



巴州疾控中心（卫生监督所）

预防疾病 保障健康 服务人民



联办



2025年全区麻风病畸残预防与康复培训班开班 全力守护群众身体健康

为落实《新疆维吾尔自治区全面消除麻风危害可持续发展规划（2021-2030年）》工作目标，进一步提升全区麻风病畸残康复技术及健康管理服务能力，11月10日至13日，自治区疾控中心在库尔勒市举办全区麻风病畸残预防与康复培训班。

培训班邀请麻风病权威专家严良斌、潘淳授课，乌鲁木齐市、塔城地区、吐鲁番市、巴州、阿克苏地区、喀什地区、和田地区等疾控中心麻风病防治人员，麻风病防治定点医院相关专业人员及自治区疾控中心防控骨干共计82人参加培训。

本次培训内容丰富务实、针对性强，涵盖新疆麻风病防治概况和流行现状、麻风病畸残预防与康复新进



参训人员进行业务交流。

展、麻风神经损害临床诊疗、全面消除麻风危害可持续发展规划解读等核心课程。同时，培训设置经验交流环节，各地参训学员围绕麻风病防

治、畸残预防与康复工作中的实践经验、难点问题展开深入探讨，分享心得、凝聚共识，为后续工作开展拓宽思路。此外，针对麻风病畸残患者健

康管理的重点内容进行专项讲解，助力提升基层健康管理服务的规范化水平。

培训期间，全体参训人员认真聆听授课、积极交流互动，展现了良好的专业素养和学习风貌。通过系统培训，参训人员进一步掌握了麻风病畸残预防与康复的最新技术和管理方法，提升了专业服务能力，为推动全区麻风病防治工作高质量发展、全面消除麻风病危害奠定了坚实的人才基础。参训人员纷纷表示，大家将把培训所学运用到实际工作中，切实提升麻风病畸残预防与康复服务质量，全力守护群众身体健康和生命安全。

（文、图均由巴州疾病预防控制中心（卫生监督所）提供）

智能手表监测压力靠谱吗

在刚刚过去的“双十一”购物节，智能手表凭借不断升级的健康监测功能，成为智能穿戴领域的热门单品。在不少电商平台的智能手表详情页上，压力测试功能成为主要卖点之一。

热度之下，质疑声随之而来。在一些社交平台上，“熬夜刷刷后手表竟显示‘健康状态优秀’”“海边度假时手表提示压力过载”等吐槽屡见不鲜。那么，这些动辄数百上千元的智能手表能否准确监测压力？专业医疗机构采用的标准化压力测试与智能手表的日常监测有何区别？科技日报记者就此采访了相关专家。

智能手表监测：多因素致结果出现偏差

智能手表究竟是如何监测压力的？天津体育学院教育与心理学院副教授常淑芝介绍，当前多数消费级智能手表的压力评估功能，核心依赖心率变异性（HRV）这一生理指标。HRV指人体连续心跳间期的微小波动，其数值变化直接反映人体自主神经系统的调节功能。

“这一系统包含交感神经和副交感神经，前者像油门，主导兴奋状态以应对压力；后者像刹车，负责放松与状态恢复。”天津市泰达医院心理科副主任医师李树华说，当人处于高压状态时，交感神经会兴奋，HRV数值会降低；当人处于放松状态时，副交感神经占据主导，HRV数值则会升高。

常淑芝说，智能手表会先持续采集用户的心跳信号，捕捉心跳间期的微小差异，再通过内置算法模型分析这些数据，间接评估交感神经与副交感神经的活动状态，最终推算出用户当下的身体应激水平，并以直观的压力分数呈现出来。

针对为何会出现用户感受与手表给出的压力分数不符的情况，李树华解释，除心理压力外，还有多种生理性因素会引发HRV数值出现明显波动。比如，熬夜后身体可能陷入一种麻木性疲劳，但此时HRV数值可能很稳定，导致手表误判用户“状态良好”。再比如，在海边度假时，若刚进行过游泳等运动，或饮用了含咖啡因的饮料，交感神经会持续活跃，导致HRV降低，手表便会发出“压力过载”的错误提示。

另一个问题出在评估模型上。常淑芝分析，多数此类产品采用“一刀切”式的通用模型。若用户HRV数值低于某个固定阈值，该模型就直接给出“高压”的判断。这种模型忽略了年龄、体质、基础健康状况等个体差异。每个人的HRV基线水平本就不同，使用统一标准进行评判，结果必然会出现偏差。

