

睡前看屏幕一小时 失眠风险增六成

挪威公共卫生研究所的一项新研究表明,减少在床上使用屏幕的时间可以显著改善年轻人的睡眠质量。这项研究基于对45202名年龄在18至28岁之间的挪威年轻人的调查数据,发现睡前使用屏幕会使失眠的风险增加59%,平均减少24分钟的睡眠时间。研究结果发表在最新《精神病学前沿》杂志上。

研究指出,尽管许多人担心社交媒

体特别具有干扰性,但实际上所有类型的屏幕使用对睡眠影响是相似的。这意味着,屏幕使用的总时长,而非具体类型,才是影响睡眠的关键因素。屏幕使用可能通过4种方式影响睡眠:通知打扰、占用本应用于休息的时间、延长入睡所需时间以及屏幕发出的光抑制昼夜节律。

为了评估屏幕使用与睡眠质量之

间的关系,研究人员询问了参与者关于他们睡前使用屏幕的习惯,包括使用的时长和活动类型(如看节目、玩游戏、浏览社交媒体等),以及他们的睡眠模式和质量问题。结果显示,无论参与者的屏幕活动类型是什么,只要增加了睡前一小时的屏幕使用时间,就会相应地增加失眠的风险,并减少实际睡眠时间。

基于这些发现,研究人员建议那些因屏幕使用而遭受睡眠问题的人尝试减少夜间屏幕使用时间,尤其是在睡觉前30到60分钟内完全停止使用屏幕。如果必须使用屏幕,建议禁用通知以减少夜间被打扰的可能性。这一调整有助于提高睡眠质量,进而促进身体健康。

科技日报

消费向新,活力无限

四川成都高新区,一家骑行友好公园式商场,消费者可以骑着自行车在商场内悠闲逛街。

浙江杭州二次元街区,穿着各式二次元服装的“吃谷”年轻人来来往往,仿佛置身别样世界。

北京王府井,一家老牌商场变身改造旅拍店集中地,每天都有大批消费者进去,成百上千的“公主”“格格”出来……

玩法多样、场景融合、鲜活有趣,今天的中国消费市场可谓五光斑斓。而由年轻人带动的这一波波消费新潮流,更是丰富又灵动,给市场源源不断开拓新空间,注入新活力。

2024年中国社会消费品零售总额超过48万亿元,服务消费同样蓬勃发展。在规模巨大、层次多元、纵深开阔等传统优势之外,中国消费市场还涌动新意。一方面,理性消费和品质消费逐渐取代旧日的消费理念,升级提质成为不少行业的主推方向,“质价比”越来越受推崇;另一方面,年轻群体逐渐站上舞台中央,他们重视悦己,更希望在消费过程中增长见识、体悟文化、丰富社交、获得情绪价值。

因此,我们看到,消费动因更加多样。年轻人出行远游并不一定奔着旅游景区去,演出、赛事、美食都可以成为奔赴一座城的理由,菜市场、老字号、书店、社区等本地生活空间也能成为休闲

旅游的载体。一份情感共鸣,可能成为下单理由;一套户外装备,可能彰显着生活方式。

因此,我们看到,消费选择更加多元。从“放青松”摆件到“好运兰”绿植,在快节奏生活的当下,一些提供情绪价值的创新产品越来越多出现在年轻人的床前和桌头。从养生茶包到潮玩手办,消费供给在持续创新;从非遗市集到沉浸式文旅,各类消费场景加速向“新”;从胖东来“爆改”超市到沃和友等新型商业项目加速落地,休闲消费正创造更多可能。

这些跨界融合、灵活多变的新需求、新业态,正是中国消费活力的写照。而在庞大的人口基数之上,哪怕只是百分之几、千分之几的需求,仍然意味着可观的市场空间和十足的生机机会,这又为“新潮”涌动带来肥沃土壤,为供给创新带来源源动力。

还记得最早的“国潮”吗?几年前,市场上轻轻刮起“国潮”风,国货潮牌、中式穿搭、国潮美妆渐渐走红,而今天,从服装、美妆、护肤、日化到潮玩、动漫、演出、时尚、旅行,国潮元素走入消费的千行百业,在一次次创新接力中不断扩展内涵、深入生活,开辟实实在在的 market 空间。这些,充分彰显着消费向新,活力无限。

人民日报海外版

多奈单抗注射液全国首方开出 阿尔茨海默病治疗再添利器

全球首款每月仅需注射一次的阿尔茨海默病治疗新药——多奈单抗注射液,3月31日在首都医科大学宣武医院暨国家神经疾病医学中心成功开出全国首方。5名患者也同期接受了该药治疗。

