

【圖表解析】心跳不漏拍：三星如何提升心臟健康的意識

維持健康的身體是一輩子的功課。不論是準備餐點、上健身房運動、練瑜珈或汲取健康新知，健康管理可謂是一項艱鉅的任務。隨著 2018 世界心臟日(World Heart Day)的到來，世界心臟聯盟(World Heart Federation)提醒人們踏上健康之路的重要性更甚以往。

根據該聯盟提出的統計數據，心血管疾病是全球死亡的頭號殺手，每年造成 1,750 萬人死亡。光是心臟病和中風，每年就奪走 1,350 萬條人命。但值得慶幸的是，人們可以透過許多預防措施，避免心臟疾病和保持健康。教育、社群媒體和技術發展，讓人們的健康意識逐漸抬頭，且比以往更容易了解自己的健康狀況。

從開發應用程式到創造穿戴式設備，輔助用戶記錄步數、熱量、心率和睡眠，三星一直扮演領導者的角色，透過獨特的方式協助消費者追蹤生活型態。下列圖示告訴您如何加入三星的行列，守護心臟的健康。

6項可透過三星產品與服務追蹤的心臟病風險數據

血壓是管理心臟健康的
關鍵指標之一



三星與加州大學舊金山分校 攜手展開深入的研究

透過最新 Galaxy 裝置上的光學感應器，
從 My BP Lab 獲得用戶的血壓測量值。
自 2018 年 3 月推出以來，My BP Lab
已號召數萬人參與研究計劃，配合檢測
血壓和日常壓力值^(註1)。



靜止心率 (resting heart rate, RHR)：是指人體在
安靜狀態下的心率，搭配血壓和膽固醇等其它指標，可
快速判斷心臟的健康狀況。測量運動時的心率，則有助
於判斷運動強度是否過於激烈，或是否適宜提升訓練強
度，以達到想要的體適能。

測量 3 種心率區間

- 中等、劇烈、極度劇烈

用戶可透過心愛的 Samsung Galaxy 智慧型手機或
Galaxy 穿戴式裝置^(註2)所搭載的 Samsung 光學
感應器進行測量





適當的睡眠 不僅有助於一整天維持充沛的活力，亦對心臟健康十分有益。實驗證明，充足的睡眠可降低高血壓和冠狀動脈心臟病的風險。

監測 4 種不同的睡眠周期

- 清醒、淺眠、深眠與快速動眼期 (REM)
透過 Galaxy Watch 的睡眠期偵測功能，觀察並改善用戶的睡眠品質



健康與均衡的飲食 是維持心臟健康的關鍵。
控制熱量和均衡攝取各種營養，能減少罹患各種心臟疾病的風險。



一周 7 天追蹤日常飲食

利用最新 Galaxy 智慧型手機上的 Bixby Vision 功能為餐點拍照之後，能自動辨識食物並提示熱量數值^(註3)。用戶可以記錄在 Samsung Health 當中，藉以控制熱量並達成體重管理目標。

壓力 會造成血壓升高，引發其他的心臟疾病。
找出維持冷靜與集中注意力的方法，能大幅改善健康狀況。



24小時壓力追蹤

使用 Galaxy Watch 的壓力追蹤與呼吸引導程式，來探索保持冷靜的新方法，並透過每日和每週的數據更新，來監測進步的程度。





運動 是維持心臟健康的關鍵。缺乏身體活動、久坐不動的生活方式，與心臟病、中風和其他心血管疾病息息相關。



追蹤 39 種 不同的運動

利用 Galaxy Watch 為運動做好準備與追蹤。將個人數據記錄至 Samsung Health 中，以隨時追蹤運動狀態，或於長時間不動時接收智慧提醒，讓自己維持滿滿的動力。



透過 Samsung Health 串連全世界

與 **6,500 萬名用戶**
一起守護自我健康^(註4)

不論用戶正努力改善飲食或只是增加運動量，Samsung Health 應用程式都是追蹤進步的完美中樞。只要將應用程式與穿戴式裝置同步化，即可追蹤運動、睡眠、壓力值、心率和熱量，輕鬆管理健康目標。

透過 Ask an Expert 功能，用戶能與合格醫生進行視訊諮詢，管理各大保險公司涵蓋的處方，並能使用搭載AI技術的 Symptom Checker，快速獲得健康狀況評估^(註5)。

註 1：My BP Lab 應用程式僅供研究用途使用，非以廣度的診斷為目的。該程式目前開放美國聖地牙哥 Samsung Galaxy S9 / S9+ 和 Galaxy Note 9 機型下載。用戶須年滿18歲。用戶可參加由加州大學聖地牙哥分校醫學院主導的計畫，監測血壓與心率並獲得個人化資訊。

註 2：Gear S3 以上版本支援連續心率監測。

註 3：目前適用於 Galaxy S9 / S9+ 以上版本。服務可用性和內容供應商，可能因國家而異。指出的熱量僅為估計值，可能並不完全正確。實際吸收的熱量，很取決和個人身體狀況有所差異。

註 4：截至 2018 年 8 月，Samsung Health 的目前的全球每月活躍用戶高達 6,500 萬人。

註 5：Symptom Checker 目前適用於美國和英國；Ask an Expert 目前適用於中國、印度、美國和英國。