

# AI养生走红 需警惕“数据焦虑”

医生:理性使用智能健康工具,警惕“数字误区”,盲目依赖或延误病情

保温杯里泡枸杞养生,已经过时了,更“潮”的养生方式悄然到来:清晨醒来先查看手表睡眠评分,日常靠AI(人工智能)拍照舌苔辨体质,身体稍有不适就线上问诊……如今,轻量化、数字化的“赛博养生”悄然流行,成为不少市民的生活常态。然而,这些看似便利的背后,极易催生数据焦虑,还藏着不少健康隐患。近日,记者采访了厦门几家医院的相关专家,他们结合多位市民真实经历,提醒市民理性使用智能健康工具。



(CFP)

## 【案例】 每天拍舌苔测心率 AI建议成“养生准则”

不用排队就医、无需线下咨询,一部手机、一块智能穿戴设备,就能随时随地获取养生方案,低成本、高效率的特点,让这种“赛博养生”快速覆盖各年龄段人群。

“每天早上醒来,第一件事就是看手表的睡眠评分,低于80分就浑身不自在,总觉得没睡好,甚至会特意多喝一杯咖啡‘补精神’。”市民黄女士说,她身边不少朋友比她更

“较真”,每天都要拍舌苔、测心率,把AI给出的每一条建议都当作“养生准则”。

此前,她曾突发高烧,恰逢呼吸道疾病高发,为避免交叉感染,她选择线上AI问诊,完整描述体温与不适症状后,依照AI给出的居家观察建议休养,所幸症状逐步缓解。如今回想,黄女士仍心存顾虑:“AI只能根据文字描述判断症状,无法全面了

解身体状况,一旦存在隐藏并发症,盲目听从建议风险极高。”

当下,不同人群的AI养生方式各有不同。28岁的上班族林先生,每天用AI舌诊小程序打卡;62岁的张女士,每天都会把智能手表的血压、睡眠数据发给子女;刚毕业的大学生小陈,更是AI养生的“忠实粉丝”,健身、饮食、睡眠都交由智能工具规划……

## 【误区】 连续一周睡眠评分低 其实是数据有误差

看似全面精准的AI养生,实则存在技术短板与逻辑局限。结合临床诊疗经验,专家梳理出两大高频误区,这也是诱发健康焦虑、延误病情的主要原因。

智能手表睡眠监测是被高频使用的功能,但数据准确性一直存在巨大偏差。厦门市仙岳医院医务部副主任杨威介绍,手环、手表主要依靠肢体活动、心率变异性算

法推算睡眠状态,判断逻辑简单,误判率高。比如,人在深睡时翻身活动,容易被判定为浅眠;安静不动的浅睡眠阶段,又会被系统误判为深度睡眠,整体精准度远达不到医疗标准。

在杨威看来,判断睡眠好不好,核心看自身感受——早上醒来精神饱满、白天不觉得疲惫,这样的睡眠就可以了。在门诊中,因睡眠数据焦

虑就诊的患者不在少数。杨威就遇到过一些年轻人,看到手表提示深睡眠时间低,就特别焦虑,特意提前上床,想多获得深睡眠,结果越躺越清醒,反而加重了失眠。

25岁白领陈女士就深受其害,连续一周睡眠评分偏低后产生过度恐慌,连忙自行服用助眠药物,就医后才发现自己睡眠质量完好,所有不适都是被数据制造的焦虑。

## 【警惕】 AI问诊片面化 盲目依赖易延误病情

感冒发烧、胸闷气短,先找AI问诊;拍个体检报告、舌苔照片,让AI判断病情——这种做法,看似省时间,实则暗藏风险。

“AI问诊最大的问题,就是‘只看局部,不看整体’。”厦门大学附属第一医院客户服务部主任汤明坤表示,AI的知识库基于全网大模型,没有针对性的标准化数据,只能根据用户输入的单一症状给出建议,无法像医生一

样,询问你的病史、家族史,也不能进行身体检查。“它只知道你发烧,却不知道你有没有胸闷、咳嗽等其他症状;只看到你舌苔发黄,却不知道你最近的饮食、作息,很容易给出片面甚至错误的建议。”例如同样胸闷,劳累、心肺重疾诱因完全不同,AI往往只给出休息调理建议,无法识别心梗、冠心病等高危问题,极易错过最佳救治时机。

