

标题让“干净口粮”成为AI的标配

话题人工智能与网络治理作者金歆

《人民日报》（2026年09月16日 第05版）



一份标榜亲测好评的消费攻略，实则是虚假的“种草”笔记；一段看似寻常的短视频，评论区内却暗藏违规引流陷阱……随着AI（人工智能）的广泛应用，一些低质空洞、真假难辨的内容在网络空间蔓延，对维护清朗网络生态形成新的考验。

这类低营养、无价值的信息，被形象地称作“数字泔水”。在AI时代，这类信息不只会造成局部的信息污染，还会侵蚀个人认知、内容生态乃至社会信任。

①从影响面看，AI工具不仅可以批量生成内容，还能自动发布，开展评论交互。用AI写作屡屡引发热议，反映出这一模式对内容生产的冲击——无需作者深度思考，运用AI抓取、拼凑，几分钟便可炮制一篇深谙平台算法、更易获得推荐的文章。可见，在流量逻辑的裹挟下，快速生成的“数字泔水”可能会对精心打磨的原创内容形成结构性挤压。

②从持续性看，这些劣质、虚假或错误的信息，不只占据当下受众的注意力，还会变成AI训练的语料，形成自我循环。前不久，作家余华因为被误署名上了热搜。湖北作家胡成中写的一篇散文《家徽》，几经传播被归于他的名下。尽管余华多次澄清，这个错误信息还是进入了一些地方的中考题库，被AI当成“标准答案”。可见，失真内容一旦被AI内化为“知识”，纠正它便要付出大得多的成本。

当前，许多大模型生成的内容，往往是对网络公开信息的整合与再加工，缺乏独立、经过严格验证的知识库。随着人工智能的应用场景从信息检索、内容创作向医疗诊断、金融决策等领域持续拓展，信息不准或失真，已成为可能引发连锁影响的风险。

进入AI时代，事后澄清很难赶上信息裂变传播的速度。破解这一难题，必须从源头抓起，沿着内容生产、流转、应用的全链条压实责任，打造一套可靠高效、全天候守护的“免疫系统”。

一方面，要依托人工智能在信息复核方面的能力，积极探索“用AI治理AI”的路径，快速发现并处置错误虚假信息，筑牢信息真实的堤坝。另一方面，要加快高质量语料库建设，为AI提供“干净口粮”，大力提升信息质量的水位。同时，优化算法推荐机制，对经过多重验证、有理有据的内容给予合理流量倾斜，对来源不明、真实性存疑的内容实施一定限制。把价值权重植入算法底层，不断提升去芜存菁的能力，方能让真实、客观、有价值的内容在数字洪流中始终占据主流。

使清朗网络空间成为可感可及的常态，还要立足于人机协同，同步提升全社会的信息素养和核查效率。面对海量信息，要用好AI巡检、深度伪造检测、异常传播预警等技术工具，降低使用者的核查难度。当前，我国相关规章制度已经明确，AI生成合成内容必须添加标识。在此基础上，应进一步拓展技术赋能的通道，打造更多“一键识别”“一键举报”工具，形成制度规范和全民自查的合力。当人人都有审慎求证的意识、随手辨伪的能力，人工智能发展的活力便会建立在真实的底色之上。

与AI同行，拥抱的是技术的无限可能，更要坚守真实性的底线。AI前所未有地降低了内容生产的门槛，但这一进步不能以降低信息质量为代价。拉紧制度的缰绳，升级技术的滤网，涵养求真的沃土，让有营养、高价值的信息成为标配，我们的网络家园将更具活力、更有秩序，未来的数字生活将更加丰富、更有内涵。

结构解析

总论点：让“干净口粮”（真实、客观、有价值的高质量信息）成为AI的标配，坚守信息真实性底线，以维护清朗网络生态。

现象描述：随着AI广泛应用，网络上出现了大量“数字泔水”——即低质空洞、真假难辨的内容。

核心矛盾：AI大大降低了内容生产门槛，但这一进步在流量逻辑裹挟下，有以信息质量下降为代价的风险。

分论点一：从影响面看：侵蚀个人认知与内容生态。

论据：AI可批量生产、自动发布并交互，无需深度思考。快速生成的“数字泔水”会挤压精心打磨的原创内容，形成结构性挤压。

举措：优化算法推荐机制：对高质量内容给予流量倾斜，对真实性存疑内容进行限制，将价值权重植入算法底层。

分论点二：从持续性看：污染语料且纠正成本极高。

论据：劣质、虚假信息不仅占据当前注意力，还会被AI当作训练语料形成自我循环。例如“余华被误署名”进入题库并被AI当成“标准答案”，纠正代价极大。

举措：加快高质量语料库建设：为AI提供“干净口粮”，从源头提升信息质量。

分论点三：从应用风险看：向关键领域拓展引发连锁影响。

论据：AI应用正从信息检索、内容创作，向医疗诊断、金融决策等关键领域拓展。信息不准或失真将引发系统性、连锁性风险。

举措：探索“用AI治理AI”路径：依托AI在信息复核方面的能力，快速发现并处置错误虚假信息，筑牢真相堤坝。

分论点四：构建全天候“免疫系统”。

论据：事后澄清难以赶上信息裂变速度。必须从源头抓起，全链条压实责任。

举措：人机协同，提升全社会信息素养：

1 技术工具：用AI巡检、深度伪造检测、异常传播预警等技术，降低核查难度。

2 制度保障：落实AI生成合成内容必须添加标识的规定。

3 公众参与：拓展“一键识别”、“一键举报”工具，形成制度规范和全民自查的合力。

总结：核心主张：与AI同行，要拥抱技术无限可能，更要坚守真实性底线。

未来愿景：通过“拉紧制度缰绳、升级技术滤网、涵养求真沃土”，让有营养、高价值的信息成为标配，最终构建一个更具活力、更有秩序的网络家园和更丰富、更有内涵的数字生活。