|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| Administrator | 男 | 100 | 极佳体质 | 45 | 稳定但可改善 | 50 | 中等风险 |
| 总评 | | 此分数显示出你的整体健康状况较好，你很可能已经建立起一套较为健康的生活方式和习惯。为进一步保持良好的健康状态，继续遵循健康的饮食原则，如食用多样化、营养丰富的食物，限制高糖、高脂肪食品的摄入。保持定期和多样化的运动习惯，每周至少150分钟的中等强度运动或75分钟的高强度运动可以带来显著的健康益处。不要忽视心理健康，保持良好的社交关系，学习压力管理技巧，以识别和缓解日常生活中的压力源。最后，定期进行健康检查，及时发现并解决潜在的健康问题。 | | | | | |