当下，部分青少年沉迷于手机、iPad、电话手表中，身心受到多重危害

别让电子产品成为孩子的电子保姆

“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。

学生在商场玩游戏 资料图片

学生在课前存放手机 新华社发

电子产品成了“电子保姆”

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%。

河北石家庄一名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。

过度使用电子产品危害多

“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。”

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说，青少年有很强的模仿力，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。

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。”

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。

“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。此外，“家校联动”也是目前部分学校的有益探索。

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。

“同时，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。

多地调查“全网最忙五人组”：立行立改、举一反三

“张吉惟、林国瑞、林玟书、林雅南、江奕云”……来自“10000中国普通人名大全”的多个名字，因为屡屡现身多地公告文件，被人们称为“全网最忙五人组”。

近期，“全网最忙五人组”引发社会关注。新华社连续播发《“全网最忙五人组”背后：谁在造假、为何造假？》《“最忙五人组”：假名字暴露真问题》报道。问题曝光后，涉事单位高度重视，迅速成立调查组，对案例中暴露出的形式主义、官僚主义问题一查到底、绝不姑息，通过查摆问题、立行立改，拿出务实举措、堵塞漏洞，坚决杜绝类似问题再度发生。

查摆问题、绝不姑息

湖北十堰市联合调查组调查发现，2025年2月和12月，竹溪县属国有企业竹溪大楚城市投资建设有限公司、竹溪创拓劳务有限公司，因企业资金困难，虚构“鄂陕大道提档升级”和“机械设备租赁”项目，获取资金500万元。竹溪县住建局帮助上述县属国有企业弄虚作假。竹溪县属国有企业湖北润土招投标代理有限公司未开展招投标程序，直接套用网络人名，发布虚假中标公告。调查组对资金流向追踪调查，未发现个人利益输送问题，相关资金用于县属国有企业其他工程建设购买建筑材料等支出，现已全部归还。

浙江省市联合调查组调查核实，公示受助名单弄虚作假的问题属实，系项目实施时项目组对受助学生未能全数登记，纳入统计的受益人数未达到立项申报人数。项目具体执行人为顺利结项，截取部分网络名单，与实际统计的人员名单合并后公示。同时，项目在经费使用上存在资金管理混乱、违规列支等问题。

辽宁抚顺市高度重视，经调查发现，现场执法人员没有严格履行相关执法程序，未当场规范填写并下达处罚决定书，单位内部审核把关制度履行不严格，导致后期公示虚假人名敷衍充数。

深入剖析、举一反三

问题曝光后，针对存在的问题，涉事相关地方严肃查处问责，举一反三、全面排查。

此前，湖北十堰市发布情况通报，对相关人员严肃追责问责。同时，配合相关调查组进一步深入调查。对违规违纪违法行为以零容忍的态度，做到发现一起、查处一起、问责一起，绝不姑息迁就、绝不护短遮丑。

浙江省市联合调查组根据调查核实情况，对承接、实施该项目的杭州师范大学校友会、人文学院4名工作人员和负有领导责任的3名校领导，以及负有监管责任的省民政厅社会组织管理局2名干部给予相应党纪政务处分和组织处理，对存在虚报冒领项目资金行为的杭州师范大学1名干部立案审查调查。

针对辽宁抚顺市新抚区执法局行政处罚简易程序公示造假问题，当地已依法依规处理处分党员干部40人。抚顺市集中利用20天时间，对各行政执法领域执行情况进行起底排查，查找存在的问题。对信息公示及管理存在问题的相关人员进行溯源追查，依法依规严肃追责问责。

立行立改、完善制度

不仅要“当下改”，也要“长久立”。多地通过强化建章立制，扎紧制度笼子、规范权力运行。

湖北竹溪县政府及时修订完善项目审批监管、国有企业管理等方面的制度办法。在项目审批监管方面，制订《项目建设指引》《项目代建管理办法》；在国企监管方面，修订完善《竹溪县县属国有企业重大事项监督管理暂行办法》等制度。

浙江省市联合调查组有关负责同志表示，针对该事件暴露出的突出问题和监管漏洞，省、市两级举一反三，全面排查相关问题，健全机制，加强监管，堵塞漏洞。

辽宁抚顺市针对查摆出的公示审核流于形式等问题，制定《抚顺市行政执法公示工作规定》，对事前、事中、事后执法信息公示环节，予以进一步规范……

贺娇龙

贺娇龙活动拍摄时意外坠马不幸离世

1月14日，新疆维吾尔自治区农产品品牌建设与产销服务中心主任贺娇龙因伤抢救无效，不幸离世，年仅47岁。

1月11日，因为工作需要，贺娇龙在进行农产品电商销售活动前期拍摄时，意外坠马致头部严重受伤，随即被送往医院救治。1月14日，因伤势过重，抢救无效，不幸离世。

许多人认识贺娇龙，始于2020年冬天一个刷屏的视频。时任新疆昭苏县副县长的她，身披红斗篷，在茫茫雪原上策马奔腾，为家乡旅游代言。

本版文据新华社、极目新闻等