LIFE TECHNOLOGY 生命科技

Life
个人数据价值白皮书

让记录帮助生活 让价值看见个人

2026 年 10 月 8 日 | 版本 3.0 | 天津成久网络科技有限公司

从每个人的生活开始

清晨看一眼昨夜的睡眠，忙碌中记下一次想法，遇到问题时向一个助手求助。生活持续留下记录，但我们仍然可能说不清最近发生了什么，也不知道这些信息怎样真正帮助自己。

Life 希望从这里开始：让分散的记录有清楚的归属，让重要的背景不必一遍遍重说，让个人能够理解信息的用途，并从技术服务中获得可感知的帮助。每一个认真生活的人，都值得在数字世界里被认真对待。

本白皮书以个人数据的记忆、理解、服务、成长与协作价值为主线，整合官网文章、App 官方介绍、现行授权说明及功能资料。它讨论如何把记录转化为可靠的个人服务，并以实际使用价值组织产品叙事。

阅读时请区分三种内容：已有入口与现行流程、正在完善的能力、需要条件才能推进的未来方向。文中的生活人物均为解释场景而设；产品理念不能替代实际协议、服务条件或专业判断。

本书围绕四项主张展开

看得见：记录有来源，结果有依据。

用得上：围绕个人的真实问题提供帮助。

能选择：用途讲清楚，改变选择有路径。

可持续：以可靠服务和可验证的改进积累信任。

阅读目录

从生活痛点出发，理解数据怎样通过具体服务形成价值。已有流程、待完善能力与未来方向在正文中分别说明。

01	为什么需要重新看见个人数据	3
02	个人数据的价值究竟是什么	4
03	Life 如何连接记录与服务	5
04	一条记录怎样形成价值	6
05	从健康记录开始理解自己的生活	7
06	个人 AI 的价值在于回答有依据	8
07	个人参与必须建立在理解与选择之上	9
08	价值怎样发生在普通的一天里	10
09	可持续价值需要真实服务来支撑	11
10	共建生态从清楚的角色开始	12
11	可信服务需要可核对的质量	13
12	当前进展与能力边界	14
13	让愿景沿着可验证的步骤推进	15
14	普通用户可以怎样开始	16
15	让每个人的经历拥有继续发挥作用的机会	17
附	资料来源与版本说明	17

官网同步阅读：https://lifetv.chat/intro/white-book

参考资料按章节标注编号，附录提供可点击来源。网页正文与本 PDF 使用同一份内容。

01 / LIFE WHITE PAPER

为什么需要重新看见个人数据

生活被记录得越来越多，一个人却未必因此更了解自己。

记录很多，能够带走的理解很少

一天结束时，我们可能留下步数、睡眠、照片、聊天、问题和选择。它们分散在不同设备与应用里：某个地方知道我们买过什么，某个地方保存运动记录，另一个地方记着曾经问过的问题。需要回顾自己时，往往仍要在截图、聊天和记忆之间来回寻找。

这种分散带来的损失很具体。换一项服务，要重新介绍背景；想理解一段变化，找不到前后的记录；曾经解决过的问题，又花时间从头解释。个人经历持续产生，却很难逐步积累成能帮助本人的知识。

数字看得见，原因看不清

一条曲线可以显示波动，却未必告诉用户数据为什么缺失、设备是否佩戴、记录何时发生。人们容易把“没有记录”理解成“没有发生”，把一次变化理解成稳定趋势。界面呈现越确定，误读有时越难被察觉。

我们需要的不只是更漂亮的仪表盘，还需要能够解释出处、时间、条件和不足的服务。技术应帮助人提出更准确的问题，而不是在证据不足时替人下结论。

AI 会回答，却不一定理解这一次的你

当用户问“我最近有哪些变化”，他期待的是与本人有关的回答。若系统没有读取相应记录，或者没有确定“最近”指哪几天，再流畅的表达也可能只是一般常识。每次重新输入背景的过程，又把本应减少的负担交回给了用户。

个人 AI 的机会，在于让经过授权的记录为回答提供具体背景，让上一次的问题能够在下一次继续讨论。它需要认真处理检索范围、缺失信息和用户纠正，也需要承认有些问题现在还回答不了。

参与很多，选择和反馈不足

用户可能配合登记、连接设备、提交资料，却很难知道信息被用于哪一步、某次反馈有没有被采用。技术企业看到了活跃度，个人未必看到了自己的收益：省下多少时间、理解了什么、哪项问题得到改善。

Life 希望回应这四种落差：把分散记录整理得更清楚，把个人背景用得更准确，把用途和选择说得更明白，把服务结果交回给参与者。一个人值得被理解，不应只在提交数据的那一刻被看见。

本章参考：[3] [7] [10]

02 / LIFE WHITE PAPER

个人数据的价值究竟是什么

价值首先体现在一个人能否更好地理解自己、获得帮助并保留选择。

记忆价值 让经历能够被找回

记录为容易遗忘的过程留下线索：什么时候发生了变化，当时采取过什么行动，后来有什么结果。一次整理可能没有产生交易，却减少了重新查找和重复讲述的成本。这是最贴近个人、也最容易被忽略的一层价值。

