



LED 跑道。

LED 跑道：影子“陪跑”与运动者竞速

一个人在室内跑步，略显枯燥。如果有互动与竞争，会是怎样的体验？LED 跑道或许可以给出答案。

运动者穿上装有传感器的跑鞋，踏入 LED 跑道。此时，跑鞋内传感器立即与位于跑道一侧的 LED 屏幕连接，并通过射频信号追踪运动者的足迹，记录其跑步时间、运动状态等信息。当运动者跑完一圈进入下一圈时，他会在身旁的 LED 屏幕上看到一个投影。投影的移动速度是运动者上一圈的跑步速度。此时，LED 跑道上的运动者正在和

自己赛跑。运动者每跑完一圈，都能在位于终点的屏幕上看到自己的成绩。

LED 跑道还设置了互动模式。研发人员在 LED 跑道程序中加入了虚拟人物，里面有国家纪录保持者，还有其他优秀跑步运动员。运动者可以根据自己的需要，选择与这些虚拟人物进行比赛或与其相伴训练。

因此，就算是一个人在 LED 跑道上跑步也会乐在其中。

滑雪模拟训练器：打破地域、季节滑雪限制

近年来，大众对滑雪运动热情高涨，但滑雪运动受季节限制，只能在冬季进行。不过，室内滑雪模拟训练器突破地域、季节的限制，降低参与成本，让人们即使在炎热的盛夏也能“雪上飞”。

滑雪爱好者戴上传感器设备，在 12 米长的钢制滑雪台上摆动双臂滑行。爱好者身前的电子屏幕上显示着模

拟滑雪赛道以及场景。这套室内多自由度模拟滑雪训练系统，可提升滑雪爱好者回转、滑行等专项动作的训练效率。该系统主要研发人员介绍，这套系统包括模拟滑雪训练平台、六自由度平台、运动形态识别与位置测量系统和用于展示滑雪场景的电子大屏。使用者可以选择不同竞赛项目，进行“过旗门”“大回转”“小回转”等训练。同时，室内多自由度模拟滑雪训练系统配备的高速动态摄像机可以捕捉滑雪者的动作。这个系统会记录滑雪者的滑行姿态，并将其姿态与优秀运动员姿态进行对比分析。如果滑雪者在左右滑行时不慎摔倒，滑雪台上的光学传感器可以及时感知，并立即暂停设备，确保人员安全。

室内跳伞系统：让更多人体验飞行快乐

近些年，一项充满乐趣和挑战的体育运动——室内跳伞受到越来越多年轻人的追捧。室内跳伞利用空气动力学

原理，通过人工控制气流，让体验者在风洞内飞起来，达到与室外飞翔同样的效果。参与者可以通过改变身体重心，在空中做出各种动作。

位于重庆市渝北区的际华园，有一个直径 4.3 米、高 12.88 米的圆柱状室内跳伞系统（风洞飞行舱），一张巨大的安全网将舱室分开。参与者在网面上方飞行，网下方是一个巨大的风机，最高风速可以达到 255.6 公里/小时。际华园室内跳伞系统相关负责人介绍，与室外跳伞运动相比，室内跳伞运动安全系数高且成本较低，想体验飞行的零基础“小白”也可以尝试。

智能发球机：永不疲倦的教练员

一手握紧球拍，一手抛球，只需 1 秒，多个乒乓球便被球拍打出，直抵球台对面，让接球者应接不暇……在刚刚过去的寒假，这位名为“庞伯特”的乒乓

球智能发球机几乎每天都在不知疲倦地发球，它可以根据不同水平乒乓球爱好者的训练要求，制定专属训练方案，帮助他们提升球技、强身健体。

相关研发人员介绍，“庞伯特”可以被用于多球训练。多球训练是由教练不停发形式多样的球，使练习者达到熟练某一动作的方法。不管是刚入门的新手还是有一定水平的专业选手乃至国家队队员、世界冠军，都需要多球训练来

提升打球水平。有了“庞伯特”，教练就能从发球工作中“解放”出来，把更多注意力放在纠正训练者步伐、动作上。

“庞伯特”不光会发球，还能当教练。它内置的分布式双目视觉系统可以及时捕捉乒乓球和参与者的运动轨迹。借助人工智能算法，它能够分析乒乓球的轨迹和参与者的动作，根据分析结果给出训练建议，帮助调整战术策略。

(何亮)

我的健康我做主

惊蛰时节乍暖还寒 注意防寒防疾病

3月5日是二十四节气中的第三个节气——惊蛰。惊蛰时节，春气萌动，大自然有了新的活力。在此时节，养生需要注意哪些方面？

“惊蛰后天气逐渐转暖，但冷空气活动仍较频繁，有时还会出现‘倒春寒’现象，要注意根据天气冷暖变化及时增减衣服。”江苏省中医院普内科副主任医师曹晶解释，入春时人体阳气升发，皮肤腠理疏开，若突然遭受“倒春寒”侵犯，会迅速致皮肤腠理密闭，忽开忽闭的调节功能一时来不及转变，易发生呼吸道疾病，如哮喘急性发作等。此外，春季肝气生发，肝火易过旺，从而导致心脑血管病等宿疾发作或是发生咯血、消化道出血等情况。

