

解密 Galaxy Watch8 系列為何是生物駭客的科技新寵兒

壓力太大，想要痛快地泡個冰浴或是掃貨保健食品「優化」生活嗎？

「生物駭客」(biohacking) 是指利用科學轉換個人健康資料「自我升級」，藉此改善身心健康且延年益壽。早期的生物駭客可能會借助極端的飲食療法、保健食品和實驗技術達成上述目標。如今若瀏覽社群動態，會發現「科技」才是王道。

Galaxy Watch8 系列^(註一) 正處於這股科技風潮的最前線。Galaxy Watch8 系列完美融入日常生活，默默追蹤關鍵生活指標，以使用戶了解日常選擇對健康的影響。

在正式探索之前，先來快速檢視一下：以下養生秘訣，有幾項已成為你生活的一部分？



**養生秘訣
Bingo**

 養成規律 睡眠作息	 營造最佳 睡眠環境	 每天練習 正念冥想
 利用身體指標資料 設定保健目標	 規律運動 持之以恆	 訓練後 充分休息
 每日攝取 多色蔬果	 不喝酒 & 不吃宵夜	 每天攝取 充足水分

已經是養生專家了嗎？Galaxy Watch8 系列可持續優化日常習慣，讓用戶事半功倍。

生物駭客技術助力營造優質睡眠



人類一生約有 30% 的時間在睡眠中度過，然而紊亂的作息和欠佳的环境仍會破壞休息效率。Galaxy Watch8 系列藉由分析睡眠型態與環境、找出問題並給予實用訣竅，協助改善睡眠品質，進而建立規律且具修復成效的睡眠習慣。

- **如何養成規律的睡眠作息？**

連續配戴 Galaxy Watch8 三晚即可解鎖**就寢時間建議**。該功能根據睡眠壓力與生理時鐘，分析睡眠型態並推薦最佳放鬆時間，協助調整睡眠作息，讓白天精神煥發。

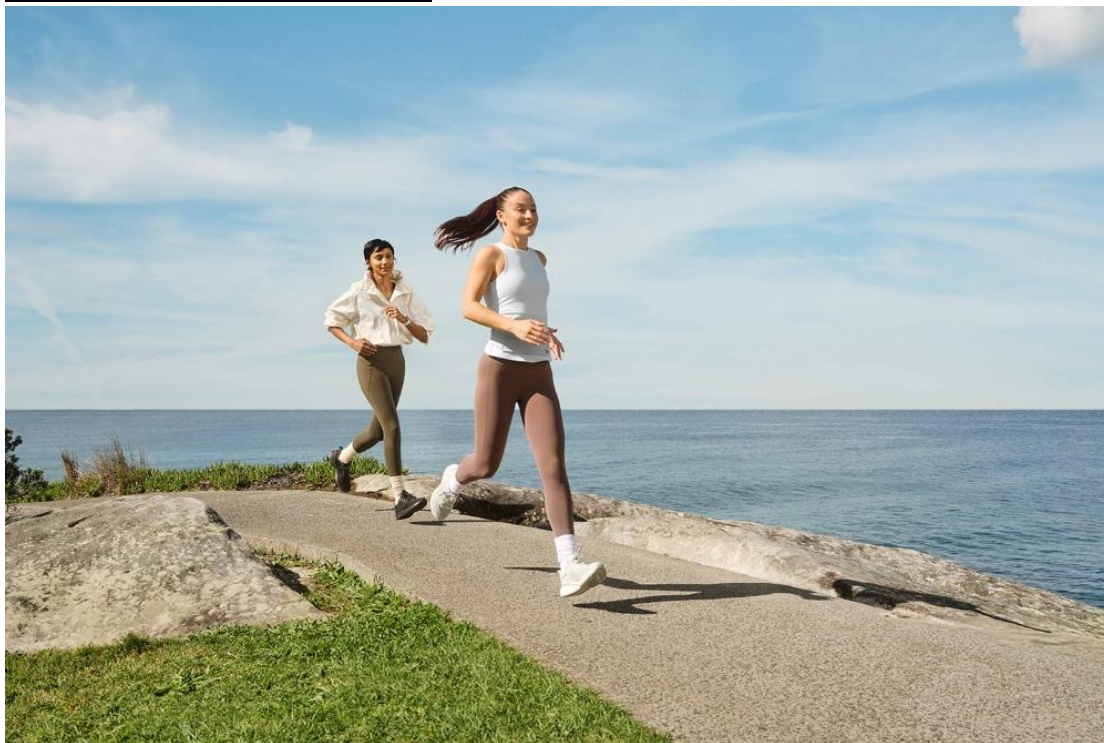
- **如何改善睡眠品質？**

Galaxy Watch8 追蹤夜間的所有翻身和呼吸行為，並根據睡眠階段、心跳率、皮膚溫度及血氧濃度，於次日早晨提供深入的睡眠分析，指出休息期間的有利或干擾因素。此外，亦利用其他 SmartThings 裝置所蒐集的資料，分析溫度、濕度、二氧化碳及亮度，彙整成**睡眠環境報告**。即時資料盡在手腕間，有利輕鬆改善臥室條件，迎接一夜好眠。