长期记录值得重视，因为它提供时间背景。长期并不等于无限保存；保留什么、保留多久，需要围绕本人需要与具体用途作出选择。某些资料适合持续回顾，另一些资料在任务结束后就不应继续积累。

理解价值 让信息能够回答问题

有价值的数据需要与问题相遇。同样的活动记录，可以用来核对设备是否正常，也可以用来观察一周生活节奏。问题不同，需要的时间范围、质量条件和解释方式也不同。

由此可见，记录数量不宜成为个人价值的替身。几条来源清楚、背景完整的记录，可能比大量重复上传更有帮助。认真补充一次情境、指出一次误记，也是在提高数据的可用程度。

服务价值 让技术少打扰多帮助

当资料在适当授权下被正确关联，服务可以减少重复填写，让反馈更贴近本人，并帮助客服更快定位问题。个人数据在这里体现为体验的改善：用户更少猜测、更少往返、更容易知道下一步。

这类价值可以用具体结果检验。例如，完成一次同步需要几步，发现记录错误后多久得到解释，AI 回答是否给出了实际使用的日期。服务改善应当能够被用户感受到，也能够被产品团队核对。

成长价值 让经验逐步成为能力

工作中的判断、学习中的错误、生活中的调整，如果经过本人愿意进行的整理，可以形成复盘材料。人能够看见自己如何改变方法，而不只是得到一个新的分数。

Life 将这视为长期方向：帮助个人把问题、行动与结果连接起来。通用经验档案和跨场景复盘仍需逐步建设，不能把当前健康记录能力描述为已经覆盖人生的全部方面。

协作价值 让贡献在明确关系中发挥作用

在合法、必要、用途清楚的前提下，个人反馈也可能支持服务改进、研究或其他合作。参与者、平台和合作方分别投入真实记录、技术处理、运营服务与专业能力，价值由这些环节共同形成。

商业价值需要真实需求与实际交付验证。它不能由一个地址、一份凭证或记录条数自动证明，更不能推导出每个人固定的现金价格。Life 的核心主张是让个人的参与、选择和获得的帮助更清楚，而不是给每一段生活强行标价。

本章参考：[4] [5] [6]

03 / LIFE WHITE PAPER

Life 如何连接记录与服务

以个人为中心，把设备、档案、AI 和交流放在能够相互解释的服务关系中。

一个服务入口 一条连续的个人路径

Life Technology 由天津成久网络科技有限公司运营。现有 App 将账户、个人登记、配套设备、健康记录、个人 AI、内容交流以及服务反馈等入口组织在一起。官网承担公开说明、使用帮助、版本信息与文献阅读的职责。

这些入口的意义，来自它们能否帮助用户完整走过一件事：知道正在使用哪个账户，确认设备对应本人，理解记录是否收到，提出与记录有关的问题，查看结果并反馈差异。连接越清楚，用户越不需要在不同页面之间猜测。

设备负责留下线索 档案负责保持秩序

配套手表为日常观察提供记录来源，App 负责连接、整理和展示。记录应当带着来源、日期和采集状态进入相应账户。临时断连与归属变化应分别说明，重复读取与新的测量也应分别处理。

个人档案的作用，是在具体服务范围内组织这些关系。它不意味着把一个人的所有隐私集中开放，更不意味着后台每个角色都可以查看全部内容。不同任务需要的信息，应在授权和访问范围上加以区分。

AI 帮助组织理解 交流帮助连接真实的人

个人 AI 围绕已授权资料提供问答、历史对话和相关报告入口。它需要把个人事实与知识资料分别使用，让用户知道本次依据是什么。资料不足时，合理的结果可以是缩小问题范围或说明暂时无法判断。

广场、消息、直播、语音房与会议提供不同的交流方式。人可以选择分享经验、提出问题或参与讨论。公开表达应由本人决定，健康档案与私下对话不应因为进入同一个 App 就自动成为公开内容。

先把一条路径做好 再扩展更多场景

Life 当前从设备记录和个人健康观察切入，并探索学习、自我观察与协作等方向。更广泛的数据接入、个人资料迁移、第三方合作和长期经验管理，需要分别完成设计、验证与交付。

一项功能出现在目录里，并不代表所有账户和设备都能使用。本文将现有入口、持续完善事项和未来方向分开说明，具体开放与服务条件以实际版本和现行协议为准。

本章参考：[21] [25] [11] [18]

04 / LIFE WHITE PAPER

一条记录怎样形成价值

从采集到反馈，每一步都需要对具体的人和具体的问题负责。

第一步 围绕目的留下必要记录

数据处理应从用途开始。是为了核对设备连接、整理个人回顾，还是回答用户主动提出的问题？用途不同，必要的资料也不同。把所有信息先收集起来、以后再寻找用途，会增加负担，也会扩大风险。

在采集前，用户应理解本次处理哪些信息、为什么需要，以及取消会影响哪项功能。照片、身份资料和健康记录需要更细致的说明；它们不能因一次一般性的服务同意而被无限使用。

第二步 确认归属与时间

设备记录需要对应正确的账户与绑定关系。用户更换设备或切换账户时，旧数据和旧请求不应混入新身份。测量发生时间、手机读取时间、服务器接收时间应各自保留含义，离线补传不能被写成刚刚发生。

