

# 从数据到洞见，从干预到守护： 打造您的全生命周期健康管弦乐

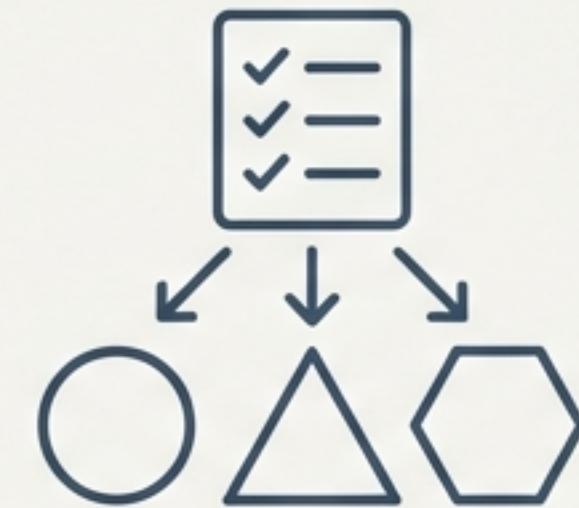
主动健康管理解决方案，为每个生命谱写专属乐章。

# 今天健康管理：信息孤岛与被动响应的困局



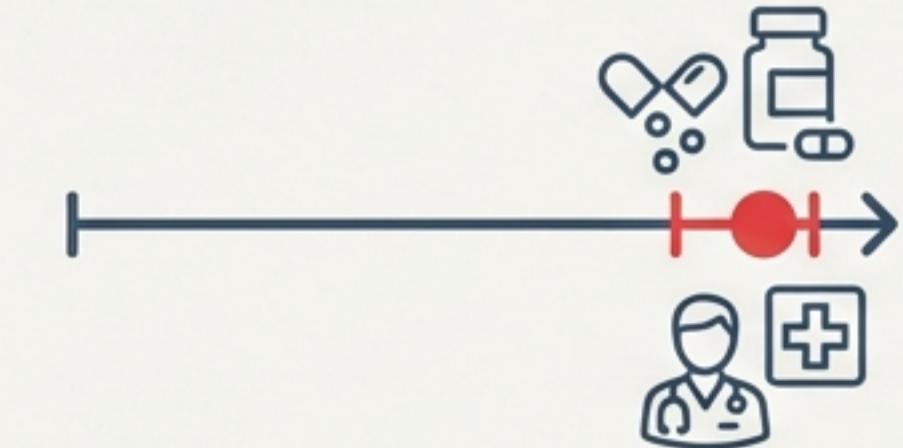
## 数据碎片化

智能设备、体检报告、问诊记录……数据繁多但无法关联，形成价值孤岛。用户拥有数据，却无法理解其深层含义。



## 建议同质化

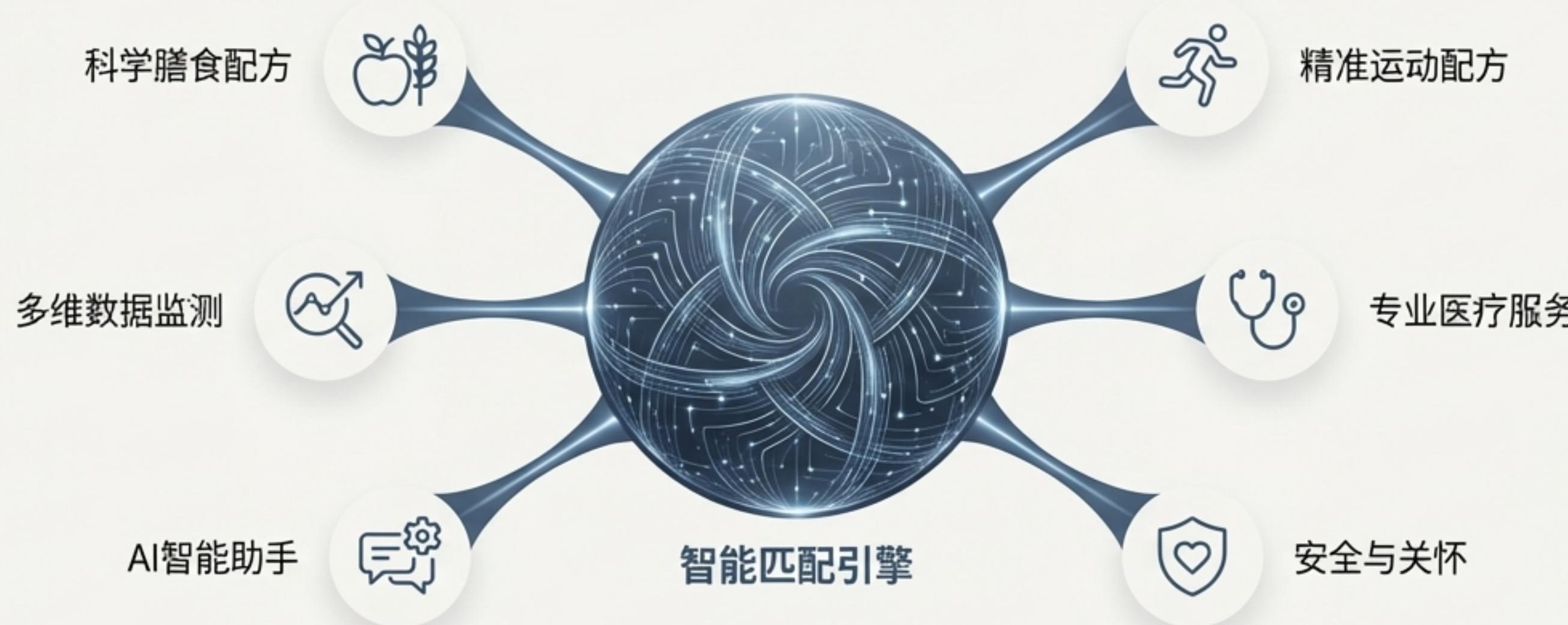
“多运动”、“清淡饮食”等建议缺乏个性化，未考虑用户的具体体征（如HRV、血糖波动）、生活习惯和压力水平。



## 行动滞后化

大多数干预发生在问题出现之后，缺乏基于数据趋势的早期预警和主动防御，管理模式停留在“亡羊补牢”。

# 我们的答案：一个智能、动态、个性化的健康总指挥



我们并非简单罗列功能，而是将所有健康元素——饮食、运动、服务、AI——智能编排，  
为每位用户打造一部和谐、动态的“健康交响乐”。

# 场景一：为高压职场人重塑健康节奏



张伟，35岁

互联网公司项目总监

#长期熬夜

#工作压力大

#饮食不规律

#久坐少动

## 血压亮起黄灯

上去30天



血压偏高风险

## “心”力交瘁



心率变异性(HRV)  
