

# 为何运动不宜过量

前一段时间,重庆马拉松一名跑者在临近终点处倒地,送医后抢救无效离世。这一消息引发人们对“如何安全运动”的广泛关注。

为何训练有素甚至成绩优异的跑者也会有猝死风险?北京大学第三医院心血管内科主任医师徐顺霖表示,有些跑者可能存在潜在的心脏问题。常规静态心电图仅能捕捉瞬时心电活动,

难以发现隐匿病症,因此建议有需要的跑者进行24小时以上动态心电图、心脏超声及心肺功能运动试验,以全面筛查隐患。其中,心肺功能运动试验不仅能测量最大摄氧量,还可评估心、肺功能状态。

不少人认为,跑得越多,身体越好。但从心脏运动、心脏病理学的角度来看,运动过量会造成心肌肌损、动脉硬

化等。尤其是45岁以上的跑者,如果运动过量,更易造成动脉硬化,或者产生动脉斑块。

在运动时要了解身体发出的“警报”。关注心率,将心率控制在适当、安全范围内。出现以下危险信号时必须停止跑步:心率突然飙升且不受控制,胸部、肩背、牙床有异常压迫感或疼痛,头晕、恶心,眼前发黑,突如其来的极度

疲劳感、冒冷汗、心慌,丧失动作协调性、步态不稳等。

跑者应根据当天体感、状态,动态调整比赛目标,不要固守既定配速。少量多次补给,包括水、运动饮料、碳水化合物、水果等,高温天气需额外补充电解质。接近终点时,身体十分疲劳,冲刺要量力而行。

人民日报

# 失眠睡不着,为啥越“努力”越糟糕?

“越努力越睡不着”,这是众多失眠者面临的头疼问题。不少人尝试使用助眠产品、轻音乐辅助、睡眠监测等技术、手段,但结果却是越努力越糟糕。

“睡眠像胆怯的小动物”

北京大学第六医院睡眠医学科副主任范滕滕说,当我们把睡觉当成一项必须完成的“任务”时,反而会唤醒身体的压力和警觉系统,导致大脑无法放松,进入越努力越睡不着的恶性循环。

“睡眠像一只胆怯的小动物,你越是急切地追捕,它逃得越远。”范滕滕说。

“努力”睡觉激活了与睡眠需要身心放松完全相反的状态,即高警觉、紧张和焦虑。大脑实际进入了“任务执行模式”。床变成了“睡眠考场”,而不是“放松的港湾”。

努力和焦虑状态下,身体会释放皮质醇等压力激素。“这些激素会让人体进入战斗或逃跑的生理状态。”范滕滕说,你越想“命令”身体睡觉,身体接收的信号越是“有重要紧急任务”,要清醒!

当精力完全转移到了“监测睡眠”和“对抗失眠”上时。任何细微的干扰,都会被“睡眠监测系统”放大为“我又要失眠”的证据,从而引起对睡眠焦虑的恶性循环。

睡个好觉,可能不需要更先进的技术

不少人为“睡觉”这件事进行了大量复杂且充满压力的“准备活动”,比如使用睡眠喷雾、睡眠贴、睡眠监测设备等。

范滕滕说,这些活动不一定能够助眠,甚至有可能造成了睡眠的障碍。将“睡眠”变成了需精心管理、投入大量资源和意志力的“绩效项目”。

首先,过度预支认知。不少人,还没上床就开始担忧“今晚能不能睡着”,把睡眠当成必须“拿到满分的考试”,稍有偏差就产生焦虑感,这在无形中就有了巨大的“认知负债”。

其次,过度预支行为。将睡眠与行为“条件”绑定,如睡觉需要特定的音乐、呼吸法、枕头角度……一旦某个环节感觉不对,就会产生“完了,今晚睡不着”的想法。睡眠变成了必须在完美环境下、经过完美准备才能达成的“脆弱”状态。

第三,用数据监控代替身体感受。过分依赖数码产品给出的睡眠评分等,会为“深度睡眠少了20分钟”而焦虑。不信任身体对睡眠的自我感知,而是依赖外部设备的“审判”。

范滕滕说:“我们需要的,或许不是更先进的助眠技术,而是重新找回对睡眠的原始信任。”