以跨夜睡眠为例，一段记录可能在第二天才被同步。整理时需要保留它所描述的实际时间段，再按明确口径归入日期。页面显示方便，不能成为修改原始事实的理由。

第三步 检查质量并说明缺口

质量处理包括识别重复、检查单位与时间、标记缺失以及确认记录来源。相同数值在不同时间出现，可能是真实的两次测量；同一记录重试上传，则不应被重复累计。判断需要依据事件本身，而不是简单按数字去重。

异常也不自动等于虚假。佩戴、接触、设备能力、网络和生活情境都可能影响结果。系统应把可核对的原因交给用户，避免用一个模糊的失败提示迫使他不断重复操作。

第四步 在授权范围内组织和检索

记录经过整理后，才适合进入分析。系统需要先判断当前使用者、本次授权和问题范围，再选择相关资料。个人事实、用户补充、设备估算与一般知识应保留来源区别。

例如，用户只询问某周的活动变化，就不应默认调用与问题无关的证件影像或公开动态。减少无关信息，也有助于减少误解与模型编造的空间。

第五步 提供可以回查的反馈

一份有用的反馈，应让人理解采用了哪些日期、覆盖多少有效记录、缺少什么，以及哪些表达属于推测。用户需要能够从结论回到记录，从疑问进入反馈渠道。

纠正同样属于价值形成的过程。若基础信息有误，应明确哪些摘要或报告可能受影响，怎样复核和更新。自动传播更正、统一处理历史结果，是需要继续完善的能力，不能只在某一页面改一个数字就宣称问题已经彻底解决。

第六步 在用途结束后认真处理

资料保存、继续使用和对外提供是不同的决定。停止一项服务后，应说明后续保留依据、范围和处理路径。现有系统尚无统一自动删除期限，相关申请按公司现行受理流程核对处理；建立明确的分类保留规则属于建设重点。

本章参考：[8] [3] [22]

05 / LIFE WHITE PAPER

从健康记录开始理解自己的生活

让变化有出处，让观察有连续性，让人保留对自身情况的判断。

最初的问题可以很小

“最近作息是不是更不规律？”“为什么这几天记录少了一段？”这些问题不要求用户先成为数据专家。它们只需要一个清楚的起点：设备记录了什么，时间是否正确，哪些天有足够资料。

Life 以配套手表和 App 连接日常观察。现有页面围绕活动、睡眠及设备支持的相关读数提供记录与趋势。不同型号和接口能力存在差异，页面应按真实来源呈现，不能因为栏目已经存在就补造读数。

把设备状态与个人状态分开

某个时段没有数据，可能因为没有佩戴、蓝牙断连或尚未同步。它不等于这个时段没有活动，更不能直接推断身体出现问题。同样，设备绑定成功说明建立了归属关系，不等于此刻在线，也不等于每个读数已经过专业核验。

记录页面需要让用户看见最近采样时间、来源和缺项原因。将这些信息放在曲线旁边，才能帮助人理解图表，而不是独自面对一串看似精确的数值。

比较之前先核对条件

完整一天与只有半天的记录，不宜直接用一个平均值比较。生活安排、测量时段、设备更换和记录中断，也可能影响趋势。个人补充的背景有助于提出更好的问题，但不能被写成已经证实的因果关系。

Life 的建设方向，是让回顾同时包含变化、覆盖范围和局限。用户由此可以选择继续观察、检查设备，或者把相关记录用于与合适的专业人员沟通。

辅助理解保留专业边界

手表读数、照片质量检查、本人核验与健康解读承担不同任务。照片清晰不证明设备读数准确，也不证明某种健康结论。现有 AI 与设备记录用于日常观察和资料整理，不应被当作诊断、治疗或确定的健康预测。

记录不应变成生活的额外考核。使用频率和采集安排应服务于实际需要。出现持续不适或需要医疗判断的问题，应通过专业医疗服务处理，而不是等待一条曲线或一段 AI 回答决定行动。

本章参考：[13] [10] [23]

06 / LIFE WHITE PAPER

个人 AI 的价值在于回答有依据

让本人记录、相关知识和模型表达各自承担清楚的职责。

先找到资料 再组织回答

个人 AI 需要首先理解这次问题：询问哪种记录、哪段时间、哪件已经发生的事。随后在当前账户和授权范围内检索相关事实，再借助适用知识解释。回答越具体，越需要说明所依据的具体材料。

Life 现有个人 AI 流程包含资料关联授权、健康记录检索、历史对话与报告入口，以及文字和语音交流。当前个人健康上下文以近 30 天的已绑定设备记录为主要范围，并有条数和检索覆盖限制；它不等于系统已经读取了本人所有年份、所有应用的资料。

一个答案应有三种清楚的声音

第一种是记录能够支持的事实，例如某段日期内有哪些记录、哪些天缺失。第二种是对事实的解释，包括可能相关的因素和参考知识。第三种是仍然不知道的部分，以及下一步可以核对的内容。

