

无影灯



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

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

别让“数据焦虑”侵蚀健康

陆凡冰

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、血氧饱和度和睡眠健康,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。

健康焦点

今年的《政府工作报告》提出,“实施健康优先发展战略,健全健康促进政策制度体系”。体检是维护健康的重要防线,是促进全民健康的重要手段。为了规范成人健康体检,2025年10月,国家卫生健康委办公厅印发《成人健康体检项目推荐指引(2025年版)》(以下简称《指引》),同时发布的还有2025年版健康体检自测问卷、基本体检项目、慢性病风险筛查项目、成人健康体检工作流程图、常见慢性病风险评估指标等。

当前,体检行业还存在一些不规范的现象,体检机构在体检项目设置、服务优化等方面还有一些提升空间,群众在选择体检套餐时还有一些顾虑。如何让群众明明白白体检,更好发挥体检预防疾病的作用?记者进行了采访。

体检套餐怎么选?

遵循“量体裁衣,动态调整”原则,强调精准化、个性化

在中国人民解放军总医院第四医学中心的健康体检中心,北京市民赵大爷刚刚完成了一次全面的健康检查。作为一名退休人员,赵大爷对自己的健康格外上心。

“我今年66岁了,以前体检就是听人介绍,或者自己瞎琢磨,觉得哪里不舒服就查哪里。”赵大爷告诉记者,“我提前做了健康体检自测问卷评估,在基础项目之上,重点做了心脑血管方面的检查。总共花了不到3000块钱,把该查的都查了,心里踏实。”

像赵大爷此前“不知该查什么”的困惑并不少见。记者发现,不少年轻人在社交平台上发帖求助:怎么选体检套餐?他们对着价格不一的套餐列表犯愁,选贵的怕浪费钱,选便宜的怕查不出问题。

“其实,体检套餐不是越贵越好,也不是项目越多越好,而是适合自己才最好。”中国人民解放军总医院第四医学中心健康体检中心主任马学华说,《指引》相当于确立了体检行业的“新国标”。

针对群众“选套餐难”的困惑,《指引》最大的亮点在于建立了“健康体检自测问卷+基本体检项目+慢性病风险筛查”的三级体系。马学华介绍:“这改变了过去固定套餐式的做法。现在的逻辑是‘1+X’:‘1’是基本项目,‘X’是基于问卷评估后的个性化加项。”

专家表示,不同人群应遵循“量体裁衣,动态调整”原则,有针对性地选择检查项目,并根据自身年龄、身体状况进行调整。

浙江省人民医院全科医学健康管理中心主任陈曦建议,首先要选择有资质的正规医疗机构或体检机构,医疗执业许可证上要有健康体检的备案,这是卫生行政部门对该机构体检资质的认定。

“正规机构一般都会按照年龄性别设置不同的套餐,这是因为不同年龄段和性别的疾病谱不同,面对的健康风险也不一样。”陈曦表示,比如青年,正值代谢旺盛、身体机能活跃阶段,主要以检查身体基本情况和疾病危险因素为主,女性在此年龄段要注意检查宫颈TCT(液基薄层细胞检测)+HPV(人乳头瘤病毒)、乳腺超声和子宫附件超声;中年人的心脑血管疾病和恶性肿瘤的患病

健康体检如何更透明更精准

本报记者 杨彦帆 申少铁 陆凡冰 窦瀚洋



体检服务如何优化? 力求在检前、检中、检后三个维度上实现服务升级

当前,公立医院往往由于资源紧张导致服务体验欠佳,一些民营机构则存在推销、捆绑体检项目等问题,服务质量受到质疑。如何优化体检服务、保证体检质量,是体检机构面临的普遍问题。

北京市民俞女士告诉记者,自己比较关注医生的专业性和服务体验,一些医院的体检中心流程繁多、排队时间很长,在民营机构体检时,曾遇到过医护人员建议增加项目,并提出当天增项会有优惠,但自己并不了解是否必要。

“我最看重的是检后服务。”俞一凡表示,“报告上那些专业名词,‘箭头’上下,我们有时看不懂。希望查出问题后,医院能告诉我这是啥意思,严不严重、需不需要治、去哪里治。”

此外,还有受检者提到,害怕体检时的疼痛、排队时间长以及部分侵入性检查(如肛门指检)的尴尬。

专家表示,要进一步促进行业健康发展,加强行业自律,制定行业标准,保证体检质量,满足更多人的体检需求。另一方面,还要实行多项措施,力求在检前、检中、检后三个维度上实现服务升级。

