

月薪6000元,男性,身体健康,
会做家常饭,管吃住,24小时。
电话:15031739588

步行时,戴着智能手表看心率和步数统计;早晨起床先看睡眠时长,再算深度睡眠时间……年轻人的生活已经从“保温杯里泡枸杞”,向“量化式”演变——

“量化生活”的年轻人

本报记者 李昕也

2022年12月8日 星期四

责任编辑 李昕也
技术编辑 崔敏

4 沧州晚报

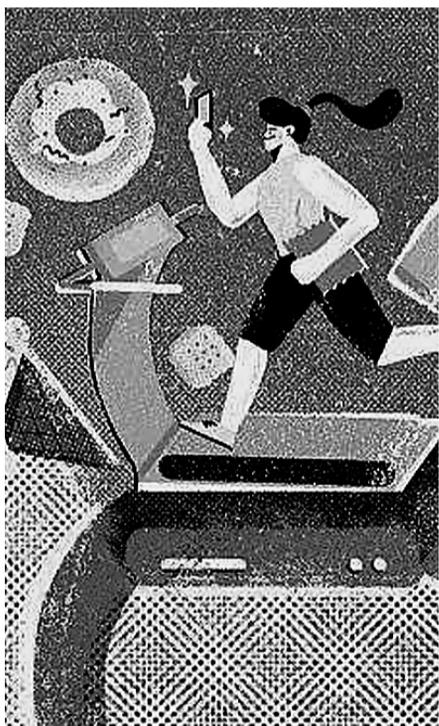
新闻热线: 3155672

早上7点,智能手表“告诉”孙佳颖,昨晚她的睡眠时间是8小时12分,其中深度睡眠为2小时37分,中途醒来3次;现在她的心跳是71次/分钟,血压是112/73……

收拾好出门上班,孙佳颖先去小区门口吃了早餐,并用记账APP记下“早餐支出9.5元”,随后打开智能手表查看步数统计……

五花八门的数据,将“90后”孙佳颖的生活、工作等方面进行了量化。

如今,越来越多的年轻人开启生活“数字化”,并把这种新方式命名为“量化生活”。那么,这种“量化生活”到底好不好,有没有意义呢?记者对此进行了调查采访。



运动、睡眠、减肥以“数”计

其实,“量化生活”的核心在于将生活“数字化”,把目标用数字的形式表现出来。

1年前,孙佳颖拥有智能手表后,开始日常监测自己的健康情况和运动表现。“除了心率、血压、血氧的数据,还有晚上睡眠时间和深度睡眠的分析。它可以让我更充分地了解自己的健康状况。”

孙佳颖告诉记者,“量化生活”中最常被量化的莫过于睡眠时间。一份报告,就把用户入睡时间、睡眠时长、

夜醒几次、睡眠质量交代得明明白白,用户可以根据这些数据来修正自己的生活作息时间。“以前我经常熬夜刷手机,有了智能手表提醒后,我就开始了健康量化管理。”

除了智能手表,孙佳颖还下载了记账APP、阅读打卡APP等“记数”软件。她说:“因为‘量化’让我变得心中有数,自己也开始自律起来。”

23岁的周莉开始“量化生活”是为了减肥。身高160厘米的她,体重112斤。为了尽快能减到100斤,她下

载了专门的减肥APP:每天称重、计算食物的热量、记录运动情况等。

在某社交平台上,也有了专门的“量化圈子”——“量化生活”小组,目前已经有22600余名用户。每天都有网友在这里记录自己的“量化生活”,包括睡眠打卡、锻炼次数、心情指数、戒糖量表等诸多身体指标,甚至还有教资考试复习时间、每日阅读时长、日常记账……这些数据聚合在一起,反映出每天生活的点点滴滴。

想要“量化”先“氪金”

健康靠数据来呈现,而想获得更准确的身体数据,就得买件可穿戴设备来测;花点钱就能吃到相应热量的“健康餐”;成为APP会员后,可以解锁更详细的统计分析……总而言之,一个人要想更快达到量化目标,就得掏腰包。

周莉说,为了早日达到减肥目标,她先在网花1680元购买了一套瘦身方案,有营养师专门制定的减肥食谱,明确每份食物的热量值。还有私人教练进行一对一指导和监督。

此外,为了解锁减肥APP的更多功能,她又花几十元入了会员。当然,智能手表是必不可少的。除了运动监测和消耗量分析,价值过千元的智能手表基本与一台手机能做到的功能无异。

正式开始“量化生活”前,周莉就先花了3000多元。“一段时间下来,身材没有太大改变,钱包却肉眼可见地瘪了。”

不难发现,随着“量化生活”用户的增多,商家将其变成了“流量密码”:想要更准确地了解身体的健康

程度以及睡眠情况,就得购买以运动手环为代表的可穿戴设备;想要吃得健康、科学,“减”得放心,则需要购买健康餐饮指南,或相应食物的热量对照表;想要解决睡眠障碍,还需要购买助眠智能设备,从而享受科技助眠等智能服务。

艾媒咨询数据显示,2021年中国数字健康管理行业核心市场规模已达2160亿元,中国功能型瘦身食品市场规模2021年已达2793亿元。

“量化”有时成了“枷锁”

