2026年11月16日 星期一
责任编辑:卡本才让 编辑:次旦央吉 校对:唐熙
拉萨日报

今年“双11”消费新趋势：从“囤货”到“囤服务”

新华社“新华视点”记者 梁姊 郭方达 张阳

今年“双11”期间，消费领域出现新趋势——家政保洁、家电清洗、体检等服务类商品热销，为传统购物方式注入新活力。从“卖商品”到“卖服务”，哪些服务受青睐？“卖服务”究竟是平台的营销噱头，还是潜力巨大的新趋势？



“双十一”消费新趋势。 （新华社发）

服务类商品成购物车“新宠”

今年“双11”，服务类商品成为一些消费者购物车里的“新宠”。

打开天津“00后”张女士的购物App，在服饰和日化家清类产品之外，一张“3小时保洁26次服务卡”，是她今年“双11”消费的新变化。“我和爱人平时工作繁忙，趁着‘双11’一次囤够半年‘家务券’，不仅能‘解放’双手，还能获得额外赠送的服务次数，单次算下来省了不少钱。”张女士说。

电商平台今年的“双11”成绩单也验证了这一趋势。比如，京东日前发布数据显示，今年“双11”，家政多次卡保洁服务成交额同比增长超550%；家电清洗服务需求旺盛，其中油烟机清洗同比增长超250%，冰箱清洗同比增长近6倍。

不仅是生活场景，各大平台纷纷上架多种体验式商品，让“双11”的服务消费场景不断拓展——

美团“双11”促销活动以即时零售为核心，同时延伸至线下体验和出行文旅；字节跳动推出抖音、豆包、红果短剧、今日头条、番茄小说等跨平台消费券；飞猪平台上，可拆分、全程不加价的酒店通兑套餐受到热捧，精准切合消费者“优惠囤券、随心出行”的需求。

今年“双11”期间，一个尤其“硬核”的消费热词是“囤Token（词元）”。

11月2日晚，李佳琦直播间上架开售Token，仅半小时就售出10万份千问办公个人会员月卡，累计约2万亿Token。天猫“双11”开售首日，词元品类成交额环比增长450%。京东上线“AI Token服务站”和“AI软件充值馆”，京东云词元产品销量环比大幅增长；国家超算互联网推出0.1元秒杀、订阅折扣等一系列促销活动。

在直播间下单了12个月月卡的IT从业者王先生说，现在开发软件、做PPT都离不开AI，这次Token“大促”优惠力度很大，“囤”一年的量能省下不少办公成本。

“生产性数字服务正成为平台促销的重要增量赛道。”商务部国际贸易经济合作研究院国际服务贸易研究所副研究员付鑫表示，算力开始像云存储、软件一样，以小额零售形式面向大众市场。

“卖服务”折射消费结构新变化

晚上10点，重庆人金宁刚结束当天的第9单游戏陪玩，手机上又弹出1个新订单。“以前接单靠熟人介绍、靠群里喊，现在挂在平台上，明码标价，跟点外卖差不多。”29岁的金宁做陪玩已经5年，今年“双11”，她的小店第一次被平台推进“大促”会场，“单子翻了快一倍”。

国家统计局数据显示，2025年，全国居民人均服务性消费支出为13602元，占人均消费支出比重为46.1%。今年上半年，我国服务零售额同比增长5.3%，高于商品零售额4.2个百分点。专家认为，消费热点的变化折射我国居民消费结构发生重要调整。

首先，随着居民物质消费需求的逐步满足，“刚需”的定义在变化。

无需自己动手即可享用的美味饭菜、想玩游戏就有“大神”陪自己组队闯关……京东消费及产业发展研究院面向全国6000名消费者开展的一项调研显示，超五成受访者认为服务消费是替代家务、保障生活运转的日常刚需，超五成受访者认为服务消费是节省精力、释放个人可支配时间的效率工具。

