

热点关注

疗愈经济不是少数人的精致生意

从指尖上的解压玩具到沉浸式的冥想空间,从“陪伴式消费”到情绪化产品,疗愈经济热度近期持续走高。这一现象折射出在快节奏生活与高强度竞争下,社会对心理支持与情绪修复的刚性需求。

应当看到,疗愈需求是高质量发展阶段消费升级的必然产物。消费者的目光正从物质层面的“有用性”转向精神层面的“情绪价值”。数据统计显示,我国心理健康领域相关企业近年来增长迅速,文化、旅游、美育等场景的“疗愈化”改造,已成为服务消费的新增长点。成都的几米绘本VR剧场、四川大剧院的《灵魂重启·自然音乐会》以及各地网红街区的手作小店,这些案例都是通过场景创新激发了内需潜力。

火热背后亦有隐忧。不少疗愈型产品和服务仍停留在“流量生意”层面:重包装轻内容,重噱头轻服务。一些高价冥想营沦为“打卡秀”,部分号称“治愈系”的AI社交产品存在伦理与隐私风险。

更值得警惕的是,部分机构模糊了轻疗愈与专业心理治疗的边界,将严肃的心理问题泛化为可售卖的“情绪商品”,不仅难以提供持续支持,甚至可能延误专业治疗。

疗愈经济不应只是少数人的精致生意,而应成为“投资于人的”普惠供给。人的状态稳定、情绪健康,是社会人力资本积累的基础。尤其在人工智能加速迭代的今天,人类的创造力与韧性愈加依赖稳定的心理内核。如果疗愈经济只围绕支付能力强的群体打转,忽视了青少年成长困惑、职场压力累积及老年群体孤独感等更深层的社会诉求,其发展空间必将受限。

推动疗愈经济高质量发展,需在供给侧实现3个转型。

其一,构建分层供给体系。建立“轻疗愈”与“专业医疗”的有效衔接。市场应深耕文化体验、运动康养等细分领域;政府与专业机构则需补上社区心理咨询、危机干预等公共服务短板。如上

海等地尝试将心理健康服务嵌入基层“生活圈”,这种高频、低门槛的公共服务往往比昂贵的商业项目更具普惠价值。

其二,深化公共场景融合。疗愈不应脱离生活,而应嵌入日常。应鼓励学校、企业、养老机构引入专业情绪支持系统。例如,部分制造业企业通过设立“压力宣泄室”和EAP(员工心理援助计划),有效提升了劳动生产率,这种将疗愈转化为生产力的做法,正是“投资于人的”生动实践。

其三,加强行业规范治理。监管部门应尽快明确情绪陪伴与心理咨询的职业边界,建立行业准入与伦理规范。严厉打击夸大功效、收割焦虑的“伪疗愈”行为,引导行业从概念驱动走向内容驱动。

疗愈经济不是可有可无的“附加消费”,而是关乎民生福祉与可持续发展的新赛道。把资源投向人的健康、尊严与能力,让“情绪安放”与“公共服务”同频共振,疗愈经济才能跨越“网红”周期,成为提振消费、夯实发展后劲的长久动能。 陈娟颖

民生聚焦

年轻人“赛博养生” 打工人健康不能只靠自救

智能手环监测心率、AI舌诊分析体质、工位上煮着养生茶,这届年轻人正用“赛博养生”,对抗职场压力。据报道,眼下,不少“脆皮”上班族在工位上开启“赛博养生”,以智能设备为载体,用大数据、AI技术,将养生具象为可采集、可分析、可追踪的数据指标。这种“数字化”养生方式,既折射出年轻人健康观念的转变,也推动企业加快完善健康管理体系,让身心健康成为职场“标配”。

从“保温杯泡枸杞”的自嘲,到用数据量化健康的主动管理,“赛博养生”的兴起,既是年轻人健康意识觉醒的体现,更折射出职场健康管理的迫切需求。当“脆皮打工人”成为网络热词,企业不能再将职工健康视为“个人私事”,而应将其纳入职场管理的核心范畴。

