

用户信息		健康报告					
用户名	性别	身体		心理		风险	
		得分	评价	得分	评价	得分	评价
Milk	男	30	改善空间大	10	心理警戒	20	高风险状态
总评		你的整体健康状况可能极度堪忧，迫切需要关注和干预。可能存在严重的生活方式问题、高度紧张的心理状态、或身体健康上的重大隐患。首先，强烈建议尽快寻求医疗专业人士的帮助，进行全面的健康评估，并根据医生的建议制定改善计划。此外，试图识别和改变可能的不健康习惯，如不良饮食、缺乏运动、过度工作或忽视心理健康。建立良好的生活习惯，包括均衡饮食、适量运动、充足睡眠和有效压力管理，是逐步改善健康的关键。心理支持同样重要，可以考虑加入支持小组或进行心理咨询，以帮助应对压力和焦虑。					