

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、乒乓球桌等运动场所，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，课余时间无聊。父母很忙，没法陪我玩，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桓说，互联网平台上，为了抢夺注意力，各种“标题党”、玩“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，澳大利亚未满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。

记者注意到，目前大部分中小学校明令禁止学生在教室内使用手机。一些学校明确仅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“校管管不管”的情况发生。

梁淑娟说，最关键的还是家庭教育。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”的理念生产相关电子产品。“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，有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。
(中国青年报)

国家卫健委：鼓励大众学习掌握急救科普知识

1月13日，国家卫生健康委召开2026年首场新闻发布会，介绍急救知识等内容。

一、心脏骤停急救科普

当有人在公共场所突然倒下，很多人不敢上前施救。专家介绍，心脏骤停后4~6分钟内是急救的黄金时间，鼓励广大公众更好掌握急救技能，在需要的时候及时提供帮助，及时施救。把握宝贵的最佳救治时机，患者生存率会大大提高。

有人可能会担心心肺复苏时操作不当会增加患者损伤的风险，基本心肺复苏技能不属于特殊的专业技能，国内外开展的公众急救科普培训中通常包含有关内容；同时，我国《中华人民共和国民法典》第一百八十四条也规定“因自愿实施紧急救助行为造成受助人损害的，救助人不承担民事责任”，这也为善意救助者提供了法律保障，消除施救者的后顾之忧。因此，我们鼓励普通大众学习掌握有关科普知识，积极参与生命的救助。

在确保现场环境安全的前提下，现

场救助的正确做法是：

第一步判断意识和呼吸：可通过拍击患者双侧肩膀并大声呼喊，判断患者有没有反应；观察胸部起伏，确认患者是否无呼吸或仅有濒死喘息。如果没有反应且无正常呼吸，可判定患者发生心脏骤停。

第二步立即呼救：让身边人拨打120，并寻找附近的AED(自动体外除颤仪)。

第三步胸部按压：跪在患者一侧，双手交叠放在两乳头连线中点，持续用力按压，直到专业人员到达或AED到位。

第四步人工呼吸：一手向上抬起患者下颌，另一手放于患者前额向后压，使头后仰，从而开放气道。随后施救者用口腔完全包绕患者口唇，在捏闭患者鼻腔后缓缓吹气1秒钟，避免气体从鼻腔漏出。对于普通人来说，若顾虑疾病传播，也可不做人工呼吸。

AED对于心脏骤停患者施救非常重要，目前在一些公共场合，如机场、火车站、体育场馆、旅游景点等，配置了

AED，通常放在有“AED”标识的储物柜里，可供紧急时取用。使用AED的方法也很简单，打开电源，按照语音提示操作即可。此外，为提升大众的基本急救能力，全国各地红十字会急救中心或各大医院举办的培训班可为公众提供心肺复苏培训。

二、晕厥急救科普

此外，面对突然晕厥的人，民间常用“掐人中”“喂水”等方法来施救，这些方式并非科学急救，部分操作甚至可能加重病情。掐人中可能因为其强烈的疼痛刺激，暂时唤醒患者，但无法解决晕厥的根本原因，且过度用力可能损伤皮肤及软组织。晕厥时患者吞咽反射减弱，喂水容易导致呛咳、误吸，甚至引发肺炎或窒息。

晕厥是突然发生的、短暂的意识丧失状态，一般持续数秒至数分钟意识能自行快速恢复，和我们平时说的头晕、头昏、眩晕和昏迷并不是同一概念。

晕厥的常见原因有四种：

一是最常见的体位性低血压，久蹲

后突然站起，或脱水、不当服用降压药/利尿剂等造成血容量相对不足时体位发生变化，血压可能无法及时调节，导致脑缺血。

二是神经反射异常，情绪激动、恐惧、紧张造成过度通气，剧烈疼痛、长时间站立、排尿等情境刺激引发血管扩张及心率减慢，导致脑部供血骤减。

三是心源性因素，如心律失常、冠心病等。

四是神经源性因素，如短暂性脑缺血发作、癫痫等。

日常生活中预防晕厥摔倒应注意以下几点：

一是起床或蹲坐后站起时，先坐或半躺30秒，再缓慢站起。

二是若日常活动时感觉头晕，应立即扶住固定物坐下或躺下，避免摔倒。

最后需要强调的是，发生晕厥后，不要因为清醒后与正常时一样就不去就医，要到心脏内科或神经内科及时就诊，如短时间内频繁发作晕厥，可立即前往急诊就诊。
(人民网)

