

聊啥推啥,手机真的在“偷听”?

□ 科普时报记者 王文洁

“早上刚和人聊完的内容,下午手机、电脑就收到相关推送。”不少网友都有过类似困惑。有网友疑惑,自己身边是被安装了窃听器,还是被大数据监视了?

并非手机在全程监听

北京邮电大学计算机学院副教授陈晋鹏认为,这种情况并非窃听器所为,而是大数据多维度采集、算法精准匹配与认知偏差共同作用的结果。

“从技术层面来看,正规平台通常不会采用成本高且违法的全程监听方式,而是依赖用户授权后的‘本地关键词触发+多源数据融合’机制运作。”陈晋鹏解释,简单来说,当用户允许APP使用麦克风后,设备会在本地识别环境声音中的关键词,如“露营装备”“奶粉”等,随后将识别结果加密上传至服务器。平台再结合用户的搜索记录、浏览喜好,甚至同一Wi-Fi下其他设备的数据、社交好友的兴趣标签,多维度构建精准的用户画像。

“构建完成后,平台通过智能算法分析这些用户画像,还能实现跨设备同步。”陈晋鹏进一步解释,也就是说,当用户在手机和电脑上登录同一账号时,偏好数据会实时互通,相关推送也就随之在多设备上出现。

此外,陈晋鹏认为这一现象还与“频率错觉”有关。“我们每天



会收到大量信息,但往往对刚谈论过的话题特别敏感,更容易记住那些‘恰好出现’的相关推送,却忽略其他不相关信息,进而产生被‘监视’的错觉。”

如何减少精准推送

若想减少此类推送,陈晋鹏建议可从管理APP权限、关闭个性化推荐、养成清理习惯三方面入手:

在APP管理权限上,打开手机管理隐私相关权限、数据访问、信息保护的界面,仅向通讯、导航等必需APP开放麦克风、定位权限,其余APP一律设为禁止,并开启权限调用提醒;电脑同步限制相关软件的麦克风访问权。

个性化推荐方面,可在手机设置及常用APP中,关闭“个性化

广告”推荐功能;浏览器设置里,禁用第三方Cookie(储存在用户本地终端上的数据),并关闭平台跨设备同步功能。

同时,养成定期清理的习惯:定期清除APP缓存和浏览记录,浏览敏感内容时使用无痕模式;关闭第三方数据共享、用户体验改进计划等功能,避免个人信息被第三方收集。

陈晋鹏提醒,这些设置虽无法完全隔绝推送,但能有效减少个人信息被过度采集和关联,更好地保护个人信息安全。



社交媒体正在“偷走”孩子的注意力

□ 科普时报记者 陈杰

电子屏幕逐渐成为儿童成长的“背景板”。与此同时,全球儿童注意力缺陷多动障碍(ADHD)诊断量也呈现增长趋势。近日《儿科开放科学》杂志一项研究显示,经常使用社交媒体会导致儿童注意力下降。社交媒体为何会影响孩子注意力?会直接导致孩子患上ADHD吗?

解放军总医院第一医学中心医学心理科主治医师董彦彬从心理学角度解释:“社交媒体的短平快内容会不断切割孩子的注意力时长。短视频几秒一个反转,图文资讯一屏一个热点,这种高频刺激会让大脑习惯碎片化抓取信息,难以进入深度专注状态。”

但董彦彬认为,社交媒体对注意力的影响,并不会直接引发ADHD。“ADHD是遗传与环境共同作用的神经发育障碍,过度刷社交应用不会直接引发这种疾病,但会加重注意力涣散、冲动等类似症状,也可能让潜在的ADHD问题更早暴露。”

孩子被社交媒体“偷走”的注意力也并非不可挽回。董彦彬建议,家长可通过三方面帮孩子重建专注能力:建立屏幕使用规则,设定固定使用时段,每次时长不超过20分钟;用积木、拼图等需要专注的游戏,锻炼孩子大脑的持续注意力;多带领孩子参与户外活动,让其视觉和神经系统远离电子刺激。

董彦彬提醒,科学引导的核心不是“一刀切”式的禁止,而是帮助孩子学会与社交媒体“健康相处”,让他们的注意力重新回归成长主线。



扫描二维码,了解孩子被“偷走”的注意力能否恢复。

为什么你的头发刚洗一两天就油

□ 科普时报记者 胡利娟

“头顶大事”困扰着不少人,除了脱发,头发出油也让人头疼——有人洗完头三五天还清爽,有人刚洗一两天,头发就油腻地贴在头皮上。头发容易出油是否与体质有关?

