



# 健康管理師幫客戶 輸入HRV測值及判讀 操作手冊

---

[WWW.HEALTHMIO.COM](http://WWW.HEALTHMIO.COM)

# 1. 至心律健康網站首頁 點選左方的登入

**WWW.HEALTHMIO.COM**

心電健康中心

以生物訊號分析與生物回饋效應為  
獨特專業技術

首 頁   訊息快報   保健新知   商品介紹   常見問題   健康管理服務

登入  
LOGIN

會員專區

健康關懷 · HRV紀錄 · 血壓紀錄 · 血糖紀錄 · BMI紀錄 · 健康問卷 · 健檢報告 · 健康諮詢 · 帳號管理

會員服務 首頁 > 會員服務

尋找主旨:  尋找

公告主旨	發布日期	發布者	有效日期
網路健康管理專案	2/27/2014	布萊恩	3/30/2014

關於我們 藉由健康照顧與幫助  
使人們獲得健康

學習風格

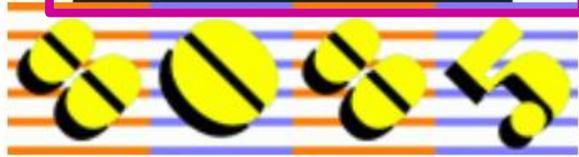
## 2. 健管師點選頁面的右下方 「員工登入後台」

The screenshot displays the website's header with the logo '心律健康中心' (Heart Health Center) and the slogan '以生物訊號分析與生物回饋效應為 獨特專業技術'. Below the header is a navigation menu with links for '首頁', '訊息快報', '保健新知', '商品介紹', '常見問題', and '健康管理服務'. A '登入' (Login) button is highlighted in the left sidebar. The main content area features a '健康管理會員登入' (Health Management Member Login) form with fields for '使用者(證號):' (User/ID) and '密碼:' (Password), a '請輸入登入帳密' (Please enter login ID and password) prompt, and a '登入' (Login) button. A '加入會員' (Join Member) button is located below the form. On the right side, a pink circle highlights the '員工登入後台' (Staff Login Backend) link, with a pink arrow pointing to it from the right.

健管師的帳號以後皆由此登入

### 3. 健管師將自己的帳號、密碼、驗證碼輸入



員工登入	
帳號	<input type="text" value="Health"/>
密碼	<input type="password" value="....."/>
驗證	<p>請將下方的數字填入</p> <input type="text" value="8085"/> × 
<input type="button" value="確定"/> <input type="button" value="重新產生驗證圖示"/> <input type="button" value="重輸"/>	

# 4. 健管師登入成功後的頁面

管理員:Health7

管理專區 > 員工公告

員工公告 類別:  主旨:

主旨	發布日期	發布者	有效日期	紀錄
本公司新聘主任醫師專家	6/21/2014	全球主管		記錄

以下為教育訓練教材:請務必詳閱

主旨	發布日期	發布者	有效日期	紀錄
HRV心律測量儀使用手冊	6/19/2014	全球主管	12/31/2014	記錄
網站操作手冊	5/22/2014	全球主管	6/30/2014	記錄
CheckMyHeart軟體-測值截取方法	4/9/2014	全球主管	12/31/2014	記錄
心律變異率簡易說明	3/26/2014	全球健管師		記錄
健康管理師操作簡介	3/21/2014	全球主管	12/31/2014	記錄
管理者操作簡介	3/6/2014	全球主管	12/31/2014	記錄

[>>TOP](#)

管理專區

- 員工公告
- 員工管理
  - 點數分配
  - 新聞管理
- 客戶管理
  - 管理諮詢
  - 關懷狀態
  - 近日異常
- 其他管理

# 5. 以健管師帳號登入後，點選 管理專區→「客戶管理」

管理員:Health7

管理專區 > 員工公告

員工公告 類別:  主旨:

