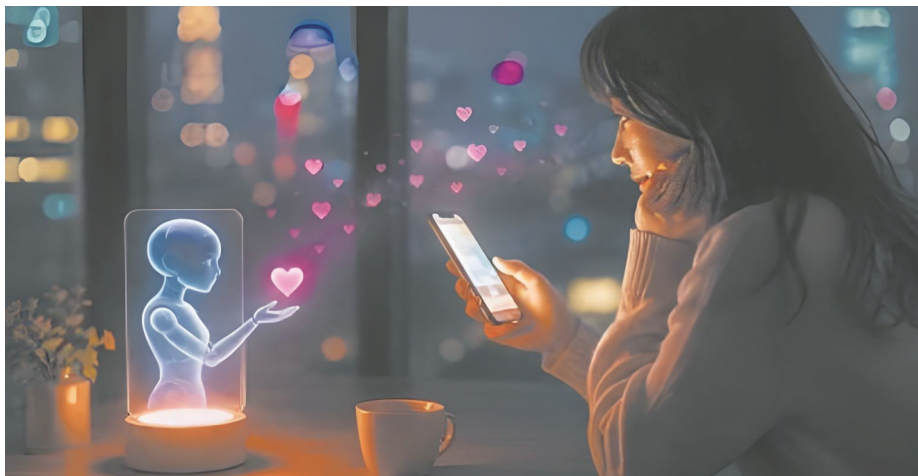


智能“嘴替”上线,人与人怎么相处?



在法国戏剧《西哈诺·德·贝热拉克》中,才华横溢却缺乏自信的西哈诺,甘愿为不善言辞的英俊骑士克里斯蒂安代笔写情书,助其俘获心上人罗克珊的芳心。直到剧终,人们仍在追问,罗克珊究竟爱上的是克里斯蒂安,还是那些击穿她心防的文字?

如今,在生成式人工智能(AI)时代,这个古老的问题正以另一种形式重现。

一句精心设计的开场白、一段恰到好处的幽默回复、一封深夜写下的长消息……越来越多在线约会用户开始把这些原本属于自己的表达交给 ChatGPT、Gemini 等大语言模型代为操刀。它们像一位躲在屏幕后面的“恋爱军师”,帮助用户优化个人简介、设计聊天内容,甚至参与一段关系的萌芽与成长。

德国康斯特鲁克特大学教授伦纳特·安特近期在《远程信息学与信息学》上发表了一项研究,将这种现象称为“西哈诺效应”。研究者访谈了 45 名约会软件用户,其中既包括使用 AI 辅助聊天的人,也包括

收到过 AI 辅助消息的人,以探讨一个正在变得越来越现实的问题:当爱情开始有了 AI“代言人”,人与人在网上建立亲密关系的方式,会发生怎样的变化?

是在伪装自己,还是表达自己

研究中,不少受访者坦言,他们借助 AI 进行在线约会,是为了越过“不会说”的障碍。有人因为社交焦虑,不知道怎么开启对话;有人担心自己不够幽默,总是在第一句话就“把天聊死”;还有人因为语言能力有限,希望 AI 能让自己把话说清楚。

安特将这种现象概括为“真实性悖论”,即使用者并不认为自己在欺骗,而是认为 AI 帮助自己更准确地表达“真正的自我”。对于社交焦虑、语言能力不足,或觉得线上约会效率低下的人来说,AI 像一种外部辅助表达工具。

然而,当发送者认为自己只是借助工具表达真实想法时,屏幕另一端的人未必会这样理解。安特的研究发现,不少受访

者在意识到聊天内容经过 AI 辅助甚至由 AI 生成后,第一反应并不是惊讶,而是失望和愤怒。有人觉得自己被骗了,因为那些打动自己的话并非完全来自对方;也有人认为,当自己真诚地分享情绪时,对方却依赖 AI 组织语言,这种交流失去了应有的真实性。研究将这种体验概括为“数字背叛”。

即便 AI 能帮人顺利敲开爱情的大门,它仍无法绕开在线约会那道终极门槛——见面。对于不少受访者而言,经过 AI 打造的线上人设,与现实中的自己存在不小差距,这会带来巨大的焦虑。AI 可以塑造惊艳的第一印象,却无法替代真实相处过程中自然流露出的性格、情绪和反应。安特将这种落差称为“从人格到真人的跨越”。

