

# ActiGraph Sleep Report

Name: LBJ

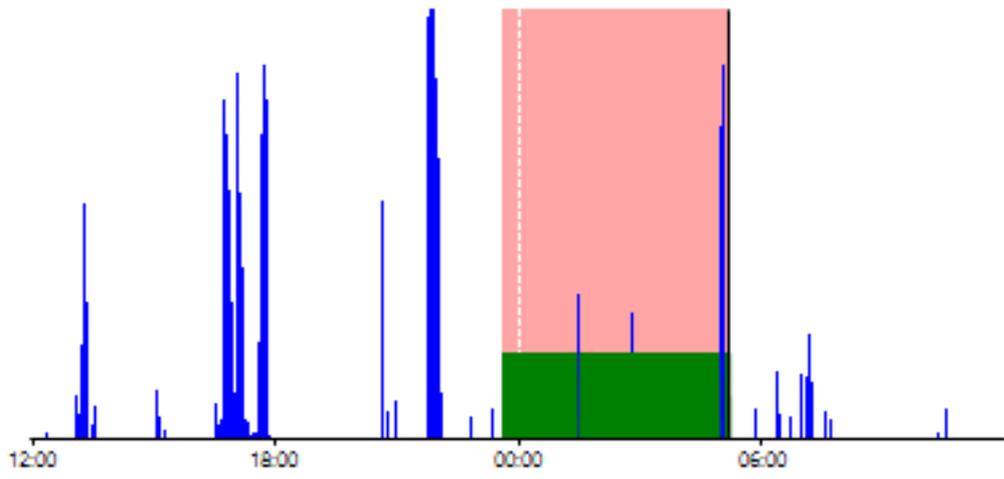
Data Start: 2025-04-22 10:00:00

Data End: 2025-04-25 08:42:00

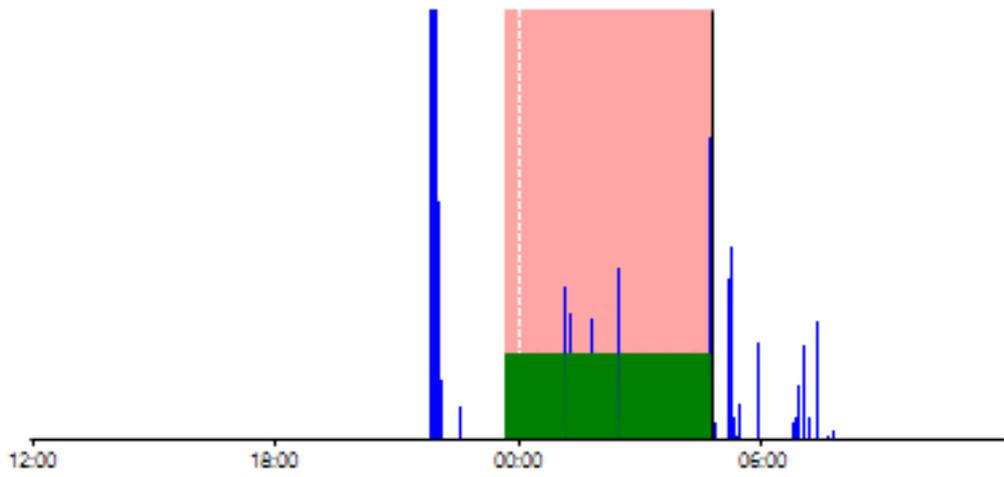
Weight: 56 kg

Device Serial: MOS2E36190132

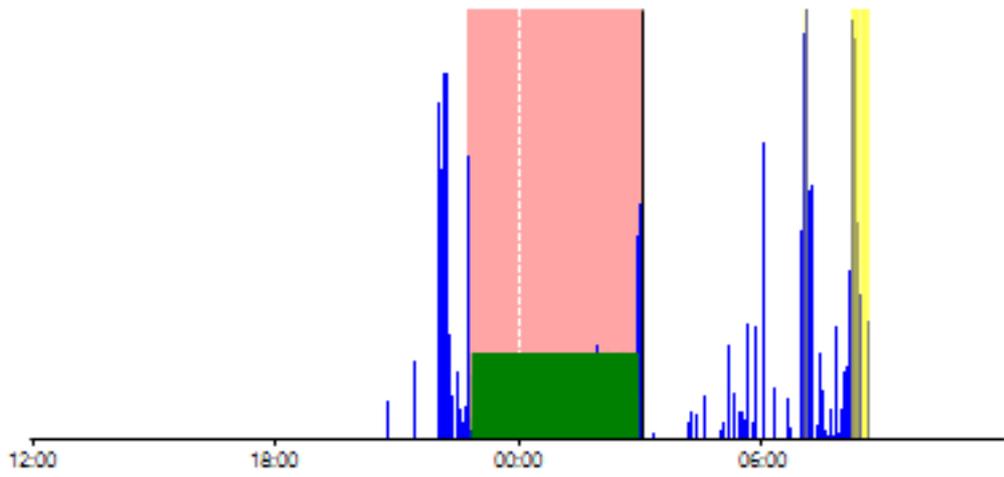
2025-04-22



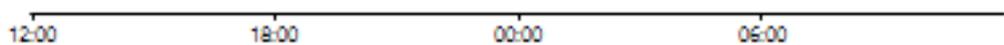
2025-04-23



2025-04-24



2025-04-25



# Sleep Period Breakdown

Sleep Algorithm Used: Cole-Kripke

In Bed	Out Bed	Latency (min)	Efficiency	Total Time in Bed (min)	Total Sleep Time (TST) (min)	Wake After Sleep Onset (WASO)	# of Awakenings	Avg Awakening (min)
2025-04-22 23:37	2025-04-23 05:12	1	92.54%	335	310	24	7	3.43
2025-04-23 23:40	2025-04-24 04:47	2	89.9%	307	276	29	17	1.71
2025-04-24 22:44	2025-04-25 03:05	8	92.34%	261	241	12	4	3
<b>23:20</b>	<b>04:21</b>	<b>3.67</b>	<b>91.59%</b>	<b>301</b>	<b>275.67</b>	<b>21.67</b>	<b>9.33</b>	<b>2.32</b>

# ActiGraph Sleep Report

Name: shiyunzhu

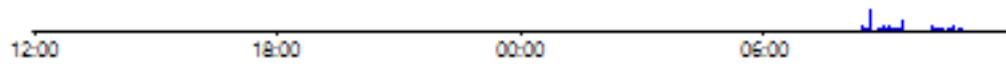
Data Start: 2023-09-18 20:00:00

Data End: 2023-09-25 11:59:00

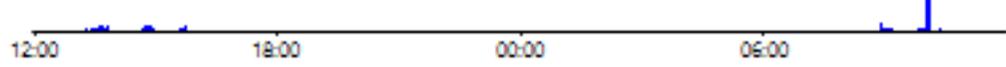
Weight: 60 kg