一些医院已经做出了有益探索。在检中环节,浙江省人民医院体检中心实行分时段实名报到,应用智能导检系统,基于大数据保证空腹优先路径最优,人均体检时间缩短至1.5小时;采用“色块+字母”分区联合VR导航指引路线,便于受检者更清晰地识别和快速找到检查区域,让体检项目衔接更顺畅。在检后环节,北京协和医院在2024年4月开通健康医学部检后门诊,由专科医生出诊,为体检者提供体检报告解读、复检预约、治疗建议等服务。

“为了保证体检者安全和提高体检质量,北京协和医院健康医学部特制定危急值管理制度,包含危急值界定、预警、报告、分级管理等。在检验、检查过程中工作人员一旦发现高危异常值,立即启动危急值登记、上报和通知流程。”费允云说,为了方便不能到现场咨询的体检者,北京协和医院还在官方APP上为体检者提供体检报告智能化解码,目前约1/3体检者会在线上使用“体检报告智能化解码”工具。

“体检最关键的意义在于早发现早干预,提前阻断疾病‘萌芽’,最大化降低疾病危害。”费允云建议,体检机构要在健康体检与健康管理中做好有效衔接,为检出健康问题的患者及时做好健康干预或治疗。

本版责编:董丝雨 版式设计:汪哲平

体检项目如何设?

综合分析,精准设置项目,满足不同人群需求

前不久,从事海外电商的浙江杭州市民俞一凡来到浙江省人民医院体检中心,准备对身体来个彻底的检查。在检前咨询门诊后,工作人员先是指导他填写了检前问卷,又根据个人情况和意愿,帮忙推荐了基础套餐和额外的几个项目,给他定制了个性化体检套餐。

在这些项目中,让俞一凡最感兴趣的是科学减重。“之前自己也减过肥,没成功,市面上的减肥产品也不敢轻易尝试,怕有副作用。”他说。

陈曦介绍,科学减重是一个包含检查、评估、干预的健康管理组合项目,包含了人体成分检查、饮食评估、运动测评和中医师、西医师、营养师、运动师及健康管理师的“五师共管”服务,整个流程3个月。“从最近225例减重客户的效果来看,平均减重3千克,内脏脂肪明显下降,而肌肉含量不变,所以很受大家的欢迎。”陈曦说。

陈曦介绍,体检中心根据浙江省和杭州市每年的疾病流调以及中心每年十几万人次体检人群中的高频项目进行综合分析,制定下一年度的体检套餐,供单位和个人选择,能满足不同人群的需求。针对个性化需求,体检中心则实行“1+X+Y”个性化体检,检前会与其充分沟通检查意向,根据性别、年龄制定基础套餐,再结合调查问卷中的健康危险因素以及本人重点意向检查方向,增加X检查项目,根据客户历年体检项目中的短板进行Y项目的补充,形成个性化的体检方案。

在中国人民解放军总医院第四医学中心健康体检中心的导诊台,记者看到,医务人员正指导一名年轻人填写“健康体检自测问卷”。主要题目有:“您本人是否有经过诊断的疾病或手术史?”“您的直系亲属中有患过重大疾病的人吗?”“平时抽烟喝酒吗?”“饮食和运动的习惯是什么?”

“这份问卷是结合受检者实际情况,实施针对性、个性化体检的‘第一站’。”马学华解释,《指引》特别强调了自测问卷的重要性。它像医生的

问诊一样,收集受检者的家族史、既往史和生活方式等信息,为后续个性化检查方案的制定提供关键依据。

目前,多家医院已对标2025年版健康自测问卷对体检工作进行优化升级,比如优化了在线体检预约系统中的健康体检问卷表,由原来的选填改为必填。受检者在完成问卷表填写后,才能进入体检预约环节。

北京协和医院健康医学部主任费允云介绍,针对不同年龄、性别人群,北京协和医院提供的体检套餐体系分为“基础筛查型”“专项深入型”“全面尊享型”“尊享安康型(银发族)”4类。每年寒暑假也会临时为儿童青少年提供相应体检套餐。在体检前,医院为每位线上体检套餐预约者安排医师检前一一对一咨询,个性化调整项目。

然而,推行精准设置体检项目也面临挑战。马学华坦言,当前部分受检者的依从性不够,觉得麻烦。对此,健康体检中心医务人员会耐心引导,说明问卷对定制科学体检方案的重要性。对于单位团检,医院会提前将问卷发给单位联系人,通过分层评估,比如按年龄段、职业、性别分组,提前通过数据分析制定更合理的体检方案。

我的养生故事

在熟人眼里,我这个93岁的“川妹子”,日常生活“任性”得不像个国医大师。前几天在成都的火锅店吃饭,我专门点了一整个脑花,吃得干干净净。坐在对面的学生连忙小声提醒我:“刘老师,这会增加胆固醇……”我摆了摆手说:“一年都吃不了一回,怕啥子嘛!”

