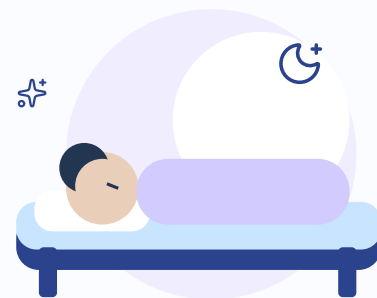


01 / 今天的重点

恢复分数回升。 睡眠还不够。

比前晚少睡了约1小时43分。
血氧连续偏低，需要再确认；今天训练别勉强。



最新一晚：10月3日醒来

本次读取：10月3日 09:14 / 温哥华



较前晚 -1小时43分



恢复分数

68 %

WHOOP还在了解你的平时状态



当前统计时段的步数

127 步

时段尚未结束，数值还会变化

睡眠评分

70%

此前少睡增加需求79分

接下来，先关注这三件事

**多留睡眠时间**

比估计需求少3小时30分

**确认血氧读数**

93.31% 夜间读数

**训练量力而行**

先确认血氧，留意身体感受

3晚睡眠 · 3次恢复 · 2次运动 · 样本较少，只作逐日对照

02 / 睡眠记录

睡得比前晚少，今晚多留些时间。

最新一晚 · 10/03 02:40 至 10/03 08:33



实际睡眠

5小时28分

在床时间 5小时53分

预计所需睡眠

8小时58分

少 3小时30分



浅睡

2小时10分

39.6%



深睡

2小时1分

37.0%



快速眼动睡眠

1小时17分

23.4%

三晚完整对照

时间核对到秒；时长满足比例另行计算

完整指标	10月1日	10月2日	10月3日
实际睡眠	5小时3分27秒	7小时11分19秒	5小时28分9秒
在床 / 清醒	5小时14分 / 10分	7小时22分 / 11分	5小时53分 / 25分
浅睡	2小时20分1秒	3小时19分42秒	2小时10分1秒
深睡	1小时25分13秒	1小时57分45秒	2小时1分25秒
快速眼动睡眠	1小时18分12秒	1小时53分51秒	1小时16分43秒
预计所需睡眠	8小时13分45秒	9小时13分37秒	8小时58分14秒
基础睡眠需求	8小时10分58秒	7小时35分12秒	7小时35分11秒
此前少睡增加的需求	0分	1小时35分9秒	1小时18分37秒
活动增加的需求	2分48秒	3分16秒	4分26秒
小睡减少的需求	0分	0分	0分
睡眠评分 / 时长满足	74% / 61.46%	83% / 77.91%	70% / 60.97%
睡眠效率（接口原值）	97.25964%	97.61936%	92.89868%
睡眠周期 / 受干扰次数	3 / 5	7 / 9	4 / 5
睡眠呼吸频率	16.289062 次/分	15.703125 次/分	15.160645 次/分
缺数据时间 / 小睡记录	0分 / 否	0分 / 否	0分 / 否
作息规律评分 / 导出	0% / 导出空白	0% / 导出空白	56% / 未导出

比前晚少睡1小时43分，其中清醒约25分；3晚平均5小时54分，尚不能代表平时状态。

10/02浅睡：导出201分、接口199.70分；作息规律评分56%，旧0值与空白不能作真实零分比较。

WHOOP / VIC · 读取时间 10/03 09:14 温哥华

睡眠细节

02

03 / 恢复与身体状态

指标有所回升，睡眠仍然不足。

与前晚相比 · WHOOP仍在建立你的个人参考范围



恢复分数

68 %

前晚 66%

仍在建立参考范围，不能只看分数。



心率变异性 (HRV)

74.02 毫秒

前晚 68.75 / +7.66%

较前晚回升，原因还不能确定。



静息心率

53 次/分

前晚 54 / -1

只低了1次，不能据此判断体能进步。



睡眠呼吸频率

15.16 次/分

前晚 15.70

次数有所下降，还不能判断原因。



夜间血氧

93.31 %

前晚 93.33%

连续偏低需再确认，手环不能确诊。



手腕皮肤温度

32.30 °C

前晚 34.07 / -1.77°C

下降不等于退烧，它不是核心体温。



血氧偏低：确认读数，留意不适

连续3晚约93%-94%，低于常见95%-100%范围，建议与医疗人员沟通。[1]

