

慢生活智能营养专家小程序用户界面交互设计文档

文档信息

项目	内容
产品名称	慢生活智能营养专家
版本号	v2.0
文档类型	产品功能说明（着重UI交互）
创建日期	2025-01-20

一、产品概述

1.1 产品定位

为患者打造的智能营养管理小程序，通过科学计算、AI辅助和社区互动，帮助用户实现精准营养管理。

1.2 核心功能模块

- 食谱计算器** - 个性化营养方案计算
- AI营养师** - 24小时智能问答
- 饮食打卡** - 每日饮食记录与激励
- 打卡社区** - UGC内容分享与互动
- 食物百科** - 营养成分查询
- 营养知识** - 专业营养指导

二、整体界面架构

2.1 导航结构

底部标签栏 (TabBar)

采用5个标签页的底部导航设计:

标签	图标	功能	交互说明
首页		功能入口与内容推荐	点击切换至首页, 显示用户卡片、功能入口、推荐内容
食谱		食谱浏览与管理	显示收藏和历史食谱, 支持搜索和筛选
咨询		AI营养师对话	进入对话界面, 支持文字、语音、图片输入
营养		营养知识库	分类浏览营养知识、科普文章
我的		个人中心	用户信息、健康档案、设置等

三、核心页面交互设计

3.1 首页 (Index)

3.1.1 页面结构



慢友
尚未完成健康档案

打卡

食谱计算器

个性化营养方案



AI营养师

智慧知肾健康



食物百科

营养成分查询



营养知识

专业营养指导



精选食谱



早餐

透析患者营养配餐方案

低钾低磷·优质蛋白·营养均衡

15分钟 1.8k



餐

清蒸鲈鱼配餐

低钠清淡·优质蛋白·易消化

30分钟 2.3k

慢生活营养专家
专业个性化营养方案

立即领取福利

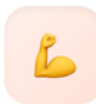
健康知识



透析患者的饮食

控制蛋白质、钾、磷的摄入，适量补充优质蛋白

5分钟 1.2k阅读



科学补充蛋白质

优质蛋白质来源包括鸡蛋、鱼肉、瘦肉等

3分钟 856阅读



首页



社区



咨询



商城



我的



食谱详情



简单



透析患者一日营养配餐方案

低钾、低磷、优质蛋白

🕒 15分钟 🍳 1人份 ⭐ 4.8 (328)

低钾饮食 透析期 优质蛋白 营养均衡



慢生活营养师团队 ✓
专业营养师

+ 关注

📖 食谱介绍

专为透析患者设计的一日三餐配餐方案，严格控制钾、磷摄入，保证优质蛋白供应，帮助患者维持营养平衡。

📊 营养成分 (全天)

1850 热量 (kcal)	65g 蛋白质	45g 脂肪	280g 碳水
4.2g 钠	1800mg 钾	850mg 磷	

🍽️ 三餐配餐方案

🌞 早餐



1 牛奶

牛奶 120g



2 鸡蛋拌面

面条 90g

鸡蛋 120g

葱花 5g



3 凉拌黄瓜

黄瓜 100g



午餐



米饭

大米 100g



清蒸鲈鱼

鲈鱼 120g

生姜 5g

葱 5g



蒜蓉西兰花

西兰花 150g

大蒜 5g

植物油 8g



冬瓜汤

冬瓜 150g



晚餐



杂粮饭

大米 70g

小米 30g



香菇炒鸡丁

鸡胸肉 100g

香菇 50g

植物油 8g



清炒油菜

油菜 150g

植物油 5g



番茄蛋花汤

番茄 100g

鸡蛋 60g

重要提示

- 以上配餐由 AI 生成，仅适用于无其他并发症的单纯尿毒症人群
- 透析患者需严格控制水分摄入
- 建议低盐饮食（每日少于 5g）
- 注意限制高钾食物（香蕉、橙子、土豆等）
- 限制高磷食物（坚果、动物内脏等）
- 特别提醒：尿毒症合并其他并发症人群不适用此配餐，请务必咨询专业营养师调整方案；也可参考十年以上透析肾友的经验再确认是否适配。

