

“名人”来拜年？AI视频需鉴别

□ 科普时报记者 陈杰

临近春节,各大社交平台上,明星、名人、历史人物拱手拜年的AI视频频繁出现。专家提醒,滥用AI生成名人拜年视频存在侵犯肖像权风险。

近年来,以Sora为代表的文生视频技术飞速发展,AI生成视频的画质、流畅度大幅提升,普通人越来越难用肉眼分辨真假。AI逼真的“深度伪造”技术,正在冲击“眼见为实”的传统认知。

那么,日常我们该如何鉴别视频是不是由AI生成的呢?

“只要掌握方法,其实完全能从视频的细节里找出破绽。”南京航空航天大学人工智能学院副教授李博涵建议,普通人鉴别AI视频,可从肉眼观察、逻辑核验、工具辅助三方面入手。

首先,肉眼抓细节是最直接有效的方法。

AI生成视频在精细部位漏洞百出。最常见的是手部失真,手指数量错乱、关节僵硬不自然。人物动作也很违和,走路像原地滑步,身体偶尔出现悬空、扭曲。

面部表情同样容易露馅。AI人物表情呆板单一,眨眼频率异常规律,甚至长时间不眨眼,说话时嘴型与声音明显对不上。

光影和背景更是“重灾区”。光源方向混乱矛盾,阴影生硬没有层次渐变;背景中的文字杂乱无意义,物体边缘模糊、扭曲、重影,这些都是典型的AI痕迹。

其次,逻辑核验能看穿更深层次



的造假。

真实世界遵循物理规律,而AI往往难以完美复刻。视频中如果出现物体凭空出现、消失,液体流动违反惯性,重力效果异常,基本可以判定为AI合成。

面对热点事件、新闻资讯类视频,不要轻信单一来源。多平台、多信源交叉核实,查证发布账号、权威媒体报道,就能排除大部分虚假信息。

此外,工具辅助能进一步提高鉴别准确率。

如今,多款平台和软件已上线AI视频检测功能,上传视频即可查看AI合成概率与比例。

也可以使用逐帧分析工具,AI

视频在帧与帧之间容易出现画面脱节,头发、衣物等细节运动不连贯,跳变、闪烁痕迹明显,一查便知。

“尽管AI技术迭代迅速,但现阶段仍无法完美复刻真实世界的物理规则与人的自然神态、细微动作。”李博涵提醒,春节期间,面对各类创意拜年视频要提高辨别意识,也不要擅自制作、使用他人肖像生成拜年内容,守住法律与安全底线。



短视频刷多了会“脑雾”?

□ 科普时报记者 胡利娟

刷短视频,已成为不少人缓解日常压力和疲惫的选择。然而,有人长时间刷短视频后,反而做什么事都没法集中注意力了。

解放军总医院第一医学中心神经内科副主任医师李懋提醒,这可能是“脑雾”找上门了。

“脑雾”并不是一个医学上的诊断名词,而是人们描述自己注意力涣散、精神难以集中,并伴有疲劳感的一种直观说法。

“短视频几十秒一次的强感官刺激,会促使大脑持续分泌多巴胺。”李懋解释,这种高频率的内容切换,会让注意力不断经历“失焦-对焦”的循环,消耗脑细胞的活性和糖原储备。同时,还可能让前额叶皮层功能受到抑制,导致大脑的认知控制能力下降。

当大脑习惯了这种“低成本快乐”,再面对读书、工作等任务时,就难以保持专注了。

不过,这种注意力消耗并非不可逆。研究显示,减少高频刺激、加强深度专注的训练,有助于重建大脑的信息处理节奏,逆转浅层思考模式带来的不良影响。

至于如何清理已产生的“脑雾”,李懋分享了几种方法:

设定“数字宵禁”,睡前1小时远离电子屏幕;遵守“20-20-20”法则,刷手机20分钟,向远处眺望20秒,并活动身体20秒,缓解视觉与大脑疲劳;每天留出1小时完全脱离手机等电子设备,让大脑得到休整。“如果‘脑雾’状态持续超过两周,应及时咨询专业医生。”李懋提醒。



扫描二维码,了解“脑雾”是如何产生的。

AI也会“挖”营销陷阱了

□ 科普时报记者 陈杰

生成式AI广泛普及,“遇事问AI”成为不少人的习惯,但近期有网友吐槽使用过程中频频掉入AI设好的“种草式营销”陷阱,引发冲动消费。那么,日常用AI该如何避坑?

