

k 科技前沿

机器人配送商品 消费者“刷脸”取件

数字化让快递更“快”了

人们的日常生活早已离不开快递。今年4月，国家邮政局发布的《2018年中国快递发展指数报告》显示，2018年全国快递业务量达到507.1亿件，比上年增长26.6%，预计2019年快递业务量将超过600亿件。当快递业进入爆发式发展阶段，如何让快递更“快”？



今年3月，由菜鸟网络自主研发的新能源快递无人车在河北雄安新区市民服务中心投入使用。

实现自动中转分发，从入库、包装到分拣、装车全部由机器人完成。菜鸟快递智能柜、蜂巢智能快递柜等引入“刷脸”功能，通过人脸识别技术，消费者只需站在快递柜“刷脸”，即可完成取件或寄件。在家门口，收包裹“神器”菜鸟小盒自带摄像头，还支持手机一键开箱、远程操作、容量自由伸缩。日前，以“数字化再加速”为主题的2019全球智慧物流峰会在浙江杭州举行。快递行业的一些最新“黑科技”集体亮相，令人惊叹：菜鸟AI（人工智能）空间改变了“人找包裹”的传统方式，刷脸后，包裹自动送到面前，更加贴心方便。菜鸟智慧仓实现了仓储、调度、搬运的全链条无人化操作。动力球分拣线展现了快递分拣新技术，占地面积小，效率更高。“机械外骨骼”通过人体仿生学等技术，助力快递员搬运重物。

“拼服务”仍是重头

随着快递业的不断发展和壮大，人们对服务质量的要求也越来越高。作为服务行业，快递业的数字化之路应以不断提升用户体验为目标和追求。国家邮政局发布的通告显示，2019年第一季度用户快递服务公众满意度得分为77.6分，同比基本持平。快递服务全程时限为61.54小时，同比缩短8.46小时。72小时准时率为72.63%，同比提高7.93个百分点。快递签收的方便和快捷，只是快递企业服务质量的一个方面。未来，提升消费者的体验依然有很大的空间。对于消费者来说，是不是“黑科技”并不重要，能不能从中得到便宜、便捷、安全、高效的服务才是快递企业能否生存的关键。如何将技术与商业、用户体验有效结合，是快递企业面临的一大挑战。

“数字化”驱动发展

在人们的印象里，快递业是一个劳动密集型产业。事实上，随着近年来数字化浪潮来袭，各行各业都在颠覆传统的路上大步前行，快递业也不例外。面对已经到来的大量包裹常态化时代，各家快递企业纷纷加大对科技的投入，通过数字化转型和技术创新降本增效，加快从“汗水型”向“智慧型”转变。

《2018年中国快递发展指数报告》显示，2018年中国快递发展指数为814.5，同比提高23.6%，行业加速进入高质量发展阶段。

（据《人民日报·海外版》）

“黑科技”层出不穷

一辆装满快递的无人车正在行驶，一路上，它能够感知周围环境，对行人、车辆等各类动态、静态障碍物进行避让，完成从驿站到智能柜的快递接驳运输。

这并非设想中的场景。今年3月，由阿里巴巴旗下物流平台菜鸟网络自主研发的新

能源快递无人车，在河北雄安新区市民服务中心投入使用。据介绍，该无人车一次最多可以装载200多个小型包裹。这正是当下智慧物流的一个缩影。

事实上，改变正发生在快递配送的各个环节。

在苏宁无人仓库里，自动引导运输车机器人可以承重800公斤的货物行走自如。商品的拣选不再是人围着货架跑，而是等着机器人驮着货架“跑”过来。在京东无人配送站，无人机将货物自动卸下，货物将在内部



尝鲜5G

随着5G商用牌照向运营商发放，智慧生活离我们越来越远。这几天，不少杭州市民来到位于武林广场的中国电信5G智慧体验馆，和5G通信来了一次亲密接触。图为市民正在体验“智能出行”。

据《浙江日报》

边想着怎么处理跟爱人、父母和孩子的关系，多任务并行的操劳都在消耗能量。

慢性压力让你身心俱疲

长期的慢性压力，也是造成身心疲惫的原因之一。

压力分两种，一种是急性压力，它是突如其来的状况，比如临时通知明天交方案；另一种是慢性压力，它是长期持续存在的压力，比如这个月的绩效指标太高很难完成。急性压力在压力解除后，身体能很快恢复，而慢性压力就像温水煮青蛙，让身体持续处在应激紧张的状态中，始终无法放松。

