

盲目依赖数据让健康助手成焦虑推手,专家提醒

莫让你的睡眠“困”在智能手表里

湖北日报全媒记者 龙华 通讯员 彭锦弦

“昨晚睡眠质量为78分,深度睡眠只有1小时20分钟,比平均值少30分钟……”每天早上,武汉白领小林(化名)都会习惯性地查看智能手表上的睡眠报告,而这份报告,也成了影响她一天心情的“晴雨表”。

“看到分数高、睡眠时间长,就会觉得神清气爽,工作效率都高了;但如果分数低,就会特别焦虑,担心影响健康。”小林告诉湖北日报全媒记者,她甚至因为智能手表显示的睡眠数据不佳,而专门去医院挂了睡眠门诊。

如今,智能手表、手环等可穿戴设备越来越普及,监测睡眠功能更是成为标配。在“3·21”世界睡眠日到来之际,不少人都好奇:这些设备给出的睡眠质量评估,到底准不准?

智能手表成“裁判”,有人更加焦虑了

像小林这样,每天关注智能手表睡眠数据的人不在少数。记者随机采访了多位市民,发现不少人都有类似的经历。“以前睡觉都是凭感觉,现在有了数据,反而更焦虑了。”

市民张先生表示,自从买了智能手表,他每天早上都要花几分钟研究睡眠报告,甚至会因为数据不理想而强迫自己早睡。但也有市民表示,智能手表的睡眠监测功能帮助自己养成了良好的作息习惯。“以前总是熬夜玩手机,现在看到睡眠数据不好,就会提醒自己早点休息。”市民李女士说。

3月19日,记者在华中科技大学同济医学院附属协和医院睡眠门诊看到,有不少人在咨询医生时反映,自己佩戴的智能手表经常会给出“睡眠质量不理想”的提示。“这种现象其实说明了人们越来越重视睡眠问题,有了积极的自我健康管理意识。但智能手表等设备监测的睡眠数据,不能完全反映真实的睡眠状况。”协和医院神经内科熊念教授表示。

数据仅供参考,不能替代专业诊断

可穿戴设备监测睡眠的原理是什么?

据了解,目前市面上主流的智能手表、手环等设备,主要通过心率、体动和血氧三种方式监测睡眠。心率监测是通过心率变化判断睡眠阶段;体动监测则通过加速度传感器检测身体活动,区分睡眠与清醒状态;还有部分设备通过血氧水

平评估睡眠呼吸问题。

“可穿戴设备的优势在于便捷性,提供长期睡眠趋势,帮助用户了解睡眠模式,主要用于初步筛查,能发现潜在的睡眠问题,如频繁醒来或呼吸异常。但存在数据精度不足,算法基于通用数据,可能无法照顾个体差异;此外,容易受到外界干扰。”熊念说。

因此,熊念提醒,过度关注睡眠数据,反而会加重心理负担,导致失眠等睡眠问题,“可穿戴设备数据可作为参考,但不能替代专业诊断;若睡眠问题持续,建议进行专业睡眠监测;结合主观感受和专业评估,全面了解睡眠状况。我们应该关注自身的睡眠感受,如果第二天精力充沛、精神状态良好,就说明睡眠质量不错,不必过分纠结于数据。”

“设立世界睡眠日,就是为了提高人们对睡眠健康的重视。”熊念强调,“我们应该科学地看待智能手表、手环等设备提供的睡眠数据,可以作为一种提示,但不要过度依赖和解读。”

专家建议,如果出现失眠、白天嗜睡、打鼾等症状,应及时到正规医院睡眠专科就诊,进行专业的睡眠监测和评估,以便及早发现和治疗睡眠障碍。

在线一键申请,10分钟生成

武汉一纸信用报告代替44个领域证明

湖北日报讯(记者杨然、通讯员韩俊、刘海东)3月19日从武汉市发展和改革委员会获悉,该市在44个领域推行统一信用报告,替代以往需多头开具的“无违法违规证明”。通过数据共享简化审批流程,实现在线“一键”申请,以“一纸信用”激发市场主体活力。

武汉市近日印发《关于推广专用信用报告代替无违法违规证明有关工作的通知(武发改财金〔2025〕81号)》,以数字化改革破解企业办事堵点。3月12日起,企业在上市融资、招投标等场景中,可直接通过“信用中国(湖北武汉)”平台获取专用信用报告,替代原先需耗时数周、跑遍多个部门的纸质证明。

“以前为准备上市材料,要跑市场监管、税务等七八个部门开证明,现在十分钟就能生成电子报告。”湖北省珍岛数字智能科技有限公司负责人登录平台现场演示:完成企业认证后,系统自动抓取近三年信用数据,智能生成包含发改、司法、市监等44个领域信用数据的信用报告。报告页面特别标注“核验二维码”,可在使用中核实报告真实性。