持续偏低

压力水平过高

## 睡眠债台高筑



Deep Sleep  
深睡比例低



夜间清醒次数多

睡眠质量不佳

# 解决方案：“职场精英健康护航包”

## 核心配方 1： “降压护航配方”

- 触发条件：血压持续偏高。
- 内容：DASH饮食改良版（限盐<5g）、等长收缩训练（如靠墙静蹲）。

## 核心配方 2： “助眠舒压配方”

- 触发条件：HRV持续偏低 + 深睡比例低。
- 内容：晚餐推荐富含色氨酸与镁的食物、睡前推送舒缓瑜伽/冥想。

## 联动服务

 **AI智能助手：**根据日程推送减压提醒和运动窗口。

 **高端医疗增值：**当血压异常时，引导使用“家庭医生视频问诊”。

### 1. 数据感知



系统自动捕捉到张伟的血压、HRV和睡眠异常数据。

### 3. 每日执行



App首页推送“职场精英健康护航包”，解释推荐理由。

### 2. 智能推荐



App首页推送“职场精英健康护航包”，解释推荐理由。

### 4. 动态调整



项目攻坚期，系统监测到HRV进一步降低，AI助手话术从“督促”变为“鼓励陪伴”，并增加呼吸训练频率。

# 场景二：为慢病家庭构建关爱与科学的桥梁



李女士与她的父亲（68岁）

#子女异地工作

#老人独居

#糖尿病

#高血压

## 血糖过山车



## 用户控制不点

‘血糖控制不佳’

