



融媒体记者 康云

清晨一睁眼,不少人做的第一件事,便是点开智能手表查看睡眠分数。深度睡眠时长、夜间醒来次数,一串串数字为睡眠“打分”,小小屏幕成了现代人贴身的“睡眠裁判”。

3月21日是世界睡眠日。相关调查数据显示,我国有超3亿人存在睡眠障碍,近半数成年人正被睡眠问题困扰。随着健康意识不断提升,借助智能设备监测睡眠、管理作息,已成为不少人的生活习惯。这些看似冰冷的数据,也在无形中影响着人们的情绪与生活节奏。



(CFP)

智能手表成年轻人贴身“睡眠裁判”

别让数据偷走你的好梦



(CFP)

A 从配饰到刚需 智能穿戴变身“健康管家”

如今,智能手表、手环早已跳出单纯时尚配饰的范畴,悄然成为许多市民生活中的“健康管家”。

在厦门、泉州多地数码门店,智能穿戴设备被摆在醒目位置,吸引了众多市民到店咨询、体验。销售人员介绍,当下消费者选购智能穿戴产品,最关注睡眠监测、心率检测、运动记录等健康功能。在各大电商平台上,主打睡眠监测与作息管理的穿戴设备销量持续走高,相关健康数据分享、作息管理话题,也在社交平台不断引发关注。

越来越多市民开始借助数据调整生活节奏。厦门市民李女士佩戴智能手表已有两年多,会对照数据了解日常运动、休息、睡眠状况,也在潜移默化中改掉了睡前长时间刷手机

的习惯。跑步爱好者纪先生表示,自己不仅依靠智能设备科学监测睡眠,还通过设备规范锻炼,既避免运动过量伤身,也防止强度不足影响效果,让作息与运动形成良性循环。

在北京工作的泉州籍女孩郑心怡,每天醒来第一件事便是查看睡眠数据。工作压力大、作息不规律,让她对睡眠分数格外敏感:数据理想,心情便轻松;数据不佳,就及时调整作息,逐步把紊乱的作息拉回正轨。

从过去“凭感觉判断睡得好不好”,到如今“用数据记录健康状态”,智能穿戴设备让日常健康管理更直观,也折射出公众健康意识的不断提升。市场数据显示,我国已成为全球最大的腕戴式智能设备消费市场。

B 越关注越焦虑 睡眠数据成心情负担

然而,当智能穿戴成为生活中的“健康管家”,新的困扰也随之而来。睡眠被数据精准量化,原本助力健康的数字,却在无形中变成了许多人的心情枷锁。

“一旦分数低,就会有些焦虑。”厦门市民苏先生坦言,如今自己每天睁眼必看睡眠分数,倘若数值偏低,烦躁感便随之而来,越担心睡不好,晚上反而越难入睡。晋江的陈先生也有同样的感触。过去没戴设备时,醒来觉得精神饱满,就是睡得香;如今多了数字评分,即便体感不错,也会因为数据不达标而乱想。

在社交平台上,这类“数据烦

恼”并不少见。有网友吐槽自己明明身体状态良好,却因APP显示“睡眠质量差”而焦虑不已;也有网友称自己因过度关注夜间醒来次数、深睡时长占比,反而变得睡不踏实。

《柳叶刀·数字健康》针对12国超5万名用户的研究也印证:18—35岁群体中,约32%的人会因过度在意健康指标而产生情绪波动。

智能工具的初衷,是让生活更健康、更从容。可当冰冷的数据取代了身体真实的感受,左右了日常情绪,越来越多人也开始重新思考:健康的标尺,究竟应来自内心的体感,还是屏幕上的数字?

C 理性看待健康数据 监测仅作参考切勿替代就医

智能睡眠分数是否可靠?能否用来判断睡眠质量?对此,专家明确表示:监测仅供参考,不可替代专业诊疗。

厦门市仙岳医院睡眠医学科副主任医师倪智勇在接受媒体采访时提醒,智能手表易受佩戴方式、环境等因素影响,数据存在一定误差,仅可作为日常参考。他建议,市民朋友不必因数据波动而过度焦虑,更不要因此自行判断是否患有失眠或睡眠障碍。如果长期受睡眠问题困扰,应及时到专业机构就诊,而不是被数据困扰、自我施压。

针对不少人把智能穿戴当成“睡眠裁判”的现象,国家卫生健康委在年初也明确指出:智能穿戴设备仅适用于日常自我健康监测,不能作为疾病诊断和治疗的依据,更不能替代专业的医学检查检验。公众应理性看待各类健康数据指标,别让冰冷数字影响了原本轻松自在的生活。



减脂料理 葱油虾滑太阳蛋

在春日回暖的日子里,美食达人张嘉总爱琢磨些好吃不胖的料理。最近她就从网上学了一道颜值与营养双在线的葱油虾滑太阳蛋,把普通的虾滑和鹌鹑蛋玩出了新花样,不仅成了减脂期的心头好,连家里的小朋友都追着要吃第二份。

这道菜的灵感源于对“高蛋白低热量”的追求,虾滑的Q弹与鹌鹑蛋的嫩滑完美碰撞,做法也格外简单,新手也能轻松上手:

先把虾滑分成7份,手上沾些水团成小球,再用勺子在顶部压出一个小凹窝,像给每颗虾滑都安了个“小窝”,接着在窝里打上一颗圆润的鹌鹑蛋,黄澄澄的蛋黄嵌在粉嫩嫩的虾滑里,活脱脱一朵迷你太阳花,光是摆盘就足够治愈。

水沸后将虾滑鹌鹑蛋送入蒸锅,开中大火蒸10分钟,让蒸汽慢慢把虾滑的鲜和蛋的香锁在里面。出锅后撒上一把翠绿的葱花,

再淋上一勺滚烫的热油,“滋啦”一声,葱香瞬间被激发出来,最后浇上生抽提鲜,一碗鲜掉眉毛的葱油虾滑太阳蛋就完成了。

虾滑的弹嫩裹着鹌鹑蛋的绵密,咸香的酱汁渗透进每一处缝隙,咬一口,虾肉的鲜甜在嘴里爆开,完全没有油腻感。(李尚)



葱油虾滑太阳蛋



LE HUO