

数据绑住情绪 智能穿戴“盯”出健康焦虑

智能手表既成为健身人群科学运动的好帮手,也让不少人因过度关注波动的健康数值,陷入失眠、紧张等情绪困扰,诱发数据焦虑。如何理性看待智能手表的监测数据,跳出数字误区、科学守护健康?3月27日,记者走访部分市民与医生,探寻理性看待健康数据的方式方法。



各式各样的智能手表



市民正在选购智能手表

运动监测成为健身人群好帮手

市民王欣欣是马拉松爱好者,他认为,智能手表对新手尤其实用。一开始,我对心率、配速把握不准,很需要数据作参考。经过长时间跑步运动,他也掌握了佩戴智能手表的规律:日常慢跑可以不必佩戴智能手表,但高强度训练、备赛时期,就需要依靠智能手表控制节奏。

在他看来,智能手表就像专业的运动助手,能为处于不同阶段训

练的人提供客观反馈。一般会制定3-6个月的训练大纲,再根据身体情况调整每周训练量。手表可以直观反映每次训练的强度,结合自身感受,就能更科学地安排后续计划。

市骨科医院综合内科医师孔景琪肯定了智能手表在运动中的实用价值。他解释,减重运动需要达到一定时长和强度,心率是判断运动强度的关键指标。运动前期以消耗

碳水为主,随着运动时间延长,脂肪燃烧比例会逐渐提升,25分钟后进入高效燃脂阶段。通过运动手表的实时监测,使用者能够将心率保持亚极量运动心率,并持续运动30分钟以上,是比较理想的减脂强度。

此外,这些实时监测心率,帮助我们在运动过程中将强度控制在安全、循序渐进的范围内,既保证锻炼效果,也能避免运动过量造成肌肉损伤。孔景琪说。

心率、睡眠监测引发市民关注

有人为智能手表实时监测数据叫好,有人却陷入数据焦虑之中。市民夏骏航指着手腕上的智能手表,对一周的睡眠数据面露担忧。

图表里断断续续的空白,就是我夜里醒来的次数。夏骏航说因为

工作压力大、睡眠差,才购买了智能手表。这段时间,智能手表显示自己长期每天只睡4小时左右,为此让他感到焦虑,甚至让他考虑过咨询睡眠相关医生。

也有人认为,监测数据并不能完全代表真实健康状态。经常熬

夜、作息弹性大的市民贾贞贞表示,智能手表很难精准反映她的真实状态。

因为工作原因,我的指标本身就不规律,盯着异常数据纠结没有意义。身体舒不舒服、有没有休息好,自己最清楚。贾贞贞说。

不必过度解读数据 多关注自身感受

有一名患者,只因过度关注智能手表的睡眠数据,短短三个月,硬生生看出焦虑和失眠。市第一人民医院精神卫生科主任医师周美红分享道。

长期的睡眠问题致使该患者陷入焦虑,出现入睡困难、睡后易醒等情况,后续还伴有注意力不集中、情绪易怒、工作效率下降等问题。经过医生诊断,排除躯体疾病因素后,她被确诊为广泛性焦虑障碍伴睡眠障碍。过度依赖智能手表数据,是主要诱因。周美红说。

周美红提醒,消费级智能手表在精度上存在局限,仅可日常参考,不能作为疾病诊断依据。

不少人把手表数据当成健康判决书,数值一异常就过度紧张、焦虑失眠,反而导致身体状态变差,形成恶性循环。事实是,人体的健康指标存在生理性波动(如血压、血糖、心率)。一次不理想的读数,不应被过度解读。区分正常波动与持续性异常才是关键。周美红解释,智能手表好比一个灵敏的探测器,偶尔捕捉到微小、短暂的异常,就误以为身

体出现严重问题,这种认知思维才是使用者焦虑的主要来源。

她建议,大家不要过度迷信数据,应回归关注自身真实感受上来。比如,可以减少频繁查看数据、关闭不必要的提醒,重点关注长期趋势,不必纠结单次的数值波动,也可以定期摘下设备,降低依赖。如果数据持续异常,同时伴随胸闷、失眠、情绪低落等症状,并且影响到正常生活,一定要及时到医院进行专业检查和评估。

融媒记者 吕硕

红色研学人气旺 方山口村别样红

本报讯(融媒记者 许诺)连日来,舟山镇方山口村迎来清渭街小学研学团队及各地游客,红色研学热潮持续升温。作为中国工农红军第13军第3团诞生地、永康首届苏维埃政府所在地,该村深挖红色资源、做强红色品牌、推动文旅融合,以红色引领、绿色发展为路径,走出了一条精神富有、生活富裕的乡村振兴之路。

走进方山口村,红色研学氛围正浓。身着统一服装的师生们行走在红色旧址间,时而驻足聆听革命故事,时而认真参观展陈实物,在沉浸式体验中感悟革命历史、传承红色精神。

我们村全年参观流量四五万人次,现在预约的有金华、杭州、温州、台州等地的团队,还有很多本地亲子类游客。红三团成立旧址管理员徐月英介绍,村庄红色文旅吸引力持续提升,客源覆盖范围不断扩大。

依托红十三军第三团诞生地的深厚红色底蕴,方山口村精准发力,推动红色资源保护与乡村发展同频共振。该村通过守好红色根脉,修缮革命旧址、丰富展陈内容,打造沉浸式红色体验场景;做强红色品牌,对接机关、学校、企业,开展各类红色主题活动,打造精品研学线路,充分激发红色资源活力;讲好红色故事,培育本土讲解员队伍,常态化开展红色宣讲,持续擦亮红色名片,扩大影响力。

徐月英介绍,红三团成立旧址陈列着当年的军旗、土炮、土枪、马灯等实物。这些简陋装备的背后,是战士们缺衣少食却不畏牺牲的战斗岁月,也记录着老百姓倾尽全力支援红军的感人故事,是珍贵的红色记忆。

春日山林里的科学课 小学生上山寻找食虫植物



茅膏菜

本报讯(融媒记者 陈凯璐 池欣桦 见习记者 吴菁)它是怎么吃小虫子的呀?3月26日,在象珠镇的一片林地中,一堂别开生面的户外实践课正在这里进行。官川小学的学生在老师的带领下,走进山林,认识植物。

活动中,学生们最感兴趣的是一种会捉虫子的植物——茅膏菜。大家围在一株茅膏菜旁,仔细观察着它独特的形态,认真听着老师介绍茅膏菜的习性。大家围着这株不起眼却本领高强的植物,提出了一个又一个问题。

茅膏菜,又称金地罗,是一种专门捕食昆虫的食肉植物,对生长环境的温度、湿度都有较高的要求。其叶片呈圆形或卵形,表面覆盖着众多能分泌黏液的腺毛并以此捕食昆虫。

公益广告

人人讲诚信 个个守承诺

文明健康 有你 有我 公益广告

永康市融媒体中心 宣