主旨	發布日期	發布者	有效日期	紀錄
本公司新聘主任醫師專家	6/21/2014	全球主管		記錄

以下為教育訓練教材:請務必詳閱

主旨	發布日期	發布者	有效日期	紀錄
HRV心律測量儀使用手冊	6/19/2014	全球主管	12/31/2014	記錄
網站操作手冊	5/22/2014	全球主管	6/30/2014	記錄
CheckMyHeart軟體-測值截取方法	4/9/2014	全球主管	12/31/2014	記錄
心律變異率簡易說明	3/26/2014	全球健管師		記錄
健康管理師操作簡介	3/21/2014	全球主管	12/31/2014	記錄
管理者操作簡介	3/6/2014	全球主管	12/31/2014	記錄

>>TOP

管理專區

- 員工公告
- 員工管理
- 點數分配
- 新聞管理
- 客戶管理**
- 管理諮詢
- 關懷狀態
- 近日異常
- 其他管理

## 6. 進入客戶管理頁面後，點選右方的「管理」

管理員:Health7  管理專區 > 客戶管理

**管理專區**

 **客戶管理**  
Manage Client

公司:  姓名:  狀態: ALL  [申請新客戶](#)

稱謂	群組	HRV序號	狀態	有效日期	關懷
Member	年度會員	c24NNI00	已啟用	12/31/2014	管理

[>>TOP](#)

- 管理專區
  - 員工公告
  - 員工管理
  - 點數分配
  - 新聞管理
  - 客戶管理
    - 管理諮詢
    - 關懷狀態
    - 近日異常

# 7. 看到客戶的基本資料

夥伴健康中心 獨行尋果仗術

首頁 訊息快報 保健新知 商品介紹 常見問題 健康管理服務

管理員:Health7 登出

**管理專區**

現在處理中客戶為:Member [上一頁](#)

**客戶基本資料**

公司:全球,公司現存點數:42, **健管師現存點數:10**

客戶姓名:	Member	健管卡號:	20140621
登入帳號:	Member	群組別:	年度會員 / HRV管制號c24NNI00
性別:	男	生日:	1969 /12 /31
手機:	09xx-xxxxxxx	E-Mail	Member@gmail.com.tw
狀態:	已啟用	權限:	1
服務起始:	1/1/2014	服務結束:	12/31/2014
健管師:	Health	健康秘書:	

clientid: 62

[>>TOP](#)

