

AED(自动体外除颤器)、智能手环、电子血压计……越来越多医疗器械和健康设备走进日常生活,成为公众健康管理的“小帮手”。

如何科学使用设备?如何科学看待监测数据?突发情况如何科学施救?科学用好健康管理“小帮手”,国家卫生健康委邀请相关专家为公众详细科普。

——使用家庭医疗器械,莫要拿来自用

从小一点的电子血压计和脉氧仪,到大一些的呼吸机,目前市场上可以买到各类家用医疗器械产品,比较常见的使用误区是“拿来就用”或“一用到底”。

“用于辅助治疗睡眠呼吸暂停的家用呼吸机,需要依据睡眠监测和肺功能检查结果,经过医生评估后才能决定是否使用。”首都医科大学宣武医院主任医师吴航说,如果确实有必要使用,要在医生指导下设置具体参数,并根据后续进展定期调整设置。

使用电子血压计时,一般标准大小的袖带适用于上臂围为22至32公分的人群,超出范围要选择大号或小号袖带;在使用测量血氧饱和度的脉氧仪时,美甲、指甲油可能影响测量准确度,还要避免脉氧仪和血压计在同一侧肢体使用;使用血糖仪时,要注意试纸避光受潮,开封后的试纸应在3个月内使用完,以防酶失活导致结果不准。

专家特别强调,居家使用医疗器械受个人操作方式、环境、个体状态等多种因素影响,精准度存在偏差,不要根据自测结果自行调整用药或治疗方案,应由医生根据专业检查结果进行判断。

——参考智能穿戴设备,杜绝过度焦虑

近年来,可穿戴设备逐渐兴起,有的手环、手表等具有心率、血氧饱和度和睡眠监测等功能。专家提示,这类产品不能作为疾病诊断和治疗依据,也不能替代相应的医学检查检验。

以睡眠监测手环为例,它通过身体运动、血氧饱和度和心率等数据推断睡眠阶段,虽能反映深睡、浅睡、清醒次数等大致趋势,但受到环境干扰、佩戴方式、传感器精度等影响,无法达到专业设备的精度及维度。

“健康指标本身存在生理性波动,某一次的指标不理想,无需过度焦虑。”吴航建议,应理性看待监测数据,借助设备培养健康生活习惯。当健康指标经常出现明显变化时,应及时到医院进行专业检查。

——操作AED,黄金时间是关键

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指出,正确施救主要有几步:一是判断意识和呼吸;二是拨打120,并寻找附近的AED;三是胸部按压;四是进行人工呼吸。

自动体外除颤器AED是一种便携、易操作的心脏急救设备,被誉为“救命神器”。目前,我国已在机场、火车站、体育场馆、旅游景点等公共场合配置AED。

“使用AED的方法也很简单,打开电源,按照语音提示操作即可。”万智说。

根据2025年9月公布的《医疗卫生强基工程实施方案》,我国公共场所和社区将进一步推广配置自动体外除颤器AED。全国各地红十字会急救中心及各大医院正在积极为公众提供心肺复苏技能培训。

国家卫生健康委有关负责人指出,科技让健康管理更加触手可及。无论是家用设备的数据解读,还是突发危急时刻的果断施救,科学认知和正确使用方能真正为健康筑起牢固防线。

新华社记者(新华社北京1月14日电)

AED、智能手环、电子血压计……健康管理“小帮手”别用错

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”。

“新华视点”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”

据图科技(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、乒乓球场等运动场所,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倩倩说,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,长期沉迷于电子产品,对儿童和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。”朱倩倩说,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保护模式,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信息,让孩子在现实中找到线上内容的具体对应。

新华社“新华视点”记者(新华社北京1月14日电)



商品快反「哭哭马」火了



一次生产线上的小失误、一场消费者的情感共鸣、一条快速反应的义乌制造链,让一只因缝反嘴巴而表情委屈的马年玩偶,成了2026年初意外的“顶流”。

近日,浙江杭州一网友晒出图片,称自己购买的马年公仔嘴巴缝反了,“笑笑马”变成了“哭哭马”。据了解,工人在缝制马年玩偶时误将上扬的嘴角缝成下撇,形成嘴角下垂、腮红鼻孔朝下的“委屈脸”,本属瑕疵品。

但不少网友却爱上了“哭哭马”的这股“萌感”,并迅速演变成一种表达符号,还有人创造出“马倒(到)成功”“愁马(筹码)在手”的谐音梗,戏称这是现实版“塞翁失马焉知非福”。消费者纷纷找商家求购赝品,原本要纠错的生产线连夜改方案,缝纫工踩着缝纫机赶制。

一个看似生产失误的瑕疵品,却在喜庆氛围中逆势爆火,究竟戳中了什么?