武汉市发展和改革委员会相关负责人介绍,下一步,武汉将拓展信用报告的应用场景,探索推动信用报告跨区域共享互认,为企业提供更公平、透明的市场环境。

成品油零售价三连跌

95号汽油重回“7元时代”

湖北日报讯(记者肖丽琼)3月19日24时,国内成品油零售价格迎来“三连跌”,也是今年以来最大降幅。调价后,95号汽油重回“7元时代”,0号柴油重回“6元时代”。

记者从省发展改革委价格管理处获悉,根据近期国际油价变化情况和国家发改委调价信息,自3月19日24时起,国内汽、柴油价格(标准品)每吨分别下调280元和270元。调价后,我省汽、柴油最高零售价格相应调整,92号、95号汽油、0号柴油每升分别下调0.22元、0.24元、0.23元;调价后,92号、95号汽油分别降至每升7.31元、7.82元,0号柴油降至每升6.94元。

省发展改革委要求,省内各成品油经营企业要组织好成品油生产和调运,确保市场稳定供应,严格执行国家价格政策。

本轮成品油零售限价调整后,2025年成品油调价呈现“两涨三跌一搁浅”的格局。下一次调价窗口将在4月2日24时开启。

此轮调价后,湖北私家车主和物流企业出行等成本继续减少。相比一个月前的2月19日,92号汽油每升已经下调0.47元,以油箱容量50升的普通私家车计算,本次调价后,车主们将空油箱加满92号汽油比一个月前约少花23元;市区百公里耗油7至8升的车型,平均每行驶100公里,燃油费用可少花3.5元。

春锦赛第二日鄂军斩获两金一铜

孙佳俊杨佩琪各入一金

湖北日报讯(记者马明玉)3月19日,湖北泳军在青岛举行的全国游泳春季锦标赛斩获两金一铜。男子50米蛙泳决赛,我省孙佳俊以26秒85为湖北队夺得第二金,而时隔11个月重回赛场的闫子贝因出发失误,获得第七名。我省18岁的杨佩琪以8分19秒45强势摘得女子800米自由泳金牌。在男子400米自由泳决赛中,小将徐海博以3分48秒53获得铜牌。

上午的预赛,孙佳俊和闫子贝分列第一、二名,“今天比昨天轻松些。”孙佳俊笑着说。而闫子贝坦言,太久没比赛,调动得还不够充分。在晚上率先展开的50米蛙泳决赛中,孙佳俊以0.59秒出发反应时第一个冲了出去,一路领先率先触壁,继开赛日夺得男子100米蝶泳金牌之后,再夺一冠。

此役是闫子贝伤愈回归的首场决赛。然而他意外地在出发环节出现小失误,影响了游进节奏,无缘领奖台。“快一年没比赛了,第一场决赛有点激动,出现了小失误。不过,没关系,后面还有比赛,相信自己会越来越好。”闫子贝说。

鄂产动力电池首次“坐”上火车

(上接第1版)

在此之前,荆门市委、市政府就一直高度重视企业诉求,积极协调相关部门,之后又联动产业链上下游企业,针对国内动力电池铁路运输管理规范和技术标准空白,在安全性、设施适配、运输标准等方面深入分析讨论,积极参与锂电池铁路运输试点工作。

2024年9月,中国国家铁路集团发布《40英尺集装箱装运电动汽车用动力锂离子电池铁路安全运输试运条件》,标志着动力锂电池“铁运禁区”政策“破冰”。该《条件》多项技术标准源自荆门探索。

在中国国家铁路集团、武汉铁路局及荆门市工作专班联合推动下,亿纬动力和宁德时代、比亚迪一起,成为全国首批铁路运输锂电池试点企业。

在启动仪式上,亿纬动力公司相关人士表示:“铁路运输锂电池从地方人大代表建议上升为国家试点,让我们切实感受到‘企业家建议有人听、民营经济难题有人管’的营商环境。”

亿纬动力公司关务部总监郑泽华透露,此次开通了荆门至防城港示范线路,下一步还将探索中欧班列运输方案,公司产品有望通过铁路直达亚欧国际市场,“运输将更加便捷,让湖北制造更深度参与全球竞争”。

我省首个超高压变电站进入城市腹地

变压器住隔音间,噪声小如谈话声



在500千伏江北变电站项目现场,工人正在安装电气设备。(湖北日报通讯员 邹小民 摄)

