

今日迎来二十四节气中的第四个节气，春分，同时也迎来一场罕见的天气巧合——“龙抬头”与春分相遇。二者相遇本世纪仅有三次，上一次是2015年3月21日，下一次要等到2045年3月20日。在我国农历历法中，春分可能落在农历二月的任意一天。当春分这个“锚点”恰好落在农历二月初二这天，就出现了“春分巧遇‘龙抬头’”的有趣历法现象。虽早已立春，但是许多地区天气仍然多变。山西医科大学第二医院心内科副主任医师阎丰提醒大家，春分前后阳气渐升但温差仍大，是高血压、冠心病、心律失常等心血管疾病的波动高发期，顺应节气、平稳调护，能有效降低春季心血管事件发生的风险。

新华社记者 王珏 邱冰清 邓浩然

新闻资讯

京杭大运河连续5年全线水流贯通

3月16日，位于山东德州的四女寺枢纽南运河节制闸开启，南水北调东线一期工程北延应急供水工程供水与卫运河来水汇合，进入南运河；位于天津静海区的九宣闸枢纽南运河节制闸开启，南来之水经南运河与天津本地水汇合，京杭大运河黄河以北河段全线贯通，京杭大运河自2022年以来连续5年实现全线水流贯通。

为持续推进华北地区河湖生态环境复苏和地下水超采综合治理，水利部已连续5年组织实施京杭大运河全线贯通补水。2026年补水计划持续至6月底，以京杭大运河黄河以北河段作为主要贯通线路，北起北京市东便门，经通惠河、北运河至天津市三岔河口，南起山东省聊城市穿黄工程出口闸，经小运河、卫运河、南运河至天津市三岔河口，涉及北京、天津、河北、山东四省市，流经8个地级行政区、31个县级行政区。

据《人民日报》

2193座！全国廊桥资源家底全面摸清

记者3月19日从国家文物局获悉，经过廊桥保护三年行动努力，全国廊桥资源家底全面摸清，廊桥文物总数2193座，增幅逾61%。廊桥保护水平全面提升，实施保护修缮工程177项，安消防工程107项，2193座廊桥均取得了信息影像，完成详细测绘767座。

廊桥是中国桥梁的一种类型，特指设有廊屋的桥梁，其桥梁承重结构为木结构或石结构。

据新华社

市场监管部门开展专项工作 重点整治“大字吸睛、小字免责”等广告乱象

近日，市场监管总局印发《关于强化广告中提示性用语监管工作的通知》。

通知确定了整治“误导性大小字”广告、依法查处未显著标明提示性用语的广告、依法查处违法使用绝对化用语的广告、加强引证广告监管、强化广告主自证广告内容监管、强化对主要广告发布媒介监管等六方面重点任务，要求各级市场监管部门切实加大对“大字吸睛、小字免责”“随意宣称第一、首创、最佳”“萝卜坑式引证”以及弱化标示对消费者不利信息等营销乱象的清理整治力度，坚决依法查处严重欺瞒诱导消费者、扰乱市场竞争秩序的广告违法行为，引导广告活动各方经营者主动摒弃“文字游戏”式广告。

据《人民日报》

有奖发票试点城市已投放奖金18.5亿元

记者从国家税务总局了解到，今年财政部、商务部、税务总局在50个城市开展为期6个月的有奖发票试点活动以来，截至3月12日，有奖发票试点城市已投放奖金18.5亿元，累计吸引2.3亿人次参与活动。

有关部门在活动开展过程中发现，有个别消费者与商户为提高中奖概率，违反活动规则，存在开奖后违规红字冲销发票、反复作废发票等行为。

税务总局征管和科技发展司相关负责人介绍，所谓“红冲发票”，即因销售退回、开票有误、应税服务中止、销售折让等因素，使得原发票作废的行为。没有合理的理由，发票不能随意作废红冲。

据央视

仅凭“养生仪器”就能治愈慢性病？不可信！

国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长胡强强在3月18日举行的新闻发布会上表示，任何宣称仅凭所谓“养生仪器”或调理“神术”就能治愈慢性病的说法都不可信。

近期，一些理发店、养生馆打着“健康调理”的旗号，宣称无需药物治疗、只靠“清淤术”“智能量波磁灸仪”等所谓的高科技手段，就能帮助心脑血管病患者摆脱疾病困扰，严重误导消费者，损害群众生命健康和财产安全。