管理專區

- 員工公告
- 員工管理
- 點數分配
- 新聞管理
- 客戶管理
- 管理諮詢
- 關懷狀態

# 8. 點選「量測資料」 進入輸入HRV測值頁面

基本資料 健康提醒 **量測資料** 健檢紀錄 諮詢紀錄 客服紀錄 問卷紀錄 學習風格

列表區間: 2014/05/23 選 ~ 2014/06/23 選 查詢

現在處理中客戶為: 全球/Member

1. 輸入HRV測值

建管卡號: 20140621 HRV管制號: c24NNT00

HR: 87 SDNN: 24.16 TP: 284 LF: 64.81 HF: 20.93 LF/HF: 3.1

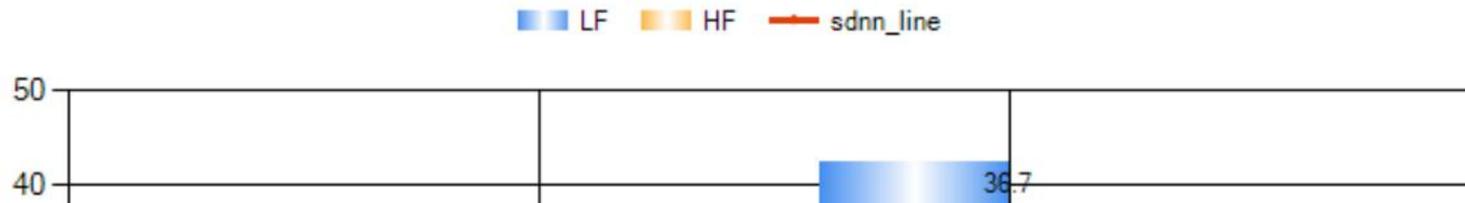
測量時間: 2014/06/22 08:09:04

新增HRV紀錄

HRV資料

判讀ID	SDNN	LFnu	HFnu	LF/HF	測量時間	歸零	程度	處理	
判讀	36.7	42.42	11.15	3.81	2014/06/22 02:01:46	Edit	76	未	刪除
判讀	18.45	35.88	22.85	1.57	2014/06/21 23:59:06	Edit	0	未	刪除

記錄圖:



2. 新增

# 9. 點選確定新增後會出現以下頁面，新輸入的HRV測值會在最上列。

基本資料 健康提醒 量測資料 健檢紀錄 諮詢紀錄 客服紀錄 問卷紀錄 學習風格

列表區間: 2014/05/23 選 ~ 2014/06/23 選 查詢

現在處理中客戶為: 全球/Member

建管卡號: 20140621 HRV管制號: c24NNI00  
HR: SDNN: TP: LF: HF: LF/HF:  
測量時間: 2014/06/22 08:11:07  
新增HRV紀錄

最新輸入的資料

HRV資料

判讀ID	SDNN	LFnu	HFnu	LF/HF	測量時間	歸零	程度	處理	
判讀	24.16	64.81	20.93	3.1	2014/06/22 08:09:04	Edit	0	未	刪除
判讀	36.7	42.42	11.15	3.81	2014/06/22 02:01:46	Edit	76	未	刪除
判讀	18.45	35.88	22.85	1.57	2014/06/21 23:59:06	Edit	0	未	刪除

記錄圖:

LF HF sdn\_line

0 : 表示尚未點選判讀

# 10. 讀取判讀

基本資料 健康提醒 量測資料 健檢紀錄 諮詢紀錄 客服紀錄 問卷紀錄 學習風格

列表區間:  選 ~  選

現在處理中客戶為:全球/Member

建管卡號:  HRV管制號:   
 HR:  SDNN:  TP:  LF:  HF:  LF/HF:   
 測量時間:   
 新增HRV紀錄

## HRV資料

判讀ID	SDNN	LFnu	HFnu	LF/HF	測量時間	歸零	程度	處理	
判讀	24.16	64.81	20.93	3.1	2014/06/22 08:09:04	Edit	0	未	刪除
判讀	36.7	42.42	11.15	3.81	2014/06/22 02:01:46	Edit	76	未	刪除
判讀	19.45	25.88	22.85	1.57	2014/06/21 23:59:06	Edit	0	未	刪除

點選判讀

0 : 表示尚未點選判讀

# 11. 判讀點選成功後，會出現 HRV判讀完畢，已扣點。

The screenshot shows a web interface for HRV assessment. At the top, there are buttons for '返回客戶量測資料' and '列印'. The main content area displays '全球 客戶:Member 判讀' and '項目: 健康存量'. A modal dialog box titled '網頁訊息' is overlaid, containing a warning icon and the text 'HRV判讀完畢,已扣點', with a '確定' button highlighted by a pink box. Below the dialog, the assessment result is shown as '健康存量 60%' with a corresponding bar chart. The bar chart has four segments: '差' (red), '不佳' (orange), '尚可' (green), and '佳/良' (dark green). The '不佳' segment is currently selected. A pink arrow points from the '確定' button to a red box containing the text '點選確定'. Below this, a text box provides a warning: '健康狀況不佳，可能是老化或是長其勞累，活動不宜過度勞累。'

