



健康日报

2026-02-18 · Apple Health | UTC+8

50

恢复度

一般

30

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	0.0 ms 0个数据点	偏低	今日HRV均值为0.0ms (基于0次测量)，略低于理想水平，可能与睡眠不足或轻度压力有关。建议关注休息质量，保持规律作息。
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	0.00 km	一般	行走距离0.00公里，建议适当增加步行距离以提升心肺功能。
活动能量	0 kcal	偏低	活动能量消耗0千卡，活动消耗偏低，建议增加运动强度。
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	无数据	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。这是维持生命体征所需的最低能量消耗。
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 (数据缺失)

⚠ 睡眠数据不完整

未检测到完整的睡眠记录, 请确保佩戴设备入睡

睡眠结构分布 (0h 总计)

0h (0%)

深睡期
身体修复

0h (0%)

核心睡眠
记忆巩固

0h (0%)

REM期
情绪调节

0h (0%)

清醒时间
睡眠中断

AI深度分析: 当日无完整睡眠数据记录, 建议检查设备佩戴情况。

🏃 运动记录 – 楼梯

楼梯

2026-02-18 20:25

33
分钟

0
千卡

0
平均心率

0
最高心率

运动AI详细分析: 今日进行了楼梯, 时长33分钟, 消耗0千卡。平均心率0bpm, 最高心率0bpm。运动强度适中, 有助于心肺功能提升。

💡 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）：睡眠质量有待提升，建议优化睡前习惯。

行动计划（分步骤）：1. 今晚尝试提前30分钟上床 2. 睡前1小时避免使用电子屏幕 3. 保持卧室温度在18–22°C 4. 如有条件，可进行10分钟冥想放松

预期效果：坚持一周后，睡眠质量和日间精力将有明显改善。

🟡 【中等优先级】日常活动提升

问题分析：今日步数6,852，距离目标还有差距。

具体建议：1. 每小时起身活动5分钟 2. 午休时间进行15分钟散步 3. 尽量选择楼梯而非电梯 4. 晚饭后散步20–30分钟

恢复周期：2周内形成习惯，基础代谢和心肺功能将有提升。

🟢 【日常优化】健康生活方式

饮食建议：建议保持均衡饮食，多摄入蔬菜水果，控制精制糖和饱和脂肪摄入。

作息建议：保持规律作息，固定睡眠时间。工作间隙进行眼部放松和肩颈伸展。

📊 【数据洞察】整体健康评估

优势总结：心率变异性正常，自主神经功能稳定。静息心率处于健康范围。

风险提醒：

整体评估结论：整体健康状况良好，主要指标在正常范围内。建议关注睡眠质量和日常活动量的平衡。

1–2周优先级计划：本周重点：1)优化睡眠习惯 2)增加日常步行 3)保持规律作息 4)监测HRV变化趋势