- **白天怎麼做可以提升睡眠品質？**

待系統掌握睡眠型態後，**電子睡眠教練**會分析用戶所屬的睡眠動物並給予個人化建議，例如新增簡短的冥想，或避免在午後攝取咖啡因。有了 Galaxy Watch8，日常習慣輕鬆校正，美好夜晚指日可待。

生物駭客技術助力打造完美訓練菜單



有些人想備戰馬拉松，有些人想舒緩久坐僵硬的身體。如何在保持動力和避免受傷的同時實現目標呢？Galaxy Watch8 流線設計及瞬扣錶帶系統，能舒適地貼合手腕，隨時為用戶指點迷津。

- 如何設定適合自己的健身目標？

Galaxy Watch8內建生物電阻抗分析 (BIA) 感應器，能測量體脂率、身體水分與骨骼肌重，讓用戶全方位了解身體概況，有助於打造個人化訓練計畫，一步一腳印地追蹤達成進度。

- 如何才能更規律地跑步？

搭配**練跑教練**，只需借助12分鐘的跑步測驗，就能得出配速和體能程度，並打造客製化課表。該功能會提供即時回饋，讓使用者在跑步期間保持動力，助攻順利達標。擔心受傷嗎？練跑教練提供強度適中的專屬訓練計畫，協助安全地提升跑速。

- 如何在訓練後充分恢復？

Samsung Health搭載實用工具，在訓練後享有最佳恢復效果。在高強度訓練後可確認自身心跳率，並根據流汗量取得飲水建議，以便獲得所需休息並強勢回歸。

【加碼祕訣】不妨嘗試Zone 2^(註二) 間歇訓練，有效改善耐力並釋放脂肪燃燒潛能。

Galaxy Watch8會根據體能程度設定個人化心率區間，幫助使用者維持在自身的 Zone 2，發揮巔峰表現。

生物駭客技術助力達成營養均衡



既然已全面掌握睡眠與活動，接著便要養成有助於健康老化的日常習慣。Galaxy Watch8 系列是首款搭載抗氧化指數追蹤功能的智慧手錶，可即時了解細胞健康狀況，以及各種生活型態對其的影響。只要將大拇指按壓於背面的感應器，便能獲得**即時營養建議**，不必再像過往仰賴實驗室檢測。

- **如何得知蔬果攝取量是否充足？**

利用**抗氧化指數**查看飲食及生活習慣對健康老化的影響。只需五秒鐘，就能測得皮膚中的類胡蘿蔔素（來自天然蔬果的抗氧化物質）含量，並提供滿分100的評數。該功能也會提示加分訣竅，例如在正餐中增加紅蘿蔔、花椰菜和柳橙等繽紛蔬果的攝取量。

- **如何戒掉不健康的習慣？**

首先，我們必須深入了解這些壞習慣如何影響身體健康。**身體能量指數**提供洞察資料，說明攝取酒精和吃宵夜等因素對健康的危害，而抗氧化指數也會直接反映上述習慣的影響，激勵用戶做出改變，選擇更健康的生活型態。

- **如何輕鬆追蹤飲水量？**

適量飲水是身體保持最佳狀態的關鍵，但「追蹤」往往才是問題所在。透過 Samsung Health，只要輕觸手錶便能追蹤飲水量，並設定補水目標。Galaxy Watch8 將全權代勞，傳送個人化提醒、監控趨勢，幫助輕鬆維持絕佳表現。

Galaxy Watch8 系列將生物駭客從流行術語轉化為日常習慣，打造兼具個人化、實用且便捷的體驗。戴上手錶，即刻掌握洞察情報，從此擁抱健康「星」生活。

註一：可用性和功能因市場、型號和配對的智慧型手機而異；如欲了解詳細資料，請造訪 <https://news.samsung.com/tw/one-ui-8-watch%E5%85%A8%E6%96%B0%E5%8A%9F%E8%83%BD-%E5%8A%A9%E5%8A%9B%E5%9F%B9%E9%A4%8A%E5%81%A5%E5%BA%B7%E5%A5%BD%E7%BF%92%E6%85%A3>。本功能不得作為任何醫療情況之檢測、診斷及治療目的。結果僅供參考。請諮詢專業醫事人員建議。

註二：Zone 2 是指五個心率區間的第二個區間，或最大心率的 60% 至 70%。