

# 有一种焦虑叫“手表说我没睡好”

## 注意避坑！智能穿戴设备监测数据两大误区

“深度睡眠仅30分钟”“心率120次/分，请注意！”你是否也曾因这些提示感到紧张？

近年来，智能可穿戴设备逐渐兴起，很多手环、手表具有心率、血氧饱和度和睡眠监测等日常健康管理功能。但不少人过度在意设备的监测结果，反而影响了正常生活作息。

如何和你的智能穿戴设备健康相处？

### 别太焦虑 智能穿戴设备的指标

首都医科大学宣武医院主任医师吴航

#### 比如睡眠监测手环

- 能反映深睡、浅睡、清醒次数等大致趋势，但受到环境干扰、佩戴方式、传感器精度等影响，无法达到专业设备的精度及维度

#### 健康指标本身

存在生理性波动  
某一次的指标不理想  
无需过度焦虑



专业的医学检查与诊断始终不可替代，与科技产品的可及性、便利性相协同，才能更好地守护健康。

图据央视

### 不能作为诊疗依据 不能替代医学检查

一份来自智能手环的健康报告，已成为许多人开启新一天的“健康简报”。从心率、血压、血氧饱和度到睡眠质量，智能穿戴设备正以前所未有的便捷方式将身体信号转化为可量化的数据。

智能穿戴设备的健康监测功能，本意是鼓励我们过上健康的生活。但如果我们过度关注监测结果，比如起床第一件事就是看数据，看到不理想的数据，一天的好心情全没了；上下楼梯后心率报警，明明身体没异样，却总觉得是健康亮了“红灯”；甚至不再相信自己的身体感受，只认设备上的数字，越担心心跳越快，越看数据越紧张。那就会陷入一种不健康的恶性循环。

宁波大学附属康宁医院心身医学科主任张媛媛分析说：我们偶尔的心慌、失眠可能一闪而过，不会被记录和放大。但智能设备赋予了这些瞬间一个“确凿”的数字。这个数字会形成强大的心理暗示：预感到心率要快→紧张→交感神经兴奋→心率真加快→焦虑加剧。这是一个典型的恶性循环，在医学心理学上称为“心身反应”，即心理压力诱发了真实的生理症状。

这层“数据面纱”是否真实客观反映了人体健康状况？国家卫生健康委日前召开新闻发布会并明确提出：日常生活中使用的智能穿戴设备监测，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。

对此，医学专家认为，很多人使用智能穿戴设备会出现两个常见误区，一种是将单次异常数值直接等同于健康警报；另一种则是仅凭设备数据便自行得出结论，绕过专业医疗判断。

### 智能穿戴设备 价值在于长期趋势

在刚刚落幕的2026年国际消费电子展(CES 2026)上，各类智能穿戴设备新品层出不穷。从智能手环到智能戒指，产品形态的变革推动着智能穿戴设备逐步迈入更轻盈、便携的“无感时代”，也更贴近年轻用户的消费需求和使用场景。

“随着人们的健康意识越来越强，不少人都有使用智能手环监测睡眠的经历，尤其是年轻人，用得很普遍。”在门诊上，上海市第一人民医院神经内科副主任医师朱潇颖也常会遇到患者拿着睡眠监测数据，焦心地问，“医生，我这个数据正常吗？”

在社交媒体上，记者发现，探讨睡眠监测数据的帖文比比皆是。不少网友主动晒出自己的数据“求解读”，也有博主专门分享相关数据的分析攻略，围绕睡眠质量大做文章，让人徒增焦虑。

那么，对健康监测数据究竟该怎么看？朱潇颖以睡眠监测手环为例谈到，通过身体运动、血氧饱和度和心率等数据，它虽能一定程度反映人的睡眠时间，以及深睡、浅睡、清醒次数等大致趋势，但由于受到生理信号采集的

限制，以及环境干扰、佩戴方式等多种原因影响，无法达到专业设备的精度及维度。

朱潇颖说，如果仅因为一次监测数值不理想，就自行诊断“睡眠障碍”，过于武断。

事实上，智能穿戴设备监测的真正价值在于长期趋势，而非瞬时数值。它更适合的角色是健康趋势的“记录员”。“早发现、早干预，效果更好。”朱潇颖提醒，对于已有风险因素或出现相关症状的人群，应尽早到医院接受专业诊疗，以便更准确、有效地识别睡眠呼吸障碍等问题，为后续干预提供科学依据。

### 理性看待数据 避免“越查越焦虑”

除了被动记录，不少智能穿戴设备也开始迈向健康主动干预阶段。比如，已有企业推出耳戴式神经调节设备，通过刺激耳部迷走神经来主动调节身体状态，其刺激参数可根据使用者的静息心率、心率变异性及睡眠质量等生物特征进行动态调整。

“各类智能穿戴设备，确实在不断拓宽健康监测的边界。”上海市第十人民医院老年医学科主任彭沪也是一名智能穿戴设备的多年使用者。在门诊中，他很乐意看到患者带来的监测数据，这些日常积累的连续数据，可为医生提供门诊检查难以获取的长期趋势线索，成为临床诊断与健康评估的有力参考。

“我常跟患者说，穿戴设备可以做日常健康的‘哨兵’，专业医

疗检查则是精准诊断的‘后盾’，二者相辅相成，共同筑起健康防线。”彭沪特别提到，对于老年群体而言，智能穿戴设备有其独特优势。

“老年人对血压、心率等变化的感知往往不敏感，设备持续监测能帮助及早捕捉异常迹象，比如心率持续加快、血氧偏低等，可能是感染或其他疾病的早期信号，有助于家属和医生尽早发现问题。”彭沪说。

采访时，不少医生也提及一点：要理性看待监测数据，避免陷入“数字焦虑”。

每年，同济大学附属同济医院精神医学科医生刘飞都会接诊一些因过度关注健康数据而产生焦虑、甚至出现强迫行为的患者。他强调，健康管理的目标是改善状态，而非追求完美数据。疾病诊断必须结合临床症状、专业的医学检查检验，否则容易因片面依赖监测数据而偏离真实的健康状况，甚至影响及时、准确的就医判断。

如果你觉得智能穿戴设备成了自己压力的来源，不妨试试以下做法——

**减少查看频率：**将心率报警等功能关闭，或与医生讨论确定个人化的警戒线。尝试一天只在一定时间段内查看数据，而不是随时随地“刷”数据。

**尝试“数字排毒”：**在周末或压力较大时，主动摘下手表，让身心彻底放松，重新学会倾听自己身体的声音。

综合央视、《文汇报》报道