

有一种焦虑，叫“手表说我没睡好”

别让智能穿戴设备取代医生诊断

“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、手表等具有心率、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？赶快来掌握。

据央视新闻



央视新闻截图

起床第一件事就是看数据

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。

智能穿戴设备不能替代医学检查检验

国家卫生健康委介绍，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。

以睡眠监测手环为例，它通过身体运动、血氧饱和度和心率等数据推测睡眠阶段，虽然能反映深睡、浅睡、清醒次数等大致趋势，但受到环境干扰、佩戴方式、传感器精度等多种原因影响，无法达到专业设备的精度及维度。如果仅仅因为它的监测数值不

理想，自行诊断“睡眠障碍”，就武断了。

过度关注健康数据可能反而影响身体健康

有不少人出现了在看到数据异常后，身体出现不适反应，但去医院检查后却并无异常的现象。

对此，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。

如何与你的智能设备“和解”？

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：

认知重构，给数据“祛魅”

告诉自己：“手表数据只是一个参考趋势的工具，不是健康的判决书。”

要学会区分“正常波动”和“持续异常”。偶尔的异常数据，如果身体没有不适感，大可忽略不计。关注身体的实际感受，远比迷信数字更重要。

行为调整，设定“健康边界”

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。

转移焦点，为身心“储备能量”

比如可以进行放松训练，尝试腹式呼吸、正念冥想；比如通过散步、运动、适度的社交互动、培养种花种草等能让人平静的爱好，来获得真实的愉悦感和掌控感。

出现这些症状，可能需要寻求心理医生的帮助：日常生活被严重影响：如持续失眠导致白天精神萎靡，工作效率明显下降；自身持续感到痛苦：情绪低落、焦虑难以缓解，并影响到正常的饮食、社交。

吃完“垃圾食品”有“解药”？

专家：可能对身体造成二次伤害

最近，“垃圾食品解药”成为社交平台上的热议话题。吃完火锅，喝杯酸奶“解一解”；吃了麻辣香锅，补水水果和绿茶……在一些短视频中，这样的饮食搭配被形容成“垃圾食品解药”，像是在不改变饮食习惯的情况下，给身体健康找到了一条“捷径”。吃完“垃圾食品”后，真的存在这样的“解药”吗？

据央视新闻



央视新闻截图

炸鸡、薯条等油炸食品的“解药”是绿茶、豆浆、橙子、玉米；烧烤食品的“解药”是香蕉和红薯；火锅和麻辣烫的“解药”是柚子和酸奶；甜品和奶茶的“解药”是黑咖啡和猕猴桃；腌制食品的“解药”是绿茶和猕猴桃等。

这样的科普小视频，最近在各个短视频平台上传播甚广，也有一些人效仿短视频中所谓的“解药”进行食用。专家表示，“解药”一说并不可信，所谓的“解药”并不能抵消“垃圾食品”带来的健康危害。

北京友谊医院营养科副主任营养师葛智文介绍说，以一顿炸鸡为例，它可能脂肪就已经高达几十克，我们想要通过喝茶去消解这些脂肪，可以说是杯水车薪。我们指望一顿油腻的食物下来之后，再通过摄入一个橙子，提供几克膳食纤维，就能够彻底消解这些脂肪，基本上也是不太现实的。“在临床上，任何一种物质你说它能够达到临床的效果，必须得跟它的剂量或者浓度有关，不是你吃一口两口或吃一个两个就能够达到这

样的效果。”北京友谊医院内分泌科副主任医师刘冰表示。

专家表示，过量食用高油、高糖、高盐和深加工食物对人体造成的健康危害并不能单纯依靠另外一些食物清除或抵消，此外，大量摄入所谓“解药”很有可能对身体造成二次伤害。

“吃完了高油的食物之后，是不是要吃大量的水果、玉米或者红薯之类的东西。他可能心里面觉得是很好，但实际上热量在进一步叠加，其实‘热量炸弹’会更明显，这种高热量带来的所谓氧化应激反应会更强，所以说这个是非常不好的。”刘冰介绍。

专家表示，“垃圾食品”一旦长期大量摄入，会增加健康风险。调整饮食方式，适量的运动才是健康生活的正确“解药”。

高油、高糖、高盐和深加工食物的健康危害主要是长期、过量摄入，如果偶尔吃一次，身体可以正常代谢，就无需刻意“解毒”；但长期食用则会造一系列负面影响。

“长期这样摄入，就会造成糖毒、脂毒性和氧化应激反应，会对胰腺、肝脏或其他器官造成慢性的非特异性反应。时间长了之后，起码会出现胰岛素抵抗。胰岛素抵抗是糖尿病的一个基础，加上高脂的问题和肥胖的问题，最后会引到心血管，可能会得冠心病。”专家表示，人体本身是有一定自我调节能力的，所以偶尔摄入一些不太健康的食物，我们的人体是有能力去进行清除和代谢的，但是一定要从源头上控制量的摄入。如果说偶尔想吃，其实也可以从餐前、餐中、餐后做一些调整，减少对健康的危害。

