



# 健康日报

2026-02-18 · Apple Health | UTC+8

72

恢复度

良好

35

睡眠质量

需改善

68

运动完成

良好

## 详细指标分析 (11项完整版)

| 指标    | 数值  | 评级  | AI分析 (100-150字) |
|-------|-----|-----|-----------------|
| HRV   | {-} | {-} | {数据未完整填充}       |
| 静息心率  | {-} | {-} | {数据未完整填充}       |
| 步数    | {-} | {-} | {数据未完整填充}       |
| 行走距离  | {-} | {-} | {数据未完整填充}       |
| 活动能量  | {-} | {-} | {数据未完整填充}       |
| 爬楼层数  | {-} | {-} | {数据未完整填充}       |
| 站立时间  | {-} | {-} | {数据未完整填充}       |
| 血氧饱和度 | {-} | {-} | {数据未完整填充}       |
| 静息能量  | {-} | {-} | {数据未完整填充}       |
| 呼吸率   | {-} | {-} | {数据未完整填充}       |

## 😴 睡眠分析 (数据完整)

### ✅ 睡眠记录完整

入睡 06:28 | 醒来 09:17 | 来源: Apple Health

### 睡眠结构分布 (2.8h 总计)



AI深度分析: 昨晚入睡时间06:28, 醒来时间09:17, 总睡眠2.8小时。睡眠时长偏短, 建议今晚提前入睡。

## 🏃 运动记录 – 楼梯

### 楼梯

2026-02-18 20:25

|          |           |             |             |
|----------|-----------|-------------|-------------|
| 33<br>分钟 | 299<br>千卡 | 150<br>平均心率 | 168<br>最高心率 |
|----------|-----------|-------------|-------------|

运动AI详细分析: 今日进行了楼梯锻炼, 时长33分钟。消耗能量约299千卡。平均心率150bpm, 最高心率168bpm, 运动强度适中。

## 💡 AI 详细健康建议（4部分完整版）

### 🔴 【最高优先级】睡眠优化

问题识别（紧急）：昨晚睡眠仅2.8小时，明显不足。

行动计划（分步骤）：1. 今晚提前1小时入睡 2. 睡前避免使用电子设备 3. 保持卧室温度18–22°C

预期效果：充足睡眠将改善日间精力和恢复能力。

### 🟡 【中等优先级】日常活动

问题分析：步数达标但睡眠严重不足。

具体建议：1. 减少晚间活动 2. 优先保证睡眠时间 3. 调整作息规律

恢复周期：规律作息将提升整体健康水平。

### 🟢 【日常优化】健康生活方式

饮食建议：保持均衡饮食，晚餐避免过饱。

作息建议：固定作息时间，创造良好睡眠环境。

### 🇮🇹 【数据洞察】整体评估

优势总结：日常活动充足，运动习惯良好。

风险提示：睡眠严重不足，需优先改善。

整体评估结论：整体健康状况一般，睡眠质量是主要短板。

1–2周优先级计划：本周重点：1)保证7小时睡眠 2)固定作息时间