

| 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 |
| 1 | 男 | 30 | 改善空间大 | 20 | 心理警戒 | 20 | 高风险状态 |
| 总评 | | 你的整体健康状况存在明显的改善空间。可能面临一定程度的生活方式相关问题，如不健康饮食、缺乏足够运动或长时间精神压力。立即采取措施调整生活习惯至关重要。考虑改变饮食习惯，增加新鲜水果和蔬菜的摄入，减少加工食品和高糖食品的消费。定期进行体力活动，如快走、跑步或游泳，不仅有助于提高身体健康，还能有效减轻心理压力。确保每晚获得足够的睡眠，以及找到有效的方式管理日常压力，比如练习冥想、瑜伽或深呼吸。此外，保持积极的社会联系，并寻求必要时的专业健康指导。 | | | | | |