

张三九

个人信息

性别：男，出生日期：1985-05-20，年龄：39 岁，已婚，职业：IT 工程师。
性格沉稳且细致，但因工作压力大和长时间对着电脑，常感疲惫且缺乏运动，生活节奏较为紧张。对家庭责任感强，但健康习惯有待改善。

联系方式

电话：138-1234-5678，邮箱：zhangsan@example.com。

居住地址

上海市浦东新区张江路 123 号。

紧急联系人

姓名：赵敏，关系：姐，电话：139-5555-6666。
特征：热心开朗，平时与张三九联系频繁，是其情感支持的重要人物。

工作与生活习惯

工作特点：久坐办公，长时间面对电脑，工作节奏快，加班较多。
饮食偏好：偏好高脂、高糖食物，蔬菜水果摄入偏少。
运动习惯：运动频率较低，每周仅一次轻度运动。
作息习惯：平均睡眠 6 小时，常感疲惫。
饮酒习惯：每周饮酒 2-3 次，每次约 300ml 啤酒。
吸烟情况：无吸烟习惯。
健康关注：易疲劳、运动不足，生活作息与饮食习惯对工作表现有一定影响。

李四六

个人信息

性别：女，出生日期：1990-03-15，年龄：34 岁，已婚，职业：小学教师。
性格开朗且富有耐心，注重生活品质，积极保持健康的生活方式。对工作充满热情，善于管理与沟通，生活作息规律。

联系方式

电话：139-9876-5432，邮箱：lisi@example.com。

居住地址

北京市海淀区中关村大街 456 号。

紧急联系人

姓名：陈华，关系：父亲，电话：138-1111-2222。

特征：为人严谨，注重家人健康，是李四六生活中的坚强后盾。

工作与生活习惯

工作特点：日常授课与学生管理，工作节奏规律。

饮食偏好：饮食清淡，注重营养均衡，蔬菜水果摄入充足。

运动习惯：每周三次有氧运动（如跑步和瑜伽），每次约 45 分钟。

作息习惯：睡眠良好，每晚平均 7 至 8 小时。

饮酒习惯：偶尔社交饮酒，饮量较小。

吸烟情况：无吸烟习惯。

健康关注：重视健康生活方式，有良好饮食与运动习惯。

王五

个人信息

性别：男，出生日期：1978-12-02，年龄：45 岁，已婚，职业：银行经理。

性格稳重且有较强的责任感，善于协调和管理，但工作压力使其偶尔感到疲惫。

重视家庭和健康，喜欢通过运动和休闲活动减压。

联系方式

电话：136-1234-8765，邮箱：wangwu@example.com。

居住地址

广州市天河区体育东路 789 号。

紧急联系人

姓名：孙丽，关系：妻子，电话：137-3333-4444。

特征：温柔体贴，支持王五工作之余的生活平衡，是他的精神支柱。

工作与生活习惯

工作特点：日常行政与客户管理事务，工作压力中等。

饮食偏好：家庭饮食为主，偶尔聚餐时摄入较多肉类与海鲜。

运动习惯：每周打高尔夫 2 次，周末步行时间较长。

作息习惯：平均每晚睡眠 6 至 7 小时，睡眠质量一般。

饮酒习惯：每周最多饮酒 2 次，每次约 500ml 啤酒。

吸烟情况：无吸烟习惯。

健康关注：注意控制体重与饮食平衡，维持定期运动与良好生活节奏。