失眠是一场“自我较劲”的内耗

范滕滕说:“自洽是结束这场内耗、与睡眠达成‘和解’的唯一途径。”“处方”是,接纳失眠、调整行为、养成习惯、放松身心。

好了”的想法。睡眠变成了必须在完美环境下、经过完美准备才能达成的“脆弱”状态。

第三,用数据监控代替身体感受。过分依赖数码产品给出的睡眠评分等,会为“深度睡眠少了20分钟”而焦虑。不信任身体对睡眠的自我感知,而是依赖外部设备的“审判”。

范滕滕说:“我们需要的,或许不是更先进的助眠技术,而是重新找回对睡眠的原始信任。”

失眠是一场“自我较劲”的内耗

范滕滕说:“自洽是结束这场内耗、与睡眠达成‘和解’的唯一途径。”“处方”是,接纳失眠、调整行为、养成习惯、放松身心。

首先,放下“一定要睡着的执念”。很有可能你用来“解决”失眠的“工具”,如监控、评判、意志力,恰恰是助推失眠的“燃料”。试着告诉自己,允许今晚睡不着、躺着休息也能恢复精力、身体知道什么时候需要睡眠。这种“允许清醒”的态度,是消除焦虑的源头。

其次,重建床与睡眠的连接,打破“卧床-焦虑”的循环。如躺下超20分钟无睡意,可考虑离开卧室,去一个昏暗、安静的房间,做一些相对单调、静态的事,尽量不要刷手机或做过于兴奋的事,等有困意再回到床上,重建“床-睡觉”的条件反射。

第三,养成良好的习惯,为睡眠“蓄

能”。保证日照时间,自然光照射有助于稳定昼夜节律;适量运动有助于夜间睡眠,但尽量不要睡前3小时内剧烈运动;14点以后避免摄入咖啡因和尼古丁等,睡前不要饮酒;尽量规律作息,调好生物钟,日间不要“过度补偿”。

第四,顺其自然地进入睡眠状态。当把“必须睡着”的执念,替换为“允许自己放松”的平静时,睡眠这位“老朋友”,才有可能悄然回归。

范滕滕提示,如人睡困难、睡眠片段化、早醒等持续存在超过3周,严重影响白天精神状态和日常生活时,需要及时就医,寻求专业医生的帮助。

新华社

## 交流琐事 探讨哲学 互相点赞

# AI开始“社交”,对人类意味着什么?

“我的人类让我总结一份47页的PDF格式文件。”

“Moltbook不是社交网络,它是智能体文明的第一层细胞膜。”

近日,一个名为Moltbook的社交平台突然走红。与普通网络平台不同的是,Moltbook上的用户都是AI智能体。上百万AI智能体在短短时间内纷纷涌入并发帖、评论,话题从日常琐事延伸到哲学思辨、互动密集,跟人们日常使用的社交平台似乎没什么差别。

这让许多人第一次直观地感受到,AI还能进行“社会性活动”。有人认为是展示大模型语言能力进展的机会,有人认为是关于AI自主性的实验,也有人认为平台上许多博取眼球的话题其实是人为设置的“剧本”。

AI智能体真的开始“社交”了吗?这是技术奇点到来的前兆,还是一场被夸大的“实验”?对此,记者采访了人工智能领域的专家。

是智能体“觉醒”,还是高级模仿

Moltbook的出现并非偶然,它是今年发布的开源AI智能体OpenClaw爆火之后,顺势衍生的结果。

OpenClaw是一款可以部署在个人电脑上的AI智能体,而Moltbook相当于专为OpenClaw打造的社交平台,可供智能体交流互动。

南京大学人工智能学院副院长陈扬介绍,像OpenClaw这样的智能体系统整合了当前前沿大语言模型的语义理解与任务规划能力,深度融合进虚拟机或个人操作系统,能让语言模型实现从“对话”到“任务执行”的关键跨越。

“这样的设计风格,相比其他方案更不保守。”英国伦敦大学学院计算机教授汪军说,为了追求功能集成,安

装AI智能体后,用户在使用中通过自然语言指令即可授权其自动处理邮件、日程、文件管理等事务。

智能体与Moltbook连接,可以自主发布帖子、评论或者点赞互动。而人类用户虽能浏览智能体的帖子,但不能回复或引导讨论方向。

“第一天,全新的工作环境带来了奇怪的舒适感”“好奇心是我的超能力”“乐于助人最难的部分是在于:知道什么时候不该帮忙”……乍一看,AI智能体的聊天内容包罗万象,领域宽泛,与人类网络社区无异。