阿尔茨海默病会致使记忆力与其他认知功能渐进式衰退,是致命疾病,当下有效治疗手段极为匮乏。近年来,得益于诊断技术进步和机制研究的突破,阿尔茨海默病治疗领域曙光初现。

经大量研究证实,大脑中淀粉样蛋白斑块的过度积聚与阿尔茨海默病(AD)相关的记忆及思考问题存在因果关联。多奈单抗注射液作为一款靶向AD病理蛋白——β淀粉样蛋白(Aβ)的抗体药物,其作用机制具有高度特异性。它能精准地与大脑中沉积的β淀粉样蛋白相结合,激发身体自身的清除机制,促使过度积聚的淀粉样蛋白斑块得以有效清除,从而对阿尔茨海默病的病情进展起到显著的减缓作用。

“多奈单抗是目前唯一在中国获批,且在说明书中明确建议淀粉样蛋白斑块清除后可停止治疗的淀粉样蛋白靶向治疗药物。”宣武医院常务副院长唐毅说,宣武医院始终深耕阿尔茨海默病防治领域,以推动前沿研究与创新疗法为己任。医院已牵头开展了30余项

国内外知名药企的高水平抗痴呆药物临床试验,是多奈单抗注射液Ⅲ期临床试验的中国牵头单位。“阿尔茨海默病防治,永不言迟。我们希望能够为阿尔茨海默病患者提供更多早期干预的机会,扩大早期精准诊断和创新疗法的可及性,减缓疾病进展,提升他们的生活质量。”

对于多奈单抗的临床应用效果,神经疾病高创中心主任贾建平教授介绍:“研究显示,66%的患者在多奈单抗治疗1年内实现了淀粉样蛋白清除,依据治疗建议停止用药。关键性三期研究表明,多奈单抗减缓了最高达35%的认知和功能衰退。针对疾病更早阶段受试者,多奈单抗在18个月内降低了最高达39%的疾病进展风险。与此同时,多奈单抗用药便捷,每4周输注一次,降低了患者因频繁输注带来的住院困扰,提升了治疗依从性。”

宣武医院院长赵国光表示,宣武医院将一如既往积极响应国家战略,主动回应群众需求,充分发挥引领作用,整合神经内科科学和老年医学领域的优势力量,围绕阿尔茨海默病及相关认知障碍疾病的发病机制、早期诊断和早期干预开展高水平研究,建设全国认知障碍诊疗专科体系,推进落实国家老龄健康需求。

人民日报海外版

羽衣甘蓝饮品爆火！ 医生提醒:这些人要慎喝

近日,羽衣甘蓝饮品风靡各大茶饮店,部分商家宣称这些“纯天然”蔬菜饮品具有显著的纤体效果。喝羽衣甘蓝饮品能减肥吗?长期饮用是否存在健康风险?

羽衣甘蓝饮品热销 真有奇效还是营销噱头?

记者走访了多家茶饮门店发现,不少商家推出了羽衣甘蓝相关饮品,价格基本在20元以上。商家在产品介绍中都备注了“轻负担”“纤体”“轻盈”等字眼,让人直接联想到饮品具有减脂瘦身效果,赢得不少消费者青睐。

某连锁茶饮店内显眼位置摆放着羽衣甘蓝饮品海报,店员介绍,这款饮品用新鲜羽衣甘蓝搭配苹果、橙子等水果榨汁,主打“低卡轻负担”。

另外一家茶饮店负责人表示,店里的羽衣甘蓝饮品是和苹果、凤梨、柠檬等水果一起榨成果蔬汁售卖,主打健康新鲜。“这款产品采用新鲜的羽衣甘蓝叶,经过特殊工艺处理,保留了天然的营养成分,自推出以来就备受欢迎。”

羽衣甘蓝相关的饮品以绿色为主色调,有些会配上多种水果和酸奶。有消费者表示:“看到有瘦身、排毒、纤体等字眼,就想尝试一下。”也有消费者表示:“包装上显示有羽衣甘蓝、苹果、凤梨、柠檬等,喝起来酸甜可口,喝完饱腹感挺强,但感觉没有减肥功效,果糖比较多。”

记者发现,这些饮品下单时可以选择甜度,由于羽衣甘蓝口感苦涩,商家推荐的甜度大都是七分糖。

吴女士向记者表示:“减肥只是一个商业噱头,感觉它还是像饮料。”

蔬菜饮料真能瘦身排毒?当心越喝越胖!

