

今日天气



晴间多云
最高气温16℃
最低气温6℃
北风转南风3~4级

短期天气预报

7日夜到8日白天

8日夜到9日



晴转多云

阴有小雨

21℃ - 7℃

15℃ - 10℃

南风4~5级阵风6~7级

南风转北风3~4级

潍坊市气象台4月6日15时发布

生活气象指数

● 过敏指数: 极易发

天气条件极易诱发过敏, 易过敏人群尽量减少外出。

● 紫外线指数: 中等

属中等强度紫外线辐射天气, 外出时建议涂擦SPF高于15、PA+的防晒护肤品。

常吃西蓝花有5大益处

西蓝花营养丰富, 有助于增强免疫力, 预防便秘、减轻体重。尤其适合“三高”人群食用。

● 西蓝花营养丰富

1. 每100克西蓝花含有蛋白质3.5克, 是蔬菜中蛋白质含量较高的, 略高于牛奶的蛋白质含量。

2. 每100克西蓝花约含有50毫克萝卜硫苷, 其在黑芥子酶作用下能够生成萝卜硫素, 对于抗氧化、减轻炎症、延缓衰老、抑菌等有一定好处, 但需要每天摄入200克左右西蓝花(约半颗西蓝花)并长期坚持。

3. 每100克西蓝花的热量约为30大卡, 且富含膳食纤维、蛋白质、多种维生素、矿物质, 能增加饱腹感, 有助于控制体重, 是减脂的理想食材。

4. 西蓝花中的维生素C、胡萝卜素、锌、硒含量比较丰富, 对于增强人体免疫力有一定好处。

5. 西蓝花中富含膳食纤维, 有助于改善肠道环境, 促进肠道蠕动, 缓解便秘。

注意 甲状腺功能异常者、肾病患者、服用抗凝血药物者不宜大量食用西蓝花。

● 西蓝花巧清洗

先将西蓝花用清水浸泡5分钟-10分钟, 可在水中加入少量小苏打、面粉或者食盐; 用流动的清水将西蓝花冲洗干净, 并轻轻揉搓其表面; 将西蓝花切成小朵, 用流动的清水再冲洗一遍; 也可以将洗好的西蓝花再焯水1分钟左右, 既有利于西蓝花后续烹饪, 也可以令西蓝花更干净。

● 推荐吃法

西蓝花木耳炒百合 干木耳用温水浸泡20分钟后焯水备用。起锅烧水, 加少许盐将西蓝花焯水备用。锅中倒入少许橄榄油, 放入西蓝花、木耳快速翻炒, 约1分30秒后放入鲜百合, 加盐调味, 翻炒约1分钟即可。



软萌春光

晴日里, 滨海区央子街道的油菜花迎来盛花期。童真与繁花相遇, 绘就一幅生机盎然的春日图景。
本报记者 石风华
通讯员 刘晓宇

怀疑自己被AI“盗脸”了 律师提醒维权做好三步

据中国新闻网消息 近年来, 多位明星都曾控诉伪造的AI视频对其造成的负面影响。近期, 更有普通人称自己疑似被AI短剧“盗脸”, 再次引发人们关于AI视频的担忧。

近日, 一名男博主发现, AI短剧《桃花簪》涉嫌盗用其古装造型, 剧中一名贪财好色的反派, 长相与他本人高度相似, 且角色的妆容、衣服、配饰均与他此前发布的一组照片一模一样。一名女博主也称, 该剧涉嫌盗用并丑化其肖像。

截至目前, 《桃花簪》制作方尚未对上述事件进行回应, 也未知其是否使用相关博主照片进行了AI创作。

中国政法大学知识产权中心特约研究员、北京嘉维律师事务所律师合伙人赵占领表示, 从法律角度看, 无论是否主动使用博主照片, 在侵权定性上差异不大, 核心都在于是否未经许可使用了具有可识别性的个人形象。根据民法典及司法实践, 肖像权侵权的认定标准是可识别性, 而非技术手段。只要AI生成的角色, 能让公众联想到特定的真实人物, 就可能构成侵权。

