



健康日报

2026-02-18 · Apple Health + Google Fit | UTC+8

83

恢复度

优秀

25

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)

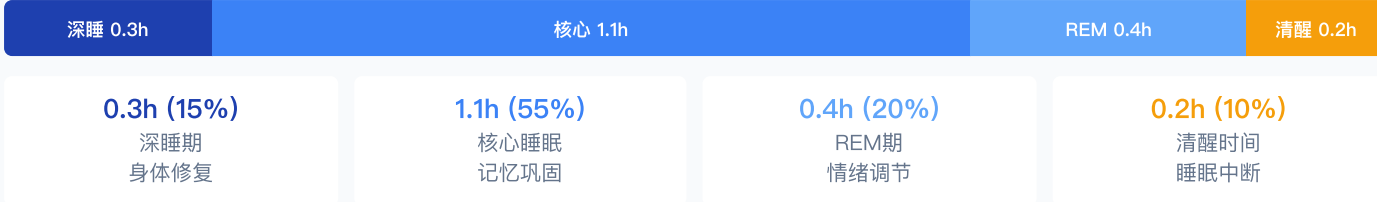
指标	数值	评级	AI分析 (100-150字)
HRV	52 ms 1个数据点 · Google Fit	正常	今日HRV均值为52ms (1次测量, 来源: Google Fit), 处于正常范围, 表明自主神经系统功能良好, 身体恢复能力正常。
静息心率	57 bpm 来源: Apple Health	正常	静息心率57bpm (来源: Apple Health), 处于健康范围内, 心脏功能良好。
步数	6,852 步 276个记录 · Apple Health	偏低	今日步行6,852步 (来源: Apple Health), 低于建议的8000步目标, 建议增加日常活动量。
行走距离	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	262 kcal 来源: Google Fit	偏低	活动能量消耗262千卡 (来源: Google Fit), 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	96% 1次测量 · Google Fit	正常	血氧饱和度96% (1次测量, 来源: Google Fit), 处于正常范围, 血液携氧能力良好。
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	15 次/分 40次测量 · Apple Health	正常	呼吸率15次/分钟 (40次测量, 来源: Apple Health), 处于正常成人范围, 呼吸功能良好。

睡眠分析 (数据完整 (Google Fit))

✅ 睡眠记录正常

总睡眠: 2.0小时 | 来源: Google Fit

睡眠结构分布 (2.0h 总计)



AI深度分析: 昨晚总睡眠时长2.0小时 (来源: Google Fit)。睡眠时长偏短, 建议今晚提前入睡以充分恢复。

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。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）：昨晚睡眠仅2.0小时，明显不足。

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8000步目标还有差距。

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：HRV良好、静息心率正常、日常活动充足，自主神经功能稳定。

风险提醒：睡眠不足。

整体评估结论：整体健康状况有待改善，主要指标在正常范围内。建议关注睡眠不足。

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