

# 体脂秤、睡眠App、智能手环……读取报告记录追踪已成生活日常—— 健康数据让我们离健康更近了吗？

随着智能穿戴设备普及，智能手环占据购物车C位，各种健身App如影随形……一场由年轻人主导的健康数据消费潮流正在兴起。18日，本报记者就此展开采访。

## 多种数据 构建赛博生活

“不管是否刮风下雨，每天若是没有健步走一万步以上，手机里的跑步软件显示没有达标，我就会心神不宁、坐卧不安。”18日下午，“健身达人”洪丽华对记者说起自己的健身强迫症，“讲真，在我们这个有着100多人的跑友团圈子里，不只是我有这种感觉，其他人也有类似的感受。”

洪丽华自带娴静温柔的气质，但她对自己丰腴的体态稍显不满。为了尽快瘦下来，洪丽华接触了“健康算法”，逐渐成了一名不折不扣的数据控。

“平时在家做家务、外出买菜，日常活动算下来每天也有五六千步。可是，这点运动量远远达不到我给自己设定的标准。”洪丽华说，“除了风雨无阻的健步走和一定量的跑步外，我在每天晚上睡觉前，还要确认一下智能手环的监测数据，从床头柜上的智能药盒里取出一片褪黑素服下，再调好闹钟，这才安然入睡。”

洪丽华的做法是当下时尚人士“赛博生活”的一个例证。

“赛博”源自英文“Cyber”，原指计算机与网络技术，后因赛博朋克文化譬如《神经漫游者》《银翼杀手》等作品的流行被泛化，衍生出“赛博生活”这一概念。健康管理是其中一个方面，譬如利用运动App、智能手环监测数据、线上健身社群互助等。赛博生活是数字时代的产物，体现了技术对生活的重构。

26岁的许红拥有一整套数据“武装”：手机睡眠质量监测软件监测她的睡眠状态，智能体脂秤与运动手环数据实时同步，智能药盒提醒补充维生素B，每天必用的美容仪接入了健康App……

## 学会记录也要学会忽视



大数据时代，每个人每天都被海量信息包围。其中，来自形形色色健康监测设备提供的数据，更是让每一个关心健康者难以割舍。

正如医学专家所言，监测数据可以指导人们生活作息和运动，提供直观精准的监测指标。

## 数据偏执 “困”住不少用户

有心人注意到，在小红书平台，年轻人热衷比拼“睡眠质量满分周报”。B站还开发出“利用智能体重秤数据生成虚拟健身教练”的新玩法。

来自美团的一项统计表明，我市24岁至35岁人群健身房年卡续费率达68%，其中87%用户使用运动App记录数据。

科技是把“双刃剑”。数据可以更精准地帮助你一步步达成目标，但你有没有每天盯着卡路里的变化值算到失眠？有没有为监测设备显示的数值波动惶惶不安？不可否认，部分年轻人沉迷于卡路里、睡眠质量等数据，甚至出现焦虑。

对于25岁的小陈来说，运动手环和健身App是他的健康管家。但小陈也坦言，数据给他带来满满成就感的同时，也带来一定程度的焦虑。“每次跑步，身体状态都是有起伏的。看到配速比上次慢，我就会陷入焦虑。”

“空腹有氧运动是减脂的有效方式之一，所以我每周都会绕小区晨跑半小时，每次跑五六公里。由于跑步比较伤膝盖，所以我是隔天跑，每周至少跑3次。”25岁的小陈半年前就开始借助智能手表和健身App记录自己的运动数据。

小陈说：“跑步戴运动手环能实时监测步频、心率、消耗热量等信息。运动时维持有氧心率在正常范围内不仅安全，减脂效果也更好些。而且，步频维持在每分钟180次左右，能有效降低受伤风险。通过记录运动消耗的热量，能在吃饭时做到心中有数，确保热量摄入与消耗之间留有缺口。可由此带来的数据敏感也显著存在。”