返回客戶量測資料 列印

全球 客戶:Member 判讀 8:00 PM

項目: 健康存量

♥ HRV 心率變異分

健康存量  
**60%**

點選確定

健康狀況不佳，可能是老化或是長其勞累，活動不宜過度勞累。

差 不佳 尚可 佳/良

# 12. 判讀報告介紹－健康存量

返回客戶量測資料

列印

全球 客戶:Member 判讀時間:6/22/2014 1:48:00 PM

項目: 健康存量

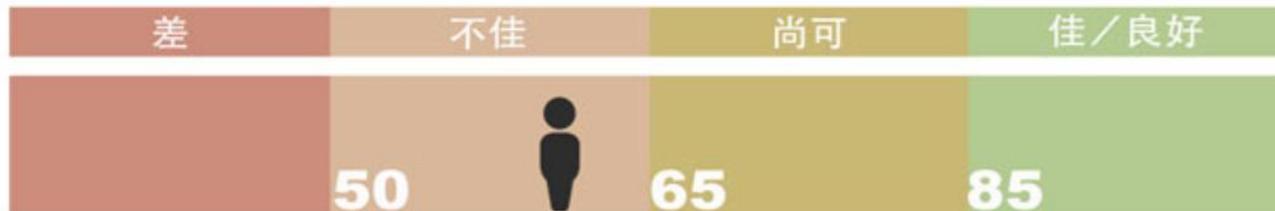
♥ HRV 心率變異分析

健康存量

60%

不佳

健康狀況不佳，可能是老化或是長期過度  
勞累，活動不宜過度勞累。



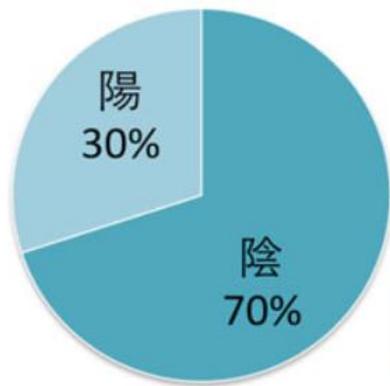
## 健康狀況

健康狀況不佳。您的生理狀況與健康強度維持在退化中，您的健康狀態呈現出可能身體有病痛（如感冒或發炎等）發生或過度勞累體力不足的角色，建議您休息。注意身體健康狀況、日常生活作息並維

# 13. 判讀報告介紹－健康體質：陽、陰

全球 客戶:Member 判讀時間:6/22/2014 1:48:00 PM

項目: 健康體質



陰

為功能上的衰退和不足，抑制、沉靜、衰退、晦暗等；症狀不易發現，體溫較正常稍低，歸屬為陰證。



## 健康性質

體質，有先天基因遺傳的，也有後天養成。影響因素包括生活環境、飲食習慣，我們可以將中醫講的「陰」視為人體儲存能量的容量，「陰」具有裡、寒、靜之特質。

陰性體質的人健康問題不很明顯，但會有持續性的困擾，不知不覺中健康狀況會慢慢的退化。

## 健康狀況

為功能上的衰退和不足，抑制、沉靜、衰退、晦暗等；症狀表現於內的、向下的、不易發現的；歸屬

# 14.判讀報告介紹—健康體質：實、虛

全球 客戶:Member 判讀時間:6/22/2014 1:48:00 PM

項目: 健康體質

♥ HRV 心率變異分析



## 健康性質

維持正常生理活動的必需物質缺乏或不足，或正常的人體調節代償防禦等功能低下，氣短懶言，容易疲乏，精神不振。器官功能病變。

因身體基本元素，陰、陽、氣、血的不足，導致身體虛弱、抵抗力降低和再生修復力的不足，統稱為虛證。

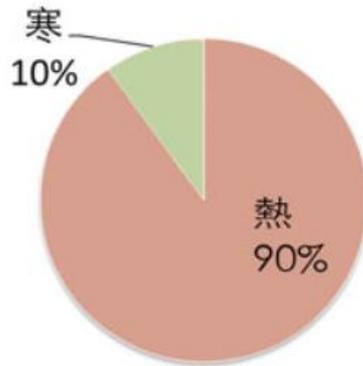
容易產生下列症狀：精神不振、疲倦無力、容易出汗、懶言懶動、頭暈嗜睡；心悸胸悶、動則易喘。