湖北日报全媒记者 彭一苇
通讯员 邹小民

一座新建的500千伏变电站,如何努力减小对周边居民生活的影响?3月18日,湖北日报全媒记者来到武汉市东西湖区,探访正在建设中的华中地区首个室内500千伏变电站。

500千伏江北变电站位于东西湖区碧水大道,与通常身处郊外的其他500千伏变电站相比,显得十分紧凑。“项目占

地面积24.11亩,仅有常规同类变电站的一半。”湖北送变电公司电气施工项目部项目总工崔昊介绍。

据悉,这是湖北史上首个超高压变电站进入城市腹地。过去,城市中的变电站电压等级多为220千伏。随着武汉市用电需求不断增多,需要更高级别的变电站来“进城送电”。2023年10月,江北变电站开工建设。

记者在施工现场看到,江北变电站土建部分已完成大半,它与常规变电站最大的区别,是主要电气设备均安放在室内,全站建筑面积约13503平方米,地下一层、地

上三层。站房内,工人们正在安装两组6台变压器。“每台变压器安装到位后,也将处于一个全封闭的‘单间’内,四面墙壁上铺设隔音材料。”崔昊告诉记者,根据设计指标,变压器工作时,室外噪声可控制在60分贝以下,相当于一般室内谈话的声音,将最大限度减少对周围小区的影响。

按计划,今年6月江北变电站将建成投运。届时,以江北变电站为中心,可重构区域城市电网、完善电网结构,满足汉口城区未来10年经济社会发展用电所需。

2025年中华美食荟引来12万食客

三天“逛吃”带动超1600万元零售额

湖北日报讯(记者汪子轶、李朝霞、通讯员袁哲)透红的山楂裹上熬得晶亮的糖,百年老字号青岛高粱糖球的酸甜在舌尖绽放;想带走毛茸茸的武汉美食记忆,可以买一份原创武汉特色美食文创……3月19日,2025年“中华美食荟”活动在武汉楚河汉街圆满落幕,12万余市民打卡近千款美食,带动零售额超1600万元。

省商务厅介绍,3500平方米的美食市集内荟萃了全国20个省市(自治区)各具特色的地方味道、湖北各市州70多家荆楚美食企业以及新加坡、意大利、法国、俄罗斯等国际风味。活动通过沉浸式演出、美食市集、网红餐饮打卡指南、全域联动促消费等,展示中华饮食文化魅力,向海内外游客发出美食邀约。

参加市集活动的湖北三峡红生态农业有限公司相关负责人介绍,伦晚脐橙、中华红血橙、宜昌丑橘3种果子加在一起,3天累计卖了近1万斤,销售额达数十万元,鲜榨果汁区域每天都排起长队,每天销售1000余杯;同时,该企业与5家企业达成采购意向,意向金额近100万元。随州市展区的“随州宴”销售随州泡泡青、随州菜饼、随州水塔片等7种产品,第二天开市就一抢而空。

“没想到湖北人挺喜欢我们的黄柿子火锅!”内蒙古蒙古蒙柿食品科技公司旗下品牌“柿子哥”的运营总监李任对开拓湖北市场更有信心了。他告诉记者,他们带来的原味黄柿子锅底在活动开展当天就被消费者一抢而空,这两天他都在忙着整理订单信息,准备回去就发货。几家湖北农贸市场负责人对内蒙古牛羊肉和土豆等优质产品很感兴趣,和李任交换了联系方式。新疆企业“阿达西”在现场展示了传统美食的制作技艺,烤馕、烤包子、面饼等广受欢迎,销售近10万元。



3月17日,市民和游客打卡“中华美食荟”美食市集。(湖北日报全媒记者 汪子轶 摄)

记者手记

“舌尖经济”迸发新动能

□ 陈莉霖

3月19日,在武汉举行的2025“中华美食荟”活动落幕。

民以食为天,12万余名武汉市民赶赴这场饕餮盛宴,尽享舌尖美味,释放澎湃消费活力。

如今,美食早已超越果腹之需,成为现代人精神世界的解码器之一。一群80后、90后团队,打造文创品牌,原创武汉特色美食产品。设计负责人徐佳创介绍,绒布做的面窝、油条、豆皮、热干面、藕片、菜薹等产品在展会上热卖,“这个‘藕片’卖十几元,是女生用的刘海贴,被《哪吒2》带火了。”几位外国友人选购后,开心地买单。

如何嵌入年轻人的消费场景?传统白酒也在寻求新契机,贴心地提供情绪价值。“1/4瓶白酒+4罐七喜+1个柠檬,秒变下班解压的小甜水。”作为湖北省八大名酒之一,石花酒的展台,正在用一款42度的清香型白酒,调制成低度的鸡尾酒,颇受欢迎。

“舌尖”还能带动“脚尖”,追着美食去旅行成为越来越多人选择。新体验、新场景、新业态层出不穷,餐饮消费迸发出的新活力,正不断转化成经济发展的旺盛动能。