



智能手表：

从生活助理到健康监测 它比你更“懂”你

查看信息，测血氧，看心率……随着科技的发展，智能手表已悄然融入人们的日常生活，方寸之间，各类功能一应俱全。家住北极广场附近的任女士使用智能手表已经有一段时间了，她深切感受到，智能手表不仅仅是一个显示时间的工具，更是她运动健身、日常生活乃至健康管理的得力助手。

用户连线：

智能手表 方便又实用

家住北极广场附近的任女士是一个运动爱好者，对于热爱运动的她而言，智能手表是她运动路上不可或缺的好帮手。任女士介绍，她的智能手表是前两年在朋友的“安利”下购买的。因为智能手表不仅能计时，还能查看心率等，十分符合她的需求。

“我喜欢健身、游泳和跑步等运动，智能手表能精准记录我的运动数据。”比如在健身时，健身的时间、消耗的卡路里，还有运动过程中的心率变化，都能清晰显示。在游泳时，智能手表有防水功能，也能随时在水中记录她的运动时间等数据。

而在这些功能中，对于任女士来说最重要的就是智能手表能监测自己的心率变化。

“有一次在做有氧运动的时候，我的心率显示每分钟180余次，手表当时立即提醒我心率过高，建议我降低运动强度，我才及时调整了节奏。”任女士说，在体检时，她检查出心率不齐，智能手表的健康监测等功能，让她在享受运动的同时，也多了一份安心。

住在中山南路附近的刘女士也表示，智能手表给她的日常生活带来很多便利。“我是一个容易丢三落四的人，现在有了智能手表，感觉方便不少。”刘女士感慨地说道。刘女士使用智能手表有一年多的时间，平时用手表就能接收微信消息，不用拿出手机，重要的信息通过智能手表就能一目了然。而且，她在搭公共汽车的时候，能刷手表上车；在超市购买物品的时候，刷手表也能付款；在回家时，智能手表还可以变身门禁卡；智能手表还能查找她不知道放在何处的手机或者蓝牙耳机位置……“科技真的可以改变生活，智能手表极大地提升了我的生活效率，我觉得非常实用。”

记者体验：

功能齐全 “想”得还挺多

为了更深入了解智能手表的魅力，记者亲自佩戴某品牌智能手表进行了体验。刚戴到手腕上，记者就被其时尚轻薄的外观所吸引，精致的表盘搭配柔软舒适的表带，佩戴起来十分贴合，而在这不大的屏幕中，里面涵盖的功能十分齐全，就像是戴在手腕上的一个手机。

这款智能手表会自动推送当天的天气、日程安排，让人对一天的情况心中有数。当手机放在包里不方便拿取时，手表能够及时提醒来电和信息，还能直接通过手表接听电话，声音清晰。在购物时，用手表付款十分便捷，只要轻点手表调出支付二维码，轻轻一扫，支付瞬间完成。同时，它的远程拍照功能十分实用。当手表与手机连接后，打开手表上的相机遥控器的功能，手机屏幕画面会同步至手表。此时，手表秒变取景框，不

仅能实时查看拍摄画面，轻点屏幕就能立即拍照。

在运动监测方面，记者进行了一次户外跑步测试。开启运动模式后，手表迅速定位，实时记录运动轨迹。跑步过程中，能随时查看自己的运动数据，包括速度、距离、心率等。结束运动后，手表生成的详细运动报告，不仅有各项数据的统计，还给出了运动效果评估和建议。

智能手表“想”到的地方远比使用者多，特别是健康监测功能更是让记者印象深刻。它能够实时监测心率、血氧饱和度等指标，晚上睡觉时还能监测睡眠质量。此外，这款智能手表还具备久坐提醒功能，每隔一段时间就会提醒记者起身活动，对于长时间伏案工作的人来说，这无疑是一个贴心的设计。同时，在面对一些工作安排时也可以使用智能手表设置日程提醒，设置闹钟等。

佩戴建议：

合理使用

可以发挥其最大价值

桂林医科大学第一附属医院健康体检中心的甘明明表示，智能手表的健康监测功能确实为人们提供了一定的健康数据参考。

“以心率监测为例，它可以帮助用户实时了解自己的心脏状态。对于一些有心脏疾病隐患或正在进行康复训练的人群，连续的心率监测数据能够辅助医生更好地了解患者的身体状况。睡眠监测功能也有助于用户了解自己的睡眠模式，发现睡眠问题，进而调整生活方式。”

然而，甘明明也提醒，智能手表的监测数据只能作为一种初步的参考，存在一定程度的误差，不能完全替代专业的医疗设备检测，如果用户发现自己的健康数据出现异常，应及时就医，进行专业的诊断和治疗。

“通过设置，智能手表还可以成为养成健康生活习惯的最佳辅助品。”甘明明建议，用户可以设定一个合理的健康目标，比如每天的运动步数、睡眠时间等，通过智能手表的督促和记录，逐步养成良好的健康习惯。同时，要注意保持手表的清洁和正确佩戴，以确保监测数据的准确性。例如，佩戴过松可能会影响心率监测的精度，佩戴过紧则可能影响血液循环，导致不适。

与此同时，桂林市消协专家也提醒消费者，在选择智能手表时，要根据自己的实际需求和场景进行选择。不同品牌和型号的智能手表在功能、续航、价格等方面存在差异。如果主要用于运动监测，就可以选择在运动功能方面表现出色、续航能力强的产品；如果更注重与手机的交互和日常便捷功能，就要关注手表与手机系统的兼容性以及通信功能的稳定性。同时，也要关注产品的品牌和售后服务，确保使用过程中的体验和权益。



↑记者体验用智能手表测血氧。

↑任女士在健身时，正用智能手表监测心率。

→记者体验用智能手表远程控制手机拍照功能。