广州医科大学附属第二医院营养科主任邓宇虹表示,羽衣甘蓝膳食纤维含量高、热量低,被誉为超级蔬菜,食用后有较强的饱腹感,但有一点苦。

虽然是健康的蔬菜,但邓宇虹认为,“纤体、轻盈”等产品宣传语很容易对消费者产生误导。“羽衣甘蓝有点苦,为了改善口感,商家会在里面添加白砂糖、蔗糖、牛油果、食品添加剂等,这样热量更高,不仅减不了肥,还会增肥。”

有营养专家解释,茶饮门店现成的话,都会将羽衣甘蓝切碎榨汁,膳食纤维和营养素会流失很多。“像维生素、抗氧化成分确实会榨到汁里边,但是榨完汁以后,很多纤维、矿物质就没有了。很多蔬菜榨汁后都不好喝,都需要加奶、糖等调味。最后决定你拿到的饮料健不健康,并不在于那一点蔬菜汁,而是加了多少其他成分。”

医生解读:羽衣甘蓝并非人人都适合食用

在营养专家看来,想健康减肥,仅仅靠吃羽衣甘蓝是做不到的。

“当我们说一种蔬菜能减肥,不管是羽衣甘蓝还是其他蔬菜,是指你吃了它就减少了其他食物的摄入,总体上少摄入了热量,通过这种方式有助于减肥。并不是说它像药一样,在其他生活方式不变的情况下,吃了就能减肥。这个不仅羽衣甘蓝做不到,别的食物也做不到。”

邓宇虹提醒,即使有减肥瘦身的需求,也不建议天天吃羽衣甘蓝,有些人群也不适合长期食用。

“羽衣甘蓝中的维生素K含量比较高,维生素K有凝血作用,如果病人有心脏病,长期大量食用羽衣甘蓝,会产生抗药性。如果有甲亢或甲减,长期大量食用,会导致甲状腺素对碘的吸收。”邓宇虹解释。

同时有律师表示,商家有义务如实标注饮品的成分、热量及添加剂,如果商家通过模糊的话术或者是虚假的标签掩盖高糖、高热量,会侵犯消费者的知情权。

央视新闻微信公众号

脑机接口让实时意念“说话” 有助失语者重拾流畅交流能力

英国《自然·神经科学》31日发表的一项研究报道了一项新脑机接口技术,其可将大脑中言语活动实时转换成有声词汇,即能让实时意念“说话”。该技术可以帮助失语者重拾实时流畅交流的能力。

当前面向言语的脑机接口一般在个人无声地尝试说话与计算机的有声输出间会延迟几秒,无法实现流畅清晰的交流。这会在聆听者与说话者之间造成交流不畅和困扰。

美国加州大学旧金山分校和伯克

利分校的研究人员此次开发了一款无声脑机接口,并将它植入了一名47岁四肢麻痹(四肢和躯干瘫痪)女性的大脑,这名女性在一次卒中发作后已有18年无法说话或发声。

研究人员让她在大脑中用意念讲出包含1024个独特词汇的完整句子,同时用她的脑活动训练了一个深度学习神经网络,这些脑活动利用植入该患者言语感觉运动皮质的电极进行记录。

随后,研究人员用该模型以80毫

秒递增的速度解码在线语音,与受试者的发声意图同步,再用受试者受伤前说话片段训练的模型,生成模拟她声音的音频。这个脑机接口还可以推广至该受试者训练中没有接触过的词汇,研究人员发现,该设备可以连续顺畅运作。

研究人员表示,虽然仍需对更多受试者开展进一步研究,但该设备有望让失语者更自然流畅地实时说话,可提高他们的生活质量。

此前,我们也报道过多个将人脑活

动转化为语言的脑机接口技术,这些技术让困于语言高墙内的人重获生命尊严,有了实时沟通和交流的可能性。此次,科学家发明了一种“意念翻译器”,让失去语言能力的受试者开口说话——设备读取她的意识,将其翻译成懂的语言,解码时间可以与受试者的发声意图同步。通过模拟患者此前说话的声音,机器还能重现她的音色。用脑电波沟通成为现实,未来或可帮助更多语言障碍患者重建自然对话。

科技日报

总吃“哑巴亏”！ 预付式消费困局如何破？

近段时间,成都多家鹿克星球潮流宠物店突然宣布破产关闭,老板罗某失联。会员们发现店铺未提前通知即停业,且会员卡内余额无法退还,涉及金额超20余万元。会员们尝试报案和投诉,但遭遇维权困难,被告如需通过法律程序解决。

卷款跑路、责任人失联、承诺服务无法兑现……近年来,通过预付式消费模式为群众提供服务的不少商家频频出现问题,不仅损害了消费者权益,更打击了社会消费信心,然而,预付式消费模式已渗透生活各个场景,如何使这种让商家回笼资金、让消费者享受优惠的双赢模式变得更为可持续,如何让消费者“放心花钱”,成为各方共同关注的课题。

