



选手在环大美青海国际公路自行车赛骑行。

(张龙 摄 新华社发)

用好健康数据 乐享健康生活

佩戴运动手表监测心率、记录步数;使用智能电子秤控制饮食热量,精准计算每一餐摄入的卡路里;即使深夜入睡时,也要定时监测睡眠质量……

随着大数据和人工智能技术的发展,数字化健康管理成为一种新的生活风尚,帮助人们提高健康管理的效率和质量。但当人们对健康数据的

关注逐渐演变为时刻紧盯、过度解读时,这一数字化工具,反而可能催生不必要的焦虑,让人们在不知不觉中被数据所“绑架”。

生活里的“智能帮手”

95后小殷是一名文字工作者,偏爱在夜深人静时捕捉灵感,作息也因此变得不太规律。近年来,他一直依赖智能设备监测自己的健康数据。

“我很早就入手了能够检测多项指标的智能手表,用它给生活做量化管理。”小殷兴致勃勃地介绍,“现在手表的功能很齐全,不仅能实时追踪数据,还能给出建议。比如,它能通过身体健康数据帮我规划饮食,确保营养均衡,让生活变得有序又高效。”

对于大学老师瞿瞳而言,智能穿戴设备是她健身路上的“好帮手”。她指着手表上的健身App对记者说:“运动数据能让运动这件事更有动力,每次听到手表发出‘运动闭环已合上’的声音,我都很有成就感。”

越来越多的人通过佩戴智能设备,实时监测健康指标。据统计,2024年前三季度,全球腕戴设备出货量达1.4亿台。中国市场的表现更是亮眼,出货量同比增长超过20%。截至2024年底,国内已有超过9万家与智能穿戴相关的企业注册成立。

“可以看到,健康数据追踪已经成为人们进行健康管理的关键方式。”首都医科大学基础医学院教授金增亮表示,“通过精准的数据采集和分析,人们能够获

得个性化的健康建议和生活指导,极大提升了生活质量。这是科技赋能生活的生动例证。”

在金增亮看来,这种数字化的健康管理方式还显著降低了医疗成本:“一方面,通过健康数据追踪,医生可以远程监测患者的健康状况,获取患者的实时数据,及时调整治疗方案,减少不必要的医疗检查。这种实时监测极大提高了治疗的精准性,并减少患者因病情恶化而需要紧急就医的情况。另一方面,通过健康数据追踪,可以针对异常情况及时采取相应措施,让许多潜在的慢性疾病在早期被发现并得到干预,这不仅有利于有效控制病情,更能减少因疾病恶化而产生的高额医疗费用。”

中山大学新闻传播学院副研究员刘黎明认为,人们对健康数据追踪的重视,深刻地反映了人们生活方式和生活态度的转变,在潜移默化中重塑了社会对“健康”的定义——从“消除疾病”的被动观念转向“数据达标”的积极追求。

“从微信运动中每日步数的排行榜,到各种健康App上好友之间共享的锻炼成果,这些健康数据成了年轻人展示自我、互动社交的具象展现,强化了用户的自我效能感,成为一种健康生活态度的鲜明标识。”刘黎明说。



在重庆市渝北区大悦城商场,医护人员在“健康夜市”义诊活动现场义诊。(黄伟 摄 新华社发)

避免过度依赖和误读

然而,在健康数据给人们带来便利的同时,一些人也在不知不觉中被数字悄然“捆绑”,渐渐沦为数据的“囚徒”。

公开数据显示,有20%的受访者认为,追踪健康数据容易引发健康焦虑。步数未达标时的沮丧、睡眠数据波动时的担忧、各项指标细微变化引发的恐慌……在享受科技红利的时候,我们应如何正确认识和理解这些数据?

南京师范大学脑科学与心理健康智能支持研究院院长陈庆荣指出,一些用户因缺乏专业的医学知识,可能会对数据产生误读,进而引发不必要的焦虑。过度关注数据,还可能催生消极的心理暗示。例如,一旦发现心率偶尔升高,便不自觉地联想自己存在健康问题,这种心理暗示反而会影响身体,可能会诱发真正的不适。

“人类天生会对‘不确定性’感到不安。实时健康数据恰好营造了一种‘确定性’的感觉,让人误以为自己能够完全掌握健康。但实际上,健康状态受多重因素影响,仅靠数据监测远

远不够。当数据出现波动时,人们反而会陷入更深的‘不确定性’中,甚至采取不必要的干预措施。”陈庆荣解释。

此外,智能设备的准确性受到多种因素的影响,存在一定误差,从而让人们难以辨别身体的真实感受。

“从技术层面而言,设备受硬件和软件的限制,加上外界干扰、算法问题,可能导致测量结果不准确。”金增亮说,“在实际使用中,用户的具体操作和佩戴方式也会对结果产生影响。比如跑步时,肢体摆动可能会导致信号不稳定,从而影响健康数据和运动数据的收集;剧烈运动时,汗水也可能干扰传感器性能,造成数据失真。”