先检查佩戴是否贴合；如有医疗用途的指夹血氧仪，可按说明在安静状态下再测。

读数持续偏低或伴有气短等不适，请联系医疗人员；严重呼吸困难或胸痛应立即求助。[1][2]

我的判断

恢复评分和HRV回升，不代表已经睡够。先确认连续偏低的血氧读数，今晚多留睡眠时间；今天训练按身体感受安排，别勉强加码。

[1] WHOOP：夜间血氧与一般范围

[2] FDA：血氧估计的限制

04 / 活动、生活与建议

今天的运动，按身体状态安排。

按WHOOP统计时段累计，未必从午夜开始；下方心率为平均值 / 最高值



两次已记录运动

两场均未注明项目（原标记Activity）



心率区间2至5均为0；导出显示未启用GPS。距离和高度未提供，记录比例原值1的记法尚待确认。



下一步，做三件小事

- 01 提前45-60分钟开始睡前准备，今晚多留些睡眠时间。
- 02 咖啡因记时间和量，可尝试睡前约8小时停止摄入。[3]
- 03 别只看恢复68%；先确认血氧，再按身体感受安排训练。

[3] NIH / NHLBI：健康睡眠习惯

完整原值另存本机附录；未取得的数据不虚构。

05 / 每项数据怎么理解

睡了多久，哪些时间变了？

01-12 · 睡眠时段、阶段与记录质量

🕒 睡眠时段

02:40至08:33

比前晚晚开始约68分钟，又早醒约21分钟，留给睡觉的时间更少。要增加睡眠，先从提前准备、留足时间开始。

🛏 实际睡眠

5小时28分9秒

比前晚少1小时43分9秒，3晚平均也只有5小时54分。今晚应优先多留睡眠时间，不能因恢复分数回升就忽略少睡。

🕒 在床时间

5小时53分15秒

即使这段时间全部睡着，也仍比WHOOP估计的需求短。只提高睡眠效率，无法弥补留给睡觉的时间不足。

🕒 睡眠中清醒

25分5秒

比前晚多约14分钟，也使实际睡眠缩短。单凭一晚记录还不能判断原因，更不能据此诊断失眠。

☁ 浅睡

2小时10分1秒 / 39.62%

比前晚少约70分钟，是睡眠时长减少的重要部分。浅睡也属于睡眠，不能把减少浅睡当作改善目标。

☾ 深睡

2小时1分25秒 / 37.00%

时长比前晚多3分40秒，但占比升高也受总睡眠变短影响。深睡增加不能说明总睡眠已经足够。

🌟 快速眼动睡眠（REM）

1小时16分43秒 / 23.38%

比前晚少37分8秒，变化大于深睡增加的时间。先增加整体睡眠时间，不必追着单晚某个阶段的比例调整。

🌟 深睡与REM合计

3小时18分8秒

比前晚合计少约33分钟，深睡略增没有抵消REM减少。这个合计只是时长相加，不能当作独立恢复评分。

🔄 睡眠周期数

4次（前晚7次）

次数减少的同时，总睡眠也更短。不能仅凭次数多少判断睡眠质量好坏。

📍 睡眠受干扰次数

5次（前晚9次）

记录时间变短，观察到的总次数也可能减少。这是设备识别的干扰事件，不等于你记得醒来的次数。

🛡 缺少数据的时间

0分

WHOOP没有标记这晚存在缺少数据的时段，有利于核对各阶段时长。但这不代表手环的所有测量都没有误差。

☾ 小睡记录

本次未读到小睡

3条睡眠记录都不是小睡。只能说这次读取中没有小睡记录，不能认定你从未午睡。

06 / 每项数据怎么理解

需要睡多久，分数代表什么？

13-24 · 睡眠需求、评分与恢复

基础睡眠需求

7小时35分11秒