“赛博养生”的流行,本质是职场健康压力的具象化表达。久坐导致的颈椎病、熬夜引发的失眠、高压带来的焦虑,正成为职场人的普遍痛点。

年轻人选择用智能设备监测健康、用AI定制养生方案,看似是“自救”,实则是对职场健康支持缺位的无奈回应。企业将健康管理职场化,既是责任所在,更是发展所需。在人力资本取代物质资源,成为核心竞争力的今天,健康管理已从“福利选项”变为“刚需配置”。

职场健康管理的落地,需要技术与制度的双重支撑。一方面,企业可借助AI、大数据等技术,构建“监测—预警—干预”的数字化健康体系;另一方面,不妨将工间休息、健康体检纳入考勤体系,也将健康管理纳入部门考核指标。

“赛博养生”是年轻人的健康觉醒,更是对职场健康管理的呼唤。当健康管理成为职场标配,年轻人才能真正摆脱“一边透支、一边自救”的困境。毕竟,健康的员工,才是企业最宝贵的财富;而健康的职场生态,才是社会可持续发展的基石。 张西流

补齐网购售后服务短板

数据显示,2025年全国12315平台共接收网购投诉举报1506.7万件,同比增长14.3%。其中,售后服务与质量问题成为消费者反映最集中的两方面。尽管平台持续优化前端下单流程,但消费“后半程”仍遍布糟心体验:货不对板、退换货扯皮等问题屡见不鲜,商品质量缺陷与售后纠纷交织。消费体验不应有“断层”,补齐“后半程”服务短板,已成为消费提质升级的必然要求。

网购发展多年,售后规则持续完善,为何消费者维权体验仍不尽如人意?究其根本,“七天无理由退货”“仅退款”等现有规则解决的是“能不能退”的底线问题,而消费者真正在意的是退得顺畅与否、维权成本高低的实际感受。

看似完善的售后规则,执行中却层层设卡:人工客服入口隐蔽、智能客服机械回应、退货理由反复沟通,部分商家还利用“影响二次销售”等说辞设置门槛,让维权变成耗费大量时间与精力的拉锯战。此外,平台过度聚焦价格竞争,压缩商家利润空间,导致偷工减料、服务缩水等乱象频发,简单用“仅退款”平息矛盾,却无法消除消费者的糟糕体验。

补齐消费“后半程”服务短板,要从优化实操细节入手。在源头环节,强化质量把控,针对服饰、家居等纠纷高频品类,要求商家上架商品时提供第三方检测报告或实物备案,平台定期抽样核验,减少货不对板问题,降低售后纠纷发生概率。在售后环节,建立时效倒逼机制,明确商家售后响应、退款赔付的最长时限,用完善的规则杜绝拖延推诿。同时,推行信用双向约束,将商家售后响应速度、纠纷率等指标与店铺流量、活动参与资格挂钩,形成服务越好、曝光越多的正向激励。建立消费者售后信用记录,对恶意退款等行为进行必要限制,平衡买卖双方权益。

消费的核心是体验,而完整的消费体验从不止于付款下单。对商家而言,“后半程”服务不是经营的“附加项”,而是留住消费者、提升品牌美誉度的核心竞争力。将品控延伸至售后,让服务覆盖交易全程,才能真正赢得消费者认可。 李思雨

互联万象

大模型要学“看穿”匿名身份

以为匿名用大模型就安全?

AI拼拼凑凑照样认出你,甚至还能扒出疾病、财产等高度敏感信息!记者测评多款大模型发现:部分主流大模型可被多轮渐进式对话诱导,输出还原用户真实身份。

AI与大模型的出现虽为网民带来极大便利,却也随之带来严峻的安全挑战。而应对这类挑战的难度,可能较传统网络安全治理有显著提升。

因为要保障用户的个人信息安全,从传统技术路线来看,删除服务器上的数据即可完成任务。但在大模型场景下,企业即便主观上不想留存用户信息,模型在服务过程中也会不自觉地“记住”相关数据。想让模型有意识地“忘掉”数据,至少从目前看,各大主流大模型在这一领域还是空白。

忘记比学会更难。在本质上,金庸小说《倚天屠龙记》张无忌的“忘太极”、《庄子·大宗师》中颜回的“坐忘”,和大模型的“机器遗忘”,在底层逻辑上几乎是同构的。真正的“学会”,反而是更高级的能力,是不被具体招式、知识束缚;真正的“遗忘”,必须是选择性的,而不是整体损伤,是删掉具体信息,却保留底层能力。

新的数据安全隐忧,向大模型开发者提出了一个“可控遗忘”的难题。因为AI并非数据库,而是一个会记忆的系统,它不是简单存储数据,而是把数据融进参数里。很像把墨水滴进水里后,就再也找不到单独那一滴。所以,传统删除其实没有效果,必须改变认知结构(改模型)。

对于开发者来说,这意味着巨大的变动,而且很可能引发诸多隐忧。比如如何精准控制遗忘的边界,会不会使模型变更?比如模型中的各类信息存在相互纠缠与关联性,如何精准删掉和你相关的那部分,又不影响其他人的使用?

