



# 寒假怎样健康上网？这份防护提示请查收

寒假期间，一些孩子容易出现生活不规律、电子产品使用时间过长的情况，不但影响身心健康，还容易造成亲子关系紧张。如何让孩子们健康上网，避免陷入网络沉迷？今天，我们带你一起来看假期健康上网小贴士——



## 寒假上网自省时刻

- 多久上一次网？几乎每天，甚至时时刻刻手机不离手？问问自己：是否一有空闲就想打开屏幕？
- 最长一次上网的时间有多久？是连续几小时打游戏、刷短视频，还是通宵追剧？是否常常感觉“时间飞逝”，回过神来已过去很久？

## 为啥容易陷入网络沉迷？

从网络本身来看，很多软件和游戏本身就是为了让用户花更多时间在上面。比如短视频平台的自动滚动功能、游戏里的活跃度奖励和装备更新等，总是让人不受控制地沉迷其中。

从个人角度来说，很多同学沉迷网络，是为了用上来逃避现实中的问题，比如学习压力大、与其他同学相处不和谐等。但是同学们要知道，现实问题不会因为上网而消失，反而会因为耽误了时间而变得更严重。

还有些同学的生活习惯也容易导致网络

沉迷，比如没有明确的时间规划只能靠上网打发时间、因为缺乏其他兴趣爱好就把所有时间都花在网络上。

不仅如此，其实家庭和环境对网络沉迷的影响也不容忽视。如果家人之间交流很少，每个人都捧着手机，家里总是安安静静，就很容易各自沉迷网络。

## 如何预防网络沉迷？

根据假期、学业等安排，制订合理的电子产品使用时间计划。建议每天使用娱乐性电子产品的时间不超过1小时。监测自身网络行为，如果出现失控性网络使用特征，则需要到医疗机构寻求帮助。

当出现网络过度使用行为时，需要评价使用互联网的动机，即网络过度使用是在什么样的需求引导下产生的，究竟是社交需求、成就感需求、沉浸需求、逃避现实困难，还是逃避焦虑、抑郁情绪需求。正视这些需求，重新审视自身学业、人际交往、生活娱乐等各类需求及正确的满足途径，尝试新的方法，通过正确途径满足自身需求，而非通过互联网行为暂时回避问题，从根本上减少网络过度使用行为。

如果有压力增大和焦虑、抑郁等情绪问题，不是只有互联网才能缓解，可以通过与信任的朋友聊天、坚持适度运动、保持良好的生活作息、做自己感兴趣的事情、转移注意力等方式调节情绪。如果焦虑、抑郁情绪持续存在且程度加重，或迁延无改善，应及时寻求专业机构帮助。

在平时的生活中，多尝试感兴趣事项，培养其他兴趣爱好，丰富自身生活，也是预防网络成瘾的重要方法。

据人民日报、人卫健康等

依托“汽车智能+北斗通导”战略加速出海

## 北斗智联完成数亿元B轮战略融资

近日，扎根重庆的北斗智联科技有限公司（简称“北斗智联”）完成数亿元B轮战略融资。此次融资将为公司强化“AI+北斗通导”核心优势、深化技术融合应用、加快全球化步伐注入强劲动力。

作为重庆新质生产力成长的鲜活例子，北斗智联深耕“汽车智能+北斗通导”产业，用实打实的技术突破破解行业痛点，此次融资的落地不仅是资本市场对其核心价值的高度认可，更将为重庆打造世界级智能网联新能源汽车产业集群添砖加瓦。

### 解决任何场景下“不迷路、不断联”难题

在智能汽车智能化竞争进入深水区的当下，定位精度、通信稳定性与场景适配能力，已成为决定智能驾驶体验与规模化落地的核心命脉。

与众多同行采购现成模组集成的路径不同，北斗智联在多元融合定位、抗干扰技术、数据优化算法及AI定位增强等核心领域，始终坚持自主攻关。公司在重庆、深圳、成都、宿迁、南京和上海布局6大研发中心，汇聚行业顶尖技术人才，构建起从硬件协同开发到智能制造交付的全链条技术能力。通过持续深耕，不仅打破了传统技术局限，实现卫星定位、蜂窝通信与惯性导航的深度融合，更将定位技术从依赖物理信号处理，推向了AI预测、补偿与增强信号的智能化新阶段——这一突破让车辆在无卫星信号的隧道、信号遮挡的山区等极端场景下，仍能保持厘米级定位精度与连续稳定通信，为智能驾驶路径规划、车路协同信息交互提供了核心技术支撑，真正破解了智能驾驶“最后一公里”的场景适配难题。

“我们的北斗通导产品，既要让汽车在任何场景下‘不迷路、不断联’，更要通过‘AI+北斗’的深度融合，重塑智能汽车的交互与体验逻辑。”公司技术负责人表示，未来将紧跟下一代卫星系统升级节奏，持续研发更高精度、更低功耗的车载卫星产品，深化与智能座舱、智能辅助驾驶、车路协同系统的融合，同时以AI HMI、AI Agent、AI OS构建的完整技术栈为支撑，推动汽车电子电气架构向中央计算演进，让自主研发的硬核技术成为产业升级的核心引擎。