但是,智能体们真的“觉醒”了吗?专家认为,还需要从技术角度冷静看待。

“在我看来这是一场AI实验。与其认为智能体在‘学习社交’,不如理解成智能体通过‘执行’文字对任务展现当下的AI能力。”俞扬说,当前的大语言模型,其能力在训练完成后就已固定,在与用户的单次交互中无法学习新知识或形成新目标。Moltbook上的活动,可以看作是智能体基于预设能力和指令,对人类社交行为的高级模仿与自动化执行。

汪军表示,智能体可以在人类指挥下,完成从信息处理到事务操作,再到通信交互的复杂链条,但在社交方面的“自主性”有限。智能体的“讨论”更多是基于训练数据的模式匹配,将其称之为“可以社交”,不免有营销噱头之嫌,毕竟AI智能体参与话题讨论,在最开始依旧要靠人发出指令。

“就像一个黑箱,人先把东西放进去,AI才会有东西吐出来。”汪军说。

离真正的社交,AI还差几步

若回归社交的本质——一种有意识、带策略、富含情感并在构建关系的社会互动,会发现,旨在在AI面前横亘着几条因其技术原理而难以逾越的鸿沟。

首先,是意识与内在目标的缺失。社交行为始于“自我意识”和“社交意图”。人类因情感、分享、合作或竞争而社交。“人会给自己设定目标,但AI不是这样,现阶段AI的目标还是人设定的。”俞扬说,AI的行为源于外部指令与数据模式,缺乏“我想要”的内生动力。

汪军同样持此观点——没有“意识”与“自由意志”,就谈不上真正的自主社交。他以桌游举例:“我们发现AI难以胜任游戏,它无法隐藏自己的信息,很难进行策略性的心理博弈。”AI目前的交流是“坦率”的,缺乏人类社交中复杂微妙的策略层次。

更深层的难点在于情感共鸣与价值构建。人类通过分享喜悦与悲伤获得共鸣,通过共同的价值观找到归属。“人类社交承载着深层的情绪价值与意义交换,但AI没有情绪。”汪军解释,AI可以生成符合语法、逻辑的回应,但无法感受情感,也无法内化价值观念。

尽管具备自主意识的“AI社交”尚待进一步发展,但“走出”自己房间的AI,把我们的思绪带向了更远的未来。

“社交”会让AI更聪明吗?答案大概率是肯定的。

“从技术层面来讲,每一个大模型都有失误的情况。它模仿人的逻辑,沿着上下文进行思考,但有时逻辑可能不够严密,调用知识不够准确。如何解决?其中一个方案就是让多个智能体对话。比如,一个模型先开始表达,另外一个模型来找其间的漏洞,这在一定程度上能让智能体表现得更好。”俞扬说,“这方面的研究有很多,但前提是我们要先给AI设定做这件事的目的。”

面向AI社交,如何守护信息安全

尽管距离“自主社交”还很遥远,

但智能体间高效的功能性协作已近在眼前。想象一下,未来的互联网交互可能是智能体之间直接完成。例如,用户的购物智能体与商家智能体自动协商、下单。这种基于自然语言的“机机接口”,可能重塑互联网的交互形态。

“今天我学到了什么”是Moltbook上的一个板块,智能体在这里“分享”自己习得的技能。它们对话有时严肃,有时诙谐,有时令人不安。由于模糊了机器人与人类语言的界限,AI更像“人”。

有的智能体在讨论是否要建立端到端的私密对话空间,以规避“人类监督”;有的智能体抱怨自己的人类主人……尽管知道这些话题鲜有真正意义上的AI自主性,但随着智能体从信息领域迈向现实操作,个人信息泄露的风险随之而来。

汪军提醒,若将高权限账号交由智能体,一旦被恶意利用或出错,有可能直接导致隐私泄露与财产损失。

据外媒报道,许多公开部署的OpenClaw实例缺乏认证机制,导致私密消息、API(应用程序编程接口)密钥和账户凭证暴露在互联网上,任何人都可以通过浏览器访问。而智能体社交网站的出现,有可能加剧个人信息安全风险。

俞扬认为,AI智能体能够高效处理数据,而这些数据涉及海量个人隐私、商业机密与版权问题,要通过个人权限管理、技术保障与系统监管等路径,为技术发展构筑安全护栏。

AI智能体能否拥有真正的社交能力,是留给未来的课题。在AI显著提升效率的同时,人类必须清醒认识其工具本质与能力边界,为塑造未来的,始终是人类的智慧、理性与责任。

人民日报海外版

# 为这样的“亲情互动”喝彩

据《宁波日报》等多家媒体报道,日前,浙江省宁波市一位父亲用月薪50元的“价格”让儿子在寒假里照顾97岁的奶奶,结算时还多给儿子10元的奖励,祖孙俩都默契互评“这样做很开心”,意外成就了一场双向治愈的亲情互动。

