



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)

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

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