

Person1 中国大学生

1. 介绍阶段

我同意录音并理解隐私保护措施。

2. 热身

是的，我用手机记录步数，也查看过睡眠数据。

我一般选择和朋友聚会、散步或者玩手机来放松。

3. 主体阶段

主题一：健康与日常生活平衡

工作和学习的节奏比较紧张，我会尽量安排时间锻炼，比如去健身房或跑步。

一天忙碌后，我喜欢看剧或玩游戏来放松。

在忙碌时保持健康习惯比较难，尤其是饮食方面，常常会选择快餐。

我认为久坐对健康影响最大，常常因为学习而坐太久。

我比较关注睡眠质量，有时会因学习压力而影响睡眠。

主题二：数据隐私与安全

对健康数据隐私有一些担心，尤其是在使用 APP 时，有时会担心数据泄露。

我希望平台能提供数据加密和身份验证等安全措施。

如果能获得更精准的健康建议，我愿意与医疗机构共享数据。

希望平台能安全存储数据，并且只在必要时使用。

我会关注隐私政策，尤其是数据使用的透明度，希望能更清晰明了。

主题三：健康管理的便捷性与需求

我觉得通过科技手段管理健康很方便，尤其是手机 APP。

我依赖健身 APP 来提醒自己保持运动。

希望健康平台能成为一个“时常提醒”的助手，帮助我保持健康习惯。

遇到健康问题时，我会先自我管理，但也会参考工具和专家建议。

如果有工具能帮我制定健康计划并提醒我跟进，我会考虑持续使用。

结束阶段

我认为健康管理平台未来会朝着更智能化、个性化的方向发展，整合更多 AI 技术和社交功能。

Person2 中年人

1. 介绍阶段

我同意录音，感谢您提供隐私保障。

2. 热身

是的，我有使用手表记录步数和查看睡眠数据。

我通常选择散步或泡茶来放松。

3. 主体阶段

主题一：健康与日常生活平衡

工作节奏比较紧张，我会尽量安排每天的运动，比如晨跑或健身。

忙碌后，我喜欢看电视或和家人聊聊天来放松。
在忙碌时，保持健康习惯很难，特别是饮食容易忽视。
我觉得作息不规律对我的健康影响最大，常常因为加班而睡得很晚。
我关注血压和体重，尤其是随着年龄的增长，健康问题愈发重要。
主题二：数据隐私与安全

我对健康数据的隐私有一定担忧，曾经使用某个 APP 后感到不安。
我希望平台能提供数据加密和访问控制等措施。
如果能够帮我更好地管理健康，我会考虑共享数据，但需要了解风险。
希望平台能确保数据的安全性，并告知我如何使用这些数据。
我会关注隐私政策，如果不够透明，希望能看到改进。
主题三：健康管理的便捷性与需求

我觉得科技手段在健康管理上还是比较方便的。
我会使用一些健康管理应用来提醒自己保持锻炼。
希望平台能提供定期提醒和支持，帮助我保持健康。
遇到健康问题时，我更倾向于专家建议，但会参考工具。
如果工具能帮助我制定健康计划，我会考虑长期使用。
结束阶段
未来的健康管理平台应该结合 AI 和大数据，提供个性化的健康建议和监测功能。

Person3 老年人

1. 介绍阶段

我同意录音，并感谢您对隐私的重视。

2. 热身

我有使用手表记录步数，但不太看睡眠数据。
我喜欢散步或和朋友聊天来放松。

3. 主体阶段

主题一：健康与日常生活平衡

我虽然退休了，但日常生活还是比较忙，我会通过适当的锻炼来照顾自己的健康。
每天忙碌后，我喜欢看书或听音乐来放松。
在忙碌时，保持健康习惯有点难，特别是饮食和规律作息。
我认为久坐对健康影响很大，所以我会尽量多活动。
我比较关注血糖和体重问题，因为这些直接影响我的健康。
主题二：数据隐私与安全

我对健康数据隐私比较担心，有些应用让我感到不安。
希望平台能采取措施来保护我的隐私，比如数据加密。
我会考虑共享数据，但需要确保数据不会被滥用。
希望平台能妥善存储我的健康数据，并只在必要时使用。
我关注隐私政策，希望能看到关于数据使用的详细说明。
主题三：健康管理的便捷性与需求

我觉得科技手段管理健康有点复杂，但还是有用的。

我会使用一些简单的健康管理应用来提醒自己。

我希望平台能够在我需要时提醒我，而不是过于频繁。

遇到健康问题时，我通常会咨询医生而不是依赖工具。

如果有一款工具能帮我制定健康计划，我会愿意试用，但需要简单易用。

结束阶段

我希望健康管理平台能结合更多简单易用的功能，比如语音助手和在线咨询，以更好地服务老年人。