

别让电子产品成孩子的“电子保姆”

新华社“新华视点”记者 荆昭延 任丽颖

“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”记者调查发现，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，课间便拿着胳膊用手玩玩游戏，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、乒乓球类等运动场所，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，课余时间变得无聊。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‘叛逆’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“校管家长不管”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，转移到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，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。

(新华社北京1月14日电)

守质量安全 护三餐四季

常钦

“滴水穿石”

民以食为天，食以安为先。最近有两组数据，印证了中国在粮食安全、食品安全上取得的长足进步。

2025年，全国粮食产量达到14298亿斤，不仅稳定在1.4万亿斤以上，更在自然灾害频发的不利条件下实现了逆势增产。

截至2025年11月底，全国市场监管系统完成监督抽检617.69万批次，39个大类抽检食品中有24个大类抽检不合格率低于1%，消费量大的米、面、油、肉、奶不合格率连续5年处于低位。

粮食生产再次取得丰收，食品安全状况总体平稳，粮食安全与食品安全深度耦合，确保从广袤田野到百姓餐桌全链条安全无虞，正是心怀“国之大者”的重要体现。

粮食丰产来之不易。2025年粮食生产之所以能抗灾夺丰收，依靠的正是新质生产力的硬核支撑，增强了我们的战略定力。从山西农田里的“一喷三防”，到河南应对雨情紧急改装的履带式收割机，再到北大荒的高标准农田建设，科技的推广应用与基础设施的韧性为粮食生产提供保障。

食物的极大丰富，给安全监管带来了前所未有的挑战。面对复杂的食品供应链，治理思路正在从末端查处转向全链条追溯。“一品一码”的全过程追溯体系，配合国家层面“最严格的标准、最严格的监管、最严厉的处罚、最严肃的问责”，增添了消费者对“舌尖安全”的信心。

柴米油盐、三餐四季，涉及千家万户的“小账本”，也事关治国理政的

“大账本”。展望“十五五”时期，让每个“小家”热气腾腾，必须增强时时放心不下的责任感，深化源头治理、标本兼治，不断提升治理能力、健全治理体系，有效防范化解各类风险。

数量和质量要统筹起来。统计数据表明，全国每天有70万吨粮、9.8万吨油、192万吨菜和23万吨肉，通过复杂的供应链流向餐桌。数量安全是基础，质量安全则是底线。没有安全，所有的“丰收”都将归零。既保供应、保多样，也抓监管、强质量，才能让中国人的饭碗端得更稳、更从容。

实践中，科技在提升质量与安全方面具有强大能力，但科技一旦被滥用，同样也会造成严重危害。经过严格依法监管，我国食用植物油中违法添加“一滴香”的问题有所好转，抽检不合格率从2020年的2.08%降至2025年的0.08%。推动粮食和食品安全治理深刻变革，不仅要依靠科技保障增产，还要以法治夯实责任，让法治和科技双轮驱动、密切配合。

全社会一起参与、协同发力，同样至关重要。反食品浪费成为保障粮食安全的新战场，从线下“食物驿站”到线上平台打折销售临期食品，看似微小的举措汇聚起来，相当于增加了可观的“无形良田”。携手行动，共同构筑从田间到餐桌的安全防线，每个人都将从中受益。

筑牢大国粮仓，守护舌尖安全，是关系国计民生的系统工程。新的一年，让我们一起擦亮勤劳的犁铧、筑责任的堤坝、激活科技的动能、持好法治的盾牌，共同绘就大国粮仓与百姓安康的新画卷。

(原载《人民日报》)

学习贯彻党的二十届四中全会精神

桑植县畜牧水产事务中心开展党的二十届四中全会精神专题宣讲

本报讯(钟彬豪 钟彬豪)1月15日，桑植县畜牧水产事务中心邀请县委理论宣讲团成员开展党的二十届四中全会精神专题宣讲。

宣讲员围绕“新成就新形势”“新指导新目标”“新任务新举措”“新要求新作为”四大板块，结合桑植县畜牧水产行业发展实际，深入解读了党的二十届四中全会关于保障农产品供给、推动农业高质量发展、加强生态文明建设等方面的重要部署，引导参

会人员将学习成果转化为工作实效。大家纷纷表示，宣讲既有理论深度，又贴近基层实际，通过鲜活案例和通俗表达，使党的二十届四中全会精神入脑入心。

桑植县畜牧水产事务中心负责人表示，将以此次宣讲为契机，把党的二十届四中全会精神融入畜产品保供、渔业绿色发展、质量安全监管等重点工作，为桑植县乡村振兴注入畜牧水产领域的强劲动能。

