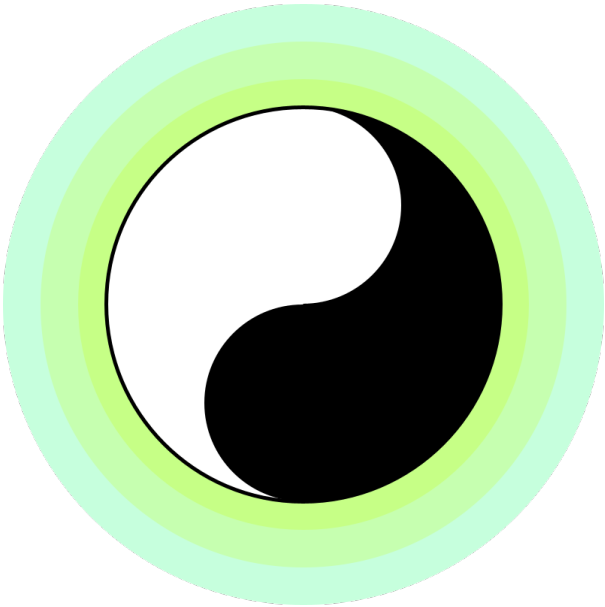
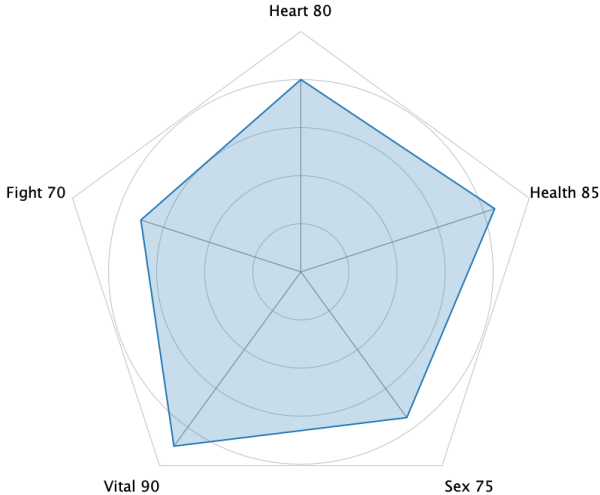


姓名：	張三		操作員：	李四	
ID：	007F0055		檢測日期：	2024/11/28	
性別：	男	BMI：	22.5	檢測時間：	01:33:59
生日：	1990/01/01	年齡：	34	儀器編號：	X123456789

檢測項目	數據	標準範圍/單位	說明
體質量指數 BMI	22.5	18.5~24.0	正常
心率 Heart Rate	91.8	60~100 次/分	正常
N-N間距標準差 SDNN	21.2	20 ~ 100 ms	正常
均方根標準差 RMSSD	30.5	高於20	正常
自律神經年齡 ANS Age	46	低於或等於實際年齡	偏高
自律神經總體功能 ANS	25 5	平均數值 ms <sup>2</sup> 標準差數值 ±1.5σ	正常
交感神經功能 SYM	75 10	平均數值 % 標準差數值 ±1.5σ	正常
副交感神經功能 VAG	65 8	平均數值 ms <sup>2</sup> 標準差數值 ±1.5σ	正常
交感調控 SYM modulation	1.0	0.8~1.5	正常
自律神經偏向 Balance	0.5	-1.5~1.5	平衡

HRV Chart							
ANS AGE				46			
							
Datadate	Device ID	HR	SD	TP	VL	HF	LF
2024/11/28	X123456789	91.8	21.2	1234.5	456.7	789.0	321.0

# 太極圖



## 圓面積的大小

小

常見於生病或是老年人，  
生理年齡比較老，  
元氣弱、精力虛。

大

健康人或小孩子，  
生理年齡比較年輕，  
元氣強、精力盛。

## 顏色的分佈

副交感神經



交感神經

活性較強的面積較大，黑白分佈平衡是較好的，嚴重偏向某一方可能出現一些不適。

男性容易偏交感，  
女性容易偏副交感。



### 嚴重偏交感

可能有失眠、壓力大、  
易熱、易怒、易煩躁、  
血壓偏高、頭痛、  
心跳過快等。

建議：  
靜坐冥想，運動紓壓。



### 嚴重偏副交感

可能有過敏體質、精神不振、  
暈眩、起床不易清醒、  
消化不良、血壓偏低、易冷、  
疲倦、心跳過慢等。

建議：  
充足睡眠，調整飲食。

# 五力圖

「油門」專注、警覺、興奮  
心跳呼吸加速、  
面臨壓力或緊張狀態

緊繃 亢奮  
醒覺 戰鬥力  
事業

生命力

不受意識控制，  
掌管心跳、呼吸、  
血壓等生理活動

平均心率為 72 次/分，  
通常靜止心跳較慢較佳

HEART 安定力  
心率

心跳間的變異量，  
心臟因應外在改變的能力。

HEALTH 調節  
心率變異 保健力

FIGHT 交感

VITAL 自律神經

SEX 副交感

「剎車」休息、放鬆、消化  
心跳呼吸放慢、  
進食消化、保持體力

睡意 恢復力

家庭 舒緩 繁殖