与前晚几乎一致，是WHOOP计算本晚需求的基础部分。它是个人估计值，不是对每个人都适用的固定目标。

此前少睡增加的需求

1小时18分37秒

比前晚少16分32秒，但今天实际睡得更少。这个附加项下降，并不证明此前缺的睡眠已经补完。

活动增加的睡眠需求

4分26秒

比前晚多约1分钟，是本晚需求的一小部分。相较这个变化，实际少睡约103分钟更值得关注。

小睡减少的睡眠需求

0分

WHOOP这次没有扣除小睡带来的需求减少。这与没有返回小睡记录一致，不能反推小睡对你的实际效果。

预计所需睡眠

8小时58分14秒

比前晚的估计少约15分钟，但实际睡眠减少得更多。安排睡觉时间时，可以把它作为参考，而非精确到分钟的硬性任务。

与预计需求的差距

少3小时30分5秒

前晚少约2小时2分，这次差距进一步扩大。建议逐步多留睡眠时间，不必强迫今晚一次补完。

达到预计时长的比例

60.97% (自行计算)

前晚为77.91%，这次下降约16.94个百分点。它只比较时长，不能替代WHOOP的睡眠评分。

睡眠评分 (WHOOP)

70% (前晚83%)

比前晚低13个百分点，与实际睡眠变短同时出现。评分算法不能从当前记录反推，也不能把70%当作时长满足比例。

睡眠效率

92.90% (接口评分)

前晚接口为97.62%，这次降低，与清醒时间增多相符。效率较高仍可能睡不够，需同时看实际时长。

作息规律评分

56% (WHOOP)

此前接口为0、导出却为空，无法当作真实零分作比较。先继续记录睡觉和起床时间，再观察作息是否稳定。

睡眠呼吸频率

15.16次/分

前晚为15.70次/分，3晚记录逐次下降。样本太少，不能据此判断心肺功能改善或疾病变化。

恢复评分

68% (前晚66%)

只上升2个百分点，而且WHOOP还在建立个人参考范围。今天是否加大训练，仍要结合睡眠和有无不舒服。

07 / 每项数据怎么理解

身体数据，能说明什么？

25-36 · 恢复、身高体重与统计时段

心率变异性 (HRV)

74.02毫秒

比前晚高7.66%，但仍低于10月1日的76.07毫秒。它反映心跳间隔的变化，目前不能把一次回升当作训练恢复充分的证明。

静息心率

53次/分

比前晚低1次，变化不大。只有3晚记录，还不足以判断这是你的平常水平或体能进步。

夜间血氧

93.31%

连续3晚约93%-94%的读数值得再确认；今天与前晚的差别很小。请核对佩戴和测量条件，并就持续偏低咨询医疗人员。[1][2]

手腕皮肤温度

32.30℃

比前晚低1.77℃，但皮肤温度容易受到佩戴和环境影响。它不等于核心体温，不能用来判断退烧或疾病变化。

个人参考范围

3次恢复均处于建立阶段

WHOOP仍在了解你平时的身体状态。现在适合逐日对照，不适合把一次分数当作稳定的训练依据。

账户身高

190厘米

账户没有注明测量日期，不能称为今天实测。这个值可用于计算BMI，但不用于判断近期身体变化。

账户体重

95公斤

没有测量日期和连续称重记录，无法判断最近增减多少。今后若要看趋势，需要补充带日期的体重。

账户最大心率

184次/分

这是账户中的最大心率设置，不是本次运动测到的最高值。不能据此判断你今天的运动能力或安全训练上限。

身体质量指数 (BMI)

26.32 (自行计算)

