

2026世界人工智能大会于7月17日至20日在上海举办

AI下一步怎么走?从业者给出方向



会上,多款可深度适配日常生活场景的智能机器人集中登场。

7月19日,2026世界人工智能大会进入第三天,世博、张江、西岸“三地四馆”继续向公众开放。多款全球首发人形机器人、算力设备、智能体产品提供沉浸式体验。与此同时,金融、教育、智能体、智慧港口等多个方向的专业分论坛密集举办。

AI大模型和具身智能机器人,已广泛渗透生产生活。下一步将如何“进化”?大会现场,来自多个赛道的从业者给出了方向,其中三个信号值得关注。 ■据央视财经

机器人训练加速:

仿真技术大幅提升数据采集效率

展览现场,一位工作人员头部和手部佩戴专用数据采集设备,正在制作咖啡。这些数据可直接在数字空间生成仿真环境,帮助人形机器人训练掌握技能。

光轮智能解决方案副总裁张建伟演示时,设备能模拟真实微波炉拉门的拉力感,通过在仿真环境下快速验证人类操作数据,效率大幅提升。

这种数据采集方式正在改变机器人研发的节奏。大晓机器人董事长、商汤科技联合创始人王晓刚表示,希望未来两年积累千万小时数据,在两年后达到具身智能领域的“ChatGPT时刻”,实现智能涌现。

机器人训练正在告别“一帧一帧教”的慢节奏。数据采集加仿真验证这套组合拳,让“学得快、练得准”从愿望变成了现实。

人机交互进化:

从“指令式”到“无感化”

人工智能时代,人机交互的方式也将迎来巨大变化。与会嘉宾指出,未来人类与智能体之间的频繁沟通,需要更加流畅自然的体验,语音将扮演更重要角色。

声网业务与战略副总裁陈宝金表示,客户的需求是智能体和人的

交互做到无感知。他介绍,公司提供了智能打断、噪声消除等功能,让智能体更好地理解人的通话。

人机交互正在从“你说我听”的指令模式,走向“自然对话”的无感模式,AI不再需要你适应它,而是它来适应你。

从“算得快”到“想得到”:

AI正成为科学发现的新引擎

除了生活中可感知的应用,业界认为,人工智能下一步带来的更大变革,集中体现在对科研领域的赋能。

思朗科技董事长兼首席执行官查浩指出,人体内3000种不同靶点中,只有15%找到了对应药物。科学智能的出现提供了一个全新的研究范式,在材料领域同样如此。更安全的电池、续航更好的汽车或手机……科学智能正在从底层重塑这

些产品的研发路径,并最终渗透进日常生活的每一个细节。

人工智能正在从“帮科学家算得快”变成“帮科学家想得到”——从工具升级为科研伙伴。

技术的方向从来不是由硬件定义的,而是由“怎么用、用在哪”决定的。机器人训练在加速、人机交互在无感化,AI开始参与科学发现——智能体的价值,正在从“更快”扩展到“更深”。

“哈兰德食谱”火了! 运动员饮食, 我们能不能“抄作业”?

■央视新闻微信公众号

美加墨世界杯落下帷幕,不少球员的饮食也引发关注。特别是一份网传“哈兰德食谱”,网友纷纷热议其“量大”“生猛”,还有不少球迷、博主复刻打卡。这份专属食谱,普通人能抄作业吗?一起听听专家的解读!