慈利县总工会举行“中医夜市”活动

本报讯(唐己婷 邓锦)1月14日，慈利县总工会“梁山夜话”第三期暨“中医夜市”活动举行。

作为本期“梁山夜话”的创新亮点，“中医夜市”成为村民最追捧的环节。县中医医院的医护人员带来了八段锦现场教学，手把手教村民们练习养生功法，还设置了心肺复苏实操体验区，既让村民直观感受传统养生文化的独特魅力，又让大家掌握实用的应急救援技能。医院相关负责人围绕《中医药产业发展暨健康养老》主题开

展现场讲座，普及科学养生知识。此外，现场还专门设置健康问诊专区，为村民提供免费问诊、健康检测等服务，切实解决村民的健康咨询需求。

据了解，“梁山夜话”是慈利县总工会自2025年8月创新打造的为民服务品牌，旨在通过“面对面沟通、零距离交流”的方式，听民声、察民情、解民忧。活动启动以来，已成功举办两期，累计解决柑橘销售不畅、道路沿线线路安全隐患等多个群众急难盼问题。

中湖、天子山至市城区定制客运班线开通

本报讯(覃蕾 黄萌 吴曙光)1月12日，武陵源区中湖乡、天子山街道至市城区新能源定制客运班线正式开通。

当天上午，在位于市城区大唐桥梅尼超市对面的乘车点，前往武陵源区中湖乡和天子山街道几辆崭新的9座新能源客车停靠在路边。与传统的客运模式不同，这条定制客运班线在始发地和目的地之间除了设置了多个乘车点，还可以按照乘客要求上门接送，真正实现了“就近乘车、便捷出行”。

中湖乡与天子山街道毗邻杨家界景区和天子山景区，日常游客前往景区需自驾或乘坐班线车后再换乘其他

交通工具。如今乘坐定制客运班线可直达景区门票站，进一步优化了旅游出行体验。此条线路开通，打通了沿线群众出行的“最后一公里”，串联起杨家界、天子山等核心景区资源，实现民生保障与文旅赋能双向发力，为区域发展注入新动能。

据相关运营负责人介绍，目前正与相关单位积极沟通协商，尽快推出手机APP和微信公众号，方便市民和游客实时线上购票和班次查询，后续还将持续跟踪线路客流情况，根据群众出行需求与游客游览规律，动态优化发车班次与站点设置，不断提升服务质量。

土家杀猪宴 款待众乡亲

本报讯(黄岳云)1月15日，慈利县零阳街道石马村雨儿垭生态农庄，举办土家杀猪宴。

当日，暖阳高照。农庄工作人员各司其职，有的切肉，有的洗菜，厨师们炒菜。抖音直播直播这场土家杀猪宴实况。中午12时，农庄工作人员将一盆盆炒好的猪肉、排骨炖萝卜、白菜端上长桌，土家杀猪宴正式开启。大家分批共品餐桌上的美食，现场的笑声、锅碗瓢盆碰撞声交织在一起，构成欢快的旋律。

到了下午，第二波土家杀猪宴开

始。临近傍晚，大家燃起篝火、支架烧烤，唱着歌，狂欢至晚上8时。农庄负责人介绍，15日一天有近千余人到现场体验土家杀猪宴。16日，土家杀猪宴继续进行。

据了解，雨儿垭生态农庄依山傍水、自然人文景观丰富，远离尘嚣，以发展休闲乡村旅游为重点。目前农庄建有100亩特色水果采摘园、10亩食用菌种植基地、30亩生态养殖水园，还有与抗法保台英雄孙开华相关的遗址和“打儿岩”等自然人文景观，让大家在休闲娱乐之余，感受历史文化的底蕴。

八大公山镇获评全省禁毒成绩突出集体

本报讯(本报通讯员)1月13日，从长沙传来消息，桑植县八大公山镇获评全省禁毒成绩突出集体。

宣传教育实现全覆盖。依托“6·26”国际禁毒日等节点，在3所学校开展主题教育活动，通过抢答赛、演讲比赛等形式吸引师生家长参与，发放手册2400余份；将禁毒教育纳入“开学第一课”，组织观看专题片6场次，覆盖师生2800余人。同时，对市场、宾馆等场所从业人员开展培训巡查，签订《禁毒责任书》，实现知晓率100%；通过公众号、宣传栏、流动宣传车等载体开展活动9次，发放宣传品2000余份。