# 15.判讀報告介紹－健康體質：寒、熱

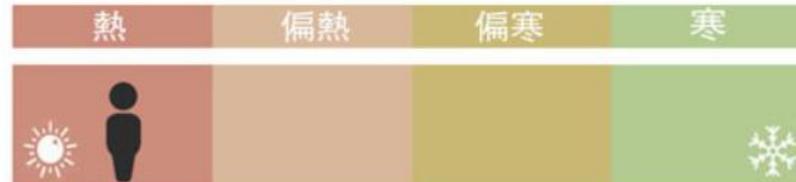
全球 客戶:Member 判讀時間:6/22/2014 1:48:00 PM

項目: 健康體質

♥ HRV 心率變異分析



表現上以興奮、亢進為特點者，手足心熱、煩躁，煩渴引飲，唇紅口乾，黃昏時容易出現低熱，歸為熱性。



## 健康性質

熱證表現上以興奮、亢進為特點者，例如：燥狂，發熱，紅腫熱痛，煩渴引飲，發炎。

熱體質者會出現低熱、手足心熱、煩躁，尤其黃昏的時候特別明顯，唇紅口乾、舌質嫩紅或絳乾無苔，大便燥結、小便黃少、脈細數等。經常加班熬夜，工作繁忙身體不能得到充分的休息，身體一直處於消耗無法回復的狀態，易變成虛熱的體質。

## 健康狀況

# 16.判讀報告介紹－壓力指數

全球 客戶:Member 判讀時間:6/22/2014 1:48:00 PM

項目: 壓力指數

♥ HRV 心率變異分析

70%

感應敏銳/中度抵抗

有限時完成工作的壓力存在



## 壓力反應

承受壓力高，處於適應狀態，但身心功能稍過於亢奮。

生活上少許的壓力可以使人發揮潛力，具有正面的影響。反之過於沉重的壓力可能導致生理及心理的疾病，如：疲倦、頭痛、胃灼熱、消化不良、失眠、偏頭痛、高血壓、憂鬱症、腸胃道潰瘍、下痢、免疫系統功能減弱、甚至癌症等。

壓力是人體對任何需求所表現出來的一種反應，所以日常生活中身體所需承受的任何負荷或消耗，均

# 17.判讀報告介紹－睡眠指數

全球 客戶:Member 判讀時間:6/22/2014 1:48:00 PM

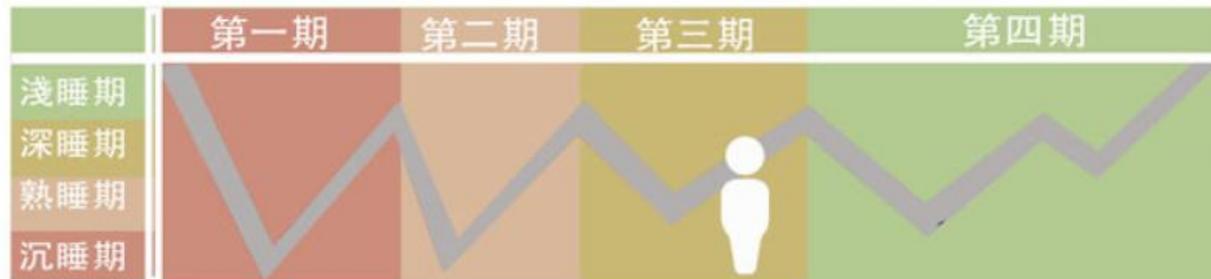
項目: 睡眠指數

♥ HRV 心率變異分析

73%

睡眠不足

睡眠時間足夠、睡眠有中斷現象、修復機能不足



## 睡眠效益

您的睡眠飽足度為73(滿分為100, 維持健康至少要60)

