|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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。 | | | | | |