在另一部分人看来,用户记录、分析、反馈自己的生活和工作状态,会成为自我优化的数据支撑,但在无形之中,增加了人们的“数据焦虑”。

“我真的是非常严格地在执行,每天都要记录和观察自己的变化,数据不好的话还会让我非常焦虑。”42岁的孙先生说,他每晚都戴着监测睡眠的手环睡觉,每天起床第一

件事就是打开手环看睡眠时间。入睡时间、深睡时长、睡眠周期、心率、血氧,这些数值会直接影响他的心情。

“看到前一天入睡时间早,我的心情会很好,感觉一天都有精神;如果晚上一两点才入睡,立刻就会觉得自己没睡够,人也没精神。”现在,孙先生越来越在意睡眠评分,“有时好像是为了评分而睡觉”。

周莉说,自己减肥计划已坚持了一段时间,可效果并不明显,“每天打卡记录,运动也不敢偷懒,但没效果,每次看数据就有一种挫败感”。

由于工作需要,32岁的王婧给自己制定了每天学习剪辑短视频的打卡计划。刚开始的几天都能按时完成,后来就开始松懈了。“看到自己没能坚持下去,挺气馁的,觉得连这点儿小事都做不好。”

“量化生活”应量力而行

有业内人士表示,年轻人选择“量化生活”总体来说是一件好事。这表明他们都有努力的目标和方向,并且愿意为完成目标去寻找方法、展开行动,让自己变得自律起来。但每个

人的自身条件和处境不同,忽略个体差异,过度自我量化,单纯把人的行为变成数据,反而制造了焦虑,有些得不偿失。

该人士指出,人有必要清楚自己

与数据之间的距离和与他人之间的区别,在享受“量化生活”的时候,借助技术认识自己,将数据作为手段而不是目的,学会在“量化生活”中寻求平衡,而不应该简单被“量化”绑架。

沧县泡塑制品有限公司 招聘

1. 总经理助理、人事经理、办公室主任、销售副总、销售经理、财务经理、生产副总、生产厂长,45岁以下,保底6000元,有相关工作经验,有能力可议; 2. 会计、统计、库管、办公室文员、人事各1名,45岁以下,中专3000—6000元; 3. 销售内勤、业务数名,45岁以下,4500—8000元; 4. 车间维修工、电工、叉车工、司炉工(有证)各两名,50岁以上,6500—8000元; 5. 操作工数名,男,45岁以下,6000—12000元,45周岁以下,有泡沫生产经历优先; 6. 门卫2名,两班倒,2100—2300元,老两口也可; 7. 带车司机数名,10000—30000元,要求:自己带4.2米平板货车或加长平板油三轮。
可住有食堂,后勤岗位月休四天,市区有班车接送,试用期后签合同,上三险。
微信:13091164900

洗脸猫招聘

清颜师,女,40岁以下,只做面部清洁,不卖产品。工资3000—5000元(两班倒,公休+提成+手工费),有经验者优先录取。
联系电话:15612773085

招聘

医院保安员:男,60岁以下,倒班/正常班
电话:13931786009

汽配公司招聘

1. 理货员2名,送货员1名,月薪4000—5000元; 2. 业务5名(油品和电瓶),有车,月薪4000—20000元; 3. 会计2名,男女不限,从事内部流水账,3000—5000元。以上人员有午餐,月休两天,上五险,要求45岁以下,男女不限,身体健康。
地点:沧州市新华区王御史
微信:shichengrenli

快速招聘服务

微信:18631739157

食品商贸有限公司招聘

送货工,男,60岁以下,工资3500—4500元,送方便面和饮料,工作量不大,月休四天,身体健康,有经验优先。微信:13091164900

河北京沪科技有限公司招聘

1. 销售经理,底薪8000元+提成; 2. 销售代表,底薪5000元+提成。要求医学检验类专业,中专以上,有销售经验者优先录用,详情面谈。
地址:沧州市运河区泰太国际
电话:18031799000

沧州晚报 分类广告

电话:15694825900

房屋出租、出售, 门市转让, 求助、求职, 招生, 空调维修, 旧物回收……

上门收车

长期收购电动四轮车、轿车、各种二手闲置车辆。
电话:15612705419

专业空调维修

移机 加氟 回收
15832799876

万福老年公寓 提供善老服务

招:自理、半自理、失能老人,价格便宜,交通便利。乘车505, 637, 543(大杨庄村北), 235(刘文庄西口)。
电话:13171996217
13131770088
另有3套2室1厅房出租,价格低。

刊登广告须知

- 一、产品广告持营业执照副本、商标注册证、生产许可证、产品合格证;
- 二、专利、药品、农药、兽药、食品等广告须提供省级以上有关部门广告审批证明;
- 三、化妆品广告须出具卫生许可证和生产许可证;
- 四、招工、招干广告须到劳动人事部门所属的职业介绍机构办理登记手续;
- 五、社会力量办学招生广告以学历教育为主的到教委办理登记手续,以职业技能为主的到劳动部门办理手续;
- 六、广告内容须加盖单位公章;七、凡限购特价商品,一律到物价、公证部门分别办理认证和公证手续。

沧州晚报广告部