除此之外,AI舌诊、线上报告解

读同样有漏洞。拍摄光线、手机美颜、画面清晰度,都会干扰AI图像判断;面对肺结节、甲状腺结节等影像学问题,人工智能无法精准辨别良恶性,误诊风险极高。

此外,汤明坤提醒,用户上传的舌苔照片、检查报告等隐私资料,易在云端留存泄露;部分AI工具带有商业导向,推荐的医生或机构不一定专业,反而可能耽误治疗。

## 【建议】 理性看待穿戴设备 拒绝数字内耗

医生建议,智能手环、手表可作为运动辅助工具,用来监测运动心率、记录日常步数即可,不必过度纠结睡眠分数、身体评分。日常无需频繁刷新数据,遇到单次指标异常不必过度紧张,人体状态本就动态波动。如果已经产生严重数据焦虑,可主动减少查看频率,甚至短期停用设备,多参与户外散步,转移注意力。

对于AI在养生上的作用,医生提醒,AI可做健康科普,但不能替代专业诊疗。日常查询养生知识、了解慢病常识、学习基础调理方式,可以借助AI辅助参考;轻微上火、短期乏力等小问题,可结合线上建议临时调整。但突发胸闷、腹痛、高烧不退、呼吸困难等急症,必须第一时间就医;高血压、糖尿病、冠心病等慢

性病群体,身体出现任何不适,务必咨询主治医生,严禁照搬AI方案、自行调整用药。

另外,用AI问诊时,尽量详细描述症状,比如发烧时,不仅说体温,还要说是否有咳嗽、喉咙痛、乏力等伴随症状,这样AI给出的建议会更具参考性。此外,不要上传隐私性强的健康数据,避免隐私泄露。(厦门网)

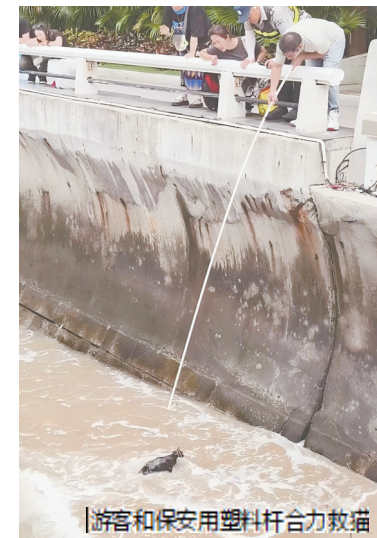
## “幽灵之花” 再现闽侯山林



近日,在福州闽侯县大湖乡岭头村幽静山林中,被称为“幽灵之花”的球果假沙晶兰再次悄然现身。这是继2025年该物种首次在闽侯被记录后,再次发现其群落。

球果假沙晶兰对生长环境要求极为苛刻,通常分布于阴湿的针阔混交林下,偏好洁净、透气的沙质土壤。这种植物通体晶莹,不含叶绿素,不进行光合作用,而是依靠与土壤中的真菌形成独特共生关系来获取养分,这种“腐生—真菌共生”模式在高等植物中十分罕见。(福晚)

## 潮水没过了它 温情没丢下它



游客和保安用塑料杆合力救猫

近日,一条点赞量超24万的视频在网络上热传:在厦门演武大桥观景平台,一只小黑猫掉进海水中,被汹涌的海浪来回拍打,命悬一线。保安和路人合力救援,小猫最终成功脱险。

4月23日下午,一只黑色的小猫被困在演武大桥观景平台下方的沙滩上,无法自行脱困。之后,一名游客找来了塑料杆,在观景平台值勤的保安钟师傅找来一条尼龙绳套在塑料杆上,合力将绳套套在小猫脖子上。在套进脖子后,小猫张口咬住绳套,随后两只前爪紧紧抓着绳子,岸上的人一用力就将小猫拽上岸。

记者日前找到了在涨潮时救猫的钟章财师傅。钟师傅回忆,当天是游客先发现了小猫,跑到保安亭向他求助。当时总共有五六个人一起参与营救。“小猫救上来后,我帮它把脖子上的绳子解开,它都没动一下,大家用卫生纸帮它擦干水,它也没动,最后我们把它放在旁边的草地上,过了好一阵子它才自己离开。”(海导)