除此之外，手表的传感器也易受外部因素影响。常淑芝介绍，智能手表依赖光电传感器获取HRV数据，但手腕活动、皮肤颜色、环境光线等外部因素，都可能干扰传感器的信号捕捉，导致HRV测量结果出现偏差，进而影响最终评估的准确性。

专业医疗检测：两把“尺子”综合“测量”

那么，目前更科学、准确的压力测试方式是什么呢？

在专业医疗机构开展的压力测试中，单一指标的判定早已被淘汰，多维度、综合性的检测逐渐成为主流。这种测试以严谨的医学理论为支撑，结合权威规范与标准化工具。

“在临床实践中，没有哪一个指标能单独判定压力水平，医生和研究人员通常会结合多个指标进行综合评估。”李树华说，这种多维度评估的

核心依据是人体应激反应的生理规律——当人体承受压力或陷入疲劳时，自主神经系统、内分泌系统等会发生一系列变化，这些变化构成了评估的生理基础。

目前，医学界公认的压力相关生理指标主要分为以下4类，分别对应不同维度的压力状态，彼此互补。第一类是自主神经系统指标，其以HRV为代表，能够在一定程度上反映短期压力状态。第二类是内分泌指标，如皮质醇、肾上腺素等，适用于评估慢性或长期压力。第三类是免疫指标，长期压力可导致免疫球蛋白水平下降、炎症因子上升等免疫功能变化。第四类是神经递质指标，包括5-羟色胺、去甲肾上腺素、多巴胺等，压力可影响其分泌水平。

为确保检测的规范性，所有针对生理指标的测试都需严格遵循国际及国内标准，例如世界卫生组织（WHO）的健康评估标准、我国《职业健康监护技术规范》等。这些文件明确界定了压力疲劳的生理与心理判定阈值，为测试结果提供了判定标尺。

“除了生理指标检测，我们还会配合使用经过信度和效度检验的标准化心理量表，弥补生理指标检测的不足。”常淑芝介绍，常用的量表包括用于评估个体主观压力感知水平的知觉压力量表以及专门测量职业人群倦怠程度的马斯拉奇职业倦怠量表等。这些量表经过大量临床验证，能够反映生理指标无法反映的主观感受。

压力管理指南：自我觉察才是关键

“压力本身不是疾病，但长期被压力‘包裹’可能拖垮健康。”常淑芝介绍，人体对压力的耐受存在阈值，

短期压力可通过自我调节缓解，但持续高压会打破人体生理平衡——导致皮质醇分泌节律紊乱、自主神经功能失衡，进而出现持续失眠、情绪易怒、注意力不集中等症状，长期下来还会增加焦虑症、高血压等疾病的患病风险。

压力管理的前提是科学评估自身压力水平，对普通人而言，不依赖专业设备也能实现。“核心方法是养成观察自身压力信号的习惯。”常淑芝建议，公众可以重点关注以下三方面。第一是身体感受，是否常感疲劳、肩颈僵硬、头痛或肠胃不适，睡眠质量是否下降，如失眠、多梦或早醒。第二是情绪状态，是否变得急躁易怒、情绪低落、缺乏耐心或难以感到快乐。第三是认知与行为，是否注意力难以集中、记忆力下降，是否在社交中变得退缩，或依赖烟酒、暴饮暴食来缓解情绪。

“当发现上述多个信号持续出现超过两周，且影响到日常生活时，就提示我们需要主动调整或寻求专业帮助。”李树华说，这种基于自我觉察的评估，是压力管理的第一步，也是最关键的一步。

在自我觉察的基础上，还要学会科学解压。李树华建议，疏解压力无需复杂手段，优先选择低成本、易坚持的方式。比如，每天预留20分钟进行快走、拉伸等轻度运动，促进内啡肽分泌；也可通过深呼吸、冥想等方式，缓解当下的紧张感。

此外，建立情绪“出口”同样重要。李树华建议，可主动与信任的人倾诉困惑，释放心理负担；如果偏好独处，也可通过写日记、听舒缓音乐、培养园艺等兴趣爱好转移注意力，让身心从高压状态中暂时抽离。关键是找到适合自己的方式并长期坚持，同时避免追求“立竿见影”的解压效果。（据《科技日报》）