

别让电子产品成孩子的“电子保姆”

“电话手表不离身，一直举在耳朵边。放学路上听，睡觉前听，跟他说话他根本听不见。”北京一位家长无奈地说，在禁止孩子玩手机后，孩子的闲暇时间又被电话手表“接管”。

记者采访发现，当下，部分青少年沉迷于电子产品中，闲暇时间被各种短视频、游戏等围绕，不利于青少年健康成长。专家呼吁，让孩子们别做“低头族”，抬起头来，走出门去，多看看真实、精彩的大千世界。

电子产品成了部分孩子成长阶段的“电子保姆”

洛图科技(RUNTO)数据显示，2025年上半年，中国儿童智能手表线上线下市场的总销量达812万台，同比增长11.4%；预计全年规模将达到1800万台，同比涨幅为14.6%。河北省石家庄市一名外语培训机构老师告诉记者，大部分学生都戴着电话手表，有些孩子课上老摆弄手表，课间便抬着胳膊用手表玩游戏，或者举在耳朵旁听音乐和故事。“手表屏幕小，声音也小，对孩子们其实非常消耗精力，导致即使下课了，他们也没有好好休息。”

不只是电话手表。记者走访多地发现，当下，不少青少年的闲暇时间被电子产品占据——周末的社区图书馆里，有的孩子刚拿起书就放下，吵着向家长要手机看；在篮球场、乒乓球等运动场所，有的孩子玩累了，抓起一旁的手机低头“休息”……

“直接把手机或者iPad递给孩子。”上海市儿童医院儿童保健医学部精神心理科主任朱大倩说，这是不少家长想到的最简单、最“有效”的让孩子快速安静下来的方法。

在现实生活中，一些难以找到同龄玩伴的青少年，选择通过电子产品寻找情感支持。“小学毕业搬家后，我失去了从前小区的玩伴，课余生活变得无聊。父母很忙，没法陪我玩，我不玩手机又能玩什么？”云南省昆明市初中一年级学生小涵说。

手机、iPad、电话手表犹如成长阶段的“电子保姆”，正深深嵌入部分疲惫、无聊、茫然的青少年日常生活中。

中国传媒大学新闻学院副教授倪恒说，互联网平台上，为了抢夺注意力，各种“标题党”、“梗”的短视频、游戏、直播、爽文等，都带着强烈的视听刺激，通过算法推荐、

热点营销，精准地迎合着人们的需求，许多人尤其是青少年群体深陷其中而不自知。

过度使用电子产品存多重危害

“青少年正处于身体发育的关键时期，过度使用电子设备将诱发近视、颈椎病等问题，还可能影响睡眠质量，进而影响身高和体重。”武汉大学人民医院精神卫生中心主任医师徐顺生说，“此外，长期沉迷于网络游戏，可能导致青少年心率加快、血压升高，增加患心血管疾病的风险。”

“电子屏幕使用时间过长，孩子们长时间沉浸在静态活动中，肌肉得不到有效锻炼和刺激。”针对所谓的“脆皮”青少年现象，安徽省合肥市第一人民医院运动医学科主任谢杰认为，“脆皮”可归因为“体育活动不足”与“久坐时间增加”。

除影响身体健康发育外，长期沉迷于电子产品，对儿童青少年还有多方面危害。

中国青少年研究中心研究员孙宏艳告诉记者，青少年往往有很强的模仿力。算法推荐所带来的“信息茧房”让部分青少年沉迷于某一狭窄领域而不自知。网络上大量的非理性内容，会让孩子的认知变得单一、偏激。

专家指出，长期沉浸在虚拟世界中，会让青少年忽视与周围真实世界的互动，引发亲子关系、同伴关系的紧张问题。

“电子屏幕和孩子是没有交互的，建立不了脑内负责社交的神经连接，将会错过生命早期(0至2岁)脑发育的黄金期。”北京大学第一医院主治医师武元发现，来医院看“注意力门诊”的很多是注意缺陷与多动障碍患儿，这些患儿经常表现为上课坐不住、小动作多、天马行空、爱插话等，被老师、家长理解为“不听话”。这些行为背后的原因不是“故意的”，而是“做不到”，可能与生命早期脑发育有关。