这三种内容可以自然地出现在对话中，但不能混成一个笃定的结论。个人资料不足时，一般常识不能冒充专属分析；检索到一篇文献，也不能把群体规律直接变成对某个人的判断。

文献带来背景 使用仍需判断

现有系统包含本地知识资料与文献检索流程。资料是否适合当前问题，需要看来源、年代、研究对象、适用范围和检索结果。传统文化材料、历史文献与现代专业知识应分别说明，不将文化解读当成医学证据。

文献库规模不是答案质量的替代指标。真正需要核对的是：本次是否找到相关段落，引用能否回查，缺少资料时是否说明，模型有没有超出证据。检索服务降级或覆盖不完整，也应在结果中如实表达。

连续对话需要用户能够管理

用户接着问“那前一天呢”，系统应保留当前问题的背景，同时重新核对相应记录。识别错误应允许纠正，语音回答应能停止，切换账户后不应延续另一身份的上下文。连续对话的便利要与控制权一起建设。

现有入口提供停用资料关联与清空本人 AI 对话的操作。清空对话不等于删除健康记录和已有报告；不同资料的处理应分别说明。资料关联、单次分析与通用模型训练也应分别授权，不能相互代替。

用真实问题衡量进步

Life 应持续检验具体日期能否找到、缺测能否承认、引用是否相关、纠正是否生效，以及语音在不同环境中是否可用。模型参数和演示片段可以说明技术选择，却不能替代这些检验。当前能力仍在完善，实际可用范围以用户所用版本和服务状态为准。

本章参考：[7] [6] [24]

07 / LIFE WHITE PAPER

个人参与必须建立在理解与选择之上

愿意提供记录，应当同时意味着知道用途、看得见结果、找得到处理入口。

让同意对应一件具体的事

Life 现有个人登记、健康采集上传和 AI 资料关联采用各自的说明与确认流程。登记所需的核对资料，不应被解释为已经同意公开展示；健康上传也不自动包含所有 AI 用途。用户应在需要作出选择的地方看到必要解释。

个人信息保护法确立了个人对信息处理的知情、决定、查阅复制、更正以及在法定情形下请求删除等权利；基于同意的处理涉及撤回机制，敏感个人信息有专门要求。具体处理应结合实际场景及适用规则，不能用白皮书替代相应告知和授权。相关原文见本章资料来源。

从用户能够执行的动作开始

1. 在提交前看清处理主体、目的、信息范围与取消后的影响。
2. 在使用中核对当前账户、设备、记录时间以及结果所用资料。
3. 发现差异时提出查阅、更正或解释申请，并保留必要的反馈编号。
4. 改变选择时了解停用、撤回与删除分别影响哪些资料和功能。

如实说明当前处理方式

现行授权说明载明，相关资料保存在公司服务器，证件和人脸照片使用加密存储；未提交的登记资料在本机加密暂存。现有系统尚未设置统一自动删除期限。用户可以通过 App“关于我们 → 意见反馈”或 admin@lifetv.chat 申请查阅、更正、删除或撤回相关授权。

当前授权弹窗中的撤回操作用于停止本机后续相关上传，不会自动清除服务器已有资料。公司需要核对申请及必要保留事项后处理。白皮书将更清楚的分类保存期限、申请进度和处理结果展示列为改进方向，不把这些愿景写成已经具备的一键能力。

尊重本人也尊重他人

家人协助连接设备、代理协助使用产品，都不自动获得查看完整档案的权限。涉及他人的照片、聊天与经历，也不能仅因本人持有文件就随意上传或公开。协助使用与获得数据访问权需要分别理解。

公开动态可能被他人查看和保存。用户分享经验时，应只提供有权公开且确有必要的内容。寻求帮助无需把完整证件、账户密钥或大段私人对话发给服务人员；定位问题通常从页面名称、日期和错误提示开始。

本章参考：[22] [21] [27]

08 / LIFE WHITE PAPER

价值怎样发生在普通的一天里

以下为解释服务路径的虚构场景，不代表真实客户案例或已验证效果。

场景一 小林想知道生活节奏有没有变化

小林最近感觉休息不规律。他先查看一周记录，发现其中两天设备没有持续佩戴。合理的第一步，是把缺失标出来，比较有足够记录的日期，并补充出差等必要背景，而不是让系统直接给自己一个健康标签。

在支持相应能力的页面中，AI 可以围绕具体日期整理已有事实，说明比较的局限，并帮助提出下一个问题。小林得到的价值是把模糊感受变成可以回顾的线索。若记录不足，承认不足本身就是一次有用的反馈。

场景二 陈女士帮助父亲使用设备

陈女士希望父亲少一些操作负担，但父亲也希望保留自己的隐私。协助者可以解释连接步骤和页面含义，帮助定位缺项；是否查看个人资料、查看哪些内容，需要尊重父亲本人的意愿和适用授权。

当前不把“家人可以任意远程查看档案”当作已有功能。未来若开展家庭协作，应提供按对象、范围和期限作出选择的机制，并让本人能够结束分享。便利的目标，是减轻负担，同时保留当事人的自主性。