Device Serial: MOS2E12200666

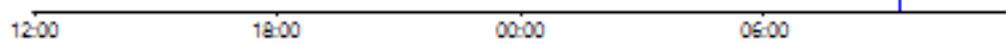
2023-09-18



2023-09-19



2023-09-20



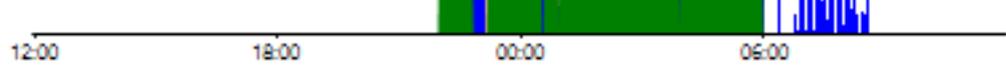
2023-09-21



2023-09-22



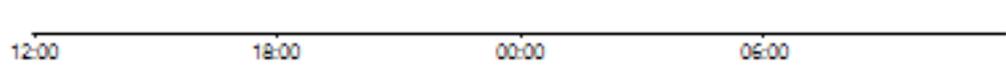
2023-09-23



2023-09-24



2023-09-25



# Sleep Period Breakdown

Sleep Algorithm Used: Cole-Kripke

In Bed	Out Bed	Latency (min)	Efficiency	Total Time in Bed (min)	Total Sleep Time (TST) (min)	Wake After Sleep Onset (WASO)	# of Awakenings	Avg Awakening (min)
2023-09-21 22:00	2023-09-22 07:00	0	87.59%	540	473	67	20	3.35
2023-09-22 22:00	2023-09-23 07:00	10	75.56%	540	408	122	26	4.69
2023-09-23 22:00	2023-09-24 06:00	0	86.25%	480	414	66	23	2.87
2023-09-24 23:00	2023-09-25 07:00	0	78.75%	480	378	102	34	3
<b>22:15</b>	<b>06:45</b>	<b>2.5</b>	<b>82.04%</b>	<b>510</b>	<b>418.25</b>	<b>89.25</b>	<b>25.75</b>	<b>3.47</b>

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常( 22 )点钟。
2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要( 60 )分钟。
3. 近 1 个月, 通常早上( 6 )点起床。
4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠( 4.5 )小时 (不等于卧床时间)。