举个例子,很可能有一些隐私数据你都没有向大模型泄露过,但它可以通过碎片信息推导出事实,该如何限制这种能力?

巨大的潜在风险意味着不可控的潜在变革成本。两全其美的做法,是使大模型在技术演进中主动学会“可控遗忘”,就像“忘太极”和“坐忘”一样,这是一种高阶技能,而非强行降智。现实中,也早有研究人员聚焦于模型在线运行状态下的数据遗忘问题展开研究。

比如,浙江大学一项核心成果就构建了一个模型在线遗忘机制,可在模型不停服、不中断服务的前提下完成敏感信息删除,有效解决了模型上线后发现却无法随意停机更新的行业痛点。同时,针对模型内信息的纠缠与关联,该方法能够在清除目标信息的同时,最大限度保护模型的通用能力。

相较于AI可能带来的其他深层隐忧,“可控遗忘”只是技术演进中的一个阶段性难题,随着算法的优化、技术的迭代,它终将像“忘太极”“坐忘”一样,成为大模型的高阶能力。

AI的进化之路,从来不止于变得更聪明、更强大,更在于学会克制与取舍。既要提供便捷,也能守住隐私底线,这样的AI才能真正服务于人类,行稳致远。 信海光

健康科普不容浑水摸鱼



打着“大健康”“新职业”旗号,以“零基础速成”“月入过万”为噱头,一些机构推出所谓健康主播培训。嘴上讲科普,背后兜售伪劣产品;表面是培训,实为“割韭菜”。这些行为既侵害消费者权益,误导公众认知,延误治疗,还严重扰乱健康传播秩序。整治此类乱象,需多方协同治理。监管部门需强化多部门联动,对虚假宣传、传销式培训、无资质诊疗等行为严厉查处,提高违

法成本;平台应严把审核关,及时清理违规内容,压缩流量乱象生长空间;专业机构与权威人士要主动作为,鼓励更多真正的医学专家、科普达人用接地气的方式发声,让优质健康内容成为主流,让伪科普无处遁形。健康科普关乎公众生命健康,只有让科普回归科学严谨、公益为民的本质,才能守护好人民群众的健康权益与网络空间的清风正气。 时锋

不吐不快

孩童车厢吵闹 不该交由乘客解决

近日,大学生小陈乘坐列车从杭州东去往阜阳西,车厢内小孩吵闹不停,列车长提醒也没用,他遂发出“到底谁家小孩,能不能安静一点”的怒吼,车厢内方才安静下来。据报道,小陈将视频发布上网后引发热议。有网友支持小陈的做法,也有网友认为小陈的方式不妥。另有网友说,以后带孩子上高铁有些害怕。

公共出行遭遇孩童喧闹,早已是高铁车厢里的常见矛盾。但靠乘客厉声怒吼制止,终究是无奈之举,绝非解决问题的正向办法。而铁路部门自然不会制定禁止小孩吵闹的规则,因为这是禁了不下的。

解决此类问题时,要对具体情况予以区分。一方面,对小孩处于常态范围内的活动,乘客不妨多些包容与耐心;另一方面,遇到持续吵闹的小孩,成年人不能以“小孩还小,很难教”的理由纵容孩子。

此前,一名高铁乘务员给乘坐高铁的“小孩哥”发试卷,把小孩哥“治得服服帖帖”。可

见,高铁乘务员也在想办法让小孩子安静下来,但这显然不能推而广之。因为不能要求所有乘务员都“变身老师”,而且有的孩子还很小,并不适合让他们做作业。

还有人嘲讽小陈,“要安静就坐私人飞机出行,或者买商务座、一等座,二等座,就应该忍受吵闹”,这也有点强词夺理。道理很简单,不管坐什么等级的车厢,乘客都有不被噪声影响的权力。