河北省家庭教育协会副会长陈辉说，面对孩子沉迷于电子产品问题，家长容易陷入“管也不是，不管也不是”的困境。“有些家长采取没收电子设备、限制上网时间等强硬手段，表面上暂时夺回控制权，却在孩子心中埋下‘逆反’的种子。有的孩子以‘不玩游戏就不学习’为筹码，将学习异化为交换条件。”

让“低头族”把头抬起来

青少年沉迷于电子产品是全球性问题。目前一些国

家已出台相关措施。2025年12月10日起，澳大利亚未滿16岁的孩子不再被允许拥有社交媒体账户。

“让孩子找回注意力，产生跟现实尽可能多的联结，这需要家庭、学校、社会的共同努力。”石家庄市第四十一中学(北校区)副校长梁淑娟说。

记者了解到，目前大部分中小学校明令禁止学生在教室内使用手机。一些学校明确宿舍等指定区域可以临时使用手机。有的学校开展“无手机日”活动，鼓励学生多参加集体活动，同时引导学生合理使用电子产品。

“家校联动”也是目前部分学校的有益探索：一些学校定期组织“科学合理使用网络”等主题班会、经验分享会、亲子交流会等；要求家长告知学校学生在家使用网络的情况，避免“校管家不管”的情况发生。

梁淑娟说，最关键的是家庭教育。父母要身体力行，用耐心和爱去陪伴孩子。

“家长不要把孩子所有时间都填满。为什么不能给孩子‘无聊自由’？无聊的时间也很宝贵，可以产生一些天马行空的想法，有利于培养孩子的创造力。”朱大倩说，不要过早给孩子手机，要让孩子多在外面跑跑跳跳。

“带着孩子一起运动、买菜、做饭，把孩子对线上注意力的依赖，转移为真实可感的线下生活，以身作则地启发孩子：线下可以比线上更精彩。”孙宏艳说。

相关厂商、平台也需要肩负起社会责任，以“青少年友好”的理念生产相关产品。“鼓励未成年人积极使用未成年人保护专用的产品或服务。”北京市社会科学院法治研究所副研究员于雯雯说，手机厂商生产未成年人专用手机，可提供时间管理、内容管理、应用管理等功能。互联网平台也需要不断完善未成年人模式，更好保护未成年人。

“与此同时，我们也要看到电子产品向好的一面。比如，一条网线可以让优质的教育资源得到共享，弥补‘知识鸿沟’。”孙宏艳说，线上与线下内容可充分联动：例如电影中出现的历史文物，家长可以带孩子前往博物馆了解更多知识，让孩子在现实中找到线上内容的具体对应。

据新华社

新型人工智能模型 可通过睡眠数据预测疾病

许多疾病在身体出现明显症状之前会在睡眠状况中有所体现。美国科研人员日前开发出一个人工智能模型，可仅根据一晚上的睡眠情况预测约130种疾病的发病风险，包括心脏病、痴呆症和部分癌症等。

该模型名为SleepFM，由美国斯坦福大学研究人员开发，用来自6.5万名参与者、总时长近60万小时的多导睡眠图数据进行了训练，整合不同的生理信号并梳理其中的关系。这是首个使用人工智能分析如此大规模睡眠数据的研究，相关论文发表在《自然—医学》杂志上。

多导睡眠图是一种综合监测患者睡眠状态的方法，记录涉及大脑、心脏、眼球、呼吸和肌肉等的多种生理信号，是睡眠评估的“金标准”。这些睡眠数据被分割成时长5秒钟的片段，作为训练模型的基本数据单元，相当于训练大语言人工智能模型时所用文本中的“单词”。

在训练所用的数据中，有3.5万人的数据来自斯坦福睡眠中心，该中心在25年里持续记录了这些人的睡眠和健康状况。SleepFM模型分析了健康记录涉及的1000多种疾病，发现其中约130种疾病可以通过患者的睡眠数据进行较为准确的预测。该模型对帕金森病、痴呆症、发育迟缓、心脑血管疾病等的预测能力尤为出色；在癌症中，它预测前列腺癌、乳腺癌和皮肤癌的准确率较高。