重庆市第九人民医院肾内科副主任医师文燕介绍,头发出油的“罪魁祸首”是头皮上的皮脂腺,其分布密度是面部T区的2倍。“正常分泌的油脂能滋润头皮和头发,可一旦分泌过量会导致头皮油腻。”她补充了五点具体原因:

一是遗传因素,油性头发大多有家族遗传倾向;二是激素波动。一方面,雄激素水平升高会直接刺激皮脂腺分泌;另一方面,青春期、孕人群本身激素状态不稳定,再叠加长期熬夜,皮脂腺分泌会更旺盛;三是饮食不当,高糖、高脂、辛辣食物,以及高升糖指数食物,会加重皮脂分泌;四是洗护误区,过度清洁、用过热的水洗头,会破坏油脂平衡,引发皮脂腺“报复性分泌”;五是环境与疾病影响,长期处于湿热环境,或患上脂溢性皮炎、马拉色菌过度生长等问题,都会导致头皮异常出油。

但小孩子头发为啥很少出油?文燕表示,这是正常生理现象。因为婴幼儿和儿童期的皮脂腺尚未完全发育成熟,活性较低,3岁以下儿童的头皮油脂分泌量远少于成人;未进入青春期的儿童,体内雄性激素含量也不足,无法充分刺激皮脂腺分泌;儿童皮脂分泌功能整体处于低水平,进一步减少了油脂产生。



扫描二维码,了解谁是头发出油的“罪魁祸首”。

冬泳后千万别冲热水澡

□ 科普时报记者 史诗

冬泳,是冬日里极具挑战性的运动项目,人们在科学参与的前提下,能为身体带来不少益处。但它绝非仅凭勇气就能“硬刚”的运动,其暗藏的健康风险需要警惕。

冬泳有哪些益处

北京体育大学运动生理教研室副教授吴迎介绍,冬泳的益处主要有三个方面。

冬泳能提升血管弹性。“冷水接触皮肤的瞬间,体表血管会剧烈收缩,随后又会产生扩张反应,这

种反复的‘收缩-舒张’如同给血管做‘弹性操’,从而改善血管弹性。”

其次是增强心肺功能。冬泳时心率与呼吸频率快速提升,能有效锻炼心肌收缩力和肺泡摄氧能力。

第三是激活免疫与代谢。冬泳带来的冷刺激有助于提升基础代谢率。

冬泳的注意事项

航空总医院心血管内科主任医师刘芳给出了科学冬泳的四项建议:

热身运动需做足。入水前最好通过5-10分钟慢跑,搭配扩胸、转腰、活动手腕脚踝等动作,让身体微微发热,避免突然受凉引发肌肉痉挛。

入水时间别贪长。新手应从1-3分钟起步,根据身体耐受度逐步延长时长,最长不超过10分钟,一旦出现身体发麻、刺痛等不适,需立即上岸。

入水要循序渐进。严禁跳跃入水或一头扎入水中,正确做法是先用湿

面部、后颈、胸口及四肢,再从脚到躯干缓慢入水,让身体逐步适应水温。

出水后的保暖复温同样不能忽视。上岸后要快速擦干身体保暖,通过慢跑、快走等温和运动和科学复温,预防“回暖休克”。待身体完全回暖后,再考虑温水淋浴。

刘芳特别提醒,起水后千万别立即冲热水澡、泡温泉,也不要靠近火炉、暖气片猛烤。“这会导致外周血管瞬间急剧扩张,引发‘回暖性低血压’,造成心脏、大脑等重要器官供血急剧减少,轻则头晕眼花,重则脑部缺血、当场晕厥,风险极高。”

哪些人不适合冬泳

刘芳建议,以下几类人群最好不要冬泳。心脑血管疾病患者,遇冷刺激后血管会剧烈收缩,可能导致斑块脱落,诱发心梗或脑梗;癫痫患者、严重呼吸系统疾病患者及甲状腺功能减退者,对他们来说,冬泳带来的风险远超其益处。



扫描二维码,了解冬泳需要注意什么。



起水后严禁:热水澡、温泉、近热源

AI制图