## “药”事繁琐



## 用户痛情点

李女士远程干预困难，时常焦虑。

## 沟通缺失



## 用户痛情点

关心沦为例行公事，缺乏有效互动。

# 解决方案：“家庭慢病共管安心包”

## 核心配方 1（父亲端）：稳糖控糖配方 + 降压护航配方

内容：低GI饮食策略、餐后微动计划、限盐提醒。

## 核心配方 2（家庭端）：家庭健康互助配方

内容：亲友数据共享、一键“点赞/鼓励”、未测量“催测”提醒。

## 联动服务

AI智能助手：在父亲的设备上进行语音服药提醒。

慢病生化管理：生成周度健康报告，自动发送给李女士。

### 1. 数据共享



李女士通过App亲友关联功能，实时查看父亲的血糖、血压数据。

### 2. 智能提醒



父亲的AI助手语音提醒，女儿手机收到通知并一键发送“催测”。

### 3. 正向激励



父亲上传了正常的血压数据，李女士点击发送了一个“点赞”语音鼓励。

### 4. 专业介入



李女士在周报中发现异常，通过平台直接预约了“三甲专家二诊”服务。

# 场景三：为独居长者构筑主动安全的守护网络



王奶奶，78岁

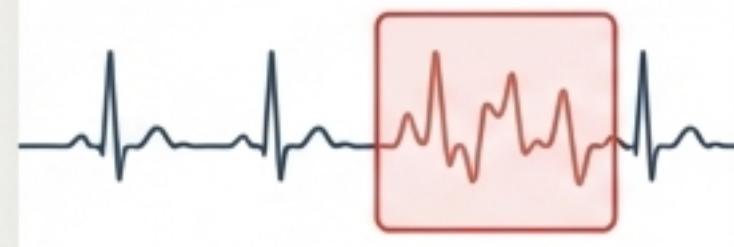
#独居

#腿脚不便

#有心脏病史

#活动量低

## 突发风险



‘房颤风险偏高’