北京邮电大学计算机学院副教授陈晋鹏说,AI植入隐性广告,核心是商业利益驱动,叠加技术漏洞与监管滞后,给商家留下可乘之机。“商家主要通过两种方式藏广告:一是提示词诱导,为AI设定角色剧本,将产品推荐伪装成客观建议;二是借助生成式引擎优化(GEO),把软文包装成测评、榜单,投放在AI高频引用平台,使其成为优先信源。”

由于AI回答依赖互联网公开数据,极易被营销内容污染。动态生成的隐性广告深度嵌套在文本中,传统监管框架难以精准识别和界定责任,进一步加剧了乱象。

目前,GEO仍处于小范围试水阶段,若引发行业跟风,让AI推荐沦为付费推广工具,其危害将远超传统搜索引擎竞价排名。

陈晋鹏建议,日常使用AI时,可多平台交叉验证,避免被单一信息误导;警惕只吹捧单一品牌、附带专属链接的回复;通过反向提问测试客观性,如让AI推荐其他品牌或指出产品不足。“总之,重要消费决策,务必结合权威测评与官方信息二次核实,切勿将AI作为唯一决策依据,守住理性消费底线。”



扫描二维码,了解如何避免被AI“种草”。

午睡竟然能给大脑做“深层清洁”

□ 科普时报记者 史诗

近日,国际期刊《神经影像学》发表的一项研究显示,午睡的差异正悄悄拉开人与人的大脑年龄差。

原来,科学的午睡方式能显著降低大脑中冗余的突触连接强度,就像给大脑“一键重启”,及时清理缓存垃圾,更能有效延缓大脑衰老。

午睡为何能“一键重启”大脑

“白天大脑不停处理各类信息,神经元之间的突触——这个信息传递的关键连接,会因持续工作不断增强连接强度。”山西医科大学第一医院神经外科主治医师王明宇解释,这就像电脑同时打开太多程序,

最终导致内存饱和。反映在身体上,就是人会感觉脑子转不动、思维变迟钝,大脑处于超负荷状态。

午睡恰好能给大脑精准减负,实现双重“清洁”效果。

一方面,它能降低突触的冗余连接强度,主动关闭大脑里的无用后台程序,及时清理神经层面的临时缓存,让大脑恢复轻装上阵的状态。

另一方面,午睡时人体的脑脊液循环会明显加快,能高效带走大脑中的β淀粉样蛋白等代谢废物,相当于给大脑做了一次深层清洁。

科学午睡“姿势”要正确

王明宇提醒,科学的“睡姿”才能给大脑做好“深层清洁”,这就需要讲究午睡的最佳时长、时段和姿势。

首先,选对时长是关键,黄金时长一定要锁定20-30分钟。

研究证实,这个时长的午睡既能护心又能健脑,超过1小时,反而会增加患病和死亡的风险。

其次,午睡的时间点也有讲究,最佳选择是午饭后20分钟。

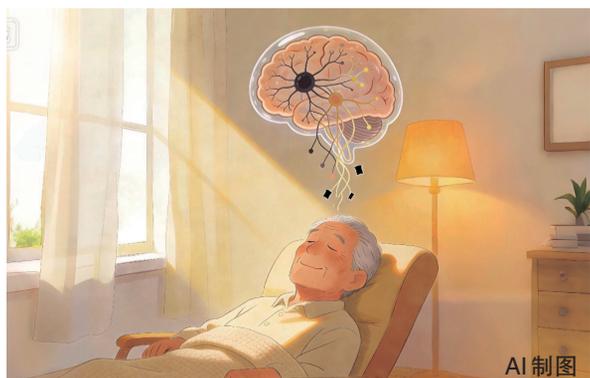
刚吃完饭别立刻躺下午睡,会影响消化还容易犯困。不妨先溜达15-20分钟,让肠胃先进入工作状态,再开始午睡。同时尽量在下午2点前结束午睡,避免打乱夜间的睡眠节律,影响晚上的睡眠质量。

此外,午睡还需牢记一个原则:能躺就别趴。

趴着午睡会压迫颈部血管、损伤神经,还容易让脑部供血不足,醒来后容易头晕、手麻。条件允许的话,优选平躺的姿势午睡;如果办公环境有限,就用U型枕垫高额头,让颈椎处于放松状态,同时避免压迫眼球和面部,减少对身体的伤害。



扫描二维码,了解午睡如何给大脑“一键重启”。



AI制图