

每日健康报告

2026年2月18日 · 星期三 | 数据来源: Apple Watch / Google Fit | 生成时间: 2026-02-20

6.0

Recovery Score

一般

10

HRV恢复度

优秀

3

睡眠质量

严重不足

6

运动量

中等

心血管指标

指标	数值	状态	指标	数值	目标
平均心率	75 bpm	正常	步数	6,852	8,000
静息心率	57 bpm	优秀	锻炼时间	40 min	60 min
HRV	52 ms	优秀	爬楼层数	108	50
呼吸频率	14.8/min	正常	站立小时	12h	12h
血氧	96.06%	正常	活动能量	262 kcal	-

睡眠分析

睡眠指标	数值	评估	睡眠结构			
总睡眠时长	2.81h	严重不足				
入睡时间	22:28	-	<table><tr><td>核心睡眠 ~2h</td><td>深度睡眠 ~0.5h</td><td>REM ~0.3h</td></tr></table>	核心睡眠 ~2h	深度睡眠 ~0.5h	REM ~0.3h
核心睡眠 ~2h	深度睡眠 ~0.5h	REM ~0.3h				
醒来时间	01:17	-				

饮食记录

实际饮食

早餐

(未记录)

午餐

(未记录)

晚餐

饮食建议

早餐 (7:00–8:00)

蛋白质+复合碳水：鸡蛋2个、燕麦粥、牛奶/豆浆

午餐 (12:00–13:00)

均衡搭配：瘦肉/鱼、蔬菜、少量米饭/面条

(未记录)

晚餐 (18:00–19:00)

清淡为主：蔬菜、豆腐、少量蛋白质，避免油腻

💡 改善建议

🔴 最高优先级：睡眠严重不足

仅睡2.81小时（目标7–8小时），严重缺乏深度睡眠。入睡时间22:28尚可，但凌晨1:17就醒来，睡眠连续性差。

- 今晚目标：23:00前入睡，保证至少6小时睡眠
- 睡前1小时：避免电子设备，可尝试冥想或阅读
- 环境调整：保持卧室安静、黑暗、温度18–22°C
- 避免：下午2点后咖啡因、睡前饮酒、过饱

🟡 运动优化

步数6,852（目标8,000），锻炼40分钟（目标60分钟），但爬楼108层表现优秀。

- 今日目标：10,000步（补足缺口）
- 增加：每小时起身活动、午休散步15分钟
- 保持：继续爬楼训练

🟢 维持优势

HRV 52ms优秀、静息心率57bpm优秀。心血管和自主神经系统恢复良好。

- 维持当前轻度运动强度
- 监控HRV变化，避免过度训练
- 保持血氧监测，注意呼吸健康

📝 备注

（用户可通过 Discord 发送备注，将自动显示在此处）

📊 总结

整体状态：一般 (Recovery Score: 6.0/10)

自主神经系统恢复优秀 (HRV 52ms, 静息心率 57bpm)，但睡眠严重不足 (2.81h)是最大短板。运动表现中等，爬楼能力优秀。建议立即调整睡眠作息，优先保证6小时以上睡眠。