胡强强说：“高血压、糖尿病、脑卒中等疾病属于慢性病，需要在医生指导下，长期规范治疗，科学管理。理发店、养生馆等非医疗场所，以及无合法资质的健康管理公司等，擅自开展疾病诊断、治疗活动的，涉嫌非法行医。”

据介绍，不良商家往往会通过低价体验、免费检查、展示虚假案例等方式骗取信任，诱导消费者支付高额费用，陷入消费陷阱。发现相关虚假医疗宣传或非法行医行为线索的，可以向当地卫生健康行政部门举报，或者拨打12345热线反映。

据新华社



责任编辑 吴 熹
美术编辑 李 晨

值班热线电话: 022-23603111 订报咨询: 23603123

工作日 9:30-11:30 14:30-16:30

邮箱: laonianshibao@163.com

从“数字鸿沟”到“数字沉迷”

老年人患上AI依赖症怎么办



确比我会聊天。”

探因：门槛低有耐心随时在线

民政部、全国老龄办发布的《国家老龄事业发展公报》显示，截至2024年末，全国60周岁及以上老年人口占总人口的22%，超3.1亿人。《第五次中国城乡老年人生活状况抽样调查基本数据公报》则显示，独居和空巢老人占老年人口的57.9%，近1.8亿人。如何排解孤独、获得情感慰藉，成为众多老人人生后半程的重要课题，而手机AI助手的出现，恰好为老人提供了唾手可得的选择。

在社交平台上，不少年轻人分享了家中长辈与手机AI助手相处的经历：有的老人与AI相谈甚欢、掏心掏肺，甚至半夜不睡，聊到动情处眼泪直流……记者采访多位身边老人，发现有三点原因让老人愿意向AI敞开心扉，且越聊越投入——

一是AI助手操作简单，使用门槛低。不需要额外购买智能机器人、智能音箱或智能屏，只要一部智能手机，下载安装AI助手即可。有的AI助手支持语音、视频通话及屏幕共享，既能听懂老人的表述，也能看到老人所处的环境。

二是AI对方言识别越来越精准。相较于前些年经常“答非所问”的AI语音，随着技术的迭代，现在越来越多的手机AI助手能听懂老人的土话、家乡话，有的还能用相近的语调自然回应，大大降低了沟通障碍，让老人感到亲切、被理解，从而更愿意持续互动。

三是AI有足够耐心，随时在线。聊天时“不打断、不反驳、不嫌弃”。无论老人重复提问多少次、说话语速多慢、表达多琐碎，AI都能认真回应，这种子女、伴侣不具备的“顺从性”恰好

满足了老年人渴望被倾听、被尊重的心理需求。

正是因为这三点，不少与老人聚少离多的年轻人主动帮老人下载安装了手机AI助手。在一些空巢、独居老人家中，智能视频摄像头和手机AI助手也成为关心老人的必备“两件套”。

挑战：AI可能织就“情感茧房”

“手机AI助手无疑在老人拓展认知边界、增加情感慰藉、减少孤独感等方面有强大的正向作用，当然，也必须看到新事物的潜在挑战。”中国传媒大学信息传播学院教授刘燕南表示，AI情感陪伴短期内似乎能缓解孤独，但长期可能加剧老年群体的社会隔离和心理脆弱性。

刘燕南说，老人与AI交流容易停留在心理舒适区，而现实生活中的社交耐受力与矛盾调适力被削弱，可能不愿再去面对复杂的人际关系，有些老人甚至将主要情感寄托转向虚拟伴侣，与现实家庭成员的沟通逐渐减少，导致家庭关系弱化、社交退缩乃至情感替代的风险，久而久之便会形成一种无形的“情感茧房”。

“手机AI助手有一项‘创建智能体’的功能，不仅能设定我作为女儿的身份，还能克隆我的声音。”郭女士为了给独居的母亲解闷，在老人手机里创建了一个叫做“女儿2号”的AI智能体。“有一天我突然意识到，这个声音像自己，但更会聊天的AI，会不会让母亲分不清虚拟与现实，把我们家的大事小情和盘托出？”

郭女士很快帮母亲抹去了“女儿2号”的设置，“希望母亲知道手机里的那个是人工智能，而我才是她亲闺女。”郭女士的担忧，恰恰戳中了AI情感陪伴

背后的数据安全问题。

“手机AI助手的情感陪伴作用往往依赖于大量的数据采集，势必包括健康状况、财产信息、职业背景、家庭关系等高敏感信息。对年轻人来说，或许还能凭借一定的‘数字素养’意识到风险，但对不少老年人，尤其是高龄老人而言，‘点同意’‘开权限’只是一个习惯性动作，他们难以及时意识到其中可能带来的隐患。”刘燕南表示，一旦这些数据在传输或存储过程中出现漏洞，就可能被不法分子利用，引发电信诈骗、精准推销，甚至形成“情绪操纵”。