场景三 服务人员把一次问题变成可复用经验

客户反映“数据怎么没出现”，服务人员先确认账户、设备、记录日期、连接和上传状态，再判断问题发生在哪一步。这样可以避免让客户重复登记、反复购买或不断点击上传。

问题解决后，工作人员可以在去除不必要个人信息的前提下记录原因和处理方法，用于改进教程。一次反馈由此帮助下一个用户少走弯路。贡献的价值在于服务变得清楚，而不是仅仅增加一条后台数据。

场景四 普通人在 AI 时代积累自己的判断

一位员工用 AI 整理工作材料，却保留对关键事实的核对，并记录自己为什么修改了答案。随着复盘，他逐渐形成适合自身工作的经验。这一方法说明个人记录能够支持成长，并不意味着 Life 已经提供覆盖全部职业场景的工具。

这些场景有共同的尺度：记录是否更容易找到，重复说明是否减少，误解能否被纠正，个人是否更清楚地作出了选择。生活被改善的细节，比一个无法验证的宏大数字更有分量。

本章参考：[10] [9] [6]

09 / LIFE WHITE PAPER

可持续价值需要真实服务来支撑

让技术投入、用户获得的帮助与企业责任形成可持续的关系。

从用户愿意持续使用的理由开始

一项服务值得长期存在，是因为它持续解决具体问题。对 Life 而言，这包括记录整理、设备支持、可理解的反馈、个人 AI 以及交流协作。用户是否愿意使用，应建立在清楚的功能、条件和费用上，而不是对不确定回报的期待。

记录带来的便利可以真实发生，但它并不天然对应一个市场报价。企业需要投入设备适配、服务器、模型运行、内容维护、安全管理与人工服务。可持续经营应围绕真实交付和透明收费建立，而不能只依赖越来越多的人提交越来越多的信息。

把现行规则与未来探索分别说明

现有 App 包含设备及相关订单流程，部分分析服务有独立确认和费用说明。具体支付方式、适用条件、失败后的处理及已有报告的查看方式，应由对应页面和协议说明。本文不发布新价格、不替换现有合同，也不把未开放的服务描述为已可购买。

未来可探索设备与服务支持、个人工具订阅、明确授权下的组织服务等模式。每一种模式都应先回答用户获得什么、谁承担费用、哪些信息确有必要、服务无法完成时怎样处理。这里描述的是评估方向，不表示相关业务已经上线或已有合作收入。

合作不能绕过个人的选择

如果未来有研究、产品改进或其他合作需求，必须逐项明确用途、接收方、必要范围、期限、责任与参与条件。现有登记和健康上传授权不能被挪作对外出售资料或通用模型训练的依据。

对合作效果的判断，也应来自实际问题是否被解决，而不是仅看收集规模。是否需要原始资料、能否采用更少信息或经过适当处理的统计结果，都应在项目开始前认真判断。去标识化不自动等于没有重新识别风险。

让价值评价回到结果

可以观察的问题包括：用户是否减少重复操作、反馈是否更有依据、问题处理是否更快、隐私选择是否更容易理解。若以后存在明确的合作回报，应另行约定并提供可核对的履行记录，不能从“数据有价值”直接推导“人人有固定收益”。

国家数据基础制度相关政策强调发挥数据要素作用，同时保护个人信息权益与数据安全。Life 应把这些要求理解为建设责任，而非对具体项目的背书或对商业成功的保证。价值的实现，仍需要产品、治理和真实需求共同证明。

本章参考：[5] [4] [28] [21]

10 / LIFE WHITE PAPER

共建生态从清楚的角色开始

个人、企业与服务人员各自负责，协作才不容易变成责任模糊。

个人是服务的参与者

个人提供与自己有关的真实记录，选择是否使用相应服务，并有机会提出疑问、补充背景和指出错误。参与并不要求一个人持续公开自己的生活，也不应以不必要的数据提交换取基本解释。

Life 希望让用户的声音进入改进过程：不仅收集“满意或不满意”，还理解是哪一步不清楚、哪些结果难以核对、哪项操作增加负担。有效参与也包括选择不使用某项功能。

公司承担产品和处理责任

天津成久网络科技有限公司负责相应产品与服务的组织、说明、维护和用户反馈处理。将任务交给技术模块、设备供应方或模型，不会自动消除运营主体的责任。哪些内容经过验证、哪些仍有缺口，需要在公开说明中保持一致。

业务运营、设备支持、内容维护和安全管理需要各自清楚的职责。工作人员只应取得完成任务所需的访问范围，关键处理应能留下必要依据。产品更新也应同步更新教程，减少不同入口给出不同答案。

代理和服务人员帮助客户真正学会使用

服务工作的长期价值体现在交付之后：帮助客户理解登记和设备流程，核对订单与归属，解释记录状态，提交能够定位的问题。服务人员应使用当期官方资料，不能以口头承诺替代实际开放条件。

帮助客户不以持有客户的密钥、密码或完整档案为前提。客户资料、付款角色与设备使用人应分别核对。遇到争议，应回到正式记录和处理渠道，避免用重复操作掩盖问题。

内容与技术合作坚持用途清楚

内容作者为阅读提供观点与知识，技术伙伴为特定场景提供能力，潜在研究伙伴提出可检验的问题。任何合作都需要明确资料来源、适用边界与责任。文章被收录、模型接入或技术接口存在，都不等于已经形成正式合作关系。