“过去消费决策的核心是功能、耐用和性价比，今天的消费者更注重为情绪价值、自我奖励和体验感付费，把个人时间和精力视为比金钱更稀缺的资源。”中南财经政法大学经济贸易学院副院长胡宗彪说。

其次，平台经济的不断发展，将原本分散化、个性化的服务需求聚合起来，打开了潜在的消费市场。

“新华视点”记者在多个平台搜索“陪玩”“代练”“上门喂猫”等关键词，游戏“段位”区间、服务时长、上门次数等信息一目了然，不少还标着“超时赔付”“全程录像”。这些过去大量依靠私域、线下零散对接的服务，依托电商平台打破地域限制和信息壁垒，明码标价、套餐售卖，服务更加规范。

南开大学旅游与服务学院副院长杨德进表示，电商平台为消费者提供了可看见、可比价、可信任的入口，推动新兴的小众服务从零散交易走向规模化发展。

再次，技术的进步为服务消费场景创造出更多可能。

“囤Token”背后，是技术驱动下词元供给能力的跃迁。国家超算互联网总工程师郭庆说，相比于单体算力中心，国家超算互联网依托全国30多家超算与智算中心组成的分布式词元生产体系，词元产能提升40%，单词元生产成本下降60%。专业的数据、模型、算力变成普通人能看懂的数字商品。

此外，各大平台纷纷上线“AI助手”等工具，依托大数据算法，从技能标签、服务平台、地理位置、信用等级、客户评价等维度精准匹配消费者需求，实现从“人找单”到“单配人”的模式之变。

从“能用”到“好用”还要走多远

2025年9月，商务部等9部门印发《关于扩大服务消费的若干政策措施》，部署开展“服务消费季”系列促消费活动；今年1月，国务院办公厅印发《加快培育服务消费新增长点工作方案》，明确优化和扩大服务供给……近年来，针对消费者愈加多元的服务消费需求，多部门不断强化政策供给。

“扩量”还需“提质”。当“大促”带来的“大卖”退潮后，服务类商品的热销势头是否还能持续？如何让消费者对这类商品从偶尔“尝鲜”变为日常习惯？

短期来看，“双11”服务类商品消费端需求集中释放，供给端能力需跟上。湖北省社会科学院中部发展研究所助理研究员李萌认为，许多服务类商品地域性和即时性较强，服务质量和实际供给能力直接相关。“促销在短时间内汇集大量订单，线下服务的供给也应同步扩张，以免出现预约困难、服务延迟等问题。”李萌说。

长期来看，提升服务类商品复购率，还需优化全流程服务水平。服务过程不透明、评价体系不完备、售后纠纷难解决……社交媒体上，来自消费者的“吐槽”五花八门。“只有让消费者买得明白、预约方便、服务满意、权益有保障，才能把短期订单转化为稳定需求。”李萌认为，应推动平台竞争从“谁能卖出更多订单”转向“谁能提供更可靠的服务”。

专家还建议，从服务标准化、履约责任化、评价差异化等方面优化服务类商品质量。比如，在线下端强化岗位培训，支持龙头企业建设人员培训标准化体系，稳定服务交付质量；通过优化平台交易与监管机制，提升服务全过程透明度；引导服务商加强长期口碑运营，促使服务消费摆脱短期促销依赖等。

（新华社天津11月13日电）

警惕糖尿病盯上青少年

新华社“新华视点”记者

西部某县13岁的王亦浩（化名）脖子后面长了厚厚的一圈“黑棘皮”，家长一直以为是没洗干净。经查，他的空腹胰岛素是正常上限的两倍多，是糖尿病前期表现。

11月14日是联合国糖尿病日。中老年是糖尿病的高发人群，但“新华视点”记者调查发现，当前青少年罹患糖尿病的情况并不鲜见。如何更好防治青少年糖尿病？

青少年病例引关注

上海一名14岁男生因长期大量摄入含糖饮料和高脂饮食导致2型糖尿病；河南一名15岁男生长期饮食不健康、熬夜后突发糖尿病酮症酸中毒……今年以来，多个青少年糖尿病病例引发公众关注。