“比如说餐前，我们可以适当地选择小份的不健康食物。在进餐的过程当中，我们可以适当地调整进餐的顺序，比如可以先吃一些蔬菜打个底，帮助我们自然减少后续高热食物的摄入。在餐后，我们在接下来的几顿或者几天当中，可以适当减少油、糖、盐的摄入，增加蔬菜，选择一些清淡少盐的烹调方式，增加运动等，这样在一段时间内去维持热量的平衡。”葛智文介绍。

养胃润燥通便还对血管好

冬季这“一口鲜”不要错过

寒冬腊月，万物收藏，冬季是冬笋上市的黄金时节。这种深埋土中的时令食材，有丰富的营养价值和独特的养生功效，高纤维、低热量、低脂肪、低糖、清肠养胃、平衡冬补，还能帮助控制体重和血糖，但这几件事要注意。

冬季吃冬笋的5大健康益处

冬笋是冬季饮食中“补泻平衡”的理想食材。

冬笋最突出的功效是“润”，经常心烦、吃过多肉食的青壮年和一些老年人容易出现大便干结，这时候吃一些冬笋，可以润肠通便，清热除烦。

清热降火 调和冬季内热

中医认为，冬笋性微寒，味甘，入肺、胃经，具有滋阴凉血、清热化痰、开胃健脾、润肠通便等功效。冬笋能“利九窍、通血脉、化痰涎”，缓解冬季因进补或干燥气候引起的口干舌燥、咽喉肿痛等内热症状。《随息居饮食谱》记载其可“降浊升清”，帮助调节人体气机平衡。冬季人们容易郁郁寡欢、心情低落，吃点冬笋也能有不错的效果。

控糖稳压 守护心血管健康

冬笋钾含量较高，能调节钠钾平衡，稳定血压，减少心血管疾病风险。

增强免疫力 补充冬季营养

富含维生素C（抗氧化）、维生素B族（滋养神经）及钙、磷、镁等矿物质，冬笋能提升免疫力，预防冬季感冒。其天冬氨酸成分还能缓解疲劳，改善情绪。

润肠通便 缓解冬季便秘

冬笋富含膳食纤维，能促进肠道蠕动，吸附多余油脂和毒素，改善便秘问题。其性微寒的特性还能中和冬季进补的燥热，尤其适合饮食油腻、久坐少动的人群。

降低代谢性疾病风险

冬笋还具备三低一高的营养特点，即：低热量、低脂肪、低糖、高膳食纤维。低热量，则不易令人发胖；膳食纤维丰富，则对吸附油脂、促进肠道蠕动、改善便秘、防止脂肪蓄积有较大好处。适合高血糖、肥胖人群，有助于控制体重和血糖。

冬笋含有的天冬氨酸让它比春笋还要鲜，再加上它的肉质比较细膩，凉润之性非常好，很多人愿意在冬季吃冬笋。

冬笋的冬季养生搭配

冬季进补讲究“温而不燥，润而不膩”。冬笋的清润特性，可与温补食材巧妙结合，既发挥功效，又契合冬季养生需求。

推荐药膳：冬笋山药参鸡汤

功效：益气养阴、健脾开胃、补而不燥，适合气阴两虚、疲劳乏力、口干、食欲不振者及一般人群的冬季进补。

食材：冬笋、山药、西洋参（或党参）、鸡肉、枸杞。

注意：脾胃虚寒人群、痛风患者慎用。

小贴士：新鲜的冬笋切成细丝和肉同炒，柔嫩爽口，味道鲜美。

食用注意事项

胃不好一次少吃点

冬笋虽好，但由于竹笋中含有较多粗纤维，不容易消化，因此有胃病的患者要少吃，尤其是有溃疡病、消化道出血、食管静脉曲张、慢性肠炎等疾病的患者更不宜吃笋。

记得焯水

除了鞣酸之外，笋的草酸含量也不低，若不焯水脱涩，吃起来可能会非常涩口。如果买到的是还带着笋皮的鲜笋，在入菜之前记得焯水，鞣酸含量也会大大降低。

不要生吃

刚采出来的新笋，草酸尚未积累，但其中的氰化物可能使人中毒！鲜嫩笋尖中的氰化物含量尤其高，所以不要生吃。用沸水煮可以让笋中的氰化物含量大大降低。

来源：CCTV生活圈