

手环测血氧、AI读舌苔、数据追睡眠……

# 工位上的年轻人何为热衷“赛博养生”？



网络图片

傍晚6点,北京一家互联网公司写字楼灯光明亮,李婷的智能手表准时弹出提醒:“连续久坐超2小时,请站起来运动一下。”李婷一边起身活动,一边快速扫了一眼手表上的心率指数——这几乎是她每天固定的“养生环节”。工位一角的养生壶里,正煮着AI给她推荐的养生茶。

和李婷一样,不少“脆皮”上班族热衷在工位上“赛博养生”,以智能设备为载体,用大数据、AI技术,将养生具象为可采集、可分析、可追踪的数据指标。

在社交平台上,晒养生数据也成为热门话题:有人为“深度睡眠突破2小时”开心,有人因“静息心率降至55以下”发帖庆祝,也有人分享健康曲线、交流养生心得。用数据记录心跳、用算法规划饮食、用AI解读舌苔健康状况,“赛博养生”不仅是年轻人守护自身健康的“智慧”选择,也在推动企业加快完善健康管理体系,让身心健康成为职场“标配”。

## A

### 从「佛系养生」到「赛博养生」

每天睡觉前查看一天的健康数据报告,已成为合肥白领肖阳雷打不动的养生“仪式感”。

“工作焦虑、生活压力,让颈椎病、失眠、肠胃病等早早找上了我。”35岁的肖阳告诉记者,这份报告不仅包含血压、心率等基本指标,还会对她的作息规律、运动习惯进行分析,并给出个性化建议。

“保温杯里泡枸杞”曾是年轻人对“佛系养生”的调侃,如今,这杯“枸杞水”正变得更有科技范儿。

从被动调理到主动监测,从模糊感受走向精准管理,职场年轻人的养生方式正在完成一次数字化升级——打开健康类App,AI舌诊、AI面诊、体质辨识问卷等服务触手可及,用户只需上传照片,就能生成体质报告;智能手表实时监测睡眠质量、血氧饱和度等指标,并结合中医“子午流注”理论推送作息建议;八段锦、五禽戏等传统养生运动,搭配AI动作识别技术,可实现居家跟练、实时纠错等功能。

数据见证着上班族养生需求的爆发。我国健康养生市场规模已突破万亿元,其中18岁至35岁人群占比达83.7%。《2024中国健康消费白皮书》显示,20岁至35岁人群健康支出年均增长达23%,远超其他年龄段,智能手环、AI中医问诊、远程健康管理等服务使用率持续攀升。

养生潮流在职场兴起,背后还有一个不容忽视的现实——慢性病正“盯”上年轻人。

这一现象在高血压患者的年龄结构变化上,体现得尤为明显。根据《健康中国行动(2019—2030年)》统计数据,我国目前有2.7亿高血压患者,18岁及以上居民高血压患病率高达25.2%。而《中国高血压防治指南(2024年修订版)》指出,患者中只有51.6%的人知道自己患有高血压。

去年体检时,39岁的许欣意外发现自己患上了高血压,从那时起,智能手环成了他的工作“搭子”。“每次夜班后,血压和心率会有明显上升。”现在,许欣会尽量避免熬夜、喝酒,并开始在工作间隙做简单的拉伸运动放松。

## B

### 「赛博养生」缘何俘获年轻人

为何“赛博养生”能俘获年轻人的心?在中国劳动关系学院劳动关系与人力资源学院教师王淑娟看来,一方面,工作负荷和竞争压力导致年轻人健康状况面临挑战,而社会与技术发展,恰好为年轻人的养生需求提供了技术支持;另一方面,与老一辈“生病才就医、不舒服时才调理”的传统健康观念不同,年轻人的健康观念更具前瞻性,他们不再等待身体发出警报,而是通过智能设备持续监测、提前干预。

李婷也表示,她在意的不仅是“有没有生病”,更追求“身体的状态好不好”。

“从中医‘治未病’的理念来看,‘赛博养生’有一定的积极意义。”中国中医科学院望京医院运动医学科主治医师李建国分析说,当下很多职场人处于亚健康状态,但身体并没有明显的疾病表现,通过智能设备监测、AI分析等数字化方式,可以提前捕捉身体异常信号,为规避健康风险、调理身体提供一定参考。

值得关注的是,“赛博养生”也成为一些上班族疏解职场焦虑、释放精神压力的“情绪出口”。

肖阳对此深有感触,通过记录健康数据、完成养生小目标,这种“量化的健康进步”,能让她获得一定的成就感。“看到通过运动和日常调节,深睡时长增加、静息心率下降,健康数据一点点变好,工作焦虑也缓解不少。”

王淑娟表示,年轻人在工位见缝插针的养生方式,实际上承载着他们平衡工作与健康的朴素期待与现实追求。

## C

### 管理职工健康就是投资于人

年轻人热衷“赛博养生”,也在提醒企业更加重视职工健康管理。

记者了解到,一些地方的企业和工会组织已经开始利用AI技术,将健康养生服务融入职工日常工作。有的煤炭企业针对煤矿作业特点,为职工配备健康一体机,可检测血糖、血脂、心电图等多项指标,数据同步对接三甲医院;有的企业引入健康App,依托AI大模型开展职工健康管理;广东东莞高埗镇总工会运用VR+AI技术,为职工提供心理自助服务,系统能通过多模态情感计算分析职工情绪状态,生成心理健康测评报告并开展减压训练;换季时节,一些地方的工会组织还把中医AI智能检测与分析服务送到职工身边。

职工身心健康从来不是个人的“小事”,而是关乎企业长远发展的“大事”。“在投资于人的现代管理理念下,企业核心竞争力已从物质资源转向人力资本质量。”王淑娟表示,面对新时代职工的健康需求,企业应转变观念,将职工健康管理视为战略性人力资本投资,构建员工与企业共赢的发展生态。

企业如何更好地守护职工身心健康?

王淑娟建议,兼顾职工压力缓解与身心健康管理。一方面,构建心理健康支持体系,定期开展心理健康测评,实施针对性减压措施;开设心理健康讲座,提升职工自我心理调节技能。另一方面,推进专业化健康管理,构建“预防—评估—干预—保障”的全链条服务,根据健康风险评估定制体检方案,建立职工电子健康档案,根据个体状况设置特色体检项目与多元套餐,提升健康风险预测精度;联合保险公司推出个性化健康保险;推广工间操等健身活动,通过讲座、海报、健康小组等形式引导职工摒弃不良生活习惯。

河南科技大学第一附属医院睡眠医学科副主任医师刘保茹还提醒,“赛博养生”的核心价值是健康预警,而非疾病诊断。消费级监测设备与医疗级监测设备有本质区别,其检测数据只能作为健康参考,不能替代专业的医疗诊断。

(据《工人日报》)