



“一站式”省级惠企政策申享平台上线

将政策红利精准“送达”中小微企业

海都讯(据福建日报)

日前,在省诚信促进会、省金投公司联合主办的“诚信优环境,数金促创新”主题活动中,福建省金融服务云平台(以下简称“金服云”平台)正式上线“一站式”省级惠企政策申享平台,助力小微企业加快发展。

据悉,该平台通过集中整合各部门政策信息,形成统一服务入口,并利用大模型、知识图谱等智能化技术解析政策内容,提供精准匹配与推送服务,简化申请和审核流程,逐步推动“政策找企业”的智能服务模式,实现惠企政策的“免申即享”“快

申快享”。

其中,“免申即享”类政策,注册用户可查看政策的基本信息、支持对象、兑现标准、办理条件等,如符合条件,平台将自动填写企业基本信息,用户补充银行账户信息后即可享受政策。“快申快享”类政策,符合条件的企业提交申报材料并补充银行账户信息后即可完成申报,企业还可随时查看审核状态。

“我们构建了‘一站式’线上惠企政策服务应用场景,打通了‘政策发布、数据共享、政策匹配、名单初筛、部门复审、资金拨付’的路径,畅通了政策梳理、流程优

化、审核把关、资金兑现等环节,利用数字化技术,解决企业‘政策不知道’‘政策申不到’‘资金达不到’等问题。”福建金服云征信总经理段静静说。

记者登录该平台看到,国家专精特新“小巨人”企业申报、科技创新主体融资需求库、企业创新积分制等3个政策已可在线申报。其中,获科技部“创新积分制”系统量化评分70分以上的我省科技型企业,可申请进入省科技厅“科创主体融资需求库”,通过系统填报融资需求。

据悉,作为省级融资信

用服务平台及省级地方征信平台,“金服云”平台汇聚33个部门公共数据,融合市场商业数据、平台融资数据,形成多源多维的数据结构体系,有效助力政策落地、撮合银企对接。目前,平台已建设省、市、县政策对接专区30个,开设各级各部门账号超1800个,为10余个部门28项惠企政策兑现提供支持,助力超38亿元的政策贴息资金直达超6.8万家企业。截至6月28日,平台累计注册用户超173万户,各金融机构创设上线特色金融产品1215项,解决需求金额超1万亿元。

今年前五个月全国社会物流总额同比增长5.3%

N央视

中国物流与采购联合会6月29日公布的数据显示,今年1—5月份,我国物流运行呈现总体平稳、结构进一步优化

的特点。其中,工业品物流需求增势平稳,民生消费物流需求加速释放。1—5月份,全国社会物流总额即物流运行中的实物商品价值总额为138.7万亿元,同比增长5.3%。在产业升级与政策发力的双重驱动下,5月份,绝大多数工业品细分领域物流需求保持韧性增长。其中,装备制造对物流需求的增长贡献率超过五成,汽车制造、计算机通信和其他电

子设备制造等行业物流需求增长均超过10%,设备更新政策带动电机、船舶等装备制造物流量增长明显。

在消费品以旧换新政策、假日经济带动下,消费物流需求加速释放。1—5月份,单位与居民物品物流总额同比增长6.4%,较1—4月份提高0.5个百分点。即时零售等消费新业态日趋成熟,实物商品网上零售额同比增长6.3%。

另外,1—5月份,物流业总收入5.6万亿元,同比增长4.2%,物流市场规模持续扩大,航空跨境物流、铁路国际运输等保障能力明显增强,有效支撑产业链、供应链稳定运行。

山东舰航母编队将访问香港

N央视 文/图

经中央军委批准,7月3日至7日,由航空母舰山东舰,导弹驱逐舰延安舰、湛江舰,导弹护卫舰运城舰组成的海军舰艇编队将访问香港,其间组织系列开放参观和文化交流活动,让香港同胞更加直观、深入地了解新时代国防和军队建设发展情况。



每天刷短视频2.6小时! 如何“自救”?

短视频改变着我们的生活方式,也在悄悄改变着我们的大脑

N央视 上观 人民日报

据最新发布的《中国网络视听发展研究报告(2025)》,截至2024年底,我国短视频用户规模已达10.4亿人。

平均每10个中国人里,就有7个人刷短视频。人均单日使用时长高达156分钟,也就是说,人均每天刷短视频达2.6小时。

短视频改变着我们的生活方式,也在悄悄改变着我们的大脑。

你在玩手机,还是手机在“玩”你

根据网民的投票,英国牛津大学出版社评出的2024年年度热词是Brain rot(意为“大脑腐化”),指的是过度依赖社交媒体,大脑大量接受短视频等高频率的碎片化信息后,呈现出精神疲劳和智力下降的状态。

