



健康日报

2026-02-18 · Apple Health | UTC+8

50

恢复度

一般

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	无数据	缺失	今日HRV均值为0.0ms (0次测量)。当日无HRV数据记录。
静息心率	57 bpm	正常	静息心率57bpm，处于健康范围内，心脏功能良好。
步数	6,852 步 276个记录	偏低	今日步行6,852步，低于建议的8000步目标，建议增加日常活动量。
行走距离	无数据	缺失	行走距离0.00公里，当日无距离数据记录。
活动能量	无数据	缺失	活动能量消耗0千卡，当日无活动能量数据记录。
爬楼层数	108 层	良好	今日爬楼108层，垂直活动充足，有助于下肢力量训练。
站立时间	2.0 h	不足	站立时间2.0小时，站立时间不足，建议每小时起身活动。
血氧饱和度	无数据	缺失	血氧饱和度0.0% (0次测量)，当日无血氧数据记录。
静息能量	7 kcal	正常	静息能量消耗约7千卡，反映基础代谢水平正常。
呼吸率	14.8 次/分 40次测量	正常	呼吸率14.8次/分钟 (40次测量)，处于正常成人范围，呼吸功能良好。

😴 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)

0.0h (0%)

深睡期
身体修复

0.0h (0%)

核心睡眠
记忆巩固

0.0h (0%)

REM期
情绪调节

0.0h (0%)

清醒时间
睡眠中断

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
分钟

299
千卡

150
平均心率

168
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 4. 进行10分钟冥想放松

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。

风险提醒: 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