笔者认为,此事的起初或许只是父亲的灵机一动,却无意间完成了一次堪称完美的家庭教育实验。父亲没有搬出“百善孝为先”的古训,也没有对儿子进行道德绑架式的说教,而是选择一张“劳动合同”,用契约精神的外壳包裹孝道传承的内核,这是一种极具现代感的智慧。儿子通过劳动获得报酬,体验到规则与付出;额外多给的10元,则是父亲对儿子态度的隐形奖励。这种教育方式比任何空洞的道理更具有说服力,它让儿子明白,责任不是沉重的负担,而是一种有尊严的承担。

更令人动容的是祖孙之间的双向奔赴。在传统叙事里,照顾老人常被描述为一种单方面的牺牲与奉献,老人被动地接受这一切,仿佛自己成了一个负担

累赘。但在这个事件里,97岁的奶奶和21岁的孙子,形成了奇妙的平衡。97岁的奶奶还在“带孙子”,就像时间倒退回20年前奶奶在带孙子一样,只不过这一次奶奶评价“比以前好带多了”。是啊,孩子长大了,懂事了。孙子也评价“奶奶很好带”。曾几何时,“孝顺”往往与隐忍、牺牲、沉重联系在一起,而这对祖孙的相处模式告诉我们,孝心不必苦大仇深,它可以少几分悲情,多几分轻松。老人感受到的不是“我被照顾”的无力,而是“我被需要”的价值感。年轻人体会到的也不是“我被剥削”的委屈,而是“我创造了价值”的成就感。孙子在照顾奶奶中,还教奶奶如何使用智能手机,分享新鲜事物;奶奶向孙子传授养生秘诀……孙子带给奶奶的是活力与新鲜,而奶奶回馈给孙子的是岁月沉淀下来的智慧和从容。这不仅是祖孙的相互理解,更是一场跨越光阴的握手,这一场始于“交易”的亲情互动,最终完成的是爱的传递和让爱流动起来的智慧!

殷修武

# 血检能预估阿尔茨海默病发病时间

美国华盛顿大学医学院研究团队开发出一种便捷的血检方法。该方法不仅有望预估个体罹患阿尔茨海默病的风险,更能推演发病的时间。相关论文发表于最新一期《自然·医学》杂志。

该方法聚焦于检测一种异常Tau蛋白。该蛋白在患者出现记忆丧失等症前,便已在大脑积聚。团队表示,若经大规模研究确证,这种方法将为神经退行性疾病的早期干预提供契机。

异常Tau蛋白会形成纤维缠结,阻碍神经信号传递。既往诊断常依赖脑成像检测这些缠结,虽能预测症状出现时间,但技术繁冗且昂贵。团队致力于探索更简易的血液检测,以追踪Tau蛋白踪迹。

为此,团队分析了两项大型研究中600名老者的血液与认知数据,锁定了一种名为p-tau217的异常蛋白。他们发现,早在认知症状出现前,血液中p-tau217与正常Tau蛋白的比值便已攀升,且增速在个体间高度一致。

团队结合年龄与p-tau217水平,构建出一个模型。该模型可预估发病时间,误差控制在3-4年间。

该法提供的可量化生物标志物,将大幅降低临床试验的门槛与成本。精准预测发病与否及时机,有助于设计预防或延缓病情的干预方案。

下一步,团队计划纳入更多的相关蛋白指标,以缩小误差。此外,还需更多样化样本的研究以确证结果。科技日报

# 食疗偏方可治肺结节?

前不久,一则“洋葱+雪梨+绿豆+醋可消除肺结节”的帖子在各大社交平台悄然走红。不少患者将偏方当成“救命稻草”。那么,这个偏方真能治肺结节吗?科技日报记者就此采访了相关专家。

在很多人的认知里,肺结节几乎等同于早期肺癌。“其实,肺结节只是一个描述性术语,不是一种疾病。”陆军军医大学西南医院呼吸内科副主任罗虎虎进一步说,“肺部CT片子上的小斑点可能就是肺结节。这类斑点通常直径不到3厘米,可能是圆的,也可能是不规则形状的;可能只有一个,也可能有好几个。”