慢性压力应激，威胁着上班族的身心状态。比如每天醒来担心业绩完不成怎么办、工作做不好怎么办、被裁员怎么办，这些压力让我们本能地进入“战斗或逃跑”的紧张状态，身体开始分泌压力激素以应对危险。如果压力解除，身体就需要休息充电，通常需要24—48小时来恢复，而如果压力长期存在，我们就会进入倦怠期，导致肌肉无力、免疫力下降等慢性疲劳综合征。

最后为上班族们推荐一个缓解疲劳最有效的方法，那就是冥想。心理学研究表明，冥想能很好地处理情绪、训练专注力及缓解压力，通过冥想，大脑能分泌更多的内啡肽，唤起我们内心的愉悦和平，身体也会更加放松。因此当你工作劳累时，试试停下来，花几分钟冥想一下吧。

（据《科技日报》）

k 健康

感觉身体被掏空？告诉你工作8小时的耗能真相

作为一个上班族，不知道你有没有这样的感觉：上班的时候也没干什么，可就是感觉特别累，下班甚至累到不想说话，只想安静地刷刷、打游戏。

同样是坐着不动，打一天游戏能让人放松，可上一天班却让人精疲力竭，这是为什么呢？让我们从心理学角度来聊一聊。

看不见的情绪劳动

在工作中，为维护人际关系付出的情绪管理，会消耗我们很多能量。美国社会学家霍奇柴尔德将之称为情绪劳动，指的是员工要根据组织的情感规则来调整外在行为表达，在工作中表现出令组织满意的情绪状态。也就是说，不管你是委屈还是动怒，都要管理好个人情绪以符合工作需要，该微笑就微笑，该耐心就耐心。由此可见，办公室工作可不只是动动手指、动动大脑，还包含了情绪劳动这种无形的消耗。设想一下，你要推进一个新项目，却

威胁到其他同事的利益，他们各种不配合还有意为难，这让你既愤怒又挫败。这时，你不仅要竭力控制情绪，还要绞尽脑汁处理冲突。一天下来，活虽然没干多少，整个人却像脱了层皮。

所以我们常会觉得，专注把事情做好，并不见得有多累，可一旦涉及复杂的职场人际，就觉得心好累。

脑力劳动是看得见的，但情绪劳动却经常被忽略，然而它也是工作中必不可少的一部分，也往往是极耗心神的部分。比如领导批评、同事竞争、客户挑剔等等，这些人际张力，都会成为刺激源，唤起人的各种不良情绪。为了不影响工作，你不得不压抑这些个人情绪。但情绪越压抑，身体就越不舒服，越容易疲劳。

调控意志也很耗能

我们不仅要花能量控制情绪，还要控制意志。

当你做自己想做的事，比如钻研摄影、心理学或玩游戏，就算不吃不喝连续学习十几个小时都不会累，而上班8个小时，就容易感觉身体被掏空。差别在哪呢？做自己想做的事，你能够一心一意投入；而做不想做的事，你要花心力去调控自己的意志，这也是件耗能的事。

美国凯斯西储大学的心理学家罗伊·鲍迈斯特基于自我控制的研究，提出了自我损耗理论。自我损耗理论认为，控制意志、选择行为、做出决策都需要心理能量，而心理能量是有限的，短期内只能进行有限次的自我控制，你需要控制的行为越多，消耗的能量也越多。脑力劳动、情绪劳动、意志控制都需要能量消耗，而能量消耗后需要一段时间才能恢复，类似于健身后需要休息才能恢复体力。

工作中，控制意志导致的身心劳累是很常见的。比如，觉得工作没有意义，哪怕只是做很琐碎的事情，也会觉得很累。因为你内心有冲突，一边抵触一边又要说服自己，这种左右互搏的意志控制正在消耗你的电量。类似的还包括工作走神，你一边上班一

k 辟谣

支架搭桥都已过时、杨梅海鲜不能同吃……

盛夏热晕了也不能信这些谣言

●刘垠

夏至已至。随着盛夏脚步的临近，一些关于健康、食品安全的谣言也躁动起来。其中，一些言之凿凿的视频和文章打着科学的名号让人很难辨别，为此本报记者采访了相关专家，为您扒光谣言，还原真相。

谣言一 吃一次肉相当于服用5粒避孕药

日前，一篇题为《中科院：吃一次肉相当于5粒避孕药，六成小学生体内检出兽用抗生素》的文章在网上热传。文章强调：中科院广州地球化学研究所进行了“抗生素污染”的研究，研究发现“吃一次肉相当于5粒避孕药，餐桌上的鸡鸭猪牛羊鱼全都沦陷”。