研究人员说，睡眠是一个复杂的过程，涉及多个生理系统之间的相互作用。以往关于睡眠和疾病的研究往往局限于单个指标与特定疾病的关联，忽视了睡眠生理学的复杂性。这项新成果表明，人工智能模型可以从睡眠数据中了解睡眠的“语言”，实现灵活高效的疾病预测。

据新华社



近日，雪后的山东省荣成市爱伦湾海洋牧场出现“海浩”景观。据悉，“海浩”景观是一种在严寒天气下出现的自然奇观，表现为海面或湖面上水汽蒸发后遇冷凝结，形成白茫茫的雾气，如同水面沸腾一般。

新华社发

从街头风景到千亿级市场

“新中式”服装扮靓“新消费”

刺绣马甲搭配牛仔裤、香云纱旗袍叠穿西装外套……近年来，蕴含中式美学的时尚单品，越来越多地“走”进人们的衣柜，不仅引领穿搭新风尚，更催生千亿级消费热点。“新中式”服装缘何走红?“国潮”如何变“热潮”?记者走进一线市场，采访产业各方。

上新，“新中式”成消费新风尚

在北京的一家“新中式”买手店，“90后”李女士正在试穿一件宋锦提花棉马甲。“它既有传统文化的美学设计，又兼顾通勤实用性。”她说，去年开始迷上“新中式”服装，现在几乎每套穿搭都含有国风元素。

针脚勾勒山水、纹样浓缩精粹。在大街小巷，时常能看到人们穿着各类“新中式”服装；社交平台上，“新中式”成为热门关键词。数据显示，2024年以“新中式”为代表的国潮服饰市场规模超2200亿元，预计2025年将突破2500亿元。

“刚开年我们的订单就接到了第二季度。”汉服品牌织造司的创始人之一谢凌龙说，2020年织造司复原云锦工艺应用在魔法天女仿妆花马面裙上，上线至今销售50万余条。“国风服饰‘破圈’进入大众日常生活，客户年龄阶段更泛化。”

与此同时，从秀场到节日系列新品，精美纹样、经典颜色等元素频繁出现在国际品牌中。

去年12月，博柏利推出马年新禧贺岁系列产品，将水彩水墨、十字绣等融入对品牌经典元素马术骑士徽标的演绎。博柏利全球执委会委员、大中华区总裁张允馨说，这些产品不仅加强了品牌与中国市场的情感联结，也使中国的美学和文化传统让全球消费者看到并欣赏。

革新，“新中式”引发产业新变迁

将中华优秀传统文化符号融入服装产品，“新中式”背后有产业新变迁。

设计端，传统与现代有机融合——

在山东曹县，纺织企业与高校专家合作，基于本地“牡丹文化”开发系列产品；在浙江海宁，四大名锦技艺与现代设计语言结合，精美图案被织进布料……

“当前，拼接传统元素的粗放式设计已被市场淘汰，深度挖掘文化精髓并实现现代转译成为主流。”谢凌龙说，织造司从传统文化中汲取灵感，将山鸟鸟兽等传统纹样进行二次创作，通过改良结构等日常化创新，让传统元素与现代生活场景衔接。

制造端，新技术契合新需求——

面料革新提升穿着体验。广西嘉联丝绸股份有限公司打造全真丝壮锦提花生产线，既还原经典纹样，又解决传统壮锦厚重限制；织造司通过改良面料织造工艺和面料后处理工艺，让马面裙更容易打理……

智能化改造提供产能保障。智能制造柔性生产线实现精准输送与工序协同，满足个性化剪裁需求；数字孪生技术将非遗技艺转化为可交互的数字化档案，实现传统工艺的标准化复刻……一系列实践在业界展开。

销售端，渠道场景不断拓新——

线上，直播带货成为重要销售渠道，曹县汉服通过直播间销往全球30多个国家和地区；线下，门店从销售空间转化为文化体验空间，融合传统服饰妆造、传统工艺展示等服务，打造沉浸式消费场景。

