

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
wang	男	55	中等水平	70	良好状态	50	中等风险
总评		你的整体健康处于一种基本水平，但仍有提升空间。你的日常生活可能已经包含了一些健康习惯，但也可能存在某些不利于健康的行为。此时，关键在于识别那些需要改进的领域，并采取适当措施。比如，如果你的饮食还不够健康，尝试进一步增加全谷物、蔬菜和优质蛋白质的摄入量；如果你不经常运动，那么开始规划每周固定的锻炼时间，逐渐将其融入生活。同时，找到应对压力的有效方式变得尤为重要，持续的心理压力可能损害身体健康。保持乐观的心态，积极面对生活中的挑战，对提升整体健康至关重要。					