

别让“数据焦虑”
侵蚀健康

陆凡冰

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,引导健康生活方式,但绝不能让“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。

以“共赢思维”服务好新就业群体

邱超奕

前段时间,一北一南,两名骑手的讲述引来不少网友点赞。

北京市西城区新街口街道父母食堂,也是工会驿站的站点,骑手张瑞强在这找到了“被接纳”的感觉:“经常会来工会驿站充充电、喝点水、歇歇脚,感觉很便利。在父母食堂的就餐区,我们来这里吃饭还有优惠,饭菜也很合胃口。”

上海市静安区“新时代城市建设者管理者之家”,骑手沈壮奇住进了“新家”,月租只需900元,设施齐全、环境舒适,他感慨,这是“梦中情屋”。

对于一座城市而言,服务好新就业群体,并非选择题,而是一道必答题。春节前夕,习近平总书记在北京西城区新街口街道父母食堂考察时,为快递员付出的辛劳和作出的贡献点赞:“快递现在成为城市的流动血液,你们很辛苦,城市运转离不开你们,很不容易。我也很关注你们。希望你们生活得好、工作得好。”

如今,新就业形态劳动者规模持续壮大,他们是勤劳的小蜜蜂,为城市生活带来便利,是美好生活的创造者、守护者,理应得到城市的回馈。更重要的是,服务跟上,归属感提升,最终实现的是人

与城的共赢。为什么这么说?

服务好新就业群体,是在为稳就业添底气。

从就业数量看,目前,全国新就业群体总量达8400万人,占职工总数的21%,已成为我国就业基本盘中不可忽视的重要组成部分。现阶段,我国就业总量压力不减。发挥好新就业形态“蓄水池”作用,将为减轻困难群体就业压力、防范规模性失业风险提供有力支撑。

从就业质量看,新就业形态并非只有低技能、重复性劳动岗位,基于网络平台的视频创作、医疗咨询、电商营销等技术技能型岗位日益丰富,保障好这些劳动者创新创业的需求,有利于化解就业结构性矛盾、促进高质量充分就业。可以说,服务好新就业群体,是构建就业友好型发展方式的应有之义。

服务好新就业群体,也是在为经济增强内生动力。

一方面,新就业群体主要是青壮年,主要在城镇地区,主要从事服务业。让他们在城里收入稳、干劲足、留得住,有利于提升我国常住人口城镇化率、培育壮大中等收入群体。另一方面,新就业形态集中在餐饮、家政、出行、购物等服务行业,这些行业具有消费频次高、乘数效应强、增长可持续的特点。因此,促进

新就业形态高质量、多样化发展,有利于促进消费、扩大内需。

服务好新就业群体,还是在为城市发展赋能。

培育良好就业生态,既彰显城市温度,也能倒逼城市优化营商环境。湖南全面推进新就业群体友好场景建设,解决“进门难”“找路难”“停车难”;广东深圳推进新就业群体友好园区、友好商圈、友好楼宇、友好社区建设,让园区、商圈等秩序更优、环境更美、服务更好……一个个举措,提升的是城市治理水平,促进的是营商环境的焕新。

不仅如此,新就业群体也是城市治理的重要参与力量。整治“幽灵外卖”,治理小区墙皮脱落、下水道井盖损坏等小毛病,为独居、孤寡老人提供精准帮扶……外卖骑手、快递员、网约车司机等,奔波在城市一线,往往能发现城市治理的短板和弱项。引导他们融入基层治理格局,共建共治共享的理念将更好照进现实。

放眼全世界,服务好新就业群体都是全新课题,没有现成经验可循。坚持“共赢思维”,让这些城市运转离不开的劳动者生活得好、工作得好,共享发展成果,他们的未来生活将更有奔头,城市也将更美好。

误区

春风送暖,草木萌发,儿童外出踏青增多,过敏性疾病也随之进入高发期。面对孩子的过敏症状,不少家长容易陷入“长大就会好转”的误区,往往错过早期干预的最佳时机。医生提醒,儿童过敏的早期信号隐匿易被忽视,需要科学应对,呵护孩子健康成长。

新华社 王鹏



护花与保蜜并非是二选一的选择题

法治时评

特约评论员 陈宏卫

近日,湖南衡阳、江西南昌等地接连发生油菜花期无人机喷药致蜜蜂死亡事件,部分蜂农因此蒙受损失。不打药,一旦油菜菌核病蔓延将影响收成;打药,极易误伤采蜜的蜜蜂。一时间,护花与保蜜似乎是非此即彼的选择题。

实际上,护花与保蜜从来不是不可调和的矛盾。护花守护的是粮油安全,保蜜守护的是蜂农生计,二者都是乡村振兴的民生大事。只要依托科学技术、完善沟通机制、强化协同治理,就能实现种植户与蜂农的双赢。

矛盾根源在于信息错位与沟通缺位。此次蜜蜂中毒事件,直接原因是无人机施药时间与蜜蜂活动高峰重叠,农药雾滴随风扩散至蜂场。症结在于,种

植户与蜂农间信息不对称,沟通渠道不畅通。一些蜂农反映,施药前未收到任何通知,若能提前告知,只需关闭巢门、临时转场等简单措施,便可避免损失。与此同时,部分蜂农转场后未向乡村报备,导致通知无法精准送达,也进一步加剧矛盾。

科学用药与错峰作业是解决问题的有效路径。花期施药与蜜蜂保护并非天然零和博弈,成熟的技术规范为二者兼顾提供可能。相关农业指导意见明确,无人机施药需保证用水量、添加沉降剂,减少药液飘移;花期严禁使用对蜜蜂毒性极高的新烟碱类杀虫剂,优先选用氟啶菌酯、啶酰肼类等低毒杀菌剂;作业时间需避开蜜蜂活跃时段,选择清晨8点前或傍晚5点后错峰进行。只要严格遵循规范,就能在有效防治油菜病害的同时,将蜜蜂伤亡风险降至最低。

化解护花与保蜜的矛盾,基层组织的协调作用至关重要。江苏连云港建立蜂农报备、施药提前告知、设置安全缓冲

带等机制;四川大英县象山镇通过召开协调会,实现村社、种植户、蜂农“三方通气”,从源头规避冲突;安徽宁国法院则以“法理+情理”双轨调解模式,妥善处理蜜蜂死亡赔偿纠纷,为矛盾化解提供司法样本。

防范措施再到位,仍可能发生意外。完善的农业保险,是化解风险的最后防线。山东青岛市推出的“蜜蜂气象指数保险”,以气象数据为理赔依据,简化定损流程,有效减轻蜂农损失;北京昌平区将蜜蜂相关险种纳入政策性农业保险,为蜂农提供稳定保障。推广创新险种,既为蜂农兜底,也让种植户防治病虫害更有底气。

护花与保蜜的矛盾,并非是二选一的选择题,而是一道考验基层精细化治理的综合题。只要各方协同发力,将措施落到实处,就能同时让种植户安心打药、蜂农放心采蜜。护花保蜜,两全其美,不仅是对民生实事的有效回应,更是乡村振兴路上应有的温度与智慧。