

## 科技与您的健康

科技能帮助您维持健康、设置健康目标、甚至是改善您的整体健康。使用您的智能手机，再加上智能手表等额外设备，您可以监测自己的健康并且从各种应用程序、网站、播客等获得有关健康的技巧和建议。



### 何时需要开始监测自己的健康？

如果您有智能手机，那您已经拥有了一部配备各种有益健康功能的设备。您的智能手机与应用程序一起，可以使用许多感应器来帮助您实现自己的健康目标。

如果您想获得更准确和详细的数据，可以购买专门的健身设备，例如智能手表或计步器。



# 健康应用程序让您保持动力

通过追踪自己的运动、饮食和体重信息，健康应用程序可以让您设置目标和保持动力。Android智能手机和Apple的iPhone有自己内置的健康应用程序，Google Fit和Apple Health，或者您可以从设备的官方应用商店下载其它应用程序。

## 您智能手机中的健康套件

### Google Fit

- 已经预装在Android手机上，或者您可以从Play Store免费下载。Google Fit也可以在iPhone上使用。
- Google Fit追踪您的步数、运动距离以及燃烧的卡路里。
- 当您做更剧烈的运动以及依据世界卫生组织（WHO）的建议做运动时就会获得“Heart Points”（心形点数）。



### Apple健康

- 只能在iPhone上使用，没有iPad版，不能在Android手机上使用。
- Apple健康计算您每天的步数和步行距离，以及追踪您步行的稳定性。
- 可以与您的Apple手表配合使用，在没有随身携带iPhone时也能追踪您的心率、睡眠质量以及每日活动。



## 健身应用程序

您还可以使用其它专注特定类型运动的应用程序。它们通常一开始免费，但此后大多数都需要每月或每年付费订阅才能使用更多高级功能。您可以在智能手机的应用程序商店中搜索它们。



**Strava** 跑步和步行



**Down Dog** 瑜伽和冥想



**May My Walk** 步行



**Pilates Anytime** 普拉提



**SilverSneakers GO** 65岁以上人士的运动

### eSafety建议：

- 仅从设备的官方应用程序商店下载应用程序。Apple设备使用“App Store”，Android手机和平板电脑使用“Google Play”。
- 如果您的医生已经提供建议和指导让您做特定运动或者特定的运动量，您应该总是遵从医嘱，而不要听从应用程序给出的建议。
- 健康应用程序收集敏感个人信息以及追踪您的位置，因此阅读它们的隐私声明了解哪些数据被记录、公开程度、哪些应用程序可以使用这些数据非常重要。



**Google Play**

## 智能手表

智能手表或健身手表实际上是一个形似传统腕表但有触屏的小型计算机。功能包括：

- GPS用于追踪位置；
- 加速器用于测速度和其它动作；
- 摔倒检测和自动拨打紧急服务电话；
- 心率监测；
- 血氧水平感应器。



智能手表需要通过蓝牙与您的智能手机相连才能使用它的所有功能。如果您想像智能手机一样使用您的智能手表来联网，则需要SIM卡用它自己的移动数据计划，或者需要与您的手机计划共享移动数据。

## 智能手表的替代选择

您还可以用其它健康小配件，它们有可以追踪步伐的计步器以及类似小型智能手表但功能较少的健身追踪器。这两种选择都比智能手表便宜，但是它们的功能较少，而且有些不能与手机相连，不太方便记录您的活动。

## 身心健康应用程序

您的精神健康与身体健康一样重要。还有许多应用程序不只是可以追踪运动和计步，还可以关注您的身心健康：

- **正念和冥想应用程序**会通过呼吸运动课或清除杂念的方法来引导您。
- **脑力训练应用程序**包含许多拼图和待解决的问题，让您能保持头脑清醒。
- **饮食应用程序**让您追踪自己吃的食物和进食时间。
- **精神健康应用程序**帮助您获得管理压力的信息。

正念和冥想应用程序示例：

Headspace



Calm



Healthy Minds Program



**注意：**其中一些应用程序在免费试用期过后需要付费订阅，而某些应用程序则可免费使用。

### eSafety建议：

技术和应用程序仅提供有关正念和情绪健康的一般性建议，不能替代一对一的心理辅导或医疗建议。

如果您觉得自己有精神健康相关的问题，或者只是想找人聊聊，可以：

- 致电**13 11 14**联系LifeLine；
- 发短信至**0477 13 11 14**联系LifeLine；
- 在Lifeline网站上聊天：[lifeline.org.au/crisis-chat](https://lifeline.org.au/crisis-chat)

## 有益于身心健康的更多资源

**YouTube**有数千个可以免费观看的运动视频，其中包括The Body Coach TV、Fitness Blender和SeniorShape Fitness等等。您可以自己查询这些频道，在YouTube的搜索栏输入名称即可。

**建议：**订阅您喜欢的频道，等到有新的视频发布时，YouTube会通知您。



**播客**是获得各类健康信息的好资源。如果您不熟悉播客，可以阅读我们的指引 [《如何使用播客》](#)。

**Healthdirect**网站列出了一些澳大利亚政府推荐的身心健康应用程序和服务资源。访问 [healthdirect.gov.au/health-and-wellbeing-apps](http://healthdirect.gov.au/health-and-wellbeing-apps)

## 健康饮食类资源

使用食谱类网站获取灵感或者帮助您计划自己的餐食和/或订购食材。在超市网站上订购通常比较简单，但是独立的食谱网站可能会有更好的创意或想法。

网上有成千上万个食谱网站，例如taste.com.au和bbcgoodfood.com。



有关这一主题的更多信息，请查看Be Connected网站上的免费短课程 [《身心健康、科技与您》](#)。

## 花时间了解 Be Connected指引

Be Connected是一个综合性网站，上面提供了免费资源，尤其可对澳大利亚的老年人提供支持，以帮助他们安全上网和放心使用数字技术。该网站还支持家庭和社区机构，以便帮助社区老年人享受网络带来的各种便利。



visit [beconnected.esafety.gov.au](http://beconnected.esafety.gov.au)



本课程由eSafety为Be Connected项目编制。