开放生态是逐步建设的方向。当前不宣称已经建立开放的数据交易平台、普遍互通的个人档案网络或完整的社区共治体系。合作应从能够说明目的、检验效果的小范围服务开始。

本章参考：[9] [11] [25] [20]

11 / LIFE WHITE PAPER

可信服务需要可核对的质量

信任来自一次次准确解释和及时纠错，而不是一组无法验证的技术形容词。

质量要能落到一条记录上

来源、归属、时间、单位、完整性和重复状态，是整理记录的基础。设备测量和用户自述应分别标明；原始数据与后续摘要应保留关系。不能为了图表连续而填造空档，也不能把后台收到记录误写成所有处理已经完成。

对于用户指出的错误，应能找到相关记录和处理阶段。是否更正原始值、补充解释或重新生成结果，需要有适合场景的规则。修改过程中应避免破坏必要的核对依据，也不应让旧错误继续被当作新的事实使用。

安全需要多种措施共同工作

现行说明列出了证件和照片加密保存、账户关联及部分授权管理等措施。这些措施提供保护的一部分，不能据此宣称系统绝对安全、所有信息永不泄露，或已经通过未证实的认证。

持续建设应包括按任务限制访问、对敏感操作保留必要记录、及时更新软件、管理备份与保留范围，以及在异常发生后明确处理责任。权限和流程需要实际验证，不能只依靠设计文字。

AI 的质量要从答案回到证据

同一问题在不同数据覆盖下，应当得到不同程度的确定性。资料不足、设备不支持、检索失败和模型无法回答，应有各自的说明。用固定模板给所有用户一份看似专属的报告，会损害个人数据服务的意义。

应重点检查是否串用账户、是否误用日期、是否引用无关资料、是否把推测当事实，以及用户纠正后是否仍重复错误。对当前存在的能力限制，应缩小表述范围，持续改进。

让服务失败也有明确出口

网络中断、设备不兼容、上传失败或分析排队，都可能发生。用户应知道已完成什么、尚未完成什么、何时可以重试以及如何获得帮助。失败不应自动触发重复购买或重复提交敏感资料。

公开更新需要说明具体改进和适用范围。一个局部测试通过不意味着全部产品已验收，一次服务正常也不意味着每一种设备和网络条件都已覆盖。保持这种准确，是对用户时间与信任的尊重。

本章参考：[8] [16] [22] [24]

12 / LIFE WHITE PAPER

当前进展与能力边界

下表依据 2026 年 10 月 8 日的公开内容、现行说明及实现资料整理，不代替所有设备与用户场景的实测。

领域	已有入口或流程	持续完善的重点
个人账户与登记	账户确认、资料登记、独立授权和反馈入口	减少重复填写，改进异常说明与处理衔接
手表与日常记录	设备绑定、连接、同步、历史与趋势查看	型号适配、跨日解释、缺项与同步状态一致性
个人 AI	资料关联授权、记录检索、文字语音对话、报告与历史入口	检索覆盖、回答依据、连续语音与异常恢复
社区与协作	动态、消息、直播、语音房和会议入口	可达性、提醒、弱网和不同设备体验
自我观察与内容探索	心理测评、文化内容和轻量应用入口	内容依据、适用边界与使用体验
数据权利与反馈	分项说明、部分停用与清空操作、意见反馈及联系渠道	分类保留期限、申请进度与处理结果可见性

三类目标需要特别说明

第一类是当前已有流程的完善，例如记录状态更一致、AI 更准确地引用日期、失败后更容易恢复。这些事项属于产品质量建设，存在入口并不代表体验已经没有问题。

第二类是扩大能力范围，例如更多设备来源、更长期的个人记录、多场景经验整理、本人控制的分享与资料迁移。它们需要新的产品设计和验证，不能从现有局部能力推导为已经全面完成。

第三类是涉及其他主体的合作，例如研究、组织服务与跨平台使用。这些安排需要真实合作关系、合法处理依据、责任约定和适用评估。本文不宣称已获得特定机构合作、医疗资质、政策认证或统一的数据商业估值。

原有文献怎样理解

历史白皮书和文章记录了项目不同阶段的设想。与本版不一致的网络性能、硬件信任、自动确权、合作规模、团队履历或固定时间表，不作为本版已实现能力的依据。新文稿选择保留可核对的产品事实与个人数据价值主张，对缺少当前证据的宣传性内容不予延续。

本版重点重整产品理念与服务方向。现有 App 的账户机制、交易与奖励安排不会因文稿改写而改变，相关操作仍须分别阅读现行页面和协议。本版不将这些机制作为个人数据价值的依据，也不作固定回报承诺。

本章参考：[21] [23] [24] [19] [26]

13 / LIFE WHITE PAPER

让愿景沿着可验证的步骤推进

以完成条件安排阶段，让用户能够看见每次改进解决了什么。

第一阶段 把基础路径做清楚

优先打通从账户、设备到记录和反馈的日常路径。用户能够知道哪一步成功、哪一步失败，记录时间与同步时间表达一致，重复操作不制造重复结果。帮助页、App 和客服说明需要围绕同一规则更新。