由190厘米和95公斤算得，不能区分脂肪与肌肉。没有同一人的体脂或肌肉测量，不能进一步判断身体组成。

WHOOP统计时段

最新一段从10/03 02:40开始

上一段从10/02 01:32到10/03 02:40，跨了两个日期。各项累计值要按对应时段理解，不能直接写成日历日总量。

步数

9433步 / 当前127步

9433步属于刚结束的上一段；当前127步仍会增加。时段长度不同，不能仅凭总步数说今天比昨天活动少。

统计时段的身体负荷

上一段6.17 / 当前0.07

上一段已结束，当前值仍会随活动变化。这个分数不能把多段直接相加，也不能替代某次运动的负荷。

08 / 每项数据怎么理解

活动和运动，哪些数据值得关注？

37-48 · 时段消耗与每次运动

统计时段的能量消耗

上一段2258.74千卡

当前一段暂为561.25千卡，属于估计的身体消耗，并非只算运动。未结束的数据还会变化，不适合据此精确安排饮食热量。

统计时段的平均心率

上一段73 / 当前55次/分

这是整段的平均值，混合了睡眠、休息和活动。当前时段主要覆盖夜间，与完整上一段不能直接比较体能高低。

统计时段的最高心率

上一段114 / 当前104次/分

表示相应时段内记录到的峰值，并非你能达到的最大心率。也不能拿它替代每次运动自己的最高心率。

运动项目

2场均未注明项目

原标记为Activity，无法知道是网球、匹克球还是力量训练。下次在WHOOP中选好项目，分析才有具体背景。

运动时长

9/30约13分59秒；10/1约14分

两场合计约27分59秒，只代表已经记录的运动。没有后两天的记录，不等于后两天没有运动。

运动身体负荷

9/30为4.29；10/1为4.17

两场数值接近，但项目不明，无法评价各自是否达到训练目标。负荷不能直接相加成两场的总分。

运动能量消耗

9/30为34.46；10/1为27.37千卡

两场估计合计61.83千卡。它不是精确测量，不能直接用来决定应该多吃或少吃多少。

运动平均心率

9/30为98；10/1为96次/分

两场平均值相近，但没有明确项目和训练目标。仅凭这个值不能判断力量训练效果，也不能证明有氧训练达标。

运动最高心率

9/30为126；10/1为110次/分

第一场记录到的峰值更高，但并不代表训练一定更有效。它是这两场的观测值，不是你的最大心率。

心率区间0

9/30为10分58秒；10/1约13分53秒

分别占78.43%和99.17%，第二场几乎全在这个区间。只能描述已记录的心率分布，不足以评价具体运动的训练效果。

心率区间1

9/30为3分1秒；10/1为7秒

第一场占21.57%，第二场占0.83%，第一场在此区间的时间更长。没有明确的训练目标，不能仅凭这项判定哪场更好。

心率区间2

两场均为0秒

这两段运动没有记录到区间2时间。不能据此认定你其他时间也没有达到这个区间。

09 / 每项数据怎么理解

还缺哪些信息，生活习惯怎么看？

49-58 · 心率区间、缺项与生活问卷

心率区间3

两场均为0秒

这两段记录没有区间3时间，现有记录中未显示这一强度。不能用它判断未记录的运动情况。

心率区间4

两场均为0秒

这两段记录没有区间4时间。它只能说明已记录的心率分布，不能证明训练目标已经完成或未完成。

心率区间5

两场均为0秒

两场都没有区间5记录，不能据此判断你的最大运动能力。这个值只描述这两段已记录的心率。

运动记录比例

两场原值均为1

心率区间已覆盖两场的全部时长，但这个比例字段的记法尚未确认。暂不把1翻成1%或100%，避免误导。

运动距离

WHOOP未提供

缺少距离，无法计算配速或评价行进距离。未提供不等于0米，不能补成零。

累计爬升

WHOOP未提供

缺少爬升记录，无法分析坡度对运动的影响。不能因字段为空就认为全程没有上坡。

高度变化

WHOOP未提供

没有这项数值，无法比较起点与终点的高度变化。它与累计爬升是不同字段，不能互相替代。

GPS记录

导出文件中两场均为false

导出文件没有标记两场启用了GPS，本次也未取得路线。不能据此判断手机或手环的全局GPS设置。

时差反应

旧生活问卷回答：有

对应10月2日开始的统计时段，不是今天的新答案。它可作为当时的背景，但不能直接解释今天的睡眠变化。

咖啡因摄入

旧生活问卷回答：有

没有摄入时间、剂量和备注，不能认定这次少睡由咖啡因造成。下次补记时间和量，才更方便与睡眠对照。

综合判断

今天优先处理睡眠不足和连续偏低的血氧读数。恢复分数小幅回升不能抵消这两点：先确认血氧，今晚多留睡眠时间，训练按身体感受安排。