

说医解药

惠农科普

三“藏”护身 守住阳气好过冬

□泉州晚报社融媒体黄耿煌报道

冬季开始，万物进入休养、收藏状态，阴气盛极，阳气潜藏，人体的新陈代谢也相对缓慢，以养精蓄锐，安度隆冬，为来春的生机勃发做好准备。冬季该如何“藏”养身体呢？全国老中医专家、主任医师林禾禧和福建省泉州市医药研究所所长、主任医师洪如龙提供了专业建议，做三个方面的“藏”养。

起居之“藏”

《黄帝内经》有记载：冬不藏精，春必病温。洪如龙认为，冬季养生的关键在于闭藏养阳，做到早卧晚起、保持温暖。倘若冬季夜卧早起、摸黑外出，长此以往，阳气外泄，就会损伤人体。

早睡晚起。冬季白昼缩短、夜晚变长，早睡利于阳气潜藏，蓄积能量，一般建议晚上十点前准备入睡。晚起可躲避清晨严寒，避免阳气过早耗散，可比夏天晚起半小时至一小时，如7点到8点起床，让身体恢复更多的精力。

注意保暖。早晚温差较大，可适当增添衣物，注意保暖。老人和体弱之人外出时，需要戴好帽子、围巾等，以免头颈、肩部及下肢受寒。同时，要注意控制室温，不可过低或过高。

情志之“藏”

林禾禧认为，冬季养生应顺应自然界闭藏之规律，以敛阴护阳为根本，在精神调养上要做到力求其静，控制情志活动，保持精神情绪的安宁，含而不露，避免烦扰，使体内阳气得以潜藏。

要注意保持平和的心态。避免情绪过激，过度愤怒、悲伤、焦虑等会耗伤气血和阳气，遇到不如意时，要冷静处理，可通过深呼吸等方法控制情绪，还可通过听舒缓音乐或读书等宁心安神的方法，达到情志内藏的效果。

运动之“藏”

洪如龙建议，要选择缓和的运动方式。散步简单易行，可在上午9点至11点之间于公园、小区等环境好的地方散步，步幅适中，速度依自身情况调整，每次散步30分钟至1小时，既能活动身体，又不损耗阳气。太极拳动作柔和缓慢，可调节呼吸、畅通经络等，应在开阔避风场地练习。

冬季天气寒冷干燥，一些疾病发生率大幅度上升。洪如龙提醒，需要做好日常保健，提高抵抗力是预防所有疾病的“万金油”。

6G对未来生活有何影响

□文/中国移动研究院未来研究院
佟舟、刘建军、王爱玲

通信技术作为信息社会的基石，是推动经济社会发展的重要引擎，也是引领技术创新、产业升级和社会变革的关键力量。6G是什么，未来将如何发展？

6G为何而来？

2025年政府工作报告首次明确提出“培育6G等未来产业”，这标志着6G正式上升为国家战略。当前，6G已成为全球新一轮科技革命和产业变革的必争之地，加强6G系统布局，把握6G发展的自主权和领先力至关重要。而6G研发的背后，有着解决5G难题和满足社会智能化转型需求的双重动力。

一方面解决5G痛点问题。尽管5G实现了高速率（超1Gbps）和低时延（低至1ms）的突破，但在垂直行业应用中，传统通信能力难以满足“通信+计算+AI+安全”的综合需求。例如，工厂智能化改造需要实时数据的采集、传递、存储、处理和应用的一揽子方案，而5G仅能提供单一通信连接，若要支持这些新增功能，需要通过定制专网的模式，在已有的5G网络基础上，以烟囱式叠加不同厂商的计算、存储、AI和安全等设备来实现，导致项目成本高、响应滞后、管理困难，难以有效满足客户的差异化和个性化需求。

另一方面智能化转型是刚需。AI技术催生了“数字孪生、智慧泛在”的愿景。例如，在健康领域，通过可穿戴设备构建人体数字化模型，结合医学AI可提前预测心梗、脑梗等疾病风险，提醒病人提前干预和处理，从而避免疾病的发生；在交通领域，数字孪生技术可实时模拟路况并优化调度，为未来的3维立体交通系统提供效率和安全的保障。这些场景均需依赖6G“通感算智安”一体化能力。而6G的本质是打造“移动信息网络”，贯通信息采集（感知）、传输（通信）、存储、处理（计算/AI）和应用全链条，实现从“单一通信服务”到“一站式按需服务”的跨越。

6G是什么？

6G是通感算智深度融合、空天地一体全域覆盖的新一代移动信息网络，将实现从“移动通信网络”向“移动信息网络”的重大跃迁。6G提供的移动信息服务，不仅包括传统的信息传输服务，还涵盖从感知、传输、存储、处理到利用的信息流全过程服务。