这一阶段的完成条件，应来自正常与异常场景的实际验证。例如断连后能否继续回看、重试是否保留原记录、换账户是否隔离旧信息。不能只以新增页面数量或功能按钮数量判断完成。

第二阶段 让个人理解更连续

在基础数据可靠的前提下，改善特定日期检索、历史回顾、报告引用和语音交流。回答应能说明资料范围，用户指出错误后能够继续核对；缺失与降级需要清楚表达。

同时推进授权管理、申请处理与保存规则的可理解性。让用户知道如何结束一项使用、哪些资料仍需处理，以及处理进度如何跟进。技术能力的扩展，应伴随用户控制能力的改进。

第三阶段 围绕真实需求开展合作

在使用价值和治理能力经过验证后，再评估更多设备、本人控制的分享、资料迁移与外部服务合作。每个试点应明确问题、参与范围、数据需求、退出方式与验收标准，避免先扩大采集再寻找目的。

合作是否继续，应由实际效果与责任履行决定。没有完成必要评估和验证的事项保持规划状态，不用一个远期日期掩盖前置条件。

用这些指标观察是否有进步

观察方向	建议衡量内容	解释时必须交代
使用负担	重复填写次数、完成步骤、首次问题解决情况	样本范围、场景与比较周期
记录质量	有效覆盖、重复处理、归属与时间差错	缺失原因、设备条件与口径
AI 依据	相关资料命中、引用可回查、缺失说明与纠错情况	问题集合、人工复核方法与限制
用户选择	授权理解、撤回和申请处理、反馈可见性	实际流程、处理边界与未完成事项
运营质量	服务恢复、问题跟进、公开说明更新及时性	验收方式、责任范围与异常案例

以上是建议采用的评价框架，不是已经达到的经营数据或服务时限承诺。先建立可比较的基线，再公开具体改进，才能让“价值”逐步拥有实际证据。

本章参考：[9] [8] [16]

14 / LIFE WHITE PAPER

普通用户可以怎样开始

从一个真实问题开始，让技术逐步成为帮助，而不是新的负担。

第一步 先理解自己需要什么

可以先提出一个小问题：想整理最近的记录、了解设备是否正常，还是希望减少重复说明？明确需求后，再阅读官网产品介绍、帮助与当期版本信息，判断现有功能是否适合。

第二步 看清条件后再选择

从官网获取 App，按现行页面了解账户、设备、购买或服务条件。涉及身份、健康或照片时，分别阅读对应说明。本人核对授权与账户，不将密钥、密码或完整证件通过私人聊天交给他人保管。

第三步 先确认记录可靠

连接设备后，核对当前账户、绑定关系、采集时间与缺项。同步和服务器处理可能有不同状态，遇到异常先查原因，不把重复点击当作解决方法。真实的空白比补造的完整更有意义。

第四步 用具体问题检验反馈

例如询问“这几天有哪些记录”“哪一天缺少资料”“这次回答依据什么”。先看系统能否说明事实，再判断解释是否对自己有用。需要专业判断的问题，通过相应专业服务处理。

第五步 保留自己的节奏

定期检查使用是否减少了负担。可以调整问题范围、停用不需要的关联，或通过反馈申请处理相关资料。一个好用的服务应允许人改变选择，而不是让人因已经投入时间就不得不继续。

反馈时可说明 App 版本、手机型号、页面、日期和操作步骤，并提供必要的错误提示。公司联系邮箱为 admin@lifetv.chat，官网为 lifetv.chat。遇到状态差异，保留相关编号方便核对，不发送密码、密钥或不必要的完整身份资料。

本章参考：[18] [12] [16] [21]

15 / LIFE WHITE PAPER

让每个人的经历拥有继续发挥作用的机会

技术的进步，最终要回到一个具体的人是否得到了更好的帮助。

一个人不只有一次购买、一次点击或一项读数。他还有经历过的问题、作出过的判断、逐渐形成的习惯，以及那些没有被认真整理的经验。当数字系统只保留孤立事件，生活的连续性容易被丢失。

Life 所理解的个人数据价值，是让这些记录在本人知情、用途清楚和适当保护的条件下，逐渐成为可以回顾、可以理解、可以用于改善服务的依据。个人在这个过程中应始终拥有位置：能够提问，能够作出选择，能够指出错误，也能够要求解释。

AI 使知识获取和材料整理更方便，也让背景和判断更加重要。一个人的经验、关系与责任不会因此消失。技术应帮助人用好已有积累，减轻不必要的重复，为学习和创造留下时间。

我们不期待所有人都成为技术专家。我们希望普通用户打开产品时，能够看懂正在发生什么，知道哪些信息与自己有关，理解结果来自哪里。让复杂的系统承担复杂性，让人把精力留给生活。

对于天津成久网络科技有限公司，这意味着用实际服务承担长期责任：把已有环节做扎实，清楚说明还没完成的部分，持续倾听并验证改进。宏大的愿景，应当能够回到今天的一次使用中接受检验。