曹晶表示，惊蛰过后万物复苏，也是各种病毒和细菌活跃的季节。为减少病毒和细菌通过鼻腔进入人体，导致感冒等疾病，建议坚持早晚进行鼻腔清洗。具体方法为，用双手捧清水，鼻子轻轻将水吸入鼻腔，停留片刻后用纸巾将水吸出，反复 3 至 5 次。

曹晶提示，饮食上不宜过多食用冷饮、寒凉水果、生冷海鲜等。宜



多吃富含植物蛋白质、维生素的清淡食物，以顺肝之性，助益脾气，令五脏和平。在日常生活中可适当增加饮水量，或可多吃一些梨、牛奶、荸荠等养阴生津之品。“梨性凉味甘，有润肺止咳、滋阴清热的功效。平时可生食梨，也可煮或将其榨汁。在煮梨时，可根据自身体质酌加枇杷、百合、莲子、银耳、冰糖等。”曹晶提示，梨性凉味甘，素体脾胃虚弱的人一次不可多食。

“春季人们易出现发怒、抑郁等情志疾病，肝脏喜调达而恶抑郁，故在此节气应畅情志、戒暴怒、保持愉悦的心情等，以保证身心健康。”曹晶说。

(陈子源)



丰谷镇：反邪教宣讲进校园

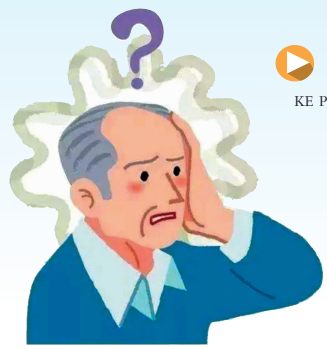
为进一步提高青少年防邪能力和综合素养，近日，绵阳市涪城区丰谷镇在丰谷小学开展防范邪教知识宣讲主题班会集中宣讲活动，为青少年上“反邪教第一课”的同时，通过“小手拉大手”培养更多的反邪教宣传小志愿者。

主题班会上，反邪教志愿者组织学生们观看了反邪教动漫和反邪教简易识图等宣传资料，详细讲解了邪教危害社会、家庭的邪恶本质，让同学们对邪教的危害及骗人手法有了进一步的认识，引导同学们树立正确的世界观、人生观、价值观，同

时，鼓励大家把学到的反邪教知识带回家，给亲戚长辈们做好宣讲讲解，共同建设无邪教家庭。在班会互动环节，同学们纷纷抢答志愿者提出的防范邪教安全知识问题，积极踊跃表达了学习反邪教知识的感受和想法，并展开热烈讨论。通过主题班会互动教学等方式，让同学们在寓教于乐中对防范邪教等知识有了更加深刻的认识和理解，进一步提高了青少年自我防护的能力。

此次活动共发放宣传资料 500 余份、知识问答奖品 100 余份。

(和谐天府)



科普进行时

3月3日是“全国爱耳日”，今年的主题是“科技助听，共享美好生活”。在日常生活中，很多老年人深受“听不见、听不清”等问题困扰。今天我们讲讲老年人群关于听力的 4 个真相。

“人老耳背”正常吗？

在老年群体中，很多人都有“人老耳背很正常”的观念，导致在听力下降后没有及时采取干预措施。那么，老年人应该如何保护听力？“听不见、听不清”等问题能否得到改善？

真相一：出现这些情况时，听力损失已发生

张女士发现，年过 70 的母亲近半年来常常心不在焉，交流沟通也困难；张大爷在看电视、刷短视频时喜欢把音量调得很大；李老先生和邻居之间有些不愉快，原因是他看见几个老街坊凑在一起嘀嘀咕咕，虽然听不清在说什么，但他常常怀疑别人在说自己的坏话……

其实，上述情景都与听力损失有关。老年听力损失是指 60 岁以上老年人因年龄增长、耳科疾病、遗传、噪声损伤、耳毒性药物、代谢性疾病以及不良生活习惯等导致的听觉功能下降的总称。老年听力损失可由单一因素引起，也可能是多种因素共同作用的结果。

那么，如何了解自己的听力好不好呢？以下是几种日常可用的简单自测方法：将拇指和食指放在耳边搓一搓，仔细聆听能否听见捻指音；可以揉搓塑料袋、敲桌子等，看看能否听见这些声音。如果使用上述自测方法后有些声音听不清，或者在嘈杂的环境中与人交流时，出现了听不见或听不清别人讲话，看电视、用手机时需要将音量调得很大，那么，您很可能已经出现了听力损失，建议尽快就医。