就此去看,治理这一问题,应从强化监护人的监护责任着手。一方面,铁路部门可适当提醒、引导带小孩出行的监护人,让其有管教小孩吵闹行为的意识;另一方面,在学校、社区开展的家庭教育指导中,要把带孩子文明出行,作为重要的内容。当然,对处于正常活动范围内的小孩,网友也不妨多些包容。

总之,“年纪小不好管”从来不是放任孩子吵闹的理由。家长作为孩子的第一任老师,理应主动扛起教养责任,及时引导未成年人从小养成良好品行和习惯。 熊丙奇

农技推广要讲究性价比

于小规模农户,他们将农机视为沉重负担,购机意愿低迷。究其原因在于单台设备价格动辄数万元,使用率低,折旧快,还可能面临“粮价下跌+油价上涨”的双重挤压。另外,他们对农业技术的价格也较为敏感。研究表明,小农户更倾向采纳像良种、化学农药这类单台投入低、见效快的“轻技术”,而节水灌溉、大型机械等前期投入高的技术采纳意愿较低。农技运用上,部分农民在应对智慧农业技术和机械要求的数据解读、智能终端操作能力时,出现“学不会、跟不上”的情况。另外,农忙时节,往往需要农业技术和机械等用上的人工指导,而服务却出现“找不到、请不起、等不到”的问题,导致农技接受意愿下滑。

做到“价低好用”,讲究性价比,才能加快农技的推广。金融支持上,丰富关于农机购置和技术应

用的普惠金融产品,如低息贷款、租赁服务,解决农民设备和技术购置上融资难、融资贵的问题,提升农户设备和技术更新的积极性。政策支持上,除大型、常规农用设备的补贴外,政府可增加对小农户急需的小型、轻便、适合特殊地理状况的农业机械的补贴政策,进一步降低小农户的购机成本。

还应加大对农机社会化服务组织建设的政策支持,让小农户在设备和技术的服务购置上能“花小钱”享受“大技术大服务”。探索建立“田间学校”,以农民为中心,针对农民困惑的智能设备操作和数据分析问题进行,在真实地块的参与式实操演练,重点培训“一看就懂、一学就会”的轻简实用技术,如水肥管理、病虫害识别、谷物灌溉等智能管理技术。 徐永辉

珍视寻常生灵的生态价值

珍稀或濒危动物需要保护,那生活中常见的动物,可以随意捕获吗?答案是否定的。

据报道,前不久,北京一位6旬老人,因架网捕获42只麻雀及2只国家二级保护野生动物红点颏被刑拘。据专家解释,捕获珍稀野生动物,涉嫌“危害珍贵、濒危野生动物罪”,而非非法捕猎20只以上麻雀也可刑事立案,构成非法狩猎罪。

这个案例,引人思考。生物多样性保护是一项整体性工程,不能简单地看物种的知名度、经济价值,而要把每一种生灵放到整个生态系统中去衡量其价值。倘若觉得物种数量多,或保护力度小,就随意捕杀,可能会触及法律与生态的双重红线。

事实上,我国法律保护保护的野生动物,从来不只是大熊猫、金丝猴等旗舰物种,还有一类数量更庞大、分布更广泛、与人类朝夕相处的物种——有重要生态、科学、社会价值的陆生野生动物,也就是常说的“三有”动物,多达1900余种,麻雀、壁虎、刺猬、斑鸠、野鸡皆在其中。

这些动物看似普通,却是生态系统的重要基

石。一只麻雀一年可消灭数万只害虫;一条无毒蛇,是田间鼠患的天然防线;斑鸠、松鼠穿行林间,默默完成植物种子的传播。它们并不濒危,但对于维系农田、森林、城市的生态平衡,有不可替代的作用。

近年来,我国野生动植物保护成效显著:栖息地质量持续向好,重点保护物种种群稳步恢复,保护率超过80%。为进步欣喜之余,还要清醒地看到,生态安全的根基,并不只在遥远的保护区,更在我们身边。抬头可见的飞鸟、路边偶遇的小动物,我们以何种态度对待它们,大自然便会以何种方式回馈我们。