国家儿童医学中心、北京儿童医院内分泌遗传代谢科主任医师吴迪介绍，儿童青少年糖尿病主要分为1型和2型，1型主要源于自身免疫问题，2型则是在遗传基础上由肥胖、久坐、高糖饮食等因素诱发的。

“1型传统发病高峰为5至14岁，现在5岁以下小患儿增多。”吴迪说，儿童青少年糖尿病目前仍以1型为主，约占90%，2型约占10%，但随着青少年肥胖率上升，2型的占比和检出人数在上升。

甘肃省人民医院内分泌科主任医师王金羊说，他接诊过最小的2型糖尿病患儿只有11岁。

“与成人相比，青少年一旦患病，胰岛β细胞功能可能衰退得更快。”兰州大学第二医院内分泌代谢科主任医师杨燕介绍，青少年患糖尿病还可能引发糖尿病肾病、心血管代谢合并问题、糖尿病视网膜病变等多类并发症，长期服药、饮食管控还容易导致自卑和焦虑。

今年9月，杨燕接诊了一名15岁男生。“他的糖化血红蛋白为15%，尿糖、尿酮体检测阳性，按说应该住院，可孩子父亲犹豫了。给孩子开了胰岛素后，父子俩均出现畏难情绪。”杨燕说，家长不想让孩子用胰岛素，怕住校时被同学发现打针，被当成“特殊人群”。

16岁的柳小雅（化名）身高1.7米、体重170斤，因月经不调、脖子发黑等症状前往体重管理科、妇科、内分泌科就诊，查出2型糖尿病合并多囊卵巢综合征。

甘肃省中医院糖尿病科主任医师王晓晖说，青少年糖尿病患者早期典型症状包括黑棘皮病、轻微乏力等，部分青少年病例是在检查月经不调、肥胖等问题时发现的。整体来看，孩子BMI所处区间在同年龄、同性别孩子的85至94百分位之间即提示超重，95百分位以上即提示肥胖，家长就应予以重视，可以到医院监测、就诊。

患病主要原因

中国疾控中心学校卫生中心主任医师郭欣表示，肥胖是2型糖尿病的重要危险因素，如果“小胖墩”越多，糖尿病就越可能年轻化。

《中国儿童肥胖报告》提示，肥胖儿童成年后发生糖尿病的风险是正常体重儿童的2.7倍，儿童期至成年期持续肥胖的人群发生糖尿病的风险是体重持续正常人群的4.3倍。中国疾控中心数据显示，当前儿童青少年超重肥胖形势不容乐观，若不加干预，这批人群进入成年后糖尿病、高血压、脂肪肝等慢性病发病或将大幅提前、负担倍增。

“没管住嘴，没活动开，觉没睡够。”王晓晖分析，不健康的生活方式易导致肥胖，进而诱发糖尿病。

当前，奶茶、碳酸饮料已成很多青少年日常饮品，叠加外出就餐频繁、高油高糖食物摄入过多、夜间加餐等习惯，一些青少年饮食不规律，能量摄入远超消耗。

运动不足也是患病的重要原因。课业压力挤占了一些青少年的运动时间。受访的多名患者正处于小初衔接或即将步入高中的阶段，学业压力大，作业经常写到半夜。“闲下来就想躺着玩会儿手机，没时间也没力气再去运动。”王亦浩说。

另一方面，不当的饮食结构和走高的体重会让人陷入不想运动的恶性循环。“含糖饮料、甜食等下肚后血糖会快速冲高，刺激身体大量分泌胰岛素，从而使血糖快速下跌。血糖的‘大起大落’会让人越吃越饿，并出现乏力、不想动的感受。”甘肃省人民医院内分泌科二病区副主任刘菊香说，发胖也会加重胰岛素抵抗，让血糖更难稳住，让人只想吃、不想动。