⚠ 以上配餐方案仅供参考，具体方案请咨询您的主治医生或营养师



一键打卡



会员福利



新人福利大礼包

添加营养专家企业微信
免费领取价值 ¥399 的营养礼包

🌟 限时免费，先到先得

礼包内容



透析患者饮食指南

专业营养师编写，涵盖日常饮食要点



营养成分速查表

常见食物营养数据一目了然



7天健康食谱

营养均衡，适合透析患者



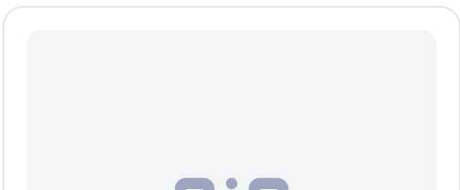
营养师1对1咨询

专业解答您的营养疑问



领取方式

1 长按识别下方二维码





3.1.2 交互说明

用户卡片区域：

- **点击头像：**跳转至个人中心
- **点击"打卡"按钮：**
 - 如果未完成健康档案 → 提示"请先完成健康档案"
 - 如果已完成 → 跳转至每日打卡页面

食谱推荐区域：

健康知识列表：

- **列表项交互：**
 - 点击列表项 → 跳转至知识详情页

3.2 食谱计算器 (Calculator)

3.2.1 输入表单页

页面结构：

← 食谱计算器

性别：
 男 女

年龄：
33 岁

身高：
178 cm

是否透析：
 否 是

干体重：
56 kg

透析患者请输入透析后的干体重

血肌酐：
700 $\mu\text{mol/L}$

开始计算

交互说明：

- **状态管理：**
 - 未完成必填项：按钮灰色，不可点击
 - 完成所有必填项：按钮橙色，可点击
- **点击交互：**
 - 计算完成后跳转至结果页

3.2.2 计算结果页

页面结构：



健康概览

营养配餐

您的健康数据

eGFR数值

7.9

ml/min/1.73²m

标准体重

68.6

kg
本人标准

体重指数

17.7

体型过轻

CKD分期

CKD 5期

每日营养目标

蛋白质

54.9

克/天

能量

2401

千卡/天

相当于下方表中食物的推荐摄入量

食物份数建议

1 谷薯50g 5.7 份

2 淀粉100g 0.77 份

3 绿叶蔬菜200g 1 份

4 瓜果蔬菜200g 2 份

5 奶类230g 1 份

6 肉蛋类50/60g 7 份

7 油脂类10g 5.7 份

温馨提示

以上计算结果仅供参考，具体饮食方案请咨询专业营养师或医生。

联系专业营养师



健康概览

营养配餐



早餐

1

牛奶

牛奶 120g

2

鸡蛋拌面

面条 90g

鸡蛋 120g

葱花 5g

3

凉拌黄瓜

黄瓜 100g



午餐

1

米饭

大米 100g

2

清蒸鲈鱼

鲈鱼 120g

生姜 5g

葱 5g

3

蒜蓉西兰花

西兰花 150g

大蒜 5g

植物油 8g

4

冬瓜汤

冬瓜 150g



晚餐

1

杂粮饭

大米 70g

小米 30g

2

香菇炒鸡丁

鸡胸肉 100g

香菇 50g

植物油 8g

3

清炒油菜

油菜 150g

植物油 5g

4

番茄蛋花汤

番茄 100g

鸡蛋 60g



交互说明：

健康数据卡片：

营养目标卡片：

食物份数列表：

- **列表项交互：**

- 点击"详情"按钮 → 显示该食物类别的详细说明

每日营养配餐：

- **餐次卡片：**

- **菜品卡片：**

- **交互：**

- 点击菜品卡片 → 查看菜品详情（食材、营养、做法）

操作按钮：

- **主按钮：** "🌟 生成AI智能食谱"