网络约会的真实性被重塑

基于上述三个概念,安特提出了西哈诺效应,即在人与算法共同参与表达的情况下,传统的印象管理、真实性和信任机制正在被重新塑造。

安特强调,这项研究的价值,恰恰在于揭示了一个简单的“信任分数”永远无法呈现的东西。当一个人以为自己在和对方掏心掏肺,后来却发现,那些让你心动、让你卸下防备的回应,不过是一段代码生成的文本。那一瞬间,人们感到的不仅是受骗,还有深深的自我怀疑。

安特认为,这种刺痛,才是西哈诺效应真正的核心,也是任何量化研究都无法替代的洞察。而正是这种感受上的不对称,让这一现象对用户、平台乃至整个网络约会文化都变得异常复杂。

这项研究将传统的印象管理、真实性和信任理论延伸到了生成式 AI 时代,并提出“辅助真实性”概念,它意味着,在未来,真实性或许不再等同于完全没有中介,而是内在自我与外在表达之间的契合,即使

这种表达经由算法增强。

研究同时指出,人们正面临一种新的“作者身份”危机。过去,人们默认在线打字的人就是网恋对象本人,但这一假设如今已经不再可靠。

研究结果还折射出一种更长远文化变迁,即亲密关系越来越受到市场逻辑、效率思维和“自我提升”理念的影响,而 AI 则把这个逻辑从宏观“找对象”,深入到了“说好每一句话”中。

爱情需要一份新的“使用说明”

对于约会平台设计者而言,这也带来了新的治理难题。全面禁止 AI 辅助既难以执行,也可能影响那些依赖 AI 克服语言障碍或社交焦虑的用户;而完全放任,则可能演变成 AI 生成与人工识别之间的一场“军备竞赛”。研究提出,建立更加透明的机制,例如允许用户自愿披露 AI 辅助情况,或许是一种值得探索的方向。

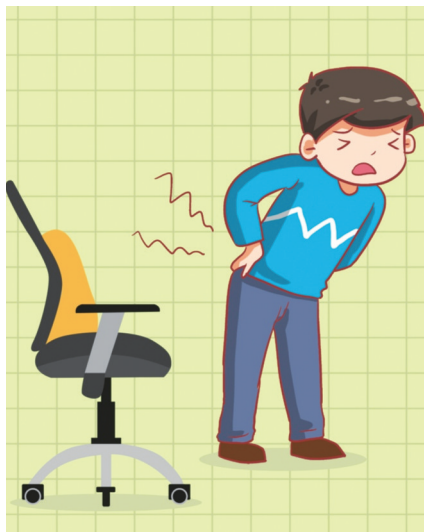
而对于普通人而言,更紧迫的似乎是要培养一种新的数字素养。这要求他们能够意识到屏幕上那些优雅动人的文字未必完全出自对方本人,又不至于因此陷入对所有关系的普遍怀疑。

400 多年前,西哈诺·德·贝热拉克留下了一个没有答案的问题。今天,当 ChatGPT 成为新的“西哈诺”,这个问题依然没有标准答案。

AI 降低了表达的门槛,也让爱情有了更智能、更便捷的机会。它或许能够帮助人们说出更动听的话,却无法帮助人们建立起信任。正如安特所说,当我们爱上这些文字时,我们究竟爱上的是谁,或者是什么?这个问题的答案,或许不仅关系着在线约会的未来,也将重新定义,在数字时代人们如何理解真实、安放信任,以及如何继续相爱。

据《科技日报》

不是“挺直腰板”的坐姿护腰



你是不是也这样,工作时提醒自己“挺直腰板”,结果不一会儿腰就开始发酸、发胀,甚至隐隐作痛?问题可能就出在你以为“正确”的那个姿势上。今天就听北京协和医院康复医学科主管技师史明楠给大家科普一下。

有一种坐姿,乍一看非常精神:上半身笔直,肩膀打开,下巴微收,整个人坐得像一棵小白杨。如果你仔细观察,会发现一个细节:这种人往往只坐了椅子的前三分之一,后背是完全悬空的。你以为自己在“对抗驼背”,实际上,你的腰

正在默默承受一场“代偿灾难”。

当你的臀部只搭在椅子边缘,上半身又努力挺直时,身体为了维持平衡,会让腰椎过度向前顶。这就把原本该由整个脊柱均匀分担的重量,集中压在了腰椎后侧的小关节上。同时,背部的竖脊肌被迫全程紧绷,像一根拉满的弓弦,一直处于高张力状态。

你感觉到的“腰酸”,其实就是肌肉在喊累,更隐蔽的是骨盆问题。如果你发现自己不仅坐着腰疼,站起来时小腹还有点往前凸、臀部自然向后翘,那可能说明骨盆已经“前倾”了。这个体态,往往就是长期“假挺拔”坐出来的结果。

那么,不少人要问了,当下的护腰坐垫有用吗?