赵占领同时表示, 假如制作方直接复制博主照片进行AI处理, 主观恶意明显, 属于典型的以信息技术手段伪造、制作他人肖像, 构成肖像侵权。

赵占领认为, 即便制作方辩称是软件随机生成, 但假如结果与博主形象高度一致, 达到可识别的标准, 法律上依然可能构成侵权。此时举证责任会发生转移, 制作方需要证明其生成过程具有完全的随机性和独立性, 没有利用博主的肖像特征, 若无法证明, 则需承担侵权后果。

除“桃花簪事件”外, 也有不少网友表示, 曾在AI短剧中发现疑似“盗脸”现象, 受害者既涉及抛头露面的明星, 也涉及普通人。

有网友担忧, 普通人没有专门的法务团队, 当怀疑自己被盗脸、想要维权时, 是否会面临更多困难?

赵占领认为, AI时代普通人面对“盗脸”等现象, 维权确实比以往更加困难。

一是发现难与定性难, AI技术让侵权门槛变低, 生成的内容可能是对海量数据的融合创作, 普通人很难及时发现自己的脸被用于何处, 且侵权方常以技术巧合为由抗辩, 增加了可识别性的证明难度。二是维权成本高, 普通人在面对隐蔽的制作方和复杂的平台责任时, 取证、公证、诉讼等环节, 都需要投入不菲的时间和金钱成本。

当怀疑自己被“盗脸”时, 赵占领建议: 首先, 做好证据固定, 第一时间对侵权内容进行录屏、截图, 最好通过时间戳、区块链等方式保全证据。其次, 向平台进行投诉, 依据通知删除规则要求平台下架侵权内容, 这往往是成本最低、见效最快的方式。最后, 如果情节严重, 可提起法律诉讼, 要求侵权方承担法律责任。

全国严查后排安全带? 不实, 没有这个“新规”

本报综合消息 近日, 网传“4月1日出台新规, 全国严查后排安全带”, 引发关注。经向公安交管部门咨询了解, 上述信息不实, 我国并未在4月1日出台关于后排安全带的全新法律规定。

但需明确的是, 没有新规, 不代表没有要求。根据《中华人民共和国道路交通安全法》第五十一条规定, 机动车行驶时, 驾驶人、乘坐人员应当按规定使用安全带。其中, “乘坐人员”就包含前后排所有座位。可见, 后排乘客系安全带本就是《中华人民共和国道路交通安全法》规定的义务, 不系安全带从来都不是“小事”, 而是明确的违法行为。

一根安全带, 系住的是平安, 守护的是家庭。无论是否有“新规”, 系好安全带都是每一位驾乘人员的法定义务, 更是最基本的自我保护方式。

8个月婴儿喝蜂蜜水中毒 医生提醒1岁内严禁食用

本报综合消息 蜂蜜是一种被普遍认为健康无害的食品, 也是很多人家中的常备品。近日, 河北石家庄一名8个月的婴儿喝了蜂蜜水后, 却出现嗜睡、呼吸困难的情况。紧急送医后发现, 婴儿是因为蜂蜜内含的肉毒杆菌芽孢中毒, 幸亏抢救及时没有生命危险。医生提示, 蜂蜜并不适合所有人。

首都医科大学附属北京友谊医院儿科副主任医师孔玮晶表示, 蜂蜜当中含有肉毒杆菌芽孢, 该芽孢耐高温, 普通冲调、加热均无法将其杀灭。婴幼儿的肠道菌群尚未发育成熟, 肠道屏障与消化能力较弱, 肉毒杆菌芽孢进入婴儿肠道后会大量繁殖并产生神经毒素, 严重影响婴儿神经与肌肉功能。

医生介绍, 一岁以下婴幼儿除了不能进食蜂蜜, 也不应过早添加盐、糖等调味品, 更不能随意喂食成人食品。一旦发现婴儿误食蜂蜜, 即使暂无任何症状, 也应立即送医, 由专业医师评估是否需要干预, 尽早处置可降低健康风险。

“蜂蜜含有果糖、寡糖、氨基酸、维生素, 是一种非常甜的甜味剂, 也是非常好的药物和食品, 普通人少量摄入或者是作为甜味剂添加其实是没有问题的。但对于青春期发育的孩子, 并不建议长期大量摄入, 因为可能会促进早熟。”孔玮晶说, 另外, 一些哺乳的母亲也不适合喝蜂蜜水或者是含有蜂蜜的食物。