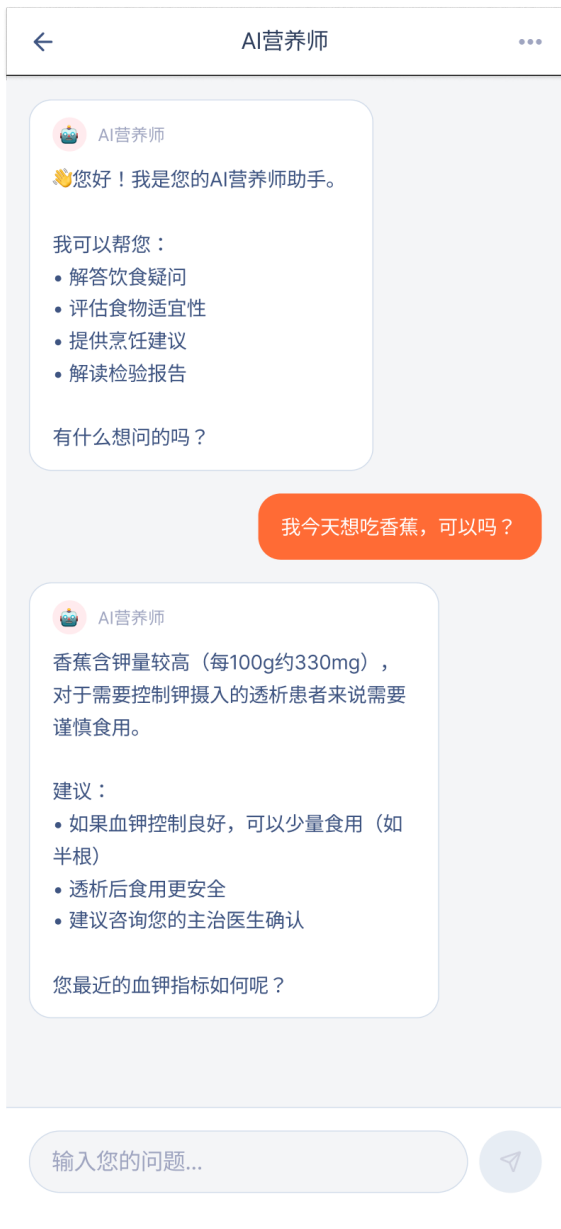
- 点击 → 跳转至AI营养师页面，自动带入营养数据

- **次按钮：** "联系专业营养师"

- 点击 → 打开加企业微信引导页面

3.3 AI营养师（Chat）

3.3.1 页面结构



3.3.2 交互说明

欢迎消息：

- **显示时机：**首次进入页面时显示
- **内容：**AI能力介绍 + 常见问题快捷按钮

输入栏：

- **布局：**固定在屏幕底部
- **功能按钮：**
 - 图片按钮：点击选择图片 → 发送图片消息
 - 语音按钮：长按录音 → 松开发送语音
- **输入框：**
 - 支持多行输入
 - 获得焦点时，输入栏上移，键盘弹出

- 发送按钮:

- 有内容时: 显示发送按钮 (橙色)
- 点击发送 → 消息显示在消息区域

3.4 饮食打卡 (Check-in)

3.4.1 打卡页面结构

← 饮食打卡

上传照片 1/9



+

添加照片

📷 拍摄清晰的照片能帮您更准确地识别食物营养成分

选择餐次

早餐 午餐 晚餐 加餐

备注说明 (可选)

记录今天的饮食感受、烹饪方法、食材用量等...

0/50

🗣️ 语音备注

🌟 生成AI营养分析视频

- ✓ AI自动分析营养成分
- ✓ 生成专业营养分析视频
- ✓ 分享到社区, 获得更多积分

取消 发布打卡



3.4.2 交互说明

餐次选择：

- 样式：Tab切换样式，选中状态高亮（橙色背景）

- **交互:**

- 点击切换餐次 → 清空当前输入内容
- 切换时有滑动动画

推荐菜品:

- **显示条件:** 如果用户已采纳营养计划, 显示推荐菜品

- **交互:**

- 复选框: 点击勾选/取消
- 勾选的菜品自动添加到"实际食用"输入框

实际食用输入框:

- **样式:** 多行文本输入框
- **功能:** 支持手动输入或从推荐菜品选择

照片上传:

- **上传方式:**

- 点击"+"按钮 → 选择相册或拍照
- 最多上传9张

- **照片展示:**

- 网格布局 (3列)
- 每张照片显示删除按钮 (右上角X)

- **交互:**

- 点击图片 → 预览大图 (支持左右滑动)
- 长按照片 → 删除确认 (可选)

语音备注:

- **录制:**

- 点击录音按钮 → 开始录音
- 显示录音时长 (实时更新)
- 再次点击 → 停止录音

- **播放:**

- 录制完成后显示播放按钮
- 点击播放 → 播放录音

- **删除:** 支持删除已录制的语音

AI智能分析开关:

- **功能：** 开启后，上传照片时自动识别食物
- **显示：** 识别结果以标签形式显示在照片下方

AI视频生成开关：

- **功能：** 开启后，提交打卡时自动生成视频
- **奖励：** 生成视频可获得+20积分

提交按钮：

- **状态管理：**
 - 未填写内容：按钮灰色，不可点击
 - 已填写内容：按钮橙色，可点击
 - **提交流程：**
 - a. 点击提交 → 显示加载动画
 - b. 上传数据 → 显示进度
 - c. 提交成功 → 跳转至打卡成功页
 - d. 显示获得的积分奖励
-