睡眠可能有中斷現象, 晚上會因打鼾或夜尿而醒來。午後會覺疲倦, 需稍閉眼休息恢復精神。

## 睡眠需求

一個完整睡眠週期所須要時間均約90分鐘, 飽足的睡眠需要4個睡眠週期。睡眠週期 (Sleep .Cycle) 是由**快速動眼期** (Rapid Eye Movement ; REM) 和**非快速動眼期** (Non-Rapid Eye Movement ; NREM) 睡眠所組成。睡眠週期由NREM第一期淺睡期開始進行, 經過深睡期、熟睡期和沈睡期後, 才能進入快速動眼期REM。若沈睡期NREM被打斷, 則僅能醒來日覺。

# 18.判讀報告介紹－生理年齡

全球 客戶:Member 判讀時間:6/22/2014 1:48:00 PM

項目: 生理年齡

生理年齡



## 生理年齡

評估為55-57歲

若實際年齡比較小，可能是因過度疲累、失眠、疾病等因素而生理功能低下。

若實際年齡比較大，可能生理功能處於激發狀態或健康狀態維持較佳。

若實際年齡大15歲以上，可能生理功能異常，需注意慢性病變的可能。

生理年齡是以你的生理功能狀態與不同年齡層的生理功能比對，有些人年紀大但生理年齡很年輕，活的很健康及有活力，有些人卻未老先衰，生理年齡大於實際年齡，顯示生活倦怠、體弱。

生理年齡過大應注意改善不良的生活型態，健康需要主動積極去維護，請保持規律的健康生活，足夠飲水、運動與睡眠，以確保健康的良性發展。

## 建議

若有無精打采、昏昏欲睡、頭痛、關節疼痛、肌肉痛、喉嚨痛等都是慢性疲勞的現象，請務必要適度休息，工作中偶而站起來活動一下，作深呼吸或散步，中午時小睡一下，可以改善疲勞症狀。也有可能是缺乏運動造成過度退化，要讓身體獲得適度的運動，避免身體因缺乏運動而組織退化、新陳代謝低落。

## 營養建議

# 19.判讀報告介紹－生理年齡

全球 客戶:Member 判讀時間:6/22/2014 1:48:00 PM

項目: 生理年齡

生理年齡



## 生理年齡

評估為55-57歲

若實際年齡比較小，可能是因過度疲累、失眠、疾病等因素而生理功能低下。

若實際年齡比較大，可能生理功能處於激發狀態或健康狀態維持較佳。

若實際年齡大15歲以上，可能生理功能異常，需注意慢性病變的可能。

生理年齡是以你的生理功能狀態與不同年齡層的生理功能比對，有些人年紀大但生理年齡很年輕，活的很健康及有活力，有些人卻未老先衰，生理年齡大於實際年齡，顯示生活倦怠、體弱。

生理年齡過大應注意改善不良的生活型態，健康需要主動積極去維護，請保持規律的健康生活，足夠飲水、運動與睡眠，以確保健康的良性發展。

## 建議

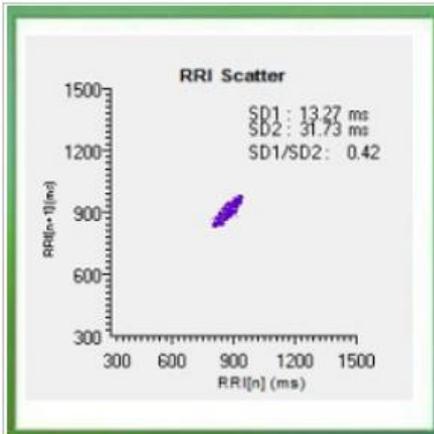
若有無精打采、昏昏欲睡、頭痛、關節疼痛、肌肉痛、喉嚨痛等都是慢性疲勞的現象，請務必要適度休息，工作中偶而站起來活動一下，作深呼吸或散步，中午時小睡一下，可以改善疲勞症狀。也有可能是缺乏運動造成過度退化，要讓身體獲得適度的運動，避免身體因缺乏運動而組織退化、新陳代謝低落。