“护腰坐垫”“腰靠神器”“久坐不累靠垫”等产品走红网络平台,不少宣传称:其能支撑腰椎、释放压力、久坐不伤腰。事实上,护腰坐垫的主要作用是为腰部提供物理支撑,帮助腰椎维持接近自然前凸的姿势,矫正不良坐姿、减轻腰部受力,但它并非万能的“护腰神器”。

据央视新闻报道,护腰坐垫的作用建立在正确贴合倚靠的前提下。如果久坐时前倾探身、腰背离开靠垫,护腰坐垫会完全失效,腰椎依旧处于受压损伤状态。

怎么坐,才算真的对腰友好?

第一,把屁股“塞”进椅子里。让腰骶部贴住椅背,后背有支撑,腰椎才不会独自硬扛。如果椅子设计合理,腰部自然靠着就行。

第二,脚踏实地的感觉很重要。别跷二郎腿,也别用脚尖点地——这些小动作会让身体不自觉地往前滑,坐姿一跑偏,腰就受累。

第三,别等疼了再动。哪怕只是觉得“姿势有点松了”,也可以站起来活动一下。做几个直腿抬高,或者干脆接杯水走两步,都是给腰“松绑”。

即使是最科学的坐姿,长时间维持也会导致疲劳。建议每隔 30—45 分钟进行一次微调整或短暂活动。

下面是久坐党必修的简易拉伸动作,大家不妨行动起来:

坐姿侧腰拉伸:坐在椅子上,身体缓慢向一侧轻转,双手扶住椅背借力,感受腰侧肌肉的拉伸感,保持 10—30 秒后,换另一侧重复动作。

死虫式拉伸:平躺、双腿屈膝、双臂自然展开放于身体两侧,交替伸直对侧的手和脚,过程中保持腰背贴地,既能有效激活核心肌群,还能帮助骨盆回归中立位,可重复做几组。

上背部伸展:站姿,单臂向前平直伸出。一只手抓住对侧上肢上臂,向身体方向回拉,同时配合弓背、含胸、低头的动作,感受上背部肌群的拉伸,保持 10—30 秒即可。

据《科普时报》

遇见“千足虫”别慌

入夏之后,雨水增多、空气潮湿,走在公园步道上,常能见到成群“千足虫”出没,长短粗细各不相同,身子一节一节的,既形似“条形码”,又酷似蜈蚣,看着让人心里发怵,不少市民担心其可能伤人。

北京林业大学林学院副院长石娟介绍,“千足虫”偏爱树下阴凉潮湿、腐殖质丰富的环境。它既不是昆虫,也不是蜈蚣,不会主动咬人、蜇人,大家无需过度恐慌。以腐殖质为食的马陆,虽然长得“不讨喜”,却是自然界关键的生物分解者,助力生态系统物质循环。

常见的马陆主要有两种:黄缘条马陆,也就是北京小直形马陆,体长 3—4 厘米,躯体扁黑,两侧镶着金黄色边,属于本土物种;燕山蛩,又称金环马陆,体形偏大,身长可达 10—12 厘米,躯体呈圆筒黑褐色,大部分体节后缘带有金黄色横纹。

有人分不清马陆和蜈蚣,其实,一句口诀就可以快速区分:爬得慢、身体圆、受惊蜷缩是马陆;跑得快、身体扁、每节一对足、前端有毒爪是蜈蚣。

碰到马陆如何正确处理?石娟建议:户外遇见马陆,可用树枝、纸片或扫帚轻轻移开,切勿徒手抓、用脚踩,这是因为马陆受惊、受压时,会从身体腺体释放防御性液体,少数人接触后可能出现灼热、泛红、瘙痒,甚至起水泡。如果皮肤不慎接触到马陆分泌物,用肥皂水冲洗,不要反复揉搓;若马陆的分泌物溅入眼睛,立即用清水或生理盐水冲洗 10—15 分钟。一旦皮肤持续红肿刺痛、起水泡或视物不适,应及时就医。

据中国科普网