“脑腐”虽然并不属于医学上公认的疾病范畴,但对身心健康会造成全方位的影响。

相信很多人都有过这样的体验:一刷短视频就停不下来,手机屏幕的那一头仿佛是一个个精心设计的钩子,试图钩住你的手和眼,防止你在5秒内滑走。算法会根据你的停留速度,不断优化推荐的内容,精准定位你的喜好。

尽管时间就这样被悄然“劫持”,但你可能浑然不觉甚至非常愉悦,因为这种

高频度的刺激会成功触发大脑的“奖赏回路”,促使快乐递质多巴胺的分泌。

然而,高密度且低质量的信息会促使大脑在多个信息输入源之间频繁切换,形成多任务处理的行为模式。当大脑被短视频“驯化”,注意力被分割,保持长时间注意力的能力就会被慢慢削弱。当你试图集中精力专注于一件事情时,可能会感到专注力大不如前。

随着短视频越刷越多,有些人似乎还会有一种“获取了很多信息”的幻觉。但当你试图回想或总结时,似乎又想不起多少。这是因为获取信息的过程越是毫不费力,这些信息在大脑里储存得就越不牢固。而且这种信息带来的愉悦感是暂时的,消耗的注意力却是巨大的。

相关研究证明:那些没能充分激活存储信息的神经回路形成长期记忆的碎片化信息,流经你的大脑时,就好比竹篮打水,漏得干干净净。

假如对短视频的依赖到了不受控制、严重影响日常生活的程度,比如睡眠障碍、学习和工作效率下降、社交活动减少,甚至出现视力障碍、颈椎损伤等健康问题,那就要高度怀疑是否患上了短视频成瘾。

研究表明,短视频成瘾与大脑的奖励系统过度激活和认知控制系统功能减弱有关。

更值得警惕的是,青少年是大脑成熟的重要阶段,大脑对奖赏和风险行为更敏感。因此,与成年人相比,青少年更容易对短视频成瘾。

牛津大学教授安德鲁·普兹比尔斯基认为:“脑腐”一词的流行,本身就反映了很多人对于自己在短视频上浪费了过多时间的焦虑。

那么,在这个“屏幕时间”已经成为日常生活一部分的时代,如何才能远离“脑腐”,拯救我们的大脑?

神经外科专家、上海冬雷脑科医院院长宋冬雷教授给出了如下建议——

关通知。关闭不必要的软件的通知提醒,减少日常生活中注意力被打断的频率。社交媒体、短视频、弹窗通知,都会“劫持”人的注意力。而注意力是神经系

尽量使用纸质工具,让大脑开启深度思考

斯坦福大学神经科学教授安德鲁·休伯曼认为,我们正生活在一个“始终在线”的世界,真正能够安静坐下来思考1小时及以上的人变得越来越少。

在这样的时代,深度思考、深度学习、深度工作是一个人最核心的能力之一。这不是一种效率技巧,而是认知世界的生存

方式。真正的神经可塑性,即大脑网络的重塑,只有在“有挑战、有错误”的状态下才能被激活。他建议,给自己打造一个适合深度思考、完成深度任务的空间,哪怕只是一个书桌。在这个空间里,尽量使用纸质工具,比如纸笔、白板、笔记本等。把手机

统最宝贵的资源。大脑每次切换任务,都会引发“神经网络重组”——大脑需要数十秒至数分钟来关闭旧路径、重建新路径。频繁切换会造成“认知碎片化”。

精简App。定期清理、精简手机中安装的App数量,尤其是娱乐类App的数量。

锁手机。必要时可以设定使用手机的时间,“强制”自己放下手机。

远放置。睡觉时,最好不要把手机带进卧室。如果一定要带到卧室,尽量不要放在床头,更不要放在枕头边给手机充电。手机与人要保持1.5米以上的安全距离。

改习惯。用阅读代替刷短视频,给自己制定一个循序渐进的阅读计划,每天多读一点纸质书或报纸杂志,少看一点手机。

最好不要在睡前长时间刷短视频。刷得停不下来,不仅会导致白天精神不济,影响生活与工作,还会伤眼、伤颈椎。一旦沉浸于负面信息中,还容易引发焦虑、影响睡眠。

最重要的是,拓展一些能“放下手机”的生活方式,比如定期约上朋友一起跑步、打羽毛球、游泳等有益身心健康的体育锻炼或社交活动。总之,要让自己多面对真实的世界和真实的人。

放得远远的,最好关机或者开启飞行模式。在这个安静、免打扰的空间里进行深度学习或深度工作。

一旦形成习惯,大脑就会将空间信息与行为模式进行绑定,久而久之会形成“自动进入状态”的能力。一进入这个空间,大脑就会开启深度思考模式。