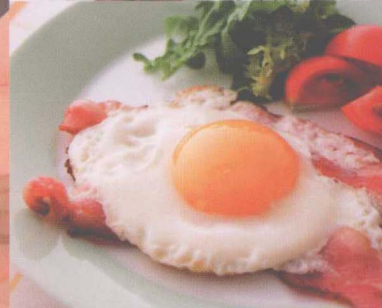


杨文忠 编著



5种自我评估 健康的方法



浙江科学技术出版社