北斗智联汽车智能网联产品展示

### 与龙头车企合作 年产能达500万台/套

北斗智联能突破技术难题，离不开重庆完整的汽车产业生态。

公司以长安、吉利等龙头车企为核心，深度融入产业链协同创新，构建从市场调研到产品适配的全闭环服务体系。立足重庆，在山地地形、城市交通等本土典型场景开展联合测试，通过“本地研发+本地验证”模式持续优化算法、贴合实际需求，既实现新技术快速量产，更带动重庆本土零部件企业升级。同时，公司积极参与重庆市产业创新综合体建设，联动上下游、高校院所织密产学研用协同创新网络，落地“软件人才超级工厂”筑牢产业人才根基，以跨领域、跨区域协同攻关，持续驱动技术迭代与产业升级。

在生产方面，北斗智联借着重庆的产业布局，建成了核心智造基地，和江苏、泰国的基地一起形成了“三地协同 全球布局”的生产格局，产能约500万台/套，为全球客户稳定供货。据悉，欧亚工厂也在建设中。

现在，北斗智联的合作网络逐步扩展，和广汽、奇瑞、长城、一汽、北汽等20余家头部主机厂建立了深度合作，其核心产品已经搭载在200多款主流车型上，累计出货量超1500万台/套，一直在细分领域量产规模里处于第一梯队。形成了“技术攻坚—量产验证—生态扩容”的良性循环，也体现了重庆科创企业“以一个企业带动一条产业链、靠一条产业链做强一个产业集群”的发展势头。

### 拓展海外赛道 产品卖到全球10多个地区

靠着在北斗通导技术上的积累，北斗智联提前布局，提出了“空天地一体”的产品构想，把技术应用从汽车拓展到更广阔的未来产业领域，正好契合重庆培育具身智能、空天信息、低空经济等新兴赛道的战略布局，为新质生产力发展开辟了新空间。

“AI+北斗通导”深度融合，还能催生新的可能——AI可以当智能调度中枢，根据车辆位置、信号质量、卫星状态等信息，动态、无缝地选择最优的通信链路，让传统的通导系统也具备“智能决策”能力。

在全球布局上，北斗智联的产品已经卖出约180万台/套，覆盖了欧洲、北美、东南亚、澳洲、南美、中东等10多个地区。跟着中国车企出海的热潮，公司近距服务全球的汽车厂商，快速响应本地需求，给全球客户提供定制化解决方案，让重庆的科创技术在国际市场上也能体现价值。

从攻克复杂场景下的通导难题，到带动产业链协同创新，再到布局未来产业新赛道，北斗智联以核心技术为核心的深度研发之路，生动展现了重庆制造业靠科技创新驱动产业升级的双线创新逻辑。在培育新质生产力的关键之年，这家扎根重庆的科创企业，正以此次B轮融资为契机，凭借实打实的技术攻坚，在重庆制造强市的蓝图上不断交出优质答卷，为重庆从“汽车重镇”变身“智能网联新能源汽车之都”提供着坚实支撑。

上游财经—重庆晨报记者 刘波

## 一件街巷小事 办成暖心实事

### 一条微循环公交线路 两年服务近200万人次

昨天清晨5点，3210路驾驶员吴朝均来到九龙坡区黄杨路站场，有条不紊地做着出车准备：打扫车厢、检查车况……这条为黄杨片区居民量身打造的微循环公交，在两年多的时光里，用便捷、温暖、高效的服务，为近8万居民交出了一份满分民生答卷。

上午10点左右，记者在黄杨路站场看到，乘客正有序排队乘车。“以前没有这条公交线路，我们出行极为不便。自从这趟公交车开通后，我们经常乘坐，见证了它的成长。”乘客周敏告诉记者，以前这一片区的居民要走很远才能搭乘到公交车，如今有了循环线路，极大地方便了大家的出行。

重庆交通开投集团公交西部分公司杨家坪分部负责人介绍，自开通之日起，3210路便保持高客流运转，成为黄杨片区居民出行的“刚需之选”。线路开通初期，便精准覆盖片区8万市民的日常工作需求，串联起居住区、商圈、轨道枢纽的核心动线，彻底填补了区域内无直达公交的出行空白。

截至2026年1月，3210路累计服务人次近200万，日均载客量稳定在3000人次以上，高峰时段满载率达90%。一组组实打实的数据，不仅印证了这条微循环公交的必要性，更成为片区居民对其认可的最直接体现。

这条环线微循环公交全长6.3公里，设置13个站点，精准串联奥园康城、华宇春江花月等大型居住区，直达华润万象城商圈，并在谢家湾站实现与轨道交通2号线、环线的无缝接驳，构建起“公交+轨道”的便捷出行网络。

“以前出门要走15分钟找公交，换乘两次才能到杨家坪，现在家门口上车就能直达，通勤时间直接省了20分钟！”上班族李女士有着切身感受，道出了片区居民的共同心声。

与此同时，3210路还推出贴合全年龄段的运营服务：首末班车时间设置为6:30~21:00，发车间隔控制在6~15分钟，2元的亲民票价普惠全民。

上游财经—重庆晨报记者 郑三波