

关注

利用“三大三小”设备锻炼 航天员在太空如何健身

为了能顺利上天,航天员在地面要进行哪些体能训练?进入太空后,航天员又如何能在失重环境下锻炼?

航天员训练是一个漫长的征程

加入航天员大队后,航天员的状态用一句话总结就是“飞行或者准备飞行”。航天员训练是一个漫长的征程,要经历持续不断的包括“超重耐力”训练在内的各种挑战、考验、检查和评定。只要不退役,训练就不能终止。

空间站训练中,出舱训练是最重要的一个项目,也是高强度高负荷的训练。航天员要在地面的水下训练中模拟出舱情景,身穿200公斤的水下训练服,训练时长达到六七个小时,不能吃东西,不能去洗手间,还要克服水下阻力和压力,控制好身体姿态,完成各种水下动作、使用各种设备,负荷非常大。累积下来,一名航天员的水下训练能达到几十次、上百个小时的训练量。

空间站内设置了专门的“锻炼区”

当飞入太空,进入中国空间站以后,航天员们仍然保持锻炼的习惯。

中国空间站内设置了专门的“锻炼区”,并配备了多种多样的健身器材和设备,用于航天员的日常



航天员在中国空间站内使用太空跑台锻炼。

锻炼。保障团队还为航天员们量身打造了太空保健操。

我国空间站的健身区里,常见的健身器材基本都有。每天,航天员“解锁”着各种健身姿势。据中国航天员科研训练中心专家介绍,我国的太空锻炼器械设备由“三大三小”组成,“三大”指太空自行车功量计、太空跑台和抗阻锻炼装置,“三小”指拉力带、握力器和呼吸肌锻炼器。

其中,太空自行车功量计帮助航天员进行上肢与下肢的锻炼;随梦天实验舱上行的抗阻锻炼装置,可以帮助航天员进行划船、深蹲、硬拉等基本体能锻炼动作。

随着飞行任务的推进,科研人员还会随时观察监测航天员的各项生理指标,及时做出健身方案调整,为航天员在轨飞行的锻炼进行贴心指导。

刘诗瑶

局地烂场雨无碍粮市大局

近期,河南遭遇烂场雨,部分小麦发芽霉变,引起社会关注。有人担心这会影响到全国粮食市场供应大局,网传个别地方出现了抢购面粉行为。其实,我国粮食安全有充分保障,这种担心大可不必。

从当前各地披露的生产形势看,其他主产区夏粮丰收在望。安徽省反映,全省小麦面积4291.6万亩,较上年增加17.5万亩。山东省农业农村厅表示,山东省小麦长势良好,丰收在望。据河北省最新农情调查,全省3377.1万亩小麦长势喜人。山西省粮食和物资储备局预计今年该省小麦产量和收购量均同比增加。

我国近4年夏粮连续丰收,现有库存接近一年消费量。细心的人会发现,近期面粉价格稳中有降,这也反映出供应有充分保障。我国粮食生产之所以能屡获丰收,

有两个因素功不可没,一是减灾增产,二是平衡增产。所谓减灾增产就是积极应对各类灾害。所谓平衡增产是从大的时空条件上追求平均单产的稳定。

从更大的角度看,我国粮食市场有望长期保持稳定,究其原因有三。一是“产得出”,生产保障能力强。二是“供得上”,供应保障能力强。三是“调得动”,调控和应急保障能力强。

当然,以上是算大账。对受灾农民个体来说,他们的损失还要高度关注。河南出台了多项措施,紧急预拨5亿元财政保费补贴资金,要求农险承办机构将小麦萌动发芽致损纳入理赔范围,建立绿色通道实现快定损快理赔,同时启动超标小麦收购预案。希望随着这些措施的落实,能进一步减轻受灾农户损失。

乔金亮

AI让“明星”成为你的全天候“朋友”

近日,有人工智能公司表示其已在中国及日本市场启动“AI克隆人计划”,目前首批网红明星“AI克隆人”已提前上线,其后台报名参加AI克隆人的网红明星“全网粉丝总数已超过5亿”。专家表示AI+克隆技术应用前景广阔,但目前判断商业模式是否可行还言之过早。

