

开学在即 孩子生物钟“乱套”了咋办？

寒假里，学生们总盼着能“睡到自然醒”“补足平时缺的觉”，随之而来的，往往是作息紊乱、零食不断、“晚上不睡、早上不起”的假期生活。如今开学在即，如何把孩子“倒”过来的生物钟“拨”回去，成了许多家长的共同焦虑。记者就此采访了深圳市儿童医院呼吸科睡眠医学中心负责人杨琴主任，她提醒广大家长和学

生：假期也需保持规律作息，家长更应以身作则，为孩子营造一个良好的睡眠环境。13岁的小童(化名)上初一，由于换了新学习环境和同学，他时常感到焦虑导致失眠，来到市儿童医院寻求帮助。“小童想着趁寒假好好补觉，其实，假期延长睡眠时间来补觉，可以缓解因睡不好带来的疲劳，但并不能弥补长期睡眠不足造成的身体损伤。”杨琴表示，她让小童坚持做睡眠日记的量表，每天记录几点开始尝试睡觉、醒来了几次、几点起床等，以此找到失眠原因，帮助他做睡眠规划。

在门诊中，杨琴发现当前儿童睡眠障碍呈现低龄化趋势，常见睡眠障碍包括：腺样体扁桃体肥大导致的阻塞性睡眠呼吸暂停，婴幼儿睡眠行为不良导致入睡困难，失眠及睡眠时间延迟等。

睡不好有哪些危害？据杨琴介绍，睡眠不足会导致儿童生长发育缺陷、生长

激素分泌减少、注意力不集中、记忆力减退等后果，靠补觉并不能弥补这些问题，也就是说睡不好会影响孩子“长个子”“长脑子”。

深圳市妇幼保健院专家表示，人体的生长激素分泌是有节律的，只有在深度睡眠时才会大量分泌。有两个关键的“黄金窗口”：夜间22:00—凌晨01:00(分泌量最大，可能达到白天的5—7倍)，清晨05:00—07:00(次高峰)。睡得少、睡得乱会影响身高，孩子也会出现黑眼圈重、注意力不集中的情况。

寒假已经进入倒计时，学生们如何切换到“开学频道”？“失眠认知行为疗法是青少年睡眠问题的主要治疗方式，而非药物。”杨琴表示，假期进入尾声，建议学生群体“渐进式”调整作息计划，保持规律作息，即使晚睡也要固定时间起床，限制补觉时间，避免形成恶性循环。学生们每天应走出家门，坚持户外活动和光照，睡前避免电子产品，在睡前受到视频或者游戏的影响大脑会一直处于兴奋状态，很难快速进入睡眠模式。

孩子好习惯的形成，父母的引导是关键。“我们也呼吁家长保持良好睡眠习惯，为孩子营造良好睡眠环境。”杨琴表示，如果孩子睡不着或频繁夜醒，应及时就医。

据《深圳特区报》

黔北“慢火车”的温暖坚守



2月25日，在遵义市，5630次列车到达桐梓站后，铁路工作人员协助村民下车。

穿行在崇山峻岭间的5629/5630次列车，是一趟连接贵州遵义与重庆的公益“慢火车”，开行三十三年来，它以低廉的票价和“站站停”的坚守，不仅方便了沿线群众的日常出行与农货运输，还在车厢里设置了惠农专区，方便菜农安置货物及售卖。这趟穿行于渝黔山区的列车成为沿途老乡们的“流动集市”，也串起了一条山区群众的出行路与致富路。

新华社发(张维 摄)

血检可预测老年人近期生存情况

随着人类寿命不断延长，想要判断谁能在未来几年保持健康、谁可能面临严重衰退风险变得越来越困难。如今，美国杜克大学医学中心领导的一项新研究表明，答案的一部分或许藏在血液中。他们发现，检测血液中一类被称为piRNA的小RNA分子，可预测老年人近期生存情况。相关论文发表在最新一期《衰老细胞》杂志上。

研究团队对71岁及以上老年人血液样本中的piRNA进行了检测，发现某些piRNA水平较低的人，生存时间往往更长。此前研究表明，这些微小的RNA片段与机体发育、组织再生以及免疫调控等过程有关。

研究过程中，团队利用因果人工智能和机器学习方法，对187项临床因素以及828种不同的小RNA进行了分析，数据来自1200多份血液样本。随后，他们还通过与国家死亡登记数据库进行比对来确定参与者的生存情况。