全链条的产业革新，催生了更符合现代审美的“新供

给”，激活追求个性与文化认同的“新消费”。

创新，“新中式”潜力亟待释放

去年11月，工业和信息化部等部门发布的《关于增强消费品供需适配性进一步促进消费的实施方案》提出，到2027年，消费品供给结构明显优化，形成10个千亿级消费热点。国潮服饰是其中之一。

“这些领域已展现出强劲的增长势头和巨大的发展潜力，让消费市场呈现出多元化、活力化等重要特征。”工业和信息化部副部长谢远生说。

从小众潮流跃升为主流趋势，其动力来源于文化自信的深度觉醒。

“近年来中国消费者倾向于购买那些可以在产品中反映中式美学、采用传统工艺或面料，并巧妙融入中国传统的精品品牌。”张允馨说，国潮的流行反映了中国年轻一代对本土文化的自信和认同。

中国纺织工业联合会副会长、中国服装协会会长陈大鹏认为，“新中式”、国潮本质是一场深度的文化回归与创新实践。“其核心是实现传统文化精神和现代产业体系、数字技术应用、商业生态建设的深度融合。”

但同时，市面上也存在同质化严重等现象。业内人士认为，其根本原因在于创新能力不足。

陈大鹏说，要注重文化深度、科技融合、产业协同、市场连接等方面的创新。“文化是差异化竞争和长期价值的内核与源泉，要深入中国传统哲学与美学体系，将其转化为设计语言、品牌叙事和产品逻辑。”

工业和信息化部消费品工业司司长何亚琼表示，将支持开发更多像国潮服饰、设计师联名款、IP文创产品等兼具文化内涵与时尚态度的服饰、化妆品等产品，培育原创设计能力。

“在政策引领与需求升级驱动下，国潮服饰的增长重心将转向场景化、定制化的原创优质产品，市场有望迎来规模与质量的双重提升。”国研新经济研究院副院长朱克力说。

据新华社

天冷 这份「冻成一团」 「抵御锦囊」 请收好?

正值2026年首场寒潮。根据中央气象台预报，1月19日至20日，本次寒潮影响进程将进入本轮降雪过程核心影响时段，雨雪范围迅速扩大。

极寒天气下，不少人感觉“寒气往骨头缝里钻”；室内外温差大，血压波动，导致身体不适。突发健康意外如何科学应对?记者就此进行采访，为公众带来“御寒防病锦囊”。

防寒凝：温通散寒，动静结合

雨雪降温、持续低温，不少人反映关节冷痛，中国中医科学院广安门医院主任医师姜泉指出，在中医看来，此类症状多因寒邪入侵，阳气受阻。应对这种“冷痛”，关键在于“温通”。她建议可从生活调护和中医外治两方面入手：

生活起居上，要顺应“冬藏”之道。衣着要重点保护腰腹、足部和头颈部；日常食疗中可加入当归、生姜等药食同源的温通之品煲汤，帮助温通经络、散寒暖中；运动宜选择在天气暖和、阳光充足时进行和缓活动，不建议剧烈运动。

中医外治方面，推荐三九贴敷、艾灸疗法，通过局部治疗，温经散寒，缓解关节不适。需要注意的是，中医外治法要在医疗机构专业人士指导下进行，尤其是有基础疾病、皮肤敏感或症状明显者，更要在治疗前进行评估。

针对“猫冬”与“冬练三九”等说法，专家强调理性看待：“猫冬”并非意味着绝对静止不动，既要避免久坐不动导致气机郁滞，也要防止“冬练”过度耗伤阳气。

护心脉：掌握急救常识，关键时刻能救命

气温骤降，易诱发心脑血管疾病，突发晕厥、胸痛等情况增多。

心脏骤停后4至6分钟内是急救黄金时间，及时施救，患者生存率会大大提高。四川大学华西医院主任医师万智介绍，正确施救主要包括：一是判断意识和呼吸；二是拨打120，并寻找附近的AED(自动体外除颤器)；三是胸部按压；四是进行人工呼吸。

