

---

# 健康数据越测越焦虑？专家建议科学看待生理指标波动

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/33289.html>

*本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！*

## 健康数据越测越焦虑？专家建议科学看待生理指标波动

。从微信步数排名到24小时监测身体各项指标，从体脂秤每日监控BMI（身体质量指数）到精准计算每一次饮食的卡路里，甚至监测吃每一种食物对血糖的影响……眼下，不少人已习惯通过一些穿戴类电子产品，追踪自己的健康数据。

有数据显示，2024年中国智能腕戴设备全渠道市场销量达5704万台，同比增长14.2%。这些缠绕在手腕上的“微型诊室”，每秒钟都在生产着数以亿计的心率、血氧、血糖、血压等健康数据。

曾经需要到医院用专业设备才能检测到的身体数据，如今被一个小小的电子设备24小时实时监控着。当健康数据被量化，一个新问题也随之而来：你是多了一位生活中的贴心助手，还是被健康焦虑绑架了？

健康数据与疾病过度关联，是焦虑的放大器

实时传输的健康数据，是如何影响人的心情的？这是一位网友的分享，颇有代表性：一开始觉得智能手表的睡眠监测功能超棒，后来却成了烦恼源泉。因为，每次早上醒来，他查看手表的监测结果，不是显示深睡时间不够，就是快速眼动比例高。慢慢地，每天的睡眠，就变成了一种心理负担，生怕睡眠不好或质量不高，有时甚至因此而焦虑得失眠了。

在社交平台上，还有网友说，自己血糖并没有到临界值，但买了血糖仪后，连续测了几天，看着自己血糖上上下下，后来连吃东西都要考虑再三，完全失去了美食带来的乐趣。

“临床上，过度关注自身健康的人群并不少见。”同济大学附属同济医院精神医学科医生刘飞告诉记者，心理学研究发现，过度关注健康数据，尤其是带有预警性质的数据信息，可能诱发健康焦虑。这种焦虑正是源于对数据的错误解读和灾难化想象。

每年，刘飞都会接诊不少这样的患者，“有患者血压升高后就担心自己会脑出血，不仅自己在家频繁检测，还一遍遍往医院跑，最后接诊医生只能推荐他到精神科看看”。还有患者会反复查看健康数据，甚至每隔几分钟就检查一次心率、血氧等，这种行为类似于强迫症中的反复确认，最初的目的可能是为了缓解焦虑，但实际效果恰恰相反：越是频繁检查，越容易发现异常，进而陷入更深的焦虑循环。

---

在医生看来，这种将健康数据和躯体疾病过度关联的行为，正是焦虑的放大器。如果长期沉浸在这种思维中，人的神经系统持续处于紧张状态，反而可能引发真正的健康问题，如失眠、消化不良、免疫力下降，甚至演变成焦虑症、疑病症、躯体障碍等精神问题。

要追求的是健康状态，而非完美数据

“健康智能监测设备能帮助我们量化身体状态，以便我们更科学地管理健康。但是数据有时候并不‘客观’，而且健康数据不应被赋予超出其实际意义的重要性。”市一医院内分泌代谢科副主任医师林毅告诉记者。

他以减重为例解释称，如果有人采取生酮饮食、极低碳饮食等不当的减重方法，体重会在短期内快速下降，但这些减掉的可能只是体内的肌肉和水分，而非脂肪。但是，“数值的变化会带来正向反馈，让减重者误以为自己的减重方法是正确的”。

此外，数据的“伪精确性”也会误导判断。比如，静态的单一数据，哪怕再精确，也不具备参考价值。同样以减重为例，减重者要衡量自己的减重效果，必须在每周固定的时间点测量体重，坚持一段时间，形成体重动态曲线变化。因为“影响体重变化的因素太多，多喝两口水就可能重一点，多跑几次厕所也可能轻一点，这些高高低低的数据并没有代表性，但却会影响情绪。”林毅说，即便在减重门诊，医生更关注的也是患者体型和身体成分变化，若简单只看数据，不仅对健康无益，还可能导致身体出现更多问题。

同时，要警惕的是，社交平台正将健康监测异化为新型社交货币。某社交平台上，“挑战月均睡眠90分”话题收获2.3亿浏览，“教你骗过智能手表达成完美心率”教程点赞破百万。

不可否认的是，随着健康智能监测设备不断迭代，这种随时可得的健康数据，提升了健康管理的便利性。但将健康数据变成可量化、可比较、可炫耀的资本，毫无必要。

“健康管理的目标是让自己处于更健康的状态，而非追求数据的完美。疾病的确诊，最终离不开临床症状表现、影像学诊断或实验室检测佐证。”刘飞建议，对待健康数据不必过于偏执，要学会动态看待生理指标的变化趋势和波动范围，避免仅关注某一短暂时间点的绝对数值，没必要为了一次“报警”而提心吊胆。

（原标题：健康数据测得越频繁越焦虑？专家建议科学看待生理指标波动避免过度紧张）

作者：李晨琰 来源：文汇报

更多科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

---

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](http://iikx.com)转发