6G网络设计具有四大目标：

一是性能沉浸化。6G不再只是为沉浸化业务提供极致性能，而是要求网络能够感知业务对性能的需求，满足业务对性能的多样化要求，实现多层次、立体式、目标导向的性能供给，从而为用户提供一致性体验。

二是要素融合化。6G的全过程服务需要包括通、感、算、AI、安全可信等多维度能力，通过网络内生设计，实现各能力要素的高性能扩展。

三是覆盖全域化。面向泛在连接带来的打破地理限制、扩展覆盖维度的新需求，6G网络需要支持空天地海全域立体覆盖，构建一体化信息通信系统，采用一体化设计，支持多制式空口传输技术，支持广域、微域协同融合组网。

四是网络平台化。平台化网络的设计思想是6G必由之路，通过构建基于通用、开放、可共享的软硬件能力的平台化网络，面向业务实现一体化能力供给、按需生成、即插即用的多样化平台能力。

基于以上设计目标，6G不仅需要实现传统通信能力的倍增，还将在5G基础上进一步深化拓展平台化、服务化，根据用户需求提供差异化、定制化的服务与能力。同时，6G将更加注重能力融合和场景拓展，通过跨领域技术融合进一步推动应用创新与业务拓展，进而深刻促进制造、交通、医疗、能源等各行业数智化转型升级。

6G如何发展？

6G的发展要从需求、技术、标准和产业四个方面重点推动，从而确保在2030年具备规模商用能力。具体包括：

一是面向新业务新场景，培育

应用生态。一些重要潜在技术如通感一体、空天地一体等可以率先在5G-A网络中验证，以构建可持续商业模式为目标，与各类型生态伙伴一起围绕市场、场景、业务与网络的协同开展场景需求研究和测试验证，以形成业务需求的共识。同时面向商用规划部署，立足未来网络运营需求，围绕技术、组网、业务、运营等关键环节，前瞻性研判技术策略、规划演进路线，为6G的端到端商用部署奠定坚实的技术和产业基础。

二是打造新一代移动信息网络，形成XaaS新范式。提供支撑亿万智能体互联协作及应用的全要素、全场景服务能力。体系化布局并重点攻关6G通感算智融合技术方向，构建6G天地一体化的融合技术体系。围绕新架构、新能力、新空口、新运营，系统布局核心关键技术，基于“以网络平台化、服务化，实现ICT深度融合；全面推进AI for Net，Net for AI实现通信和AI深度融合与服务能力；以地强天，以灵补少，提升天地一体水平；以网络协作系统寻优，弥补基础短板”四大原则，实现系统能力、效率、质量的全方位提升，形成广泛影响力。

三是积极推动形成全球统一的6G标准。以场景和需求为驱动、问题为牵引，强化技术与标准衔接，推动形成全球统一的6G国际标准。在确保务实精简的基础上，注重拓展维度和增强灵活性。6G标准设计应系统性解决5G商用痛点问题，形成务实、精简的设计准则；同时以提炼核心价值场景，以及明确6G与新技术融合路线为导向，形成具备拓展性与灵活性的设计准则。

四是建设开放共享的6G公共试验验证平台。作为移动通信产业链链长，中国移动联合中关村泛联院等产学研合作伙伴，共同研发6G通感算智融合试验平台和概念验证原型系统，通过6G开放试验验证网络、搭建6G典型业务场景，实现“从研到用、以用促研”，为产业提供场景化、端到端的联合研发环境。同时，通过多维能力开放，探索多元化众创新范式，与产业合作伙伴共建共创。

黄金越黄越纯的说法不严谨

□科普中国供稿

近期黄金价格牵动着人们的心，有的人“传授”判断黄金纯度的方法，说：“黄金越黄，纯度越高。”

其实，这种说法很不严谨。

黄金本身的颜色是深赤黄色，纯度越高，颜色确实越接近天然深黄色。纯金（即足金）呈现深黄色，但颜色本身并不能准确反映黄金的纯度，佩戴时间太长或没有保

存好，足金也有可能会变色。例如，金与含汞的化妆品接触后可能褪色发白，金与硫化物接触可能变黑（因此黄金变色也并不一定是真的）。足金里面含有少量杂质，在长期佩戴时可能会被汗液里的盐分和酸性物质慢慢腐蚀，令表面失去光泽；若存放在潮湿环境中，同样可能导致表面氧化变暗。

此外，工艺处理或灯光、背景等视觉误差，也会影响对黄金颜色的判断，如抛光、拉丝、电镀等工

艺会让黄金看起来更亮或更黄。

对于其他纯度的K金，也可以“调制”颜色，如“玫瑰金”，常见的是用金和铜（也可能有少量银）熔合成的合金；白金是用黄金和钯、镍、银等金属熔合成的合金。另外，直接用银镀金、铅镀金等方式，也可以制作假黄金，对普通人来说很难区分。有些老黄金，如果不是从正规渠道购买的，也可能有掺假的问题，所以无论是买黄金还是卖黄金，一定要去正规渠道。