有时候我一顿饭会吃5片甜烧白,工作忙碌的时候也会熬夜写文章,但我现在依旧思维敏捷,还能出差。因此常有后辈问我:您都93岁了,怎么还这么有精神?是不是有什么养生秘诀?

其实,我的养生心得用六个字就可以概括:自在、自律、自为。

自在,想吃就吃,健康不在于一餐一食的计较。我的自在,首先体现在对身体的诚实。

我不设闹钟,也没有固定的养生时间表。如果我昨天工作到了深夜,今天就可以睡到中午才起。年轻时没条件,但现在可以享受这份生活的自在。

这种自在也从床榻延伸到餐桌。面对一桌美食,很多人怕胆固醇高,看到肥肉就躲,但我没有太多禁忌。在我看来,今天吃了,满足了我的心

女国医大师的“三自”生活——

活出健康自在的生命状态

主讲人:国医大师、成都中医药大学教授 刘敏如

胃口,天不会塌下来。偶尔的放宽要求,是对身体的仁慈,而非放纵。健康与否,不在于一餐一食的计较。并不是吃一块肥肉,血管马上就堵住了;吃一次脑花,身体就垮掉了。更重要的是长期的饮食结构是否合理。

自律:每天一蛋一奶,为自在积蓄能量。

从小学、中学到大学,我没有缺勤过一天。直到现在,我依旧没有放弃学术研究和写作。此外,我坚持每天都要喝上一杯牛奶、吃一个鸡蛋。学术、工作与生活中的自律,是我“想吃就吃,想睡就睡”的自在底气。

我常说,自在归自在,基础营养不能马虎。比如坚持每天一蛋一奶,因为这是最优质、最便宜、最容易得到的蛋白质。日常饮食也应注重多

种营养素的均衡,比如午餐多吃了些高蛋白类的食物,晚餐就多吃些蔬菜、水果,有益于消化也能补充膳食纤维和维生素。

如果把生命比作呼吸,自在就像是深长的呼气,是放松、释放,是“偶尔吃5片甜烧白”顺应本心的过程;而自律则像是稳定的吸气,是纳入、坚守,是“每天一蛋一奶”积蓄能量的过程。一呼一吸,缺一不可。

这种自在和自律并不矛盾,关键在于平衡掌握,像太极图,你中有我,我中有你,人的身体也在这般动态变化中达到平衡和完整。

自为:保持内心修为,与自在自律共生。

自为指的是一种内心的修为。比如,我多年来一直都努力保持着这样一种心态:保持自信,

但不固执,经常反思自己,坚持有所作为。

我的母校成都市实验小学的校训“堂堂正正做人,勤勤恳恳做事”,始终刻在我的心里。2015年,我已经82岁了,还带领同事一起去四川、陕西、河南等地,对当地中医师进行培训,并为当地百姓进行义诊。

我每年都会回母校看看。今年1月回去,孩子们都叫我“学长奶奶”,他们的青春火热、天真活泼深深地感染着我。对我来说,每年回去都是一次再教育,也是一次健康“加能”。

自在、自律与自为三者之间是有联系的,我认为自在心则宽,自律不逾矩,自为有事干,三者协调为用则五脏受之,阴平阳秘,健康乃治。正是这份自为,让我的生活丰富多彩。工作之余,



国医大师刘敏如,AI修饰生成素描画

我喜欢弹钢琴,也常与朋友唱歌、画画。丰富自己的业余生活,保持愉悦的心情,才会长寿。

中医讲究因人而异、因时而异。养生不是加减乘除的数学题,而是关于如何与自己的身体、与这个世界温柔相处的生命艺术。我相信,虽然美丽没有统一标准,但健康是美的共同基础;养生的终极目的不是长生,而是活出健康自在的生命状态。

(健康时报记者张爽采访整理)