更好守护身边的寻常生灵,而树立保护优先的意识,走出“认知误区”。我国出台的相关法律法规,对捕猎、交易、运输“三有”动物等行为作出了明确规定。有关违法犯罪行为,必须承担相应的法律责任。比如,福建省浦城县人民检察院对猎捕夜鹭等7只“三有”动物的犯罪嫌疑人,以非法狩猎罪判处有期徒刑并适用缓刑,判令赔偿生态损失。

现实中,有人辩解称,捕杀是出于生活习惯,“不知道是保护动物”。但法律上的“知道”,包括事

实上“真知道”和规则上“该知道”。不知并非免罪理由,习惯不能凌驾于法律之上,千万不要贪图一时的口腹之欲,或抱有“无伤大雅”的侥幸心理,去伤害无辜的生灵。

“三有”动物分布广泛,而非非法捕猎、贩卖等行为具有“小、散、频”的特点,隐蔽性强,需要通过全天候治理消除监管盲区。一方面,要充分发挥护林员、网格员“前哨”作用,做到早发现、早制止;另一方面,需要强化部门联动,不仅打击源头猎捕,更更新断非法运输通道、取缔非法交易场所、严管餐饮食用环节。同时,结合真实典型案例,向群众普及法律知识,提升保护意识,畅通举报渠道,才能织密保护网,让寻常生灵更安然地与人类相伴共生。

生物多样性使地球充满生机,是人类生存和发展的基础。保持敬畏之心,恪守行为边界,在生态建设上往前走一步,主动掌握生态常识、积极参与保护活动,在法律红线前住后退一步,不乱捕、不私售、不滥食、不惊扰,让每一个生命都被温柔以待,人与自然和谐共生将成为现代化道路上的动人图景。 董丝雨

「曹操墓前全是布洛芬」 给古人上坟为自己「治愈」

为曹操送上布洛芬,为曹丕捎上甘蔗,为李煜带去佳酿,给孝文帝拓跋宏送上奖状“最佳汉化组”……

据报道,这个清明节,不少年轻人很忙,忙着坐飞机、赶高铁到全国各地给古人上坟。乍一看,这些年轻人的操作很抽象,其实背后都有据可循。“曹操墓前全是布洛芬”,是要给他治头痛;给拓跋宏送奖状,是感念他当年的汉化国家。这样的凭吊,看似玩笑,其实都带着具体的历史记忆与情绪投射。

这很有意思,不少年轻人当年在课堂上可能也为“背诵全文”头痛过,这一刻却突然跨越千载地共情了,甚至不惜为此跑趟千里。

这或许也说明,这一次,年轻人真的把历史读进去了,历史人物也不再是课本与习题,而是一个个有脾气、有际遇、有遗憾也有高光的人。他们会头痛,会失意,会壮志难酬,也会因一首词、一场征战甚至人生失败而被后人反复提起。

这些年轻人,像是终于找到了走近历史的路径:不是靠标准答案,而是靠情感联结;不是停留在知识点,而是开始把古人的命运当作一种可以体会、可以回应的生命经验。

在这些古人身上,寄托的都是年轻人自己的情怀,这种跨越千载的精神联结,也是一种“治愈”自己的方式。这或许就是历史的馈赠。

就像有年轻人说,“洛阳上坟有‘五大顶流’,北魏孝文帝元宏、南唐后主李煜、汉光武帝刘秀、诗圣杜甫和‘曹丕快乐亭’首阳山怀古亭”。这些人来自不同的时代,有帝王将相,也有文人词士。这也恰恰说明,中国历史的丰厚与绵延,本身就提供了无数可以寄托情感的入口,“中华文明源远流长”在这一刻具象化了。

这些人参与建构了中国人特有的情感模式,历史在这里从来不只是被记录的过去,更像是一种取之不尽的精神资源。中国人总能从历史中得到经验与启示、超脱与宽慰,某种意义上,这种可以随时回望、随时对话的历史,本身就构成了一种支撑与信念。

值得多想一下的是,如今年轻人这么强烈的思古之情,是不是也可以得到现实的关照?比如,在报道中可以看到,访墓有了自己的圈子“史同圈”,渐渐成了一种固定的旅游模式,甚至都出现了当地的司机和向导。

那么,这是否也可以被纳入地方文旅视野,或许也值得思索。 何韵