

28岁小伙买了个智能手表 没想到就此陷入了焦虑…… 这到底是怎么回事？听听医生的说法

“深度睡眠仅30分钟”“心率122次/分，请注意！”28岁的小李（化名）本想靠智能手表守护健康，没想到这些数字却成了无形的“数字枷锁”，把他搞得疲惫不堪。



张媛媛(中)与患者互动。



AI制图

一部电梯， “卡”住12人 接亲队伍……

救火，须臾不能耽搁；接亲，片刻不得延误。当受阻的接亲队伍，遇上救援的消防队员，会“撞”出什么样的火花？

10月13日上午9点，一通求助电话打进了宁波市消防救援支队特勤大队。电话中，报警人心急火燎地说他和另外11名亲友被困在电梯里了。重点是——他们是接亲队伍，要是耽误了时辰，他们就没法向一对新人交代了……

“不要着急！我们这就过去，很快！”话音刚落，警笛响起，消防车载着6名消防员，风驰电掣般朝被困地点咏兰郡驶去。途中，指挥员和报警人沟通，得知被困12人中，除了伴郎外，其他都是新人双方的亲友，大家都比较着急……

在小区物业人员的协助下，消防员迅速来到了小区9幢。经现场勘查，电梯被困在一层和二层中间，电梯因负载超出额定重量且运行至中途时电路接触不良，触发安全保护装置停止运行，电梯门无法正常开启。内部通风情况良好，暂未出现人员身体不适。

根据电梯结构特点，消防员迅速制定救援方案：一组人员使用专业工具对电梯层门进行固定，防止救援过程中层门突然滑动；另一组人员借助电梯盘车手轮，缓慢将电梯平稳停靠至一层位置，确保电梯门与楼层地面平齐，为后续开门救援创造安全条件。

救援过程中，消防员始终与被困人员保持沟通，及时告知救援进度。“再坚持几分钟，我们已经把电梯调到一楼了，马上就能开门！”上午9时40分，随着“咔嚓”一声轻响，电梯层门与轿厢门被成功打开，消防员立即上前查看被困人员状况，引导有序撤离。

“还有不到一个小时，来得及！”“幸好直接打了你们的电话！我们如果迟到了，可不是乱了流程的事，而是误了吉时，那是大事！”大家的脸上一扫被困在电梯里的阴霾，在向消防员致谢后，顺利踏上接亲之路，原本紧张的氛围也重新被喜庆的气息取代。

事后，消防员提醒小区物业，尽快联系专业人员对小区所有电梯进行全面检修，排查安全隐患。同时告知市民，若遇电梯被困，切勿盲目自救，应第一时间通过电梯内报警装置、手机等方式求助，等待专业人员救援，避免因不当操作引发安全事故。

记者 马涛 通讯员 石诗雯

1 手表上的数字让他越来越焦虑

小李是个比较关注自身健康的年轻人，去年体检查出轻度脂肪肝后，便成了朋友圈里的“健康达人”——早餐必吃全麦面包配水煮蛋，下班雷打不动绕公园走三公里。他还特地买了块智能手表，连睡觉都要戴着，想要“盯紧身体的每一丝动静”。

然而，自从有了智能手表，小李的生活开始逐渐走样。一天清晨5点多，他突然从浅眠中惊醒，一翻身，手表的屏幕就亮了，淡蓝色的光映在他眼下的淡青色卧蚕上，睡眠评分那栏的“58分”像根细针，一下扎进了他心里。“怎么又降了？”小李手指飞快滑动屏幕看明细——

深睡时长仅30分钟，比昨天又少了40分钟……他盯着那些跳动的数字，脑子里瞬间蹦出网上说的“睡眠不足会加速脱发”，下意识摸了摸自己的发际线，又想起体检报告里的脂肪肝，原本残留的困意全没了。他睁着眼睛躺到天亮，连早上喝惯的手冲咖啡，都觉得比平时苦了三分。

晚上下班，小李拎着包往家走。他家住四楼，没装电梯，刚走到三楼转角，手腕突然传来一阵急促的震动——是手表的心率报警。他低头一看，屏幕上的红色数字“122次/分”正闪个不停，像个刺眼的警示灯。小李猛地停下

脚步，可他感觉除了爬楼梯带来的轻微气喘，身体没半点异样。“怎么回事？是心律失常吗？是没睡好的问题还是心脏真的出了问题？”他的脑子里闪过无数个念头。

慢慢地，小李越来越在意手表上的数字，越担心，心跳越快，越看数据越焦虑，最后不得不到宁波大学附属康宁医院求助。经过检查评估，小李被确诊为轻度焦虑症，通过一段时间的门诊药物治疗和心理治疗，症状很快得到缓解。此外，医生还教了小李一些自我调适的方法，帮助他在情绪“上头”时更好地放松自己。

2 如何与你的智能设备“和解”？

康宁医院心身医学科主任张媛媛分析，在没有智能设备之前，我们偶尔的心慌、失眠等症状可能会一闪而过，不会被记录和放大。但手表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：“预感到要快发生→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。但必须明确一点，智能手表不是医疗设备，数据的准确度受佩戴松紧、体温、环境光，甚至皮肤颜色等多种因素影响，是可能存在误差的。

张媛媛表示，人体是一个精妙而动态的系统。心率、血压、呼吸等指标在一天中像海浪潮汐一样自然起伏，心率在运动、激动、紧张时升高，在休息、睡眠时降低，是再正常

不过的生理现象。偶尔的窦性心动过速在健康人群中也很常见。

张媛媛建议，如果你也和小李一样，感受到了“数字焦虑”，可以尝试以下策略进行缓解：

首先，要给数据“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”，偶尔智能检测设备上出现异常数据，只要身体没有不适感，大可忽略不计。关注身体的实际感受，远比迷信数字更重要。

其次，要设定“健康边界”，减少查看频率，将心率报警等功能关闭，或设置为更高、更合理的阈值，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。在周末或压力较大时，可以主动摘下手表，让身心彻底放松，重新学会倾听自

己身体的声音。

另外，要主动为身心“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。

张媛媛强调，科技应该是人类的助手，而非主人。智能手表的初衷是为我们的健康生活赋能，我们应该学会与科技和平共处，相信身体自身的智慧和韧性，而不是让它们成为焦虑的源头。她同时提醒，如果受困于焦虑情绪持续超过4周-6周，并且严重影响日常功能，如持续失眠导致白天精神萎靡，工作效率明显下降，或者影响到正常的饮食、社交等，建议及时寻求心理医生的帮助。

记者 曹歆 通讯员 张瀛 文/摄