此外，2型糖尿病也会受遗传因素影响。“临床研究显示，若父母、祖辈有糖尿病，孩子患病几率明显升高、发病更早。”王金羊说，没有家族史也不等于不会得病，例如母亲怀孕时患有妊娠期糖尿病、孩子出生是巨大儿或小于胎龄儿等情况，后续患病的风险都会更高。

早发现、早干预、早联动

近年来，多部门已陆续出台加强校园食品安全管理、在校体育活动保障、超重肥胖防控等系列政策。今年2月，《教育部关于全面推进健康学校建设的指导意见》强调，“落实中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时”“推动‘运动处方’与膳食指导相结合”“开展学生超重肥胖筛查，加强分类管理，更有针对性地开展早期干预和转诊治疗”。

郭欣认为，学校卫生工作要聚焦三件事：早发现，通过学生常见病监测把高危孩子筛出来，建立健康档案并随访；早干预，推动校园内限制含糖饮料、保障每天校内运动1小时，将肥胖防控纳入学校卫生考核；早联动，打通多部门协作通道，让高危学生能到医疗卫生机构评估管理，形成闭环。

杨燕建议，家庭饮食要保证肉蛋奶等优质蛋白摄入，保证睡眠，有条件的可以每天进行30到60分钟中等强度运动。

早筛查方能更早发现苗头。多位受访专家建议，对于进入青春期超重肥胖的、有糖尿病家族史的、出生时为巨大儿或小于胎龄儿的，存在颈部黑棘皮症、脂肪肝、血脂或血压异常的青少年，以及月经不调、多囊卵巢综合征的女孩，应定期筛查空腹血糖、糖化血红蛋白。

如果确诊了该怎么办？“体重管理是孩子糖尿病治疗的重要一步，减重之后，很多孩子的血糖就会明显改善，体重减轻5%到10%，代谢会得到改善。”王金羊说，一部分合并肥胖的2型糖尿病患儿，经过规范治疗和体重管理，血糖可以明显改善，但能否减药、停药，要由医生判断，之后还要定期复查。

多位受访专家提醒，如孩子有相关症状表现，家长一定要带孩子到正规医院就诊，不要自行用药，也切勿轻信网上的“神药神器”。糖尿病不是“特殊人群”的标签，更不该是孩子的心理负担，别让糖尿病压垮孩子的童年和青春。

（记者马莎、王紫轩、顾天成、李恒） （新华社北京11月14日电）

世界早产儿日：不让“早到天使”落后

新华社记者 李 恒

世界卫生组织数据显示，估计每年有1500万婴儿过早出生。提前降生的“早到天使”，面临呼吸、感染、营养等多重生存关卡。

2026年11月15日是世界早产儿日。记者走访部分医疗卫生机构看到，一套贯穿干预、救治、护理、随访的全链条健康管理体系正在加快建立，为幼小的生命保驾护航。

加固双重防线：从产前预防到产后复苏

清华大学第一附属医院新生儿重症监护病房里，胎龄仅26周的患儿点点正在暖箱中安静地睡着。他的肺部尚未发育成熟，出生后即被诊断为呼吸窘迫综合征，依靠呼吸机辅助通气度过了最危险的头几天。

清华大学第一附属医院儿科副主任韩露艳介绍，医学上将早产儿定义为胎龄不足37周出生的活产婴儿，可细分为极早早产儿（小于28周）、早期早产儿（28周至不足32周）、中期早产儿（32周至不足34周）、晚期早产儿（34周至不足37周）。

发生早产的因素很多。母体因素包括孕期感染、妊娠期糖尿病或高血压、宫颈机能不全等；胎儿因素涉及染色体异常、多胎妊娠、胎盘或脐带异常；社会与环境因素则包括高龄或低龄孕产妇、不良生活习惯等。