专家拆解“哈兰德食谱”

解放军总医院第一医学中心营养科主任医师刘英华为大家详细拆解了网传的这份“哈兰德食谱”,其核心特点如下:

惊人的总热量:每日摄入高达6000大卡。6000大卡相当于3斤多大米、6斤多瘦肉,或接近70个鸡蛋。普通人通常每日活动水平为低强度,根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》,低强度活动水平成年男性每日能量需求仅约2250大卡。

特殊的食材:报道称哈兰德日常食用牛心、牛肝等。此外,他的日常饮食也包括三文鱼、牛排、酸面包、鸡蛋等天然食材。

刘英华表示,如此高的热量摄入并未让哈兰德变胖,是因为他的运动强度属于极高强度。作为职业运动员,长期训练让他具有极高的身体素质及基础代谢率,能量摄入与消耗基本平衡。

“哈兰德食谱”,盲目照搬风险大

“哈兰德食谱”,普通人能照搬吗?专家提醒,普通人盲目模仿存在三大风险。

风险一:热量严重过剩

以60公斤体重的人为例,消耗6000大卡大约需要慢跑20小时、游泳15小时,或者跑2.5场马拉松。

普通人的日常消耗远不及职业运动员,若照搬6000大卡的饮食,多余热量会迅速转化为脂肪,导致肥胖、高血脂、高血糖等代谢问题。此外,暴饮暴食还会对胰腺造成巨大负担,可能诱发急性胰腺炎。

风险二:生食安全隐患巨大

网传哈兰德会生食牛心、牛肝等,尤其不可盲目效仿。生动物内脏和未经巴氏消毒的生牛奶,可能携带沙门氏菌、大肠杆菌、布鲁氏菌等致病菌及寄生虫,易引发急性肠胃炎甚至全身性感染。其中,布鲁氏菌病是一种严重的人畜共患病,可导致反复高烧、关节剧痛,治疗不及时甚至可能致死。

风险三:中毒及疾病风险增加

动物内脏虽营养丰富,但普通人群长期大量食用风险很高。例如,每100克牛肝的维生素A含量为5000~9000微克,远超成人每日3000微克的可耐受最高摄入量。脂溶性维生素A过量会在肝脏蓄积,导致中毒。此外,内脏的高胆固醇、高嘌呤也会增加心血管疾病和痛风风险。

专家特别提示,即便是日常健身人群,也不建议照搬这套食谱。健身人群的运动消耗依旧无法和哈兰德相比,贸然摄入6000大卡热量也会导致脂肪堆积。增肌所需的蛋白质完全可以通过熟制的瘦肉、鸡蛋、奶制品等获取,无需冒生食风险。

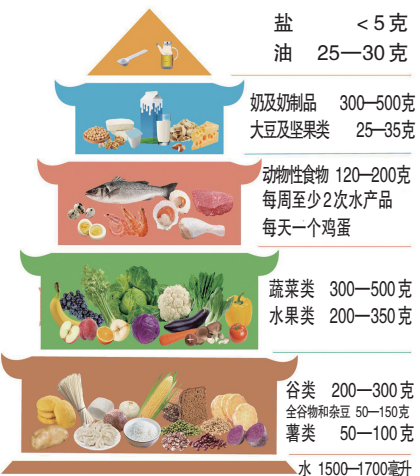
运动员膳食,我们如何抄作业?

专业足球运动员的食谱是为追求竞技表现最大化且有专业营养团队跟踪设计的“个性化方案”,而普通人的饮食是为了预防疾病与维护长期健康,两者目标完全不同。专家表示,大家无需跟风复刻球星同款饮食,可以结合《中国居民膳食指南2022》,打造属于自己的安全健康饮食方式。

要想吃得健康,这几张图建议收藏,日常吃饭多对照参考。

准则一 食物多样,合理搭配	准则五 少盐少油,控糖限酒
准则二 吃动平衡,健康体重	准则六 规律进餐,足量饮水
准则三 多吃蔬果、奶类、全谷、大豆	准则七 会烹会选,会看标签
准则四 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉	准则八 公筷分餐,杜绝浪费

△平衡膳食八准则



△中国居民平衡膳食宝塔(2022)



△中国居民平衡膳食餐盘(2022)

健康饮食没有统一模板,不必盲目追求球员同款吃法,合理搭配、保持膳食平衡才是适合普通人长久坚持的饮食之道。