对数据的偏执，让不少人陷入了自我设置的一道“健康陷阱”之中。

但是，一旦在不知不觉中数据成瘾，就会落入自设的数据陷阱。

通过种种实例可见，数据仅是一种参考，一些“曲线波动”也并非异常。这就提醒我们，在生活中可以主动去学习和掌握一些医学常识，带着距离感去理性看待监测数据在合理幅度内的变化，保持一颗“平常心”，主动过滤监测数据带来的心理和情

## 专家提醒 勿陷“电子牢笼”

“要理性科学地看待智能监测设备的运用，避免陷入另一种‘电子牢笼’。”18日下午，南通市第四人民医院副主任医师、睡眠中心负责人、医学博士李磊在接受记者采访时特别提醒。

“依据一些监测设备提供的数据去指导我们的生活作息和运动，把一些健康问题进行量化，帮助我们制定更科学合理的健康维护方案，这是积极有效的举措。”李磊说，这是医务工作者认可的一面。

同时，李磊对过度依赖数据的现象也提出了中肯的看法。

“不少用户常常刻板地去看待数据的变化。譬如，一些人发现血压数值出现偶尔波动就不安，还有人因为睡眠时间有所变化就担忧……凡此种种并不可取。人是一个有自己内在稳定趋向的有机生物体，生理数据是在一定范围之内波动的，不必因为一些细微变化就惊弓之鸟，这是第一个误区。”李磊解释，“第二个误区是有些人对数据出现误读，譬如深睡眠数据指的是脑电波中的‘慢波睡眠’模式，和市民理解的‘睡得实’‘睡得沉’不是一回事，有数值差异无须紧张焦虑。”

李磊提醒市民，对于监测设备提供的相关数据，提倡“戴上它们的同时要学会忘掉它们”。

“要学会动态地去看待这些生理指标的趋势，还有波动的范围，而不是只盯着某一个短暂时点去看绝对的数据；要着眼于长期的变化，而不是几个小时甚至几分钟内的变化。拿到长期数据之后如果觉得有问题，应该将其交给医生进行分析并给予相应的诊疗。”李磊为市民支招说。

本报记者 张园 周朝晖

本报见习记者 刘鹏

情绪波动，通过正常的工作和生活来分散自己的注意力，从而在源头上消除不必要的焦虑，以及本不该产生的压力。

必须看到，科技界研制健康监测设备的目的本是以器利人，倘若不当使用产生强迫症和依赖症，反倒错用伤己。因此，健康数据只可“相处”，不可“恋爱”。

周朝晖

## 羽毛球新加坡公开赛名单公布 南通两名国手征战

**晚报讯** 近日，羽毛球世界联合会公布了2025年新加坡公开赛参赛名单，南通国手石宇奇、黄荻分别参加男子单打、男子双打项目的争夺，后者首次征战这项国际羽坛超级750赛赛事。

根据目前世界排名，石宇奇将以1号种子身份参加男单项目的争夺。去年，他在这项赛事中首次夺得冠军，为半个月后登上世界排名第一宝座奠定坚实基础。去年6月11日以来，石宇奇的世界排名一直稳居男单排行榜榜首，种种迹象显示，本届新加坡赛他如能打出佳绩，将继续保持排名第一的地位。

出生于2001年的黄荻是南通羽坛第一个00

记者王全立



感受  
科技  
力量

19日，崇川经济开发区关工委、中沙社区关工委联合组织青少年学生开展实践拓展活动，同学们在志愿者的指导下操作“机器人”跑步、敬礼、俯卧撑等动作，感受科技力量，传承科学精神。

通讯员季永健

## 奏响艺术与青春的华美乐章 南通开放大学 举行艺术展演活动

**晚报讯** 19日至20日，由南通市委宣传部、市教育局、市文广旅局、共青团南通市委、市文联共同主办，南通开放大学承办的“街角邂逅艺术”专场展演活动在滨江公园举行。

小合唱《像你这样的朋友》、萨克斯独奏《童年》、独唱《我怀念的》、独舞《恋爱告急》、钢琴演奏《秋日私语》等轮番登台，吸引了不少游客拍照留念。

记者高阳 实习生周敬杨