



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
平均心率	75 bpm	正常
静息心率	57 bpm	优秀
HRV	52 ms	优秀
呼吸频率	14.8/min	正常
血氧	96.06%	正常

🏃 运动指标

指标	数值	目标
步数	6,852	8,000
锻炼时间	40 min	60 min
爬楼层数	108	50
站立小时	12h	12h
活动能量	262 kcal	-

😴 睡眠分析

睡眠指标	数值	评估
总睡眠时长	2.81h	严重不足
入睡时间	22:28	-
醒来时间	01:17	-

睡眠结构

核心睡眠
~2h

深度睡眠
~0.5h

REM
~0.3h

🍽️ 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。