

## 登录部分

---

## 推荐部分

---

根据摄入量推荐合理睡眠时间

喝咖啡减脂，喝咖啡-心率

## 个人中心

---

## 健康

---

### 1 UI部分

---

参考“华为Health”的卡片式UI设计



## 2 功能分区部分

### 咖啡记录

#### 1. 咖啡的饮用

- 饮用时间
- 饮用剂量

< **商品** 详情

改成咖啡种类



DIY

KOPKO 可比可 美式咖啡 (即溶咖啡固体饮料) +内含巧克力味粉 (固体饮料), 印度尼西亚进口, 细选咖啡, 带来甜蜜。



美式 ¥12.00 x1



DIY美式 ¥12.00 x1



咖啡因含量等推荐

咖啡介绍



Cat  
★★★★★  
很不错, 值得推荐!

2016-9-22



查看全部评价



加入购物车

立即购买

## 2.咖啡因相关

- 咖啡种类
- 咖啡因含量 <https://zhuanlan.zhihu.com/p/47574375>
- 预计体内咖啡因含量随代谢的变化（曲线图）

# 睡眠

## 1.记录类数据

(尝试接入HUAWEI Health等平台，硬件支持)

条目	呈现形式
清醒时间	方形图
睡眠时长	扇形图
深睡时间	扇形图
浅睡时间	扇形图
快速眼动时间	扇形图

日 周 月 年

< 2021年4月20日 >

夜间睡眠

7 小时 20 分

● 深睡 ● 浅睡 ● 快速眼动 ● 清醒



得分

80 分

控制睡前饮食可以促进深睡。您昨晚深睡比例是26%，还可以提高。

优质睡眠的标志是拥有充足的深睡眠，良好的生活习惯有助于深睡眠。睡眠时消化系统的运转变慢，太接近入睡时间的大餐易导致消化不良，影响睡眠质量，因此晚餐以清淡适量为宜。

## 2.建议类数据

记录喝下咖啡的时间，多久之后睡着

- 对个人样本进行记录，记录一个人喝了一段时间咖啡后，每次入睡时间，推断出下一次咖啡对他清醒程度的影响
- 基于已有的数据，考察全中国相同年龄、相同职业的人群，咖啡因对其睡眠延后时间的影响

## 3.Recommend部分

- 接入已有的iGEM公众号文章，提供高质量睡眠指导
- 咖啡因利弊常识

# 心率

## 1.记录类数据

(尝试接入HUAWEI Health等平台，硬件支持)

条目	呈现形式
心率变化范围	折线图
静息心率	平均值
危险心率预警	
不同时间尺度(日、周、月)心率的变化	

## 2.建议类数据

根据危险心率(过高、过低)提供心率建议



日 周 月 年



2021年4月21日



05:55



46 次/分钟



心率范围

42-99 次/分钟

静息心率

56 次/分钟

心!

--

others