

热 点 热 评

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,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。

无良商家给活鱼上“麻药”
监管不能“麻木”

熊志

近日,央视《财经调查》记者跨越多省多地,深入水产市场、生产企业和餐饮门店暗访调查发现,在活鱼长途运输过程中,一些商贩使用“三无”麻醉品让鱼“休眠”,甚至有人用工业酒精随意勾兑麻醉剂。

一瓶盖含丁香酚的麻药兑下去,活蹦乱跳的鱼瞬间瘫软,在经过“休眠”之后流向餐桌。如此“科技与狠活”,不仅威胁消费者的健康安全,也暴露了水产行业监管的漏洞。

据报道,商家给活鱼上麻药,主要是为了镇静保鲜,减少运输损耗,维持鱼的鲜活卖相。这一做法确实减少了商家的损耗,增加了利润,但那些可能带着药物残留的鱼,却成了餐桌上的未知风险,代价全由消费者承担。

据报道,丁香酚不在水产养殖的禁用之列,但也不在允许使用的药物名单之内。而且,商家使用的麻醉药物,是无生产日期、无生产厂家、无生产许可证的“三无”产品,成分、毒性、有效期等信息都无从知晓,将此类“三无”产品用于食品运输,本身就涉嫌违法违规。商贩全凭经验,随手一添加,一旦使用过量,造成药物残留,无疑会伤害人体健康。

更令人揪心的是,有的不良商贩为了图便利,铤而走险,用工业酒精勾兑麻醉品。工业酒精对人体健康有害,这是基本常识,国家明令禁止将工业酒精用于任何食品加工环节。用它来给活鱼镇静保鲜,这不仅是对道德良心的践踏,更是对食品安全底线的公然践踏。

从媒体调查来看,麻醉活鱼运输不是个案,而是演变成了行业潜规则。重庆市场监管部门通报中称,发现违法违规问题44个,其中涉嫌

使用鱼类镇静物质的情况3起。商家的群体失范,折射出食品安全和法律意识的淡薄,也反映出监管环节存在明显疏漏。

无良商家给活鱼上“麻药”,但食品安全监管绝不能“麻木”。面对这类违法违规操作,监管执法必须重拳出击,拿出更有力的举措。

一方面,对于确认使用“三无”麻醉品以及工业酒精的商家,要依法严惩,提高违法成本,形成震慑效应。另一方面,不仅要严厉查处使用环节,还要顺藤摸瓜,追溯到上游的“三无”麻醉品的生产和销售环节,彻底斩断背后的灰色产业链,从源头遏制类似行为。

当然,要避免带有药物残留的“休眠”鱼流向餐桌,在常态化的监管执法之外,还得从规则体系着手,消除监管执法的模糊地带。尤其是像丁香酚这类物质,到底能不能用,相关部门要基于科学评估,制定明确的规则,让执法有据可依。

至于工业酒精,既然被明令禁止使用于食品添加环节,就更该坚守底线,强化生产流通各环节的管控,不要让禁令成为一纸空文。

食品安全兹事体大,容不得半点大意。运输过程中给鱼上“麻药”,这不是什么高科技,而是赤裸裸的食品安全漏洞。商家的损耗降下来了,利润保住了,但安全隐患却留给了消费者,如此逐利之举,终将难逃法律制裁。

只有监管执法严起来,监管触角延伸到食品生产经营的每一个环节,对违法违规者严惩不贷,才能真正守护好“舌尖上的安全”。

微 言 网 语

【新闻事件】

“找货学员3000元,全套学员7000元,跟‘体系化职业打假人’学2万元”……据报道,打假竟然成了一门可速成、可复制、规模化的生意。在社交平台,针对小商户标签瑕疵等轻微问题发起恶意投诉索赔的教学课程公然在售。这些课程覆盖“选品、取证、投诉、索赔”全流程操作指引,还有AI解答相关法规。课程甚至传授沟通方式的“技巧”,如“协商通常以5分钟为准,要适当留白,让商家有后怕的感觉”。

【留言精选】

贺加:部分打假人并非真正维权,而是通过夹带、调包、篡改生产日期等方式捏造事实,实施敲诈勒索。

不言:个别人恶意索赔已是市场毒瘤,将敲诈手段总结成“教学包”并公开兜售,则是刻意延伸这条灰色产业链。

绿江南:任何商户都要诚信守法经营,但守护市场秩序,需要有温度的监督,而非冷冰冰的收割。

教授:对真正为消费者说话的“啄木鸟”,市场始终敞开怀抱。对以恶意举报为业的“收割机”,法律绝不纵容姑息。

丰绅:健全相关制度体系,规制职业索赔乱象。

夸奖:建立投诉举报异常名录,精准识别以牟利为目的、反复提起投诉的“职业索赔人”,确立正当维权与敲诈勒索的边界。

一片片:要给网络平台施压,下架“打假教学”相关课程,堵住灰色产业链的传播渠道。

好好:维权不是生意,打假不能变味。坚决打击以“打假”为名的“假打”,才能维护诚信经营的社会风气、呵护优质健康的营商环境,市场的活力才不会被恶意消耗。

据人民网



莫入“征信洗白”陷阱

中国人民银行发布的一次性信用修复政策将于3月31日结束。值此政策窗口期,一些不法分子盯上了信用修复,实施网络金融诈骗,侵害了金融消费者财产安全。他们中,有的谎称有渠道可进行“征信洗白”“停息挂账”等,索要高额“手续费”后随即失联;有的通过假冒网站,窃取银行卡号、密码等,导致消费者钱财两空且债务未消;有的冒充正规金融机构发送虚假“贷款催收”短信,诱导消费者向其账户转账……凡此种种,都需要消费者提高警惕。

事实上,一次性信用修复政策实行“免申即享”,个人全额结清欠款后无需提交材料,征信系统自动处理,不收取任何费用。对此,必须加大对金融诈骗行为的打击力度,金融消费者也应重视核查渠道、链接,护好隐私,严防被骗。

新华社