

黑科技“变啦”： 教你健康七十二变



本报记者

柏建斌

本报通讯员

王豆豆



运动员发福,总是会引起大家关注。要说关注度最高的,那还得数国乒队。从刘国梁到马琳再到王皓,国乒队的队员在退役后都不约而同胖了起来,国乒队也因此被网友亲切地称为“国胖队”。

就说马琳吧,这位揽冠小王子,退役后的生活多姿多彩:斗地主评委、美食家、段子手……集多重身份于一身,自然心情舒畅,吃得好喝得好,妥妥地成为“国胖队”实力担当。可大家都知道太胖有碍健康,所以马琳减肥的心思从来没停过。他在社交软件上频频曝出减肥信息,又是控制饮食,又是加量运动,但效果始终一般。直到最近,马琳不再晒,但细心的网友却发现“他瘦了”!甚至有网友直呼“瘦得头都大了”!怎么减下来的?马琳自己道破了天机——他使用了黑科技“变啦”!

在使用“变啦”期间,马琳两个月就减脂30斤!正因为有亲身使用的良好体验,前不久,马琳正式签约成为“变啦”形象代言人,面向公众普及科学健康理念,并化身成为“变啦减脂训练营总教练”,带领学员们安全、快乐地减脂,把自己在使用“变啦健康减脂方案”的心得和经验分享给众多学员。

这不禁让人好奇,“变啦”究竟是怎样一种神奇的科技?

“变啦金三角” 个性化健康减脂新方案

“变啦”是一套专业的个性化健康减脂方案,它包含了变啦智能健康减脂技术、健康营养配餐和体脂管理师三大体系,简称为“变啦金三角”,旨在为用户提供健康减脂服务,从而预防与改善因肥胖引发的各类慢性疾病,做好用户健康管理。

这个方案,成功地把服务、技术、产品、APP、硬件等相结合。用变啦智能体脂秤或一体机等智能硬件,采集用户健康相关的21项指标数据,通过人工智能算法进行分析作出精准评估;以变啦APP展示,并智能推荐体脂管理师,连接用户与体脂管理师做一对一沟通指导;体脂管理师根据用户健康报告定制个性化的减脂方案,搭配营养食谱做好用户膳食管理。通过三大体系技术支持,最终形成集检测、评估、干预、监测为一体的健康管理服务闭环。

先说检测。首先用户需要下载“变啦”APP,通过体脂秤或者变啦体脂检测一体机,进行身体有关肥胖的检测。

再说评估。检测结束,各项指标都会有具体的数值,正常值多少,超标多少,潜在风险是什么,如何预防……一目了然。根据个人的检测结果,系统会自动匹配相适用的体脂管理师,进行一对一线上专业指导。

然后是干预。用户如果想要使用“变啦”进行健康蜕变,匹配体脂管理师后,也要向体脂管理师提供三甲医院近期的体检证明,根据体检报告和身体状态,体脂管理师会为用户进行一对一的方案制定。比如营养干预环节中,身体状态好的用户,可以使用中速减脂方案;相对来说身体代谢慢或有其他身体状况的用户,就可以选择低速减脂方案。胖子都是一口一口吃出来的,要想快速减掉肉肉,可没那么容易。

最后是监测。这套专业的减脂方案包括了营养干预、运动量、尿酸检测等,变啦APP每天会帮助用户记录所有数据:今天一日三餐如何吃、运动了多少、尿酸含量多少……通

过这些数据,体脂管理师会掌握你的减脂生活。如果你有“反正线上的体脂管理师,看不见我每天在干什么,偷吃一点吧”这样的心态,那就说明你太小瞧科技和数据的能力了。偷吃一顿,在身体数据上就会出现变化,比如,脂肪含量明显上升、体脂率上升等等,而这些数据是绝对不会撒谎的,可能体脂管理师不知道你偷吃了什么,但是绝对知道你偷吃了。而这种监测会贯穿整个减脂过程,让最难的“管住嘴”不再是难题。

简单来说,这整个过程不仅仅是减脂减肥,而是帮助用户养成健康管理的习惯和意识。即便减肥结束,也会在每次吃饭时有选择地进食,偶尔一顿大餐后也会适量控制自己的饮食,这也就是使用“变啦”进行减脂后不反弹的原因。

大数据加人工智能 一年为30万人减脂5000吨

不管是前期检测还是之后的定制营养配餐干预,推动一切进程的都是数据。所有的分析、方案也都是围绕着数据进行,而这些数据也将累积,成为大数据库,数据库里的数据越多,那么再进行分析时,结果也就越准确。

除了大数据应用,整个过程中人工智能技术也不容忽视。在检测阶段,“变啦”体脂检测一体机,为帮助人们树立健康管理理念起到了推动作用。用户只需站在一体机前,一体机就会自动扫描用户的面部,只需十秒钟,就可以得出有关脂肪、体脂率、蛋白质等21项和身体肥胖相关的数据。这些数据的测量结果,误差仅有2%到4%!要问怎么这么神奇,其实还是要依靠大数据。

当用户站在一体机前时,体脂秤会得出体重,面部扫描会判断出身高、性别,以及大体的年龄和体态特征。这些信息将被传往后台,虽然每个人的身体状态都不一样,但是大体的分类却是有的,在后台的一亿条数据库中,每个人总会找到自己的分类。由此经过庞大的数据算法模型,得出这些结果也就不足为奇了。

卫健康科技CEO林伟华介绍说:“传统的体脂秤需要脱鞋袜,原理就是因为脂肪不导电,所以利用生物微电流可以测算出身体脂肪含量;但是变啦体脂检测一体机的研发目的,是希望能够唤起大众对自身健康的关注。目前针对一体机,公司正在开展‘百城亿人’活动,在全国一百个城市的公共场所投放一体机,让更多人现场体验和关注自身健康状况。既然公共场所不适合脱鞋袜,那么大数据和人工智能的应用就显得格外重要,事实也证明,这种方式,对于推广和普及健康管理提供了新的思路,得到了大众的认可。”

从2017年开始,截至2018年5月,“变啦”健康减脂方案已经成功为30万人减脂5000吨,由“变啦”打造的“百城亿人”等活动也得到了央视等各大媒体的关注。2018年数字博览会、浙江国际医疗创新大会等众多活动中,“变啦”频频亮相,引发众多关注。智能化、数字化的新理念、新方法也正在得到越来越多的人的认可。

林伟华说,智能化、大数据,现在已经深入渗透到生活的方方面面,在健康医疗领域,只有打破数据壁垒,才能增进价值的倍增。未来,“互联网+医疗健康”的模式将会使医疗防治和健康管理朝着全方位、智能化的方向发展,“这,是我们的奋斗目标!”