人员管控精准高效。对涉毒人员实行“一人一档”精细化管理，管控率、尿检率等五项指标均达100%。针对特殊涉毒人员建立常态化核查机制，组建帮教小组精准管控；通过“敲门行动”、异地协查等严防外出人员脱管，筑牢动态防线。

禁种铲毒成效显著。创新“天上+地下”立体巡察模式，运用无人机航拍排查；落实乡、村两级责任，联合相关部门踏查原始森林；整合护林员等三类人员为信息员，紧盯省际交界山脉等四大关键区域与人群，实现毒品原植物连续五年零种植。

惠及更多职工！两部门发文扩大企业年金覆盖面

新华社记者 张晓洁

人力资源社会保障部、财政部1月15日对外发布关于进一步做好企业年金工作的意见，提出扩大企业年金制度覆盖范围、简化建立程序等举措。

企业年金是用人单位及其职工在依法参加企业职工基本养老保险的基础上，自主建立的补充养老保险制度。截至2025年三季度，全国建立企业年金的用人单位17.5万家，参加职工3332.05万人，积累基金4.09万亿元，初步显现补充养老功能。

也要看到，用人单位和职工对企业年金参与度还有待提高，覆盖面需进一步拓宽。此次意见发布，就是要增强企业年金制度的包容性、灵活性和便捷性，持续推动扩大覆盖范围，让更多职工享有企业年金。

拓宽覆盖范围——不仅各类企业可以建立企业年金，社会团体、基金会、民办非企业单位以及其他参加企业职工基本养老保险的用人单位及其职工，均可建立企业年金。

简化建立程序——意见明确，用人单位已建立职工代表大会制度的，企业年金方案提交职工代表大会讨论通过；未建立职工

代表大会制度的，企业年金方案可以由全体职工讨论、公示等其他民主程序通过。

方案制定上，推行企业年金方案简易范本，鼓励有条件的地方逐步实现网上备案，用人单位和职工制定企业年金方案更加方便。

灵活选择缴费比例——根据意见，用人单位缴纳企业年金每年不超过本单位参加企业年金职工工资总额的8%，用人单位和职工个人缴费合计不超过本单位参加企业年金职工工资总额的12%。实际操作中，用人单位及其职工结合经济负担能力，可以灵活选择缴费比例或额度。

也就是说，经济负担能力较强的用人单位和职工可以按照较高比例或额度缴纳企业年金，如单位缴费8%，个人缴费4%；经济负担能力有限的，可以较低比例起，如单位缴费2%或与职工一致，有条件后再逐步提高。

自主选择建立方式——用人单位可以建立企业年金单一计划，也可以选择参加法人受托机构发起的企业年金集合计划。有关方面将丰富集合计划供给类型，探索依托

集合计划推行简易程序，为中小微企业建立企业年金提供便利。

“意见赋予用人单位更大的自主权和灵活性，有助于打消用人单位对建立企业年金的后顾之忧。用人单位可根据经营发展实际，建立符合自身情况和特点的企业年金。”北京大学中国保险与社会保障研究中心主任郑伟说。

税收优惠政策也是一大利好。据悉，用人单位和职工建立(参加)企业年金，可按规定享受企业所得税税前扣除和个人所得税递延纳税政策。

“加快发展企业年金，有利于健全完善多层次多支柱养老保险制度体系，更好保障退休人员生活，积极应对人口老龄化，同时，有利于发挥企业年金基金长期资金的优点，助力经济发展。”中国社科院世界社保研究中心秘书长房连泉说。

中国人民大学教授鲁全认为，职工个人参加企业年金，可以平滑当期和未来收入，多一份养老保障。用人单位建立企业年金，可视为长周期的员工福利项目，体现投资于人才，有助于吸引和留住人才，形成长期的和谐劳动关系并促进生产率的持续提高。



1月15日早上7时，慈利县火车站区域的30多名环卫工人来到唐记鱼杂荷花路店吃免费早餐。从2016年11月开始，唐记鱼杂荷花路店、古城路店，将每月的15日设立为“爱心早餐日”，每年除夕为“团圆日”，连续10年免费为环卫工人提供早餐和年夜饭。

黄岳云 摄