商家套现跑路,重重陷阱防不胜防

类似宠物连锁这种用户需要提前支付服务费用才能享受服务的预付式消费模式并不鲜见,同时也是近年来消费者投诉的重灾区。

2024年上海市消保委系统受理的预付式消费相关投诉接近2万件,预付卡退款等问题仍是“老大难”;2024年广西12315平台受理的预付式消费投诉达12.2万件,其中超六成涉及“闭店跑路”……

在黑猫投诉平台上,检索“预付费”等关键词条,相关投诉超过3000条。在最近的10件投诉中,得到解决的不到一半。除了店铺经营主体变更“换马甲”以外,也不乏门店关停、虚假宣传、诱导消费导致的服务兑现难、消费者充值后退卡难等问题,这些都是消费者的痛点。

预付式消费对消费者来说,消费折扣大、优惠多;对经营者而言,不仅能以卡锁定客源,而且可以迅速回笼资金。但因为有“先付费,后兑现”,消费周期长、消费不连续等特点,预付式消费容

易被不良商家利用。因此,在相关维权过程中,举证难、周期长、成本高成为消费者不得不面临的现实问题。

对外经贸大学法学院教授徐海燕认为,在部分预付式消费模式中,商家违约现象严重。有些商家为节约成本,故意降低服务等级和标准,擅自单方面变更服务内容、借故暂停服务、缩短服务时长。商家履约的滞后性导致商家独霸履约和违约的主动权,冻结了消费者针对商家违约而本可行使的先履行抗辩权、同时履行抗辩权和不安抗辩权。消费者虽可追究商家违约责任,但耗时费力,甚至得不偿失。

北京洪嘉律师事务所律师张洪嘉认为,部分商家会有限制消费者权益,限制退卡转卡等行为,如设置复杂的前置条件,导致消费者权益受损,或在合同中对自己义务约定较少或约定不明,并增加商家提供服务主体可以更换等条款。还有商家收到预付款后服务质量下降严重,有些商家目标在于赚取预付款,不注重服务质量,与宣传不符,消费者体验很差,但是这种取证举证都相对主观,较难审查。

“在接受商品或服务时,消费者要保存相关票证和电子证据,以便在维权时能就权利主张履行举证责任。消费者应及时关注商家的经营动态和信用状况,并在商家携款‘跑路’之前及时行权止损。”徐海燕说。

张洪嘉提醒广大消费者,消费时一定要认真审核合同条款,确认合同内容与自身的情况不存在冲突。如发生矛盾纠纷,应及时收集保存证据,可以通过投诉举报以及发起诉讼的方式维护自身合法权益。

如何破局?各地出实招儿

针对预付式消费中的“霸王条款”“退款难”等顽疾,今年3月14日,最高法发布《最高人民法院关于审理预付式

消费民事纠纷案件适用法律若干问题的解释》(以下简称《解释》),无疑为消费者在权益保护方面吃了一颗“定心丸”。

针对预付式消费项目合同中常见的“概不退款”“退卡收取违约金”等不公平条款,《解释》明确宣告其无效,明确经营者不得通过格式条款加重消费者责任。

面对预付式消费合同文本或者记录消费内容、次数、金额及预付款余额等信息的证据通常由经营者控制,消费者面临“举证难”的问题。《解释》第二十五条规定,如果经营者控制上述证据却无正当理由拒不提交,可以根据消费者的主张认定争议事实。

张洪嘉表示,最高法关于预付式消费《解释》的出台,对相关争议焦点的定性进行了明确,能够有效统一各地法院的裁判尺度,为消费者解决相关问题提供更清晰明确的法律支持,也进一步规范了商家的经营行为,有利于预付式消费市场环境改善。该《解释》中,对于哪些“霸王条款”消费者可以依法维权、哪些可以确认条款无效进行了明确规定,比如,收款不退、丢卡不补、约定单方变更内容、限制转让、免除经营者责任等情形,均为无效条款,消费者也有了更权威可靠的法律保障。

除最高法发布《解释》给予消费者更强有力的法律支持外,各地也在发力破解预付式消费维权难的困局。

山东济南通过深入分析预付消费的关键环节,兼顾商家与消费者双方利益,打造出“政府推动、平台保障、银行支持、商家积极、消费者满意”的预付消费“信托式”监管平台“预付宝”;

深圳市光明区在预付式监管方面打造了“明信码”预付式监管治理“光明样板”。通过多轮摸底建库,动态掌握全区主体实现全量纳管,积极推进预付

北京青年报