

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黑科技？

“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！”