

# 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”

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



## 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。一些学校明确规定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。”

据新华社

## 英媒披露“谁让特朗普垂涎格陵兰岛”

英国《卫报》15日报道，美国总统特朗普的前国家安全事务助理约翰·博尔顿透露，特朗普对格陵兰岛的垂涎，源自美国亿万富翁罗纳德·劳德的“建议”。

博尔顿接受该报采访时说，特朗普在首个任期内曾将他叫到白宫办公室，称“一名知名商人建议美国购买格陵兰岛”。博尔顿随后得知，这名商人是特朗普的朋友、美国化妆品巨头雅诗兰黛集团的继承人劳德。

劳德提出这一建议后，特朗普政府开始研究加强美国在格陵兰岛影响力的方法。特朗普再次当选总统后旧事重提。按照博尔顿的说法，特朗普“往往将朋友提供的零散信息视为真理，且很难动摇他的想法”。

《卫报》报道，劳德与特朗普曾是同学，相识逾60年，在特朗普频频放话要得到格陵兰岛的同时，劳德已开始在格陵兰岛布局商业投资。

据新华社

## 美以涉嫌妨碍执法为由调查明尼苏达州州长

据美国媒体报道，美国司法部16日向明尼苏达州州长蒂姆·沃尔兹和该州明尼阿波利斯市市长雅各布·弗雷发出传票，指控二人涉嫌妨碍联邦执法人员执法。

报道援引知情人士的话说，联邦检察官正在对两人展开调查，指控他们涉嫌阻碍联邦执法人员在明尼苏达州和明尼阿波利斯市履行职责。

沃尔兹就其被调查的报道发表声明说，利用司法系统威胁政治对手是“一种危险的策略”。弗雷则表示，这显然是对他的恐吓，只因自己反对本届美国政府给当地人民带来的混乱和危险。

本月7日，美国移民与海关执法局人员在明尼阿波利斯市进行针对非法移民的执法行动时，开枪打死37岁美国公民蕾恩·妮科尔·古德，引发当地局势紧张和全美舆论高度关注。14日，联邦执法人员又在当地一次行动中开枪打伤一名委内瑞拉籍男子，使得抗议活动再度升温。

就古德案件的调查，沃尔兹8日在一场新闻发布会上表示，联邦政府调查很难得出“公平的结果”。11日，弗雷再次发声表达对联邦机构调查该案的不信任。

据新华社

## 泽连斯基：乌防空导弹库存告急

乌克兰总统泽连斯基16日晚在视频讲话中说，乌方防空导弹库存不足，盟友援助不力。

泽连斯基说，乌方急需防空系统和拦截弹，已对盟友实言相告，但盟友供应不足。乌国防部正在做工作，催促盟友加快供应速度。他还提醒乌民众务必重视防空警报。

同一天，乌第一副总理兼能源部长什梅加尔在社交媒体发文称，因俄军持续袭击乌能源设施，乌克兰已进入能源紧急状态，政府正采取紧急措施稳定全国、尤其是首都基辅的供电和供暖。

据新华社

## 委内瑞拉调整内阁人员

委内瑞拉政府16日宣布内阁人员调整。

委代总统罗德里格斯当天通过社交媒体宣布，已任命海军少将阿尼瓦尔·科罗纳多为交通部长，弗雷迪·尼利亚涅斯为生态部长。

罗德里格斯同时任命米格尔·佩雷斯·皮雷拉出任新闻和通信部长，表示“他将继续捍卫委内瑞拉真相的舆论传播斗争”。

本月12日，罗德里格斯首次调整委政府内阁。

据新华社