

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。					