愿每一次认真留下的记录，都在合适的时刻帮助到它所描述的人。愿个人的经历被理解，选择被尊重，贡献被看见。Life 将沿着这条方向，持续建设以个人数据价值为中心的服务。

本章参考：[1] [6] [25]

资料来源与版本说明

本版核对官网 17 篇已发布文章、10 个公开页面，App 1 篇公开官方介绍、现行授权与功能资料，并参考法律及政策公开原文。整合按主题重写，去除重复论述，不将历史设想、未证实履历、合作、性能或收益表达延续为当前事实。原公开文章保留各自发表背景；本版不追溯修改已签协议或实际业务记录。

[1] 数据永生：个人数据价值化--重新思考 AI 时代的生活与价值 • 官网文章
https://lifetv.chat/blog/read/data-life-personal-value

[2] AI 正在重塑劳动：个人行为数据为什么值得重新认识 • 官网文章
https://lifetv.chat/blog/read/ai-work-and-data

[3] 你的实时数据，应当由你参与决定如何使用 • 官网文章
https://lifetv.chat/blog/read/personal-real-time-data

[4] 从劳动创造价值，到参与数据价值的形成 • 官网文章
https://lifetv.chat/blog/read/from-work-to-data-participation

[5] 让数据价值回到参与者：成久科技的实践方向 • 官网文章
https://lifetv.chat/blog/read/returning-value-to-people

[6] AI 时代，个人如何建立更长久的主动权 • 官网文章
https://lifetv.chat/blog/read/personal-capability-in-ai-era

[7] 让 AI 服务于人：从个人记录走向有依据的反馈 • 官网文章
https://lifetv.chat/blog/read/ai-serving-personal-data

[8] 数据价值如何形成：从一次记录到持续治理 • 官网文章
https://lifetv.chat/blog/read/data-lifecycle-and-value

[9] 从人机竞争到协同：怎样让更多人参与技术价值 • 官网文章
https://lifetv.chat/blog/read/sharing-productivity-gains

[10] 每一次选择都留下记录，价值如何真正发生 • 官网文章
https://lifetv.chat/blog/read/everyday-data-to-useful-insight

[11] 天津成久网络科技：个人数据价值化的体系与实践 • 官网文章
https://lifetv.chat/blog/read/chengjiu-data-value-system

[12] 从第一次打开，到连接你的数字生活 • 官网文章
https://lifetv.chat/blog/read/start-with-life

[13] 手表连接后，如何看懂每天的健康记录 • 官网文章
https://lifetv.chat/blog/read/watch-health

[14] NFT 购买后，作品、订单和收货信息在哪里 • 官网文章
https://lifetv.chat/blog/read/nft-order

[15] 直播、语音房与会议，找到适合你的交流方式 • 官网文章
https://lifetv.chat/blog/read/live-voice-meeting

[16] 更新与反馈：让问题更容易被解决 • 官网文章
https://lifetv.chat/blog/read/updates-and-feedback

[17] 权益账户登录：一次签名，确认你的身份 • 官网文章
https://lifetv.chat/blog/read/wallet-login

[18] 官网图文使用帮助 • 产品说明
https://lifetv.chat/help

[19] 官网产品与下载 • 产品说明
https://lifetv.chat/apps

[20] 公司与联系渠道 • 产品说明
https://lifetv.chat/contact

[21] App 关于我们中的隐私政策 用户协议 帮助与反馈 • App 现行说明
https://lifetv.chat/help
在 App“关于我们”阅读相应说明；链接进入官网帮助。

[22] 个人资料登记与健康采集上传的分项授权说明 • App 现行说明
https://lifetv.chat/help
个人登记与健康上传授权，版本 2026-10-01；本版核对于 2026-10-08。

[23] App 设备绑定 采集计划 历史与趋势说明 • App 功能资料
https://lifetv.chat/blog/read/watch-health
结合现行功能入口、采集说明及实现资料核对；不等于全部设备实测。

[24] App 个人 AI 资料关联 对话与分析说明 • App 功能资料
https://lifetv.chat/blog/read/ai-serving-personal-data
结合现行授权、界面与检索流程核对；相关能力仍持续完善。

[25] 让每一次记录 看见生命的力量 • App 官方文章
https://lifetv.chat/apps
App 官方启动介绍，公开文章编号 3；本版按当前资料重述，不沿用预告时态。

[26] LifeChain 白皮书 2.1 历史版本 • 历史资料
https://lifetv.chat/documents/lifechain-whitepaper-20261008.pdf
原发布日期 2025-09-01。仅作演进资料，不作为本版当前能力承诺。

[27] 中华人民共和国个人信息保护法 • 法律资料
https://www.cac.gov.cn/2021-08/20/c_1631050028355286.htm
国家网信办转载法律全文，2021-08-20；本版检索日期 2026-10-08。

[28] 加快构建数据基础制度 助推数字经济和数字文明建设 • 政策解读
https://www.ndrc.gov.cn/xxgk/jd/jd/202212/t20221219_1343657.html
国家发展改革委发布的政策解读，2022-12-20；本版检索日期 2026-10-08。

让技术理解生活，让价值看见个人。