近年来，随着高龄孕产妇增加和辅助生殖技术普及，多胎妊娠增多，早产率呈缓慢上升趋势。

提高早产儿生存率的第一道防线在产前。韩露艳表示，做好高危孕产妇筛查，规范产检；对于有早产风险的孕产妇，规范使用产前糖皮质激素促进胎儿肺成熟、应用硫酸镁保护胎儿神经系统，提倡将高危孕产妇转运至有新生儿重症监护室救治能力的医院分娩，产科、儿科密切合作，开展“温和分娩（延迟断脐、保暖等）”，从源头上降低早产儿并发症风险。

此外，分娩瞬间的“黄金一小时”复苏以及新生儿重症监护室内的保护性通气策略、肺表面活性物质的合理使用，构成院内救治的核心环节。

袋鼠式护理：把母亲的怀抱变成“良药”

一种充满温度的护理方式正在提升早产儿的发育质量。当孩子病情相对稳定后，医生会安排妈妈来到床边进行袋鼠式护理，即让婴儿与母亲皮肤直接接触。

“不是简单抱一抱。”东南大学附属中大医院新生儿监护室护士长李昉介绍，袋鼠式护理能让早产宝宝体温、呼吸、心率、血氧更平稳，提高母乳喂养成功率，增进亲子依恋。

此外，医护人员还会开展一对一指导，把抱孩子、喂奶、洗澡等护理细节手把手教给家长。

世界卫生组织2025年发布的袋鼠式护理全球临床实践指导文件指出，袋鼠式护理与新生儿死亡率减少30%以上、体温过低率减少近70%、严重感染减少15%相关，并有助于改善新生儿体重增长和长期认知发展。

韩露艳强调，母乳在一定程度上可以称之为“药品”，可降低早产儿感染风险。建议优先使用亲母母乳喂养早产儿，对于尚不能亲母母乳喂养的，捐赠母乳是早产儿的次优选择。

全链条跟踪：不让“早到天使”落后

早产儿出院并非体重达标即可，而是需要生命体征稳定、无反复呼吸暂停、完全经口喂养且耐受良好、体温维持正常、体重增长满意。同时，提倡家庭参与式护理，家长必须经过培训，掌握喂养、呛奶识别、基础急救技能等，具备家庭照护能力，方可安排出院。

“出院不等于照护结束，它是长期随访管理的起点。”韩露艳说，出院后仍需定期筛查视网膜病变、监测听力和神经发育，按照规范建立专案管理，持续随访至矫正月龄24至36个月。

大部分晚期早产儿经过规范随访，基本可以追上足月孩子的发育水平，成年后与普通人群无异。真正需要长期关注的是胎龄越小、体重越低的极早早产儿可能面临的并发症风险，如支气管肺发育不良、屈光问题、听力损伤或发育迟缓。

今年6月，国家卫生健康委妇幼司有关负责人在新闻发布会上介绍，我国全面落实妊娠风险筛查评估，实行高危孕产妇专案管理，提升危重孕产妇和新生儿救治能力，建成3221家危重新生儿救治中心，进一步织密织牢母婴安全保障网。

《2025年我国卫生健康事业发展统计公报》显示，据全国妇幼健康监测，2025年，5岁以下儿童死亡率5.4‰，婴儿死亡率3.8‰，与上年比较均有不同程度下降。

（新华社北京11月15日电）



最近，围绕土豆的热点话题不少。有人靠吃土豆成功减重，还赶走了脂肪肝，称土豆为“减脂神器”；也有人提出土豆淀粉含量高，其实是“升糖大户”，糖尿病患者不能吃土豆。土豆到底是“敌”是“友”，怎么吃才更健康？

专家表示，土豆好处多多，但它终究只是一种普通食材，不应简单地将某种单一食物封为“神器”。 （新华社发）