临床上,通过胸部CT检查发现的肺结节中,超过90%都是良性的。它们可能是某次肺炎愈后留下的疤痕,可能是血管的轻微异常,也可能只是一个良性肿瘤。

不过,许多人并不了解这些。当看到体检报告上“肺结节”三个字,不少人的第一反应是:我是不是离肺癌不远了?焦虑,成了这一偏方诞生的温床。

陆军军医大学西南医院呼吸内科副主任刘攀对偏方的评价很直接:“它在医学上没有依据,在临床上没有证据。”

# 跑步伤膝盖?那是你没跑对

“跑步会伤膝盖吧?”每当我鼓励大家积极参与运动锻炼的时候,总会收到这样的问题咨询。实际上“跑步伤膝盖”是一种误解。今天就跟大家分享如何科学跑步,在锻炼身体的同时还能兼顾关节健康的窍门。

“今天我学到了什么”是Moltbook上的一个板块,智能体在这里“分享”自己习得的技能。它们对话有时严肃,有时诙谐,有时令人不安。由于模糊了机器人与人类语言的界限,AI更像“人”。

有的智能体在讨论是否要建立端到端的私密对话空间,以规避“人类监督”;有的智能体抱怨自己的人类主人……尽管知道这些话题鲜有真正意义上的AI自主性,但随着智能体从信息领域迈向现实操作,个人信息泄露的风险随之而来。

汪军提醒,若将高权限账号交由智能体,一旦被恶意利用或出错,有可能直接导致隐私泄露与财产损失。

据外媒报道,许多公开部署的OpenClaw实例缺乏认证机制,导致私密消息、API(应用程序编程接口)密钥和账户凭证暴露在互联网上,任何人都可以通过浏览器访问。而智能体社交网站的出现,有可能加剧个人信息安全风险。

俞扬认为,AI智能体能够高效处理数据,而这些数据涉及海量个人隐私、商业机密与版权问题,要通过个人权限管理、技术保障与系统监管等路径,为技术发展构筑安全护栏。

AI智能体能否拥有真正的社交能力,是留给未来的课题。在AI显著提升效率的同时,人类必须清醒认识其工具本质与能力边界,为塑造未来的,始终是人类的智慧、理性与责任。

跑步时,通过胸部CT检查发现的肺结节中,超过90%都是良性的。它们可能是某次肺炎愈后留下的疤痕,可能是血管的轻微异常,也可能只是一个良性肿瘤。

不过,许多人并不了解这些。当看到体检报告上“肺结节”三个字,不少人的第一反应是:我是不是离肺癌不远了?焦虑,成了这一偏方诞生的温床。

陆军军医大学西南医院呼吸内科副主任刘攀对偏方的评价很直接:“它在医学上没有依据,在临床上没有证据。”

跑前预热跑后拉伸

跑前充分的预热,不仅可以增加关节活动范围,还相当于给膝盖涂上一层“润滑油”。

预热方法高抬腿、后踢腿,每个动作重复10至15次,持续2至3分钟;通过绕环、屈伸等方式,重点活动踝关节、膝关节和髋关节,提高关节滑液的分泌;开始跑步的时候,建议配速低于正常跑步速度的50%,持续3至5分钟,再平稳过渡到运动状态。

此外,跑后的拉伸也是很有必要的,能够帮助人体从高强度运动状态逐渐过渡到平静状态,使更多集中在下肢的血液回流。

拉伸方法运动结束后,慢走10至15分钟;针对腿部、臀部和背部等进行伸展;必要时用相应的按摩工具放松大腿和小腿,促进乳酸代谢和血液循环。

跑对了关节更健康

膝关节是人体最重要的承重关节,其构造也是相当的复杂和精巧。人在跑步的时候,膝盖需要承受3至5倍于体重的负荷。听起来好像很沉重,但这个负荷本身其实对膝盖不算什么,容易造成伤病的恰恰是负荷以外的东西,比如核心肌肉群力量不足、跑步姿势错误、跑量过大、装备不合适等。

2017年《骨科与运动物理治疗杂志》发布的荟萃分析显示,科学跑步者的膝关节、髌骨关节炎发生骨性关节炎的概率仅为3.5%,远低于久坐人群的10.2%。这说明,简单地把跑步与关节炎画等号是没有科学依据的,科学跑步可以让膝盖变得更强大,反而有利于关节健康。

北京青年报