## 營養建議

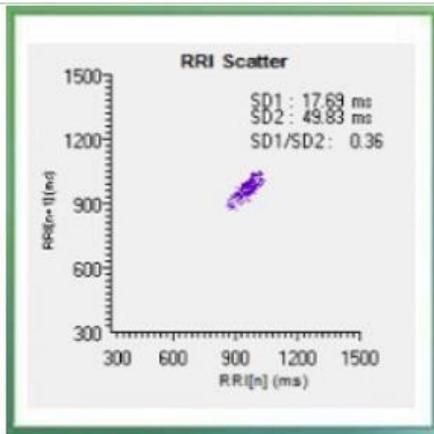
# 20. 健管師參考資料

以下為健管師參考專用

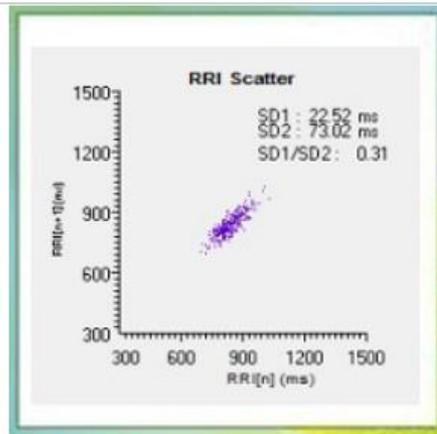
RRI:   
 hrvid: 204  
 編輯



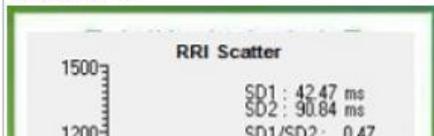
大小相似  
 功能正常  
 負荷正常  
 稍大或稍小  
 功能正常  
 負荷稍大



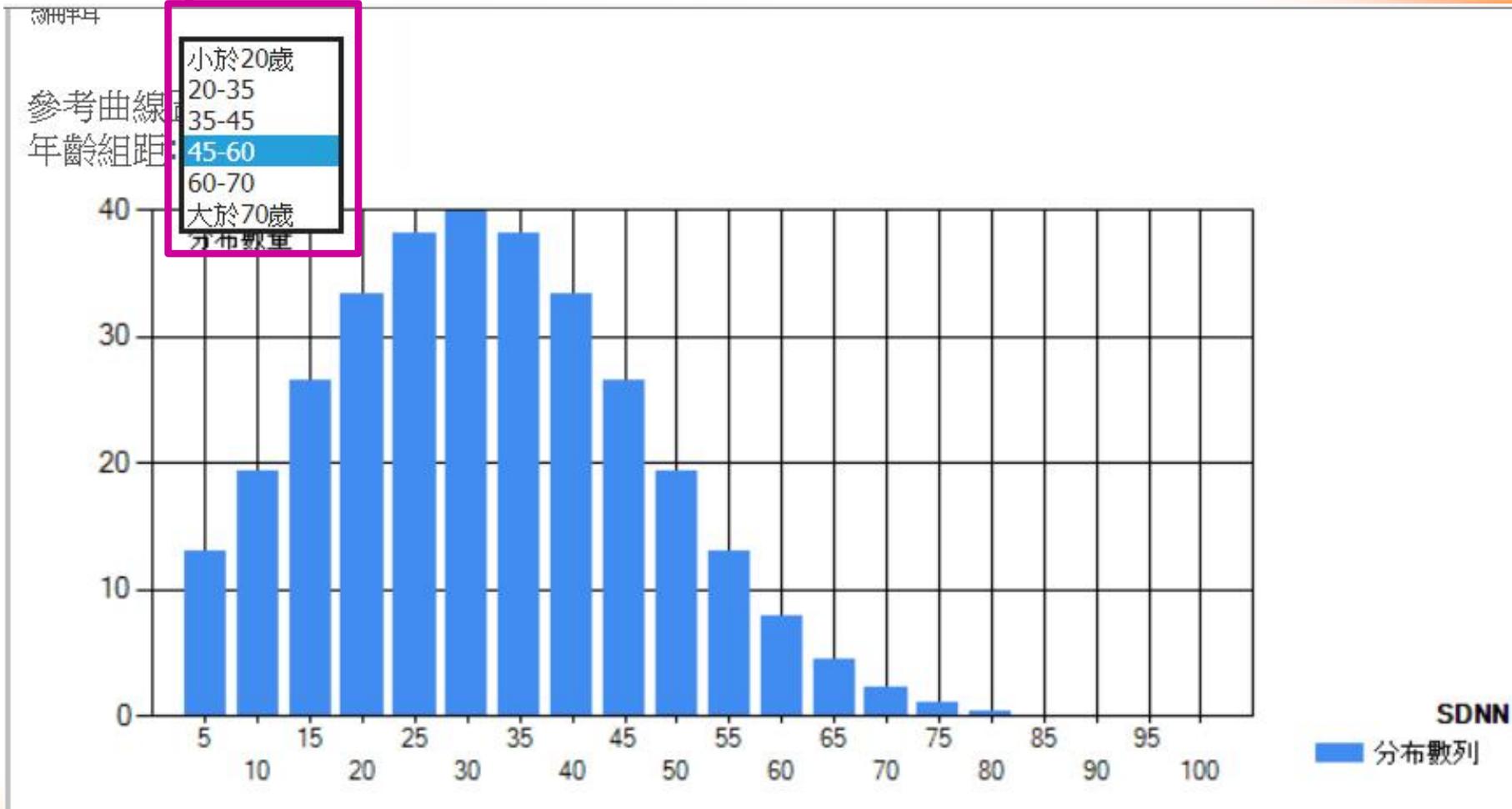
大小相似  
 功能亢奮  
 負荷正常  
 稍大或稍小  
 功能亢奮  
 負荷稍大