陈庆荣也指出,受社会比较和竞争心理驱使,用户可能会在社交媒体上不自觉地将自己的健康数据与他人进行比较。“看到他人排名更靠前、运动表现更好,人们会感到压力,并为了达到更高的名次而过度运动。这样一来既违背了健康管理的初心,也忽视了身体的实际需求。”陈庆荣说。

“具身智能”+“健康”,能带来什么样的应用场景?不妨试想:融合AI算法的动态血糖仪可预测未来几小时的血糖曲线,结合用户饮食习惯生成个性化膳食方案;智能床垫通过压力感知系统预判人体呼吸暂停风险,在鼾声响起前辅助调整睡姿、联动开启新风系统;人形机器人陪伴独居老人忆往昔、聊生活,进行健康检测……

也许就在不远的将来,这一切将走入普通家庭。

着眼培育壮大健康消费等新型消费,《国务院关于促进服务消费高质量发展的意见》作出专门部署。《提振消费专项行动方案》明确提出:“开展健康消费专项行动。”政策利好加持下,健康消费备受关注。怎样抢抓数智机遇,让健康消费加速释放潜力活力,为畅通国民经济循环添动能?既要目光四射统筹兼顾,也要不失时机精准施策。加速布局,积极培育以具身智能为代表的新的生产力,能为大健康产业发展厚植沃土、开辟蓝海。

关注健康,投资健康,享受健康。“国家喊你来管理体重”反响热烈,表明人们的健康意识与时俱进,管理健康的意愿在增强。据麦肯锡发布的相关调研显示,在受访者中,62%的中国消费者将健康视为日常生活的首要关注点,比例显著高于美国的41%、英国的29%。

同时,公众的健康消费需求越来越分众化、精细化,日渐从“购买产品”转向“购买生活质量”,对高品质健康产品和服务的期待水涨船高。比如,一些行动不便人士很渴望髋部助行外骨骼设备早日量产。开发新产品引领消费风尚,更着眼消费者需求填补市场空白,才能形成良性循环,共同做大行业。

不少商家认为,年轻消费者对新技术接纳快,较注重消费体验、情绪价值。事实上,许多老年消费者也研究配料表、算卡路里,作购买决策时,同样看重新鲜感、悦己体验。北京市统计局的一项调研显示,超八成被访老人愿意使用智能产品,使用意愿最高的就是健康管理类。这就要求商家精准研判,瞄准细分群体,从场景和体验两个维度出发,重塑消费微环境。

“中国已经从‘吃得饱’迈向‘吃得好、吃得健康’,这不仅折射出经济的飞跃,也承载着人们对美好生活的不懈追求。”在中国发展高层论坛2025年年会“大健康产业高质量发展”专题研讨会上,法国达能集团全球首席执行官盛睿安的一番话,反映外资持续看好中国健康消费市场。统筹好有效市场和有为政府的关系,善用数智技术赋能,加速推动产业起势,创造美好体验,施以更大力度和更精准的措施,健康消费前景无限,未来可期。

(李浩燃,载《人民日报》)

专题 健康数据助力健康管理



一名女士在浙江省杭州市萧山区梅林村的智慧健康小站自助测量血压。(毛竹 摄 新华社发)

让数据真正服务于人

在健康焦虑日益凸显的当下,如何让健康数据进一步赋能人们的健康生活,成为亟待思考的问题。

近年来,《国家健康医疗大数据标准、安全和服务管理办法(试行)》《关于促进“互联网+医疗健康”发展的意见》《“健康中国2030”规划纲要》等一系列政策文件出台,对健康医疗大数据的标准、安全和服务管理等方面进行了规范,强调推进健康医疗大数据应用,加强健康医疗数据安全保障和患者隐私保护等方面工作,为健康医疗大数据行业的发展提供

了政策支持。

数据隐私和安全问题一直备受关注。“健康数据通常包含个人的生理、心理和行为信息,这些信息非常敏感,如果被不当利用,可能会对个人生活产生负面影响。”金增亮说,“可以通过采用先进的加密技术,确保用户健康数据在传输和存储过程中的安全性。同时赋予用户更多的隐私控制权,让用户可以自主选择哪些数据可以共享、共享给哪些第三方。通过加强监管,对数据泄露和滥用行为进行严厉打击,避免潜在的隐私风险和经济损失。”

对于一些贩卖焦虑的营销话术,刘

黎明提出应进行规范和限制。“有的商家提出‘可以治愈百病’等夸张的宣传标语,对人们维持健康心态无益。对运动健康产品的宣传,需要落实相关审查制度,严格规范内容的真实性、可靠性,以求真实、客观地介绍产品的功能和性能,避免夸大其词和误导消费者。”她表示。

健康数据如何更好助力长期健康管理?陈庆荣认为,这离不开健康理念的普及和积极健康文化氛围的培育。他建议,一是通过健康科技展、社区讲座等宣传教育活动科普医学知识,同时在学校开设健康教育课程,帮助人们从小培

(王禹欣,载《光明日报》)