“马年本身自带很多美好的寓意,如龙马精神、万马奔腾等,而‘哭哭马’除了呆萌的外观,又被大家赋予了马到成功的美好祝福。”经营该款玩偶的浙江义乌老板娘张火清表示,因为“哭哭马”的意外走红,连带“笑笑马”也被市场追捧,很多顾客都买了一对儿,有笑有哭才是生活。

记者观察发现,“哭哭马”的走红并非偶然,在当下消费市场中,情绪价值正扮演越来越重要的角色。

有网友表示,在高度同质化的商品海洋中,充满“活人感”的不完美与偶然性,反而可能成为一种稀缺的情感附加值。引来消费者喜爱的,不仅是毛绒玩偶的可爱造型,更是那份出乎意料的拟人化趣味。

浙大城市学院新闻与传播学院院长沈爱国认为,消费者愿意为这份“不完美的生产”买单,需要商品提供有趣的情绪价值,印证了情绪消费的新变化、新特点;在快节奏生活中,人们渴望一个表达和释放的出口。

这只突破传统喜庆模板的小马,击中了当代年轻人渴望自我解压的心理需求:“我买的不仅是一只玩偶,更是一种情绪共鸣与心灵慰藉。”

当制造能力高效地接住情绪时,偶然的失误自然也就变成了新的商机。

在浙江义乌,从发现走红商品到增加生产线、承接海量订单,商家反应时间被压缩到短短48小时。“哭哭马”走红后,我们将最初的两条生产线扩增至十余条,日产量达到了1.5万个。”张火清说。

这种从识别商机、迅速决策到大规模生产的快速反应能力,在“顾客需要什么就造什么”的义乌小商品市场,早已司空见惯。而支撑这一能力的背后,则是当地完备的产业链支撑、高效的营商环境与成熟的产销体系。

新华社记者(据新华社杭州1月14日电)

防范网络主播偷税 税务部门系统施策

1月14日,税务部门再次曝光了依法查处的2起网络主播偷税案件,并详细披露了案件相关细节。此前,税务部门已经多次曝光网络主播涉税案件。国家税务总局相关负责人表示,网络并非法外之地。网络主播作为公众人物,更要合规经营、依法纳税,这是其行稳致远的基础,也是平台经济健康持续发展的应有之义。

从此次曝光的案件看,主播彭煊之的账号拥有粉丝量超3000万,却通过第三方平台个人账户收款,隐匿劳务报酬收入;主播杨遂娃刻意隐瞒直播带货收入,虚列成本,不依法申报……其本质均为通过隐匿收入、虚假申报逃避纳税义务。

近年来,税务部门对网红明星偷税逃税行为进行系统施治,多措并举塑造税务合规生态。一方面,开展“网络主播依法诚信纳税一堂课”活动,通过政策宣讲、合规辅导等方式,帮助从业者厘清合规边界,为网红明星、MCN机构梳理涉税风险点,进一步引导其学法守法、主动预防。

另一方面,强化对网红明星的日常税收监管,对存在涉税风险的进行提示提醒,引导其及时整改以化解涉税风险;对经引导仍拒不配合整改或整改不彻底的,依法进行立案稽查并严肃查处,并选择情节严重、性质恶劣、涉案金额较大、社会反应强烈的典型案件予以公开曝光,发挥警示震慑作用,构建形成“政策辅导—风险预警—自查纠—立案稽查—公开曝光”的全链条递进式监管机制。

2025年出台实施的《互联网平台企业涉税信息报送规定》,为综合治理提供了制度支撑,成为系统施治的关键一环。规定明确要求互联网平台企业按时、准确报送平台内经营者和从业人员的身份信息、收入信息,打通了平台数据与税务监管的信息壁垒,税务部门能够较为精准地掌握网红明星的多元收入来源,及时发现隐瞒收入、拆分收入、转换收入等问题,从而有效查处相关偷逃税行为。

重庆市工商大学经济学院教授尚可文认为,部分网络主播错误认为“线上交易难以监管、私账流水没人知道”,于是铤而走险违反税收法律法规。但在当前“以数治税”的背景下,网络主播收入的税收监管不再是“盲人摸象”。税务部门深化跨部门数据共享共治,心存侥幸妄图隐匿真实收入的行为终将难逃税收大数据监管。

