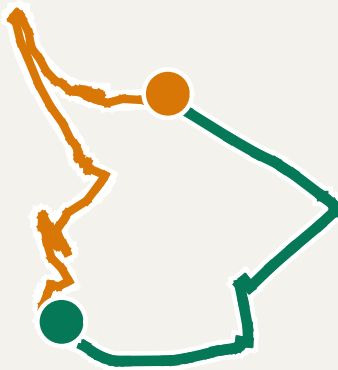


步行报告

于 2026-09-05 步行 · Route II-a

一次示范性步行. 这是一个示例，并非任何人的真实测量数据：客人是虚构的，数据也是特意编造的。此页面由与真实读数相同的代码构建——更改门户也会随之改变。



绿色是路线；金色是您实际行走的路径。

活动时长	15:30	距离, 公里	1.24
配速	12:30	平均心率	111.3
最大心率	121	在目标心率区间内 104–119	83 %
爬升, 米	66	卡路里	77

这意味着什么

您的心率在 83 % 的时间内保持在 104–119 的目标区间内。这正是水疗步道设计的负荷：让心脏得到锻炼，同时确保您晚上仍有体力。

平均步速为 12:30 分钟/公里 — 这是健康人士的从容步行。

爬升 66 米。爬坡是当地最“诚实”的负荷：心率在此处比平地爬升得更快。

这些数字无法说明什么

- 一次步行不足以说明一切。
它显示了您今天的步行情况，但无法指示趋势：您的耐力是上升还是下降，只有通过连续多日的观察才能显现。
- 这里没有夜晚的数据。
睡眠、夜间心率变异性和静息脉搏是在您睡眠时测量的 — 它们才能显示您是否恢复或积累了疲劳。
- 没有可供比较的数据。
«83 % 的时间在目标区间内» — 这算多还是少？当昨天和前天的数据并列时，答案才会显现。

LONGEVITY 计划能为您带来什么

- 整个住宿期间佩戴的智能手表和房间内的体重秤：全面测量每个夜晚和每一天。
- «今日报告» — 同样的解读，但每天早上都会提供，并与昨天的数据进行对比。
- 医生会在治疗开始前查看您的夜间数据，并据此调整白天的安排：何时放松，饮用哪种泉水，选择哪条步行路线以及在哪个心率区间内活动。
- 身体年龄以及与您抵达当日的对比 — 用数字而非猜测来展现进展。

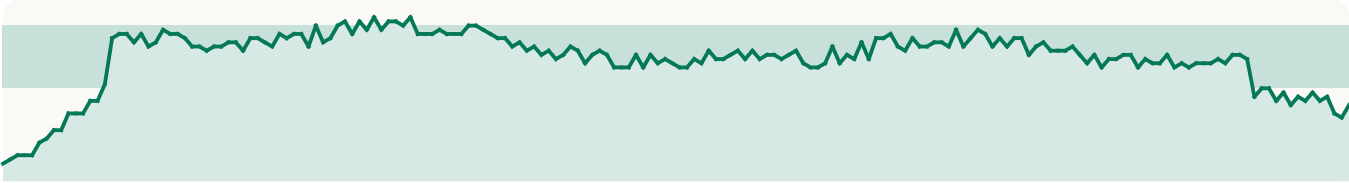
本次步行期间手表测量的数据

与健康版块中的测量数据相同，取自本次步行的时段。

在目标区间内 104–119	83 %	低于目标区间	14 %
高于目标区间	3 %	本次时段步数	1810
楼层，上/下	22.3 / 13.5	本次步行消耗	13

步行时心率

111.3 平均 • 86–121



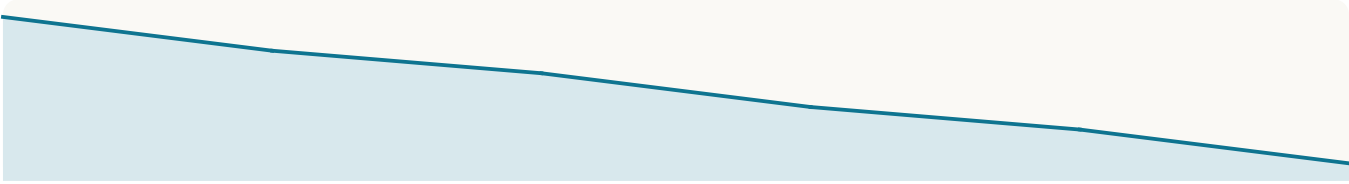
压力

43.5 平均 • 24–57



Body Battery

71.5 平均 • 65–78



呼吸频率，次/分钟

18.1 平均 • 15.7–20.1