真相二：听不见，不只是“听”的事

不少老年人认为，人老耳背很正常。实际上，听不见不只是“听”的事。有些老年人因为听不清别人说话或者需要对方多次重复，担心误解别人的意思等，逐渐拒绝与他人交流；还有的人由于听力损失比较严重，只能看到别人的嘴唇在动，却听不见对方说什么，难免怀疑他人是在议论自己，并因此变得多疑、烦躁、易怒。久而久之，老年人可能产生孤独感，引发焦虑、抑郁等心理问题，甚至造成社会隔离现象。此外，听力损失还会增加安全风险，如在马路



上没有听见汽车鸣笛，因躲闪不及时引发意外等。

近年来，越来越多的研究发现，听力损失与老年认知功能下降密切相关，保护听力被认为是降低阿尔茨海默病发病率的一个重要环节。除了年龄增长以外，高血压、糖尿病等慢性疾病也会加重老年人的听力损失，这些患者要格外提防听力损失的问题。

目前，针对听力损失，临床上常用的干预手段包括药物治疗、验配助听器、植入人工耳蜗以及听觉康复训练等。

真相三：助听器是“配”出来的

《老年听力损失诊断与干预专家共识(2019)》指出，助听器是帮助老年听力损失患者提高听力、改善听觉言语交流的有效手段，但在未经充分医学评估和听力学评估的情况下，应避免不恰当地使用助听器。

有些子女为了让父母少奔波，会直接在网上或专卖店内买一副助听器

生活提示

睡醒就玩手机易引发焦虑

很多人睡醒一睁开眼，就迫不及待地点亮手机屏幕。其实，这种习惯会悄悄增加焦虑感。因为大脑还没被完全唤醒时就浏览大量信息，导致其无法有效应对，身体就需要释放更多应激激素为大脑供能，人就会产生紧张感。

(据《健康咨询报》)

滴眼药水流出来，无需补滴

滴眼药水流到眼睛外，有些人担心药效不够，会再补几滴。实际上，1 滴眼药水就能达到治疗量，无需再补滴。正常人的结膜穹窿内最大液体容量为 20~30 微升，眼药水每滴药液的平均体积约 40 微升，已经超出了其容量。因此，当眼药水滴入后，约一半药液从结膜穹窿溢出，流出眼外，属于正常现象。多点几滴不会带来更多的吸收，反而可能使不良反应增加。

(据《医药养生保健报》)



本版图片来自网络，请图片作者与本报联系，以付稿酬。

公告 2024年1月9日，我局执法人员接群众举报，联合彭州市公安局民警，在四川省成都市彭州市濛阳街道成德大道倒石桥旁100米处一辆重型自卸式货车(车牌号川AQ6350)车厢中，现场查获用绿色编织袋及灰白色编织袋包装的烟草专卖品：“国产卷型雪茄烟80支装”1100条、“国产卷型雪茄烟100支装”1480条、“国产卷型雪茄烟200支装”540条等，共5个品牌，4480条雪茄烟，并依法予以先行登记保存。 请托运人于本公告发布之日起60日内到我局接受调查处理。逾期不到，我局将依法对涉案烟草专卖品作出处理。 电话：028-83702564 地址：彭州市天彭镇天府中路260号 彭州市烟草专卖局 二〇二四年三月八日

公告 2024年2月27日，我局会同成都市公安局新都区局在成都市新都区大丰街道新水碾路口依法查获一辆车牌号为川A261XE荣威牌小型轿车，在车内依法查获印有“金典纯牛奶”字样的纸筒包装的香烟：云烟(紫)27条、娇子(红格调)92条、利群(新版)110条等共计6个品种287条。 请以上案件物主于本公告发布之日起60日内到我局(地址：成都市新都区铁范路9号，联系电话：028-89397011)接受调查处理。若逾期不接不接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。 特此公告。 成都市新都区烟草专卖局 二〇二四年三月八日

公告 2024年3月1日，我局执法人员根据群众举报，联合公安交警，在成都市青白江区货运大道蓉春源农副产品集散基地汇宇隆泰物流，查获一批利用黑色塑料袋、绿色塑料袋纸箱包装的香烟：玉溪(软)30条、中华(软)20条、中华(双中支)15条等，共计5个品种85条。 根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条之规定，请当事人于60日内前往我局接受调查处理。逾期不到我局将依法处理。 电话：028-83668302 地址：成都市青白江区新河路9号 成都市青白江区烟草专卖局 二〇二四年三月八日

公告 2024年3月1日，我局执法人员根据群众举报，联合公安交警，在成都市青白江区桂平大道四川韵仓供应链，查获一批利用白色塑料袋纸箱包装的香烟：玉溪(软)30条、中华(软)20条、中华(双中支)15条等，共计5个品种85条。 根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条之规定，请当事人于60日内前往我局接受调查处理。逾期不到我局将依法处理。 电话：028-83668302 地址：成都市青白江区新河路9号 成都市青白江区烟草专卖局 二〇二四年三月八日