《中国网络视听发展研究报告(2025)》数据显示,网络主播规模已达到3880万。对网络主播而言,“爆红”依赖流量加持,“长红”则离不开合规护航。守牢法律底线、筑牢合规根基,既是回应社会期待的责任担当,更是实现职业长久发展、行业行稳致远的核心支撑。

西北大学经济管理学院副教授李林阳表示,网络主播群体的税务合规不仅是每个人应尽的法律义务,更直接关系到经营主体间的公平竞争秩序。守法者合规经营、诚信纳税,而偷逃税行



为通过不正当手段抢占竞争优势,既损害国家税收利益,也让合规从业者陷入“劣币驱逐良币”的困境,严重扰乱网络主播行业的良性发展秩序。

兰州财经大学财政与税务学院院长李永海表示,平台作为连接主播、消费者与监管部门的关键枢纽,应主动将合规管理嵌入运营全流程,加强对入驻主播的资质审核与合规引导,对异常交易行为进行预警,从源头压缩涉税违法行为的生存空间,真正实现“防患于未然”。

“平台不能只追求流量狂欢,更需当好平台内经营者依法合规的‘守门人’。”安徽财经大学财政与公共管理学院院长杨晓妹认为,网络主播需要在公平竞争的环境中发展。相关部门和平台企业应形成监管合力,在联合打击网络主播刷单炒信、虚构交易、偷逃税等违法行为的同时,举一反三、系统施治,完善制度、补齐短板、堵住漏洞,合力推动平台经济在公平竞争的市场环境中健康发展。

国家税务总局相关部门负责人表示,税务部门也将继续统筹推进税法宣传、纳税辅导、风险提示、制度完善等工作,逐步构建起对网络主播全方位、全链条的税收监管体系,筑牢行业合规发展的基石。

新华社记者(新华社北京1月14日电)

南宋木乃伊何以八百年芳香不腐 科考掀开神秘面纱

木乃伊并非埃及独有,古代中国人也擅长利用水银、朱砂和来自海上丝绸之路的香料让尸体芳香不腐。

记者获悉,中国科技考古工作者近日在以古DNA技术研究长江下游一具南宋古尸的祖先背景和疾病易感性的同时,意外解密制作“东方木乃伊”的防腐香方。相关综合研究成果13日发表于《遗传学和基因组学杂志》。

时间回溯到2018年,常州市考古研究所在常州市周塘桥发掘时出土一具南宋时期的古尸,距今800余年。墓志记载显示,这是一位52岁的男性,名叫“季立之”,解剖证实其有动脉粥样硬化等病症。

该研究获得了长江下游地区高覆盖古代全基因组数据;对于古代基因组研究而言,长江下游土壤潮湿是天然不利因素,古代人类遗骸经历数百年大多腐烂殆尽,DNA高度降解。但令考古工作者惊奇的是,该古尸不仅外观保存完好,其大脑和内脏也完整保存,而且自出土后就一直散发着其浓郁的香味。

南宋古尸为何800余年不腐且香气袭人?为解开这个谜团,复旦大学研究团队对其展开了多学科综合研究。

“我们发现水银和朱砂通过灌肠的方式被直接注入常州古尸肠腔内。”复旦大学人类表型组研究院博士后王邦彦介绍,南宋古尸之所以保存完好,得益于东亚地区独特的防腐技术。

学界指出,在中国,人工制作木乃伊主要集中于两个时期:战国至西汉以及宋明阶段。与古埃及、欧洲等地已得到系统深入研究的木乃伊相比,东亚地区木乃伊的防腐技术与保存机制尚缺乏全面细致的科学考察。

水银和朱砂在东西方都曾被用作遗体防腐剂或固定剂,但实践的具体方法各不相同。中世纪欧洲的部分精英阶层木乃伊通常被摘除内脏,然后在其空的体腔注入水银,而常州古尸的水银则被直接灌入肠腔内。其朱砂的使用方式也与埃及或欧洲木乃伊大不相同——朱砂被灌入肠道末端,而不是被涂抹在皮肤表面。

复旦大学团队与华东理工大学化工学院胡静教授团队合作,将古尸器官水洗,获得了液体样本和大气样本。检测结果显示:常州古尸体中主要含有龙涎香、龙脑香、没药等香料成分,以及少量乳香、沉香等。

复旦大学科技考古研究院副教授文少卿认为,尽管这是一具防腐香方的香料配比还难以精确测定,但已掀开中国木乃伊制作技术