3.5 打卡社区 (Community)

3.5.1 社区广场

页面结构：



交互说明：

筛选Tab：

瀑布流布局：

- 交互：点击 → 跳转至发布页面

3.5.2 内容详情页

页面结构：



午餐



1/3

今日早餐打卡，营养达标92分！

92分



今天的早餐搭配：牛奶120ml + 鸡蛋拌面150g + 凉拌黄瓜80g。

营养师说蛋白质和能量都达标了，特别开心！坚持低钾饮食第30天👏

#早餐

#低钾饮食

#透析期

#营养达标



慢友小张
2小时前

+ 关注

营养统计

基于100g

450

热量
(kcal)

22g

蛋白质

180mg

钾

120mg

磷

AI

AI营养师点评 已认证

💡 食物搭配均衡，蛋白质和能量都达标！
建议可以再增加50g低钾蔬菜（如白菜）
来提升膳食纤维摄入。

一键借鉴打卡

全部评论 3



健康达人李姐 1小时前

搭配很棒！我也要试试这个食谱

♡ 12



透析之友 30分钟前

请问这个鸡蛋拌面怎么做呀？

♡ 8

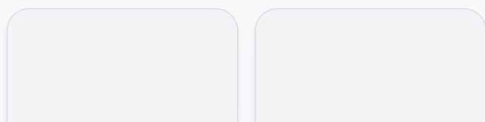


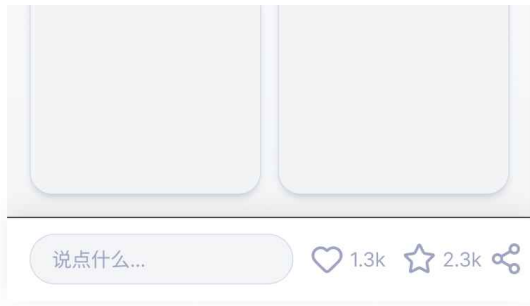
营养小白 45分钟前

营养数据好详细，感谢分享！

♡ 15

相关推荐





交互说明：

用户信息区域：

- 关注按钮

图片轮播：

- 滑动方式：左右滑动切换图片

话题标签：

营养数据卡片：

互动栏：

- 点赞按钮：
- 评论按钮：
- 收藏按钮：
- 分享按钮：

评论区：

- 评论列表：
- 评论交互：

3.6 食物百科 (Food Search)

3.6.1 页面结构



3.6.1.2 交互说明

搜索栏：

分类滚动：

- 交互：

- 点击分类 → 切换食物列表
- 切换时有滑动动画

食物列表：

- 列表项交互:

- 点击列表项 → 跳转至食物详情页

3.6.2 食物详情页

页面结构:



交互说明:

营养成分表:

适宜性判断：

食用建议：

- **内容：**针对该食物的具体建议
- **格式：**列表形式，每项一条建议

咨询按钮：

- **交互：**点击 → 跳转至AI营养师页面，自动带入食物名称

3.7 营养知识 (Knowledge)

3.7.1 页面结构



← 营养素详情



钠
Sodium (Na)

调节体液平衡的电解质

✓
适量控制
可适量补充，保持均衡

🕒 为什么重要？
钠参与调节体液平衡和血压，过多摄入会导致水肿和高血压，增加心血管负担。

📈 推荐摄入量
CKD患者：2-3g食盐/天（相当于800-1200mg钠）

🌿 主要食物来源

- 食盐
- 酱油
- 腌制食品
- 加工肉类
- 咸菜
- 味精

⚠️ 风险提示
摄入过多会导致水肿、高血压、心力衰竭等问题。

💡 实用建议

- 1 每日食盐控制在3-5g（约一啤酒瓶盖）
- 2 避免腌制、熏制食品
- 3 少用酱油、味精等调味品
- 4 可用葱姜蒜、柠檬汁调味
- 5 查看食品标签，选择低钠产品
- 6 透析患者控制饮水量

💡 以上建议仅供参考，具体方案请咨询您的主治医生或营养师

3.7.2 交互说明

Tab切换：

内容列表：

- 营养素百科：

- 点击 → 跳转至营养素详情页
- **饮食指南:**
 - 点击 → 跳转至指南详情页
- **科普文章:**
 - 点击 → 跳转至文章详情页

详情页交互:

- **页面结构:** 标题 + 正文内容
-

3.8 个人中心 (Mine)

3.8.1 页面结构



3.8.2 交互说明

用户信息卡片：

我的健康：

我的打卡：

我的食谱：

工具与服务：

设置：

- 关于我们：点击 → 显示产品信息
- 意见反馈：点击 → 跳转至反馈页面
- 客服中心：点击 → 打开客服对话

六、特殊功能交互

6.1 一键复制打卡

功能说明：从历史打卡记录中快速复制，生成新的打卡记录。

← 一键借鉴打卡

原打卡记录 • 11月19日 早餐

饮食照片 已选 2/3



点击图片可选择/取消选择

备注说明 可修改

说点什么...

28/
200

生成AI营养分析视频

- ✓ AI自动分析营养成分
- ✓ 生成专业营养分析视频
- ✓ 分享到社区，获得更多积分

取消 确认打卡

交互流程：

1. 在打卡历史页点击"一键复制"按钮
2. 跳转至复制确认页（预览内容）
3. 确认后跳转至打卡页（内容已填充）

4. 用户可修改内容后提交
5. 提交成功获得+5积分

6.2 AI视频生成

功能说明：根据打卡内容自动生成分享视频。

交互流程：

6. 在打卡页开启"AI视频生成"开关
7. 提交打卡后自动生成视频
8. 生成完成后显示视频预览
9. 用户可选择分享到社区或保存到相册
10. 获得+20积分奖励

6.3 积分系统

邀请好友，双方有礼

每邀请1位好友首次注册



50积分

我的奖励



99元

好友福利

立即邀请好友

生成邀请海报

邀请福利

- ✓ 邀请好友注册，双方都能获得奖励
- ✓ 积分可兑换专业营养咨询服务
- ✓ 邀请越多，奖励越丰富

邀请统计

0

已获得积分

0

已邀请好友

暂无邀请记录

如何邀请



分享给好友



好友完成注册



获得奖励

一、积分获取规则

1. 每日签到

每日打开应用签到即可获得积分。

获得积分：+5分

频率：每日

2. 饮食打卡

每日上传饮食记录（照片/文字），记录您的健康饮食。

获得积分：+10分

频率：每日

3. 完善健康档案

完善您的基本信息、病史、透析情况等健康档案。

获得积分：+30分

频率：仅限1次

4. 采纳营养方案

使用营养计算器并采纳个性化营养方案。

获得积分：+20分

频率：每次

5. 内容分享

分享打卡内容、食谱到社区或社交平台。

获得积分：+15分

频率：每次

6. 点赞与收藏

给社区内容点赞或收藏优质食谱、营养知识。

获得积分：+2分

频率：每日最多10次

7. 生成AI视频

在打卡时开启AI视频生成功能，系统将自动为您生成营养分析视频。

获得积分：+20分

频率：每次

二、积分用途

- 兑换专属福利礼包和健康用品
- 参与积分抽奖活动，赢取丰厚奖品
- 解锁专属营养师咨询服务
- 获取高级健康数据分析报告

三、温馨提示

- 积分永久有效，不会过期
- 每日任务会在 00:00 重置
- 作弊行为将被扣除积分并警告
- 更多积分玩法即将上线，敬请期待

四、其他说明

- 本平台保留对积分规则的最终解释权
- 积分规则可能根据实际运营情况进行调整，调整时会提前公告
- 如有任何疑问，请联系客服咨询

积分显示：

- 在个人中心显示总积分

积分获得：

- 完成打卡：+5分
- 上传照片：+10分
- 生成AI视频：+20分
- 一键复制打卡：+5分
- 连续打卡：+50/100/500分（3/7/30天）

积分兑换：

- 在积分中心查看可兑换项目
 - 点击兑换 → 确认兑换 → 扣除积分
-

十、总结

本文档详细说明了"慢生活智能营养专家"小程序的所有核心功能的用户界面交互设计。重点包括：

- 11. 整体架构：**5个底部标签页的导航结构
- 12. 核心页面：**首页、计算器、AI营养师、打卡、社区等8个主要页面的详细交互说明
- 13. 特殊功能：**一键复制打卡、AI视频生成、积分系统等特殊功能的交互流程

所有交互设计都遵循微信小程序的设计规范，确保用户体验的一致性和流畅性。
