

# “腕上监测”变心理负担？ 别让“数据焦虑”侵蚀健康

健康管理的目标是改善生活状态，而非追求完美数据。疾病的诊断必须结合临床症状和专业的医学检查

相信许多人跟笔者一样，清晨醒来后不再仅仅是伸个懒腰，还会下意识地点开手腕上的智能手表，查看昨晚的“睡眠得分”。当看到“深度睡眠不足”的提醒时，原本轻松的心情会瞬间开始焦虑，甚至整日怀疑自己是否患上了某种隐疾。

国家卫生健康委在2026年首场新闻发布会上明确提醒：智能穿戴设备主要用于日常生活中的监测，还不能作为疾病诊断和治疗的依据，也不能替代相应的医学检查检验。在科技进步日新月异的今天，这一权威发声提醒我们：在数智时代，必须厘清健康监测数据与医学诊断的边界，避免科技的便利演变为身心的负担。

当下，智能穿戴设备市场的蓬勃兴起，彰显全民健康意识的普遍提升。从心率、血氧饱和度、睡眠健康，到血糖、尿酸、血脂……智能穿戴设备的监测维度不断延伸。科技确实为我们提供了观察自我的“新窗口”，让健康风险预警变得更加便捷。然而，必须清醒地看到，透过窗口看到的，并非健康的全貌。

消费级智能穿戴设备与专业医疗器械之间存在着本质的精度鸿沟。以

普及度较高的睡眠监测手环为例，它通过身体运动、血氧饱和度和心率等数据推测睡眠阶段，极易受到佩戴方式、环境干扰等因素影响，精度与医院多导睡眠监测不可相提并论。如果仅凭智能穿戴设备的一个监测数值就自行判定患有“睡眠障碍”，这不仅是对医学严谨性的怠慢，也是对自己健康的武断。

值得警惕的是，过度依赖智能穿戴设备的监测数据，正在催生一种“数据焦虑”。有网友分享自己的经历：因过度关注心率数据，发现数据“越看越高”，去医院做了检查，结果却是正常的。这种焦虑并非源于真实的疾病，而是源于数据激发的心理暗示。当一个人反复盯着心率曲线，担忧其过快时，这种紧张情绪本身就会导致交感神经兴奋，进而让心率加快。如此一来，智能穿戴设备反而从健康的“守护者”变成了焦虑的“制造机”。

人体是一个复杂的精密系统，心率、血压等指标在不同时间、不同情绪下自然波动，是正常的生理现象。如果将健康窄化为“每项数据都必须时刻完美”，便陷入了数字迷宫，反而丧失了对身体最本真的感知力。

那么，该如何与智能穿戴设备“和解”？关键在于找准它们的角色定位。智能穿戴设备重要的价值不在于“瞬时

数值”的精准判定，而在于“长期趋势”的忠实记录。

智能穿戴设备应定位为健康的“哨兵”。对老年群体而言，它能在“无感”状态下捕捉到心率持续异常、血氧波动等信号，为家属和医生提供及时的风险提示。在临床诊断中，医生也乐于参考这些长期积累的趋势线索，因为它们能弥补门诊检查在时间跨度上的碎片化。但无论数据多么丰富，它始终只是参考。诊断权必须交给执业医师，而“金标准”依然是规范的医学检查。

正确区分数据正常波动与持续异常。要关注身体的实际感受，不要让偶尔的异常数据惊扰了正常的生活节奏。不妨设定合理的“健康边界”，尝试减少查看监测数据的频率，通过呼吸、运动去倾听身体内在的声音，而不是通过屏幕去读取自己的状态。

健康管理的目标是改善生活状态，而非追求完美数据。疾病的诊断必须结合临床症状和专业的医学检查，这不仅是对医学的严谨要求，更是对生命的敬畏。我们鼓励善用科技提升健康风险预警能力，但不能让“数据焦虑”侵蚀健康。

当科技的“哨兵”与专业医疗“后盾”各司其职、相辅相成，我们才能在数智时代真正获得掌控健康的主动权。

来源：人民日报

## 我国在帕金森病治疗领域取得重大突破

动作迟缓、肌肉僵硬、走路不稳，并伴随睡眠、记忆减退和情绪问题……帕金森病是一种常见的神经退行性疾病。

长期以来，药物治疗和脑刺激疗法是治疗该病的主要手段，但均存在局限：长期药物治疗易产生耐药性，药物治疗5至10年后，运动并发症相关风险发生率高达57%至90%；而脑刺激疗法则需在脑部植入电极，风险和成本都比较高，即便是无创脑刺激疗法，也存在靶点不明、疗效不稳定等短板。

最近，位于北京的昌平实验室的最新研究成果为帕金森病的临床治疗提供了新依据和新手段。

在昌平实验室，一台7T核磁共振设备正在对志愿者进行头部扫描。一旁的屏幕上，随着脑部活动变化，志愿者的血氧、脉搏等数据实时显示。“设备利用高场强核磁共振技术进行功能成像，结合生理

信号检测，能够精准识别大脑的不同功能区。”项目参与人任建勋介绍，通过分析超800例临床影像数据，团队发现帕金森病患者的躯体认知网络与基底节、丘脑等关键脑区存在连接异常增强。

“‘异常强连接’是造成患者躯体认知环路失调，进而导致患者运动症状、运动启动与协调障碍，以及生理与自主神经功能异常的重要机制。”昌平实验室教授刘河生介绍，该结论在后续试验中进一步被证实。目前已知对帕金森病有效的治疗手段，其共同点均为改善这一环路异常。

“这项发现的临床意义在于找到了无创脑刺激治疗的靶点，从而让治疗更精准有效。”刘河生说。前不久，由他和团队牵头，北京大学、清华大学、河南省人民医院等10余家科研与临床机构共同参与的相关研究成果在国际学术期刊《自然》发表，实现我国在帕金森病治疗

领域的重大突破。

研究团队依托自主研发的个体脑功能剖分技术，为每名患者“量身定制”毫米级精度的脑神经环路地图，靶向治疗有了精准定位。

在昌平实验室“神经退行性疾病诊疗展示区”，精准脑环路刺激系统映入眼帘。“系统后台接收核磁影像数据，摄像头进行头部空间定位，通过搭载的算法实现二者‘拟合’，再通过靶点精准定位，大大提升治疗的针对性、精准性。”任建勋说。

“产学研一体化平台，将临床医院、科研力量、工程制造等单位聚合，让研究有样本、成果能转化。”刘河生介绍，目前，设备已获批国家医疗器械注册证，在多家医疗机构投入临床治疗。“希望这项技术能够改变帕金森病的治疗模式，未来惠及更多患者。”昌平实验室主任谢晓亮说。

来源：人民日报