

今天你跟踪自己了吗？

为什么觉得浑身乏力工作没效率？睡多久对自己最合适？测试心率等身体信息一定要请假去医院排队吗……随着科技的发展，一种新的生活方式已经显现。

如今，手持一部智能手机，外加一些细微的传感器，就可以实时“跟踪”自己身体各项生理功能指标。一些健美者、科技传道者、技术发烧友、疾病患者已经开始引领潮流：随时随地“跟踪自己”。

一个网站，给用户提供了包括健身、饮食、目标、健康、医疗、情绪等数百种应用程序，而它只是一场跟踪自我的庞大运动潮流中的一个团体，用技术跟踪自己的身体，这正在技术宅男、健身爱好者、慢性病患者等群体中迅速流行起来。

应用 酷技术不为人知

“自我跟踪”的概念并非首次出现。但是今天，智能手机功能日益强大，“自我跟踪”已经迅速渗透到更大的人群身上。

一些“自我跟踪”的技术已经十分熟悉，比如通过压力传感器，记录人体步速和行走距离的耐克人体跑鞋；一些智能手机用户已经开始使用关于卡路里摄取、脂肪消耗、步行速度等方面的应用程序了。

但仍有一些很酷的“自我跟踪”技术不为人知。一些应用程序，可以把人“拆解”成各类数据，变成电脑或智能手机中的各类文件。

比如，应用程序“Alohar”可以通过感应用户移动的速度来判断用户在步行、滑板、骑车、开车还是坐飞机，同时，GPS和内置时钟可以精确测定用户何时在何地、一天工作了多少时间。通过光感应和温度感应，这款应用程序还可以感知用户在室内还是室外。当用户的速度突然急速下降到零时，程序会判断用户可能发生了车祸，这时程序会自动拨打求救电话，告之用户所在的位置。

原理 微小感应器作用大

大部分“自我追踪”应用程序是对生理指标的记录，这类应用程序主要靠感应器来实现其功能。消费者并不愿意携带庞大的感应装置，因此，这些感应器都有着一个小特点：微小不起眼。

去年，在硅谷召开的首届“自我跟踪”大会上，400多名黑客、程序员、设计师、工程师、医疗人员会聚一堂，展示各类和健康有关的技术，这些五花八门的感应器或镶在牙刷上，或暗藏在水杯中，或嵌在宠物狗的皮带中，一个比一个不起眼。

一款名叫Basis的心律感应器可以装在手表中，为用户提供实时的心律分析数据。这些数据可以和用户的在线工作表同步，进而告诉用户：当他参加会议或赴约会时，他的心律情况。

睡眠记录器Zeo依靠一条类

似束发带的金属条传感器，可以感应用户处于深度睡眠、浅度睡眠还是极深度睡眠，设备还可以在最佳时间叫醒用户。

用户的睡眠记录会自动上传到电脑或智能手机，让用户可以查看自己的睡眠是否受到光、天气等环境的影响。这种设备以前只有医生才会购买，现在，任何用户只要花199美元就可以买到。

一款带有GPS接收器的哮喘跟踪器可以连接到智能手机，当患者哮喘时，设备可以记录病发的时间和地点，令患者了解病情和环境之间的关系。

苹果公司设计的一款专利耳机，可以获取用户的血氧含量、心律和体温。

沃尔夫说，这些采集数据的新工具指向外界时，就像窗户；面向内部时，就是一面镜子，帮助用户发现自我、认识自我。

前景 或引发医学变革

随着技术的发展，无论是健身爱好者、减肥者，还是工作压力大的亚健康人士、慢性病患者，都可以从“自我跟踪”技术中获益。“自我跟踪”不仅可以改变用户的生活，对于医学界来说，也可能是一场巨大的变革。

美国斯克里斯普研究所所所长、心血管学家埃里克·特普尔说，携带一些测试关键身体指标的感应器，可以给用户带来意外的惊喜。比如，今天人们已经可以测血压、心律等指数，未来，人们可能通过“自我跟踪”技术来测量头痛、疲惫等与人们健康息息相关的数据。

富士通实验室科学家大卫·马尔维特说，今后患者如果可以利用“自我跟踪”技术，他们的心电图信息可以随时采集，医生就可以对用户进行在线象棋游戏时的心律进行分析，发现用户心律变化与情绪之间的细微联系，而这些都是以往在医院无法测出的。

马尔维特说，“用户心理状态变化时所看到的生理变化更为真实，在日常生活中测量压力比在医院里静静站着测量的结果更加有用。”

一些热衷于跟踪自己的慢性病患者，也开始联手起来。比如，偏头痛患者亚历山大·卡尔麦克发起了“一起治疗”的社交网络，让患者们列出自己的症状，所接受的治疗，以及各自的结果。患者自愿将“跟踪”自己的信息共享，大家一起来寻找治病的各种经验，并取得了一定的成果。

(金煜 邓琦)

概念 随时随地跟踪自我

盖里·沃尔夫是科技杂志《连线》的编辑，他和前同事凯文·凯利一起发起了“自我跟踪”运动。

“自我跟踪”就是将人体的信息，主要是生理信息用先进技术记录下来，并随时查看。沃尔夫说，人们对自我量化跟踪的兴趣越来越高。人们会在微博上跟踪自己吃过的食物，在iPhone上更新孩子换尿布的次数，他们会在网络上详细记录下每天的花费、情绪、症状和治疗等信息。

“一些技术现实驱使人们改变了生活习惯，”沃尔夫说，“智能手机的崛起和流行，数据储存量和处理能力的指数倍进步，以及人体生物识别感应器的显著进步……”

2010年，盖里·沃尔夫在TED大会上这么介绍他演讲当日的个人“跟踪”过程：当天，沃尔夫00:45入睡，早上6:10起床，夜里醒来一次；心律每分钟61次，血压为127/74。沃尔夫前一天运动时间为零，因此，没有计算运动时最大心律；他喝了600毫克的咖啡因，酒精摄入为零。

如今，“自我跟踪”已经成为