统计建模结果显示，仅由6种piRNA组成的一组指标，就能以高达86%的准确率预测两年生存情况。研究团队随后在另一组独立的老年人人群中验证了这一结果。

研究发现，生存时间更长的参与者，其某些特定piRNA水平普遍较低。研究人员因此推测，piRNA可能不仅是衰老的标志物，还在一定程度上与寿命调控相关。

进一步分析发现，piRNA在预测短期生存方面的表现优于年龄、胆固醇水平、身体活动等180多项常见健康指标。不过在更长期的生存预测中，生活方式因素的影响会逐渐增加。

研究人员表示，这些小RNA就像人体里的“微型管理者”，帮助人体调控许多影响健康和衰老的过程。未来，如果相关研究得到进一步验证，简单的血液检测或许可以帮助医生更早识别健康风险，并为制定干预措施提供依据。

据中国科技网

“AI带娃”真能解放父母？

“我想听故事。”“妈妈还有事，让AI讲给你听吧。”

“爸爸，这道题怎么做呀？”“去问问AI。”

寒假期间，这样的对话在不少家庭上演。“AI保姆”“智能教育助手”等产品，正以前所未有的速度和深度涌入未成年人的世界。不少家长感叹，这位无所不能、无时不在的“数字家教”成了解放自己的好帮手。

“AI带娃”“AI助教”靠谱吗？父母真的能被解放吗？

2025年，中国青少年研究中心对全国7个省份的8500余名未成年人开展的调查显示，两成多孩子有“想依赖AI，不想自己思考”的惰性，两成多倾向于“只和AI聊天，不愿与真人交流”，还有两成多“因过度使用AI而感到焦虑”。

心理学研究表明，早期安全依恋关系的建立影响人一生的心理健康与性格塑造。心智尚未成熟的孩子，往往通过观察学会行动，通过聆听学会表达，通过提问学会探索，通过被关爱学会爱人。而一旦习惯于AI无条件的附和，孩

子可能会产生以自我为中心的倾向，难以接受不同观点，减少主动思考与深度阅读的意愿，甚至影响与现实世界交往的能力。

试想，当孩子习惯了与有求必应的AI对话，只能接受迎合顺从的沟通对象，如何在现实中结交朋友？如何融入集体？当孩子习惯了向有问必答的AI请教，只能应对已被解答过的问题，未来如何独立思考？如何立足于社会？

过分依赖“AI带娃”“AI助教”反映出一些父母“图省事”的育儿心态：一方面，过度追求知识灌输，期待AI能一键解决复杂的教育问题，却忽视了不可或缺的情感互动；另一方面，个别家长将亲子教育视为负担，试图将本应亲力亲为的引导与监督“外包”给AI，以此寻求养育责任的解脱。

探讨“AI带娃”“AI助教”的现象并非否定其教育价值，而是提醒不要滑向本末倒置的技术滥用，避免以“工具理性”为借口的责任逃避。毕竟，爱的算法远比AI算法精准，父母的陪伴远比AI陪伴珍贵。

据《人民日报海外版》

我国学者揭秘心脑血管疾病防治新机制

25日，记者从陆军军医大学新桥医院获悉，该院杨清武教授团队首次发现人体内一种名为“载脂蛋白D”(ApoD)的物质，能够有效抑制导致血管损伤的关键因子CD36，从而保护血脑屏障的完整性，促进脑卒中后的修复。该研究为脑卒中及其他心脑血管疾病的机制研究与精准干预提供了新的理论依据。相关研究成果发表在国际心血管领域期刊《循环》上。

“人体大脑里有一道特殊的‘防护墙’，医学上称为‘血脑屏障’。”杨清武介绍，它就像一道精心设计的“滤网”，只允许营养物质进入大脑，同时阻挡有害物质。然而，当脑卒中发生时，这道重要的防线常常遭到破坏，导致炎症加剧、脑损伤加重。

长期以来，科学家发现一个名为CD36的“破坏分子”在脑卒中过程中扮演着重要角色。它就像血管里的“煽风点火

者”，会放大炎症信号，加重血管损伤。

人体内是否存在能够制止这个“破坏分子”的“守护者”呢？杨清武团队经过深入研究，找到了这个重要的“守护者”——ApoD。研究发现，ApoD能够直接“抓住”CD36，有效抑制其“煽风点火”的行为，从而保护大脑血管屏障的稳定性。为了验证ApoD的保护作用，研究团队进行了系统的动物实验。

研究发现，当实验动物体内缺乏ApoD时，脑卒中后的血管屏障破坏情况更加严重，脑损伤明显加重；相反，当补充重组的ApoD后，血管屏障的完整性得到增强，脑组织损伤减轻，神经功能恢复更好。研究证实，ApoD确实在脑卒中后发挥着重要的保护作用，就像是血管炎症的“内源性刹车系统”，能够及时制止过度的炎症反应。

据《科技日报》