

预防骨质疏松可坚持做 4 组动作

随着年纪增长，患骨质疏松症的风险明显上升，而体育运动对壮骨起到关键作用，能刺激和增强骨密度。以下 4 组动作勤加练习，可预防骨质疏松。

1. 仰卧肢体拉伸。仰卧在健身垫上，双膝弯曲，双脚平放；左脚向下滑动，抬起右臂，靠向耳朵；吸气，拉伸脚后跟和手；呼气，放松；重复 6~8 次后，换另一侧。

2. 腹肌预热式。仰卧在健身垫上，双膝弯曲，双脚平放；在呼气和调动深层核心肌肉群的同时，用双手按压大腿；确保肚子不鼓起来；吸气，放松身体；重复做 6~8 次。

3. 俯卧抬膝。俯卧在健身垫上，用双手和脚趾支撑整个身体的重量；呼气，抬高左膝，收缩腹部，但不要拱起后背；伸长颈部，不要牵拉着头；吸气，放低左膝，回到起始位置；换身体的另一侧做同样的动作。

4. 拉伸后背。俯卧在健身垫上，双手放于臀部两侧，掌心向上；耻骨轻轻向下压，以抬起腹部；双臂略微抬高，头部抬离地面 5 厘米，双眼向下看，双脚向下；保持此姿势 5 秒钟；返回起始位置，重复做 6~8 次。

王明青

摘编自《重庆科技报》

例如，在第三届中国国际进口博览会现场设置的智能防疫安检门，即便在监测对象化妆、戴眼镜、戴口罩等情况下，也能凭借人工智能算法实现测温、人脸识别。

传言三：人脸识别会增加银行卡盗刷风险

真相：支付场景识别精度极高，难以盗刷

“人脸识别的应用场景，通常包括消费及安防两大类。消费类场景对人脸识别技术精度要求极高，涉及手机银行刷脸支付的场景识别率通常在 99.99% 以上，他人难以实现盗刷。”闫怀志表示，同时，除了人脸识别之外，要在手机银行上完成转账，还需要手机号、密码等信息，这些信息为线上支付构建了更安全的防护网。因此，手机银行

人脸识别的安全性非常高，用户大可不必过于担心。

传言四：现有技术无法识别“整容脸”

真相：整容可识别，毁容不可识别

“人脸识别技术目前已达到工业化、大规模应用标准，简单整形、化妆等常见的识别难题早已被攻克，机器系统的识别能力已超过人类。因此，能否实现整容后识别，要看整容后面部特征的改变程度。如果只是进行美容式整容，如垫高鼻梁、收缩下巴、割双眼皮等，当前技术完全可以做到精准识别；但如果是因为事故导致大面积毁容，人脸识别就无能为力了。”闫怀志表示。

张蕴

摘编自《科技日报》