对于晕厥，民间“掐人中”“喂水”等方法并非科学急救，部分操作可能加重病情。万智解释，晕厥可能由体位性低血压、神经反射异常、心源性或神经源性因素引起，预防晕厥摔倒应注意起床或蹲坐后站起时，先坐或半躺30秒，再缓慢站起；若日常活动时感觉头晕，立即扶住固定物坐下或躺下，避免摔倒，必要时及时就医。

对于危险性胸痛，万智表示其特点包括：中等程度以上胸痛、疼痛持续20分钟以上、静息或轻微活动下发作的胸痛、近期反复加重、疼痛牵涉到其他部位、伴有呼吸困难等症状、突发撕裂样疼痛。

“出现这些情况时，不能因为休息后可缓解就不重视，应尽快到急诊科或胸痛中心就诊。”万智建议。

守安康：防流感等呼吸道疾病，接种疫苗少不了

寒潮期间，流感、肺炎等呼吸道疾病高发，一老一小重点人群更易感染。

冷空气是冬季呼吸道疾病的“头号诱因”。专家建议，居民外出时要做好全面防护，尤其要注意头部、颈部等部位保暖，避免冷空气直接刺激。同时，要做好日常防护，勤洗手，常通风，正确佩戴口罩。保持充足睡眠、均衡饮食与适度锻炼，维护身心健康。

“接种疫苗是全球公认的流感及其严重并发症最经济和有效的预防手段之一。”中国疾控中心研究员辛丽特别提醒，由于流感病毒变异快、疫苗保护期有限，建议6月龄以上没有接种禁忌症的人群每年都应接种流感疫苗，以持续获得有效防护，降低重症与住院风险。

如果不慎“中招”，如何规范用药?首都医科大学附属首都儿童医学中心主任医师曲东表示，奥司他韦只对甲型、乙型流感病毒具有治疗作用，针对鼻病毒、合胞病毒等呼吸道病毒，目前尚无特效治疗药物。

天寒地冻，从内到外科学防护，过好这个冬天!

据新华社

我国科研人员让精密电路像“保鲜膜”一样能包裹万物

复杂精密的电子电路化身“热缩保鲜膜”，热风一吹，便严丝合缝地贴在任意形状的物体表面——这一充满想象力的技术场景正在走向现实。

近日，天津大学精密测试技术及仪器全国重点实验室黄昱、国瑞团队与清华大学深圳国际研究生院汪鸿章团队合作，提出一种基于液态金属电路与热塑性薄膜的“热缩制备策略”，为柔性电子与智能感知领域带来重要突破。相关研究成果已发表在国际权威期刊《自然·电子学》上。

在人工关节、智能头盔、汽车弧形触控面板等不规则3D曲面载体上，制造高性能电路并不是一件容易事，存在着共形贴合难、精度难控、材料适配差、可靠性不足等一系列问题，还可能出现电路易断裂、信号不稳、良率偏低等问题。

面对这一柔性电子领域的难题，研究团队创新性地采用常见的热塑性薄膜为基底，此材料遇热收缩，可紧密包裹物体。为解决普通金属在收缩中易断裂的问题，团队又研制出具有高导电性和良好流动性的半液态金属材料，通过自主打印技术在平面薄膜上“绘制”出电路。

通过该技术，平面电路在约70摄氏度的温水或热风处理后，无论是圆筒的苹果、飞机的机翼，还是灵活的手指，都能按照预先设计的“变形蓝图”快速自适应贴合。

在具身智能领域，研究团队依靠此项技术已成功为机器人手臂、头部定制了贴合触觉传感器阵列，让机器人拥有了灵敏的“电子皮肤”。他们还开发了集成压力与温度传感器的“智能手套”，让机器人可以通过“摸一摸”来识别物体。

“不仅如此，该技术的应用潜力正向更广阔产业场景延伸。”本研究第一作者、天津大学精密测试技术及仪器全国重点实验室和天津大学微电子科学与工程系博士蒋成杰介绍说，在智慧农业领域，轻薄的电路可贴附于果蔬表面，实时监测储运温湿度，保障新鲜品质；在航空航天领域，该技术能为飞机机翼定制一体化加热电路，实现高效除冰；在智慧医疗领域，可制作智能绷带，实现舒适精准的健康监测。

据新华社