对下列问题请选择 1 个最适合你的答案。

5. 近 1 个月, 因下列情况影响睡眠而烦恼:

a. 入睡困难(30 分钟内不能入睡)

- 0  无
- 1  < 1 次/周
- 2  1-2 次/周
- 3  ≥ 3 次/周

A 3 B 3 C 3 D 3

b. 夜间易醒或早醒

- 0  无
- 1  < 1 次/周
- 2  1-2 次/周
- 3  ≥ 3 次/周

E 2 F 2 G 2

c. 夜间去厕所

- 0  无
- 1  < 1 次/周
- 2  1-2 次/周
- 3  ≥ 3 次/周

18

d. 呼吸不畅

- 0  无
- 1  < 1 次/周
- 2  1-2 次/周
- 3  ≥ 3 次/周

e. 咳嗽或鼾声高

- 0  无
- 1  < 1 次/周
- 2  1-2 次/周
- 3  ≥ 3 次/周

f. 感觉冷

- 0  无
- 1  < 1 次/周
- 2  1-2 次/周
- 3  ≥ 3 次/周

g. 感觉热

- 0  无

1  <1 次/周

2  1-2 次/周

3  ≥3 次/周

**h. 做噩梦**

0  无

1  <1 次/周

2  1-2 次/周

3  ≥3 次/周

**i. 疼痛不适**

无

<1 次/周

1-2 次/周

≥3 次/周

**j. 其他影响睡眠的事情**

0  无

1  <1 次/周

2  1-2 次/周

3  ≥3 次/周

如有, 请说明:

**6. 近 1 个月, 总的来说, 你认为自己的睡眠质量:**

0  很好

1  较好

2  较差

3  很差

**7. 近 1 个月, 你用药物催眠的情况:**

0  无

1  <1 次/周

2  1-2 次/周

3  ≥3 次/周

**8. 近 1 个月, 你常感到困倦吗?**

0  无

1  <1 次/周

2  1-2 次/周

3  ≥3 次/周

**9. 近 1 个月, 你做事情的精力不足吗?**

0  没有

1  偶尔有

2  有时有

3  经常有

姓名 刘本建 时间 2025.4.20

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

- 1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常( 10 )点钟。
- 2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要( 30 )分钟。
- 3. 近 1 个月, 通常早上( 3 )点起床。
- 4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠( 5 )小时 (不等于卧床时间)。

对下列问题请选择 1 个最适合你的答案:

5. 近 1 个月, 因下列情况影响睡眠而烦恼:

a. 入睡困难(30 分钟内不能入睡)

- 0  无
- 1  <1 次/周
- 2  1-2 次/周
- 3  ≥3 次/周

A 2 B 3 C 3 D 3

E 2 F 2 G 1

b. 夜间易醒或早醒

- 0  无
- 1  <1 次/周
- 2  1-2 次/周
- 3  ≥3 次/周

16

c. 夜间去厕所

- 0  无
- 1  <1 次/周
- 2  1-2 次/周
- 3  ≥3 次/周

d. 呼吸不畅

- 0  无
- 1  <1 次/周
- 2  1-2 次/周
- 3  ≥3 次/周

e. 咳嗽或鼾声高

- 0  无
- 1  <1 次/周
- 2  1-2 次/周
- 3  ≥3 次/周

f. 感觉冷

- 0  无
- 1  <1 次/周
- 2  1-2 次/周
- 3  ≥3 次/周

g. 感觉热

- 0  无
- 1  <1 次/周
- 2  1-2 次/周
- 3  ≥3 次/周

b. 做噩梦

0  无

1  <1 次/周

2  1-2 次/周

3  ≥3 次/周

i. 疼痛不适

无

<1 次/周

1-2 次/周

≥3 次/周

j. 其他影响睡眠的事情

0  无

1  <1 次/周

2  1-2 次/周

3  ≥3 次/周

如有, 请说明:

6. 近 1 个月, 总的来说, 你认为自己的睡眠质量:

0  很好

1  较好

2  较差

3  很差

7. 近 1 个月, 你用药物催眠的情况:

0  无

1  <1 次/周

2  1-2 次/周

3  ≥3 次/周

8. 近 1 个月, 你常感到困倦吗?

0  无

1  <1 次/周

2  1-2 次/周

3  ≥3 次/周

9. 近 1 个月, 你做事情的精力不足吗?

0  没有

1  偶尔有

2  有时有

3  经常有

姓名 时松柱 时间 2021.9.17