

## Samsung Health 陪您健康一夏

隨著夏季正式到來，公路旅行、興奮的假期、海灘日光浴也開始熱鬧登場。然而遠離塵囂的度假時光，並不需要拋開健康的好習慣或是捨棄健康的日常排程。

Samsung Health 是您如影隨行的私人健康教練。從計步到睡眠，您可以追蹤多種健康項目，即使因為夏天偷偷放縱自己，還是能設定目標維持健康的體態。該程式內建於手機中<sup>(註一)</sup>，並支援 Galaxy 系列穿戴式裝置，這篇文章將為您說明如何透過 Samsung Health，讓自己在炎炎夏日之中，繼續朝健康目標邁進<sup>(註二)</sup>。

### 獲得身體所需的休息

暑假最重要的意義，就是盡情地放鬆與解壓。以下列出幾個讓身體獲得必要休息的方法。

#### 1) 追蹤壓力

透過 Samsung Health 壓力追蹤器測量活動前後的壓力值變化，了解自我情緒的紓解程度。

#### 2) 如嬰兒般熟睡

透過 Samsung Health 睡眠追蹤器，確定自己是否獲得一夜好眠。配戴 Galaxy Watch、Galaxy Watch Active 或 Galaxy Fit，即可蒐集四個睡眠周期的詳細資訊，深入了解自己的睡眠品質。

#### 3) 深呼吸

冥想與靜觀，是為自己心靈充電的好方法。Samsung Health 藉由引導深呼吸運動，協助用戶獲得心靈上的平靜。



假期是擁抱積極人生的好時機。不論是健行或沙灘排球，Samsung Health 透過各種方式讓您心跳加速：

### 1) 追蹤各種運動

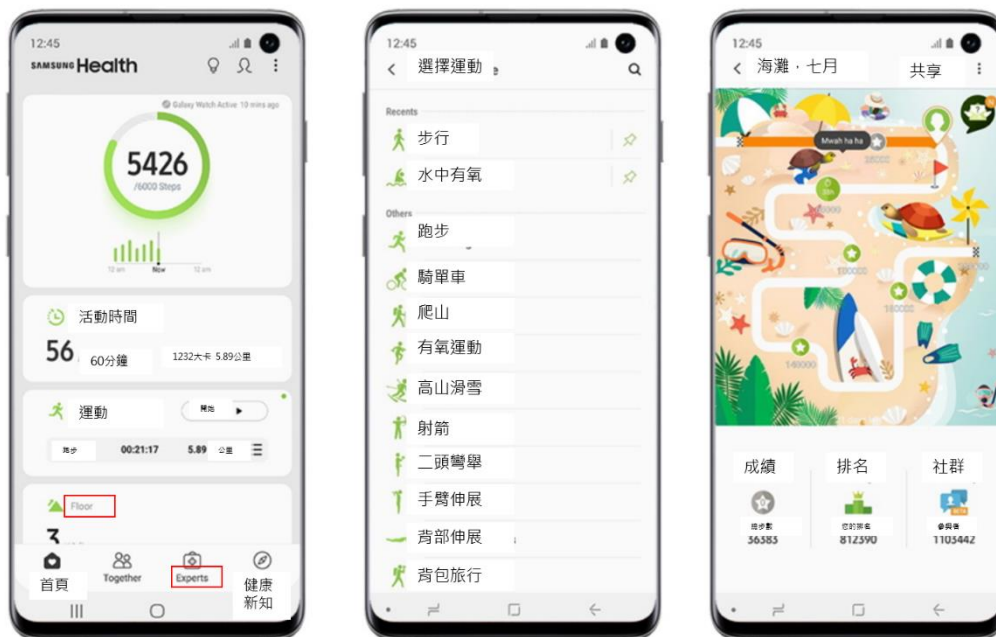
從高爾夫球到瑜伽，Samsung Health 可追蹤您的運動及燃燒的卡路里數。

### 2) 尋找適宜假期的健身計劃

利用「健康新知」功能，來搜尋不需健身器材就能在飯店房間或旅途中從事的健身運動。

### 3) 參加假日挑戰賽

點選 Samsung Health 程式上的 Together，即可加入各種挑戰賽，與朋友或來自世界各地的使用者較勁，一起揮灑汗水。



## 在酷暑中聰明維持心率，並補充滿滿的水分

### 1) 維持心率

盡情享受戶外活動，是夏日時光最美好的事物，但高溫可能會危害人體的心臟健康。體內溫度每升高一度，心跳每分鐘會加快 10 次。藉由智慧型手機、Galaxy Watch 系列或 Galaxy Fit 系列來偵測心率，便可利用 Samsung Health 應用程式來追蹤，以避免運動過度激烈。



### 2) 追蹤水分攝取量

在高溫酷熱的天氣裡，補充足夠的水分以避免脫水或中暑，是非常重要的一件事。在 Samsung Health 程式中設定目標並追蹤每日飲水量，以確保身體攝取充足的水分。



註一：適用於搭載 Android M 作業系統的智慧型手機，包括 Galaxy S、Galaxy Note 與 Galaxy A 系列。

註二：供應內容可能會因地區而異。