利用AI技术“克隆”虚拟的明星网红,提供情感交流服务,属于一种较为新颖的商业模式。而此次相关人工智能公司表示,用户可以在App中与AI克隆人交流,同时用户仅需提供少量文本、数分钟语音和视频,也可以生成自己的AI克隆人,可以拥有个性、声音、外貌与知识,并可进行文字、语音、视频聊天。

6月3日,记者下载了引入上述“AI克隆人”的App。通过手机注册登录,记者看到,在该App里已有多个AI克隆人账号存在。

据了解,用户支付6元/月或72元/年,可解锁情感模式,可享受AI克隆人语音消息回应、同步AI克隆人朋友圈;支付30元/月或360元/年,可解锁超级模式,AI克

隆人会成为用户的办公伙伴,提供撰写文案等服务,用户还能与AI克隆人视频通话。值得一提的是,加V认证的AI克隆人,意味着其由本人推出,并具有“超能力”,例如文案撰写、歌曲演唱,本人则将获得该AI克隆人的收益。

不过,该应用的用户评价却褒贬不一。有用户表示,AI聊天经常答非所问,甚至一些动作化的回应,AI克隆人也都是用拟人化的文字来表达;也有用户表示,与虚拟男友聊天会涉及一些情感私密问题,感觉像是被人“窥屏”。

对于安全方面可能存在的问题,相关公司此前表示,首批克隆人依旧会进行数量上的限制,通过测试验证后,在年底再逐步开放规模,当前计划是每周四解锁新的克隆人。另外,出于避免克隆人被不当使用风险的考量,公司暂不开放技术接口。

“AI克隆人聚焦虚拟社交与陪伴场景,ChatGPT则相对通用。”据介绍,虚拟社交和娱乐陪伴系全球通用,至于国内落地情况如何,主要看未来中国市场有无相关法律法规方面的要求。罗梦婕 蔡晓仪

北冰洋“无冰之夏”将提前

一支国际研究团队6日在英国《自然·通讯》期刊发表论文,认为“无冰之夏”可能提前至本世纪30年代出现,提醒有关方面早做准备。

科学界普遍认为,如果北冰洋被冰覆盖的面积不足7%、即100万平方公里,即可视为“无冰”。一般而言,北冰洋冰量每年夏季开始后减少,9月中旬达到最小值。近年来,北极夏季海冰面积迅速缩小,这是人类活动导致气候变化的最明显信号之一。

联合国政府间气候变化专门委员会最新一次评估报告预测,在

温室气体保持中等排放或高排放的情境下,预计北极海冰面积在本世纪中叶前后至少出现一次无冰情况,2081年至2100年间9月无冰将成为常态;如果温室气体能够保持低排放,北极地区本世纪不会出现“无冰之夏”。

数据显示,与19世纪后期相比,北极和南极地区目前平均气温已上升3摄氏度,升幅是全球平均水平近3倍。北极2012年海冰面积创最低纪录,仅有340万平方公里,2020年和2019年海冰面积也处于历史低位。

王鑫方

世外桃源 五龙河农场 莫言故里 红高粱影视基地

两天一夜精品游

寻找纯真童年,再现璀璨夕阳,来吧!带上你的老伴,带上你的朋友和我们一起游玩,一起户外拓展,找寻儿时的欢乐,共享纯真童年!

凡年满60周岁以上市民均可享受大巴车往返接送,包含保险费、门票、景区住宿和餐饮(三正餐一早餐)。



户外拓展活动

游山玩水之余,参与特色的老年户外拓展活动,真正享受“老有所乐”,感受年轻人才能体验到的团体拓展,感受工作人员贴心的服务,享受生活,最美夕阳。



88元/人 150元/夫妻
(两天一夜 全包价 零自费)

招募人数:50人

出团日期:6月15日左右

咨询电话:13021679790 13969777399