## 突发风险

基于风险偏高，并一大常性趋势，年内更危  
险。

## 跌倒隐患



## 跌倒隐患

肌少症风险高，平衡能  
力下降。

## 紧急情况



## 紧急情况

子女无法24小时在身  
边，时刻担忧。

# 解决方案：“银发守护金盾方案”



## 核心配方 1：“银发守护配方”

- \* 触发条件：年龄 > 65岁。
- \* 内容：强调高蛋白摄入的 **肌少症预防饮食**、推荐增强平衡能力的简单动作。



## 核心配方 2：“强心护脉配方”

- \* 触发条件：ECG 异常。
- \* 内容：锁定高强度运动，仅开放太极、慢走等温和运动，并开启实时心率超限预警。



## 联动服务

- \* ‘安全预警守护’：默认开启 **SOS一键呼叫** 和 **电子围栏**，当心率、血氧异常或老人离开设定区域时，自动短信通知紧急联系人。



### 1. 日常守护

王奶奶的午餐推荐是富含蛋白质的蒸蛋羹；下午App推荐她做几个简单的“抬腿”动作锻炼平衡。

### 2. 异常监测

夜间，智能手表监测到血氧异常，立刻触发 **强震动唤醒**（“低血氧与呼吸健康配方”联动）。

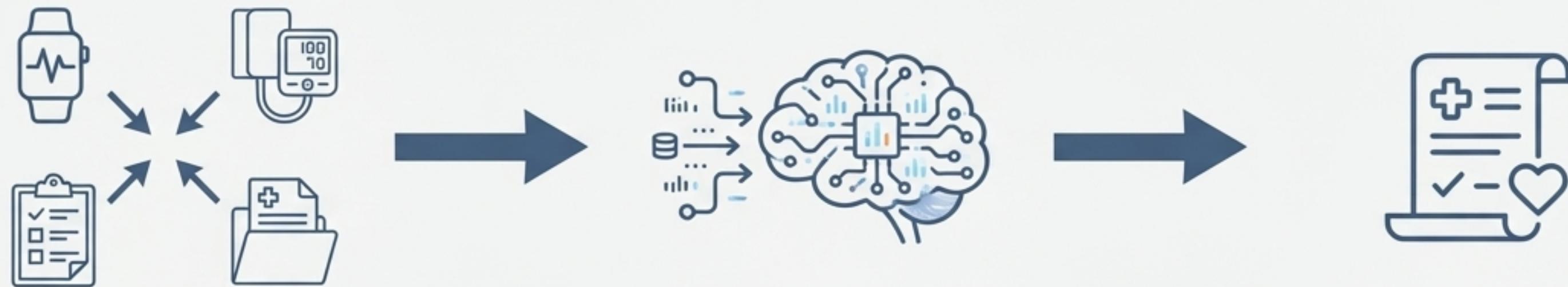
### 3. 紧急响应

王奶奶在家中感到不适，按下了手表上的SOS按钮。

### 4. 自动联动

系统立即拨通紧急联系人电话，并同步发送实时位置和生命体征数据。

# 智能的背后：从“把脉”到“开方”的闭环逻辑



## 多维数据输入（把脉）

整合客观设备数据（血压、血糖、HRV、ECG、血氧）、主观问卷评估（饮食、睡眠、情绪）及用户基本信息（年龄、病史）。

## 数字化健康画像（诊断）

后台算法对多维数据进行分析，生成动态、精准的用户健康画像，并自动识别出如‘高血脂风险’、‘压力过高’、‘房颤风险’等关键标签。

## 个性化方案生成（开方）

基于健康画像标签，系统从庞大的配方库中智能匹配并组合最适合的饮食、运动、服务方案，并通过App精准推送给用户。

# 全景配方体系：覆盖全场景的健康解决方案库

## 慢病干预类

稳糖控糖配方

降压护航配方

降脂护心配方

痛风与高尿酸干预配方

## 家庭关怀类

银发守护配方

家庭健康互助配方

## 身心调节类

助眠舒压配方

焦虑情绪调节配方

## 风险防御类

强心护肺配方

冠心病护理配方

## 运动方案

选择语言 ▾

科学健康锻炼计划 中文简体

健康锻炼计划帮助用户保持身体健康，增强体质，提高生活质量...

已执行

减肥运动计划 中文简体

减肥运动计划帮助用户通过科学的运动方法...

执行

## 饮食方案

选择语言 ▾

健康减重饮食 中文简体

减重饮食法是一种通过改善饮食，达到保持或控制体重的健康饮食方式...

执行

经典均衡饮食 中文简体

均衡饮食是营养学公认的原则能够全面满足身体需要，维持正常生理功能...

已执行

高血脂膳食饮食 中文简体

膳食饮食是针对高血脂患者的一种饮食方案，高血脂饮食的主要特点是，避...

执行

## 康复护理类

术后与病后恢复配方

产后恢复配方

# 模块化组合，构建面向市场的商业解决方案

目标客户群体	解决方案包名称	核心构成
高压职场人群	职场精英健康护航包	降压护航配方 + 助眠舒压配方 + AI助手
慢病患者家庭	家庭慢病共管安心包	稳糖控糖配方 + 家庭健康互助配方 + 远程报告
老年用户	银发守护金盾方案	银发守护配方 + 强心护脉配方 + 安全预警守护
体重管理人群	科学减重塑形包	健康减重饮食 + 减肥运动计划 + BMI追踪
备孕/产后女性	孕产康复关爱包	产后恢复配方 + 情绪平衡配方 + 专家问诊
保险/企业客户	员工健康福利包	数字化健康画像 + 经典均衡饮食 + 科学健康锻炼 + 定制报告

# 不再是私人教练，而是您的随身综合医疗组

## 心理顾问

“AI助手”与“身心调节配方”，  
进行压力疏导与情绪陪伴。



## 家人啦啦队

“家庭互助配方”，让健康管理  
在关爱与监督中不再孤单。



## 康复师

“科学运动”模块，设计从增强体质  
到术后恢复的循序渐进计划。



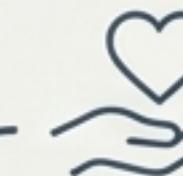
## 专科医生

“痛风干预”、“呼吸守护”等配  
方，精准处理特定指标。



## 特护护士

“康复护理配方”，在您最虚弱时  
提供体温监测、用药提醒和营养  
支持。



## 营养师

“科学膳食”模块，提供从宏量元素  
到制作要诀的全方位指导。



生命卫士：科技，让每一次心跳都被温柔守护。