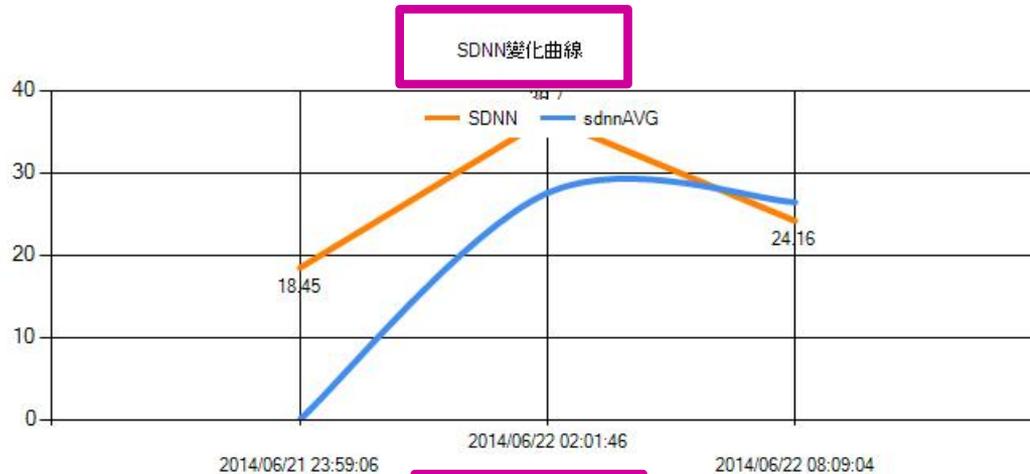
大小相似  
 功能正常  
 負荷稍大  
 稍大或稍小  
 功能降低  
 負荷稍大



# 21.SDNN及年齡參考曲線圖



# 22. 會員SDNN變化曲線圖、LFHF變化曲線圖、LF/HF曲線圖



# 23. 會員體質歷史圖

體質歷史