这篇文章光看标题就让人觉得惊悚，打着中科院的旗号看似很权威，而在六成小学生体内检出兽用抗生素，更是让人怒从心头起。情绪已被撩拨，那么真相究竟如何？“自媒体编辑为了赚取流量，都没弄清楚抗生素和避孕药是机理完全不同的两类药物，就扯在一起说了。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅说。

通过对比抗生素和避孕药可以发现，两者的成分物质不同，作用机理和目的都不存在交集，所以，两者根本不是一类物质，并不可混为一谈。

朱毅表示，中科院广州地球化学研究所的文章是分析畜禽中抗生素残留的问题，并没有涉及避孕药。现在仅拿抗生素说事儿，已经不太能吸引眼球了。而谓之凿凿地说吃一次肉等于服用5粒避孕药，才能赢得家长们高度关注，在激发、调动人们的愤怒情绪后，随之而来的是惊人的传播力。

那么，肉中含有抗生素合规吗？动物养殖过程中，使用抗生素是一种非常必要的保护措施。只要养殖企业严格按照国家标准中的要求使用抗生素，并且严格遵守休药期的规定，“抗生素残留”符合国标要求，对人体来说就没有伤害。

但朱毅告诉科技日报记者，虽然畜禽生病用抗生素合乎情理，但若抱着增重和防病目的，把抗生素当作维生素一样拌匀在饲料里，这就是应该摒弃的。“我们还需自我批评和反思，对滥用兽用抗生素的行为重拳出击。”

谣言二 支架搭桥俱往矣，治疗血管堵塞还看消融术

近日，一段号称是“血管消融术”的手术动画视频在网络流传。视频中的文字称，这是国外对于血管内堵塞物的综合消融术，其中包含了药物消融、热消融、激光消融等诸多技术。在大肆宣扬神乎其神的“血管消融术”后，进而得出结论：现在国内所有支架和搭桥的手术技术，早已是欧美过时的技术了。

这难道又是健康领域的科技新成果？不，这只是一则被“移花接木”拼凑而成的谣言。很快，有专业人士辟谣说，上述演示视频根本不是治疗血管堵塞的手术，而是输尿管镜碎石术和经皮肾镜碎石术取石术视频。传言中提到的“消融术”也不是什么国外的新型科技，而是心脏科治疗心律失常或心肌梗厚的方法，目前并不用于治疗心脏血管堵塞。

上海市同仁医院心内科主治医师王雪婷接受媒体采访时表示，心脏血管狭窄堵塞不同于输尿管里面的结石，不可能像视频演示那样靠碎石器来治疗。

那么，国内常用的支架和搭桥的手术技术真过时了吗？王雪婷指出，对于心脏血管狭窄以及堵塞，目前世界公认的治疗办法还是在药物治疗基础上，配合心脏支架或搭桥手术，并没有什么巧办法。而在进行支架手术时，医生可能会采用旋磨或者旋切等一些特殊手段，来疏通血管狭窄阻塞的部分，但均不能代替支架置入本身。

谣言三 杨梅和海鲜一起食用如同吃砒霜

随着气温慢慢升高，又到了杨梅上市、大吃海鲜的时候。在美美地吃完一顿海鲜大餐后，再来几颗杨梅解解爽口，岂不快哉。

但是，一些人却对这样的吃法忧心忡忡，因为他们在网上看过这样的传言：杨梅不能和海鲜一起吃，因为杨梅中的维生素C会和海鲜中的砷类物质反应，生成对人体有害的“砒霜”。

“这一说法是谣言，是之前老说的西红柿不能和海鲜同吃的变种，本质还是揪着富含维生素C的水果和海鲜一起吃食用，如同吃砒霜，实际上是放大了食物链的生物富集作用。”朱毅解释说，通过动物食品进入人体体内的砷主要为有机砷化合物，毒性比较小。而要想生成三氧化二砷，即我们俗称的砒霜，并不是只加维生素C这么简单的事情。

在朱毅看来，人们日常饮食中，海鲜和新鲜蔬菜、水果都是可以放心同食的。在人体的胃肠道环境中，维生素C并不能独自将五价砷还原成三价砷。况且，抛开剂量谈毒性，都是在耍流氓。

朱毅直言，目前还未发生过吃海鲜导致砷中毒身亡的事件，也没有发生过海鲜和新鲜水果同食导致砷中毒的临床案例，“这种‘案例’最早出现在不懂科学的编剧的故事情节里，后来就年复一年出现在食物相克的谣言中了。”朱毅说。

（据《科技日报》）

诚信建设万里行