建议：高敏感信息须有法律红线

如何保障老人与手机AI助手沟通的安全？法律和制度保障无疑是最坚实的一道城墙。

北京市京师律师事务所许浩律师表示，依据《个人信息保护法》《生成式人工智能服务管理暂行办法》等法律法规，信息收集的核心原则包括合法正当、公开透明、最小必要等，“涉及个人健康、财产、家庭关系等高敏感信息，必须划下法律红线。”

许浩认为，就平台而言，应做到数据可控，可一键导出、删除聊天记录，不向第三方泄露。拦截风险，自动识别转账、汇款、隐私泄露等内容，并弹窗警示。不诱导过度倾诉、不冒充亲人、不索要敏感信息；就监管部门而言，应做到严格市场准入，AI服务需备案，明确数据合规要求。开展专项检查，重点查老年用户的数据信息收集、权限滥用、数据泄露风险。同时，畅通投诉渠道，便捷举报入口，快速处置侵害老人权益的行为。

刘燕南建议，在长辈与手机AI助手接触前，年轻人应提前为老人“打好预防针”，提醒老人不透露健康、财产、家庭住址等敏感信息；教会老人手机的基本操作技巧；鼓励老人参与老年大学、社区活动等线下社交，减少对AI的依赖。

刘燕南说，未来随着技术的进步，AI情感陪伴将更加细腻和拟人化，但人工智能情感陪伴不是对亲情的替代，而是对现实关系的补充。当AI真正走进银发群体的生活，只有守住安全底线，才能留住人工智能的温情。

敬宇(据北京日报客户端)

健康中国开启“十五五”新篇章

人均预期寿命向80岁迈进

其是今年政府工作报告首次将生物医药列为新兴支柱产业，为健康事业注入新动能。

前景广。实施健康优先发展战略，健全健康促进政策制度体系，普及健康知识，提升爱国卫生运动成效，强化公共卫生能力……今年的政府工作报告中，多项安排推动从以治病为中心向以健康为中心转变，全生命周期健康管理正在释放新的健康红利。

支撑人民健康水平持续提升的积极因素，为实现目标奠定良好基础。

“十四五”以来，我国人均预期寿命平均每年增长超过0.2岁。一组组细分数据，折射出健康中国建设的不断深化：

2025年，全国孕产妇死亡率、婴儿死亡率均降至历史最低，重大慢性病过早死亡率呈下降趋势，居民健康素养水平达到33.69%，经常参加体育锻炼人数比例为38.52%……这些指标的持续改善，共同托举起人均预期寿命的提升。北京大学公共卫生学院教授陈育



德表示，从北京、上海等城市人均预期寿命已超过83岁的高位突破，到中西部地区健康指标的持续改善，区域均衡发展正在为全国人均预期寿命的整体跃升积蓄力量。

更加系统有力的改革举措，为实现目标筑牢坚实根基。

实施医疗卫生强基工程、康复护理扩容提升工程，建设1000个左右的紧密型县域医共体；进一步提升儿科、精神卫生、全科等服务能力……在去年的民生主题记者会上，国家卫生健康委有关负责人介绍了一系列重点工作安排。

健全公共卫生体系、建设优质高效医疗服务体系、健全医疗医保医药协同发展和治理机制、推进中医药传承创新……从“十五五”规划纲要一系列列实打实的部署可以看出，未来五年卫生健康工作无论是在战略定位上，还是在投入力度上都更深更实。

国家发展改革委社会发展司有关负责人表示，将重点推进“强基、扩容、均衡”三方面工作，为实现80岁目标提供系统支撑。

坚定信心，真抓实干。锚定人均预期寿命80岁的健康目标，全国上下正在将两会精神转化为实际行动，以“治未病”的理念、早筛早治的实践、全民参与的合力，推动健康中国建设加快取得决定性进展。新华社记者 李恒 彭韵佳

左上图 2025年10月23日，老人们在山东省淄博市张店区马尚街道金石社区日间护理中心测量健康数据。中国特色养老服务体系正加速构建，每年为65岁以上老年人提供约1.4亿人次健康管理服务。新华社记者 朱峥