

2025 年 4 月

25

星期五
农历乙巳年
三月廿八

山西科技报

立媒
科经

科技改变世界 创新引领未来

周刊

新闻热线
4159087

国内统一连续出版物号 CN 14-0009 邮发代号 21-17 总第 7874 期 今日 24 版

本刊邮发代投号 21-1016

智能手表的平衡之道

阅读提示：据分析机构 Canalsys 数据，2024 年，全球可穿戴腕带设备市场实现稳步增长，出货量达 1.93 亿部，同比增长 4%。2024 年，中国仍是全球最大的可穿戴腕带设备市场，出货量占全球 30%，同比增长 20%。在“国补”政策的推动下，智能手表和手环销量

明显提升。调研机构 IDC 数据也显示，2024 年中国智能腕戴设备线上销量突破 3000 万台，同比增长 23%。

然而，技术便利性提升的同时，过度依赖引发的“健康焦虑”与数据误判风险逐渐显现。如何在技术便利性与用户自主把控之间找到平衡，成为一个值得深入探讨的关键话题。

技术便利性：

智能手表的健康监测优势

智能手表的健康监测功能涵盖的范围十分广泛，诸如心率、血氧、睡眠监测，已成为大多数智能手表的标配。不仅如此，智能手表还在不断探索更多进阶功能。例如，实时监测用户的心率变化，并在异常情况下发出警告；通过分析用户的日常行为数据，预测精神疾病等。

智能手表与医疗领域的合作结出硕果。中国人民解放军总医院教授郭豫涛说，与企业一同探讨心脏健康研究是一项使用智能穿戴设备进行主动健康管理探索的研究，做这项研究的初衷是基于 PPG 技术（光电容积描记技术）准确筛查房颤，为房颤诊疗前移创造可能。但对临床医生而言，利用可信穿戴设备对患者进行更好的全方位管理才是最终目的。

IDC 中国研究总监潘雪菲表示，老年群体对慢病和用药管理需求更明显，并且更多情况下自身不是决策购买者，而是由子女代替选择购买。

来自北京的用户周先生说：“出于对身体健康的考虑，子女为我购买了一块智能手表，经过一段时间的佩戴，手表血压数值显示异常，尽管不太相信血压数值，我还是第一时间去医院做了检查，结果证实确实是高血压。”实地采访中，像周先生这样通过佩戴智能手表，发现身体存在问题并及时就诊的用户还有很多。

争议与风险：

过度依赖与数据误判

虽然智能手表在某些特定功能监测方面表现出色，但过度依赖也带来了不少负面效应。比如将正常的心率波动误认为是心脏病发作，从而陷入不必要的恐慌。

北京大学人民医院教授刘靖曾在采访中表示，对医生而言，可穿戴设备最大的意义在于能够记录连续、动态的生理数据，特别是在身体出现异常时，可以第一时间进行心电图记录。医学界普遍认为，智能手表的数据只能作为初步参考，并非专业的医学诊断。

智能穿戴设备随技术更新发展迅速，但产品的测量精度、传感器能力、算法水平仍参差不齐。相关领域专家指出，大量未经专业校验、认证的手环、手表等智能可穿戴设备充斥市场，提供的血压等参数不准确，易引发患者不适当就诊、焦虑等一系列问题，给临床带来一定困扰。

目前，在购物平台上，智能手表少则几十元，多则上百上千元，均写有提供运动健康监测功能。消费者应当如何选择此类腕上智能设备呢？



据中国电子技术标准化研究院高级工程师董桂官介绍，目前市场上智能手表的生产大部分采用代工，其质量取决于品牌方的要求和制造商的能力。他说：“在购买智能手表时，应尽量选择大品牌，未经市场认证的品牌会造成数据不准或误判的概率更高，其发出的错误警报可能会导致用户接受不必要的医疗干预，不仅浪费医疗资源，还可能对用户的身心造成心理伤害。”

此外，用户健康数据的隐私安全问题也不容忽视。在数字化时代，数据就如同个人的“数字资产”，一旦泄露，可能会被不法分子利用，给用户带来意想不到的损失。

平衡之道：

技术理性与人文关怀的双向奔赴

面对上述问题，企业和医疗机构积极采取行动，共同探索解决方案。

据悉，多家品牌加大研发投入，不断攻克技术难题，推动医疗级功能的研发进程，申请了大量与健康监测相关的专利。医疗机构也敏锐地捕捉到了智能手表的价值，开始将可穿戴设备收集的数据整合到慢性病管理试点项目中。

日前，华为 WATCH D2 获得了国家二类医疗器械注册证，属于政策规定可用个人账户支付的“医疗器械”，可以用医保个人账户中的钱购买。

电子消费品国补政策也让更多消费者受益，记者在京东购物平台上购买任意一款智能手表时，通过领取智能手表补贴，可以享受 15% 优惠。一款智能手表，以往 2499 元的售价，通过国家补贴优惠，可以 212415 元购买。

目前智能手表市场仍存在监管空白，缺

乏统一的行业标准，导致一些非认证设备肆意夸大宣传，误导消费者。不同品牌、不同操作系统的可穿戴设备之间缺乏统一的标准和接口，也困扰应用开发者。

董桂官表示，强化可穿戴电子领域的标准化工作是十分必要的。一方面，统一标准可以提高数据的可靠性和可信度，为消费者带来更好的使用体验，强化隐私保护与合规；另一方面，标准化数据格式有助于医疗机构、健康平台、保险行业的数据互通，推动健康管理生态发展。另外，统一标准可以降低技术门槛，促进产品互联互通、推动厂商之间的合作与竞争，避免劣币驱逐良币，助力产业健康发展。

建立健全行业规范也迫在眉睫。董桂官说，中国电子技术标准化研究院正在开展可穿戴电子领域的标准体系制定和国家标准起草工作。

要实现技术便利性与用户自主权的平衡，用户要清晰地认识到智能手表在健康管理中的定位，它只是一款辅助工具，不能替代专业的医疗诊断。为了帮助用户理性看待监测数据，避免陷入健康焦虑，还可以引入心理干预机制。

企业、用户和医疗机构需要携手合作，构建“技术辅助 + 专业指导”的健康管理模式。董桂官表示，企业要提升技术水平，确保数据的精准和安全性；用户要理性看待智能手表的监测数据；医疗机构要充分挖掘智能手表数据的价值，为用户提供更精准、贴心的健康服务。只有这样，用户才能在享受技术带来便利的同时，牢牢把握健康自主权，让智能手表真正成为守护健康的得力助手，而非焦虑源头。

来源：新华社

>> 导读

朔州市大医院影像科

承办医师协会
放射专业委员会成立大会

02 版

你以为是“菜鸟”
可能真的不菜

自然界的演化“怪咖”

08 版

商业太空旅游从科幻走进现实
太空平民化还有多远？

09 版

十分钟“充电”法：
上班族快速恢复元气的秘诀

这些蔬菜不能放在冰箱里

飞絮 + 花粉“混合双飞”
我们应该如何呼吸？

10 版



新闻传播更及时 / 新闻内容更生动 / 新闻受众更广泛

主管：山西省科学技术协会 主办：山西科技新闻出版传媒集团 出版：《山西科技报》社有限责任公司 出版单位地址：太原市新建路 18 号 印刷厂：太原日报传媒集团印务有限公司（唐槐路 80 号）总编辑：王而平

广告经营许可证号：1400004000004 广告/发行热线：4060425 邮箱：sxkb@163.com 邮编：030002 发行方式：邮局 发行单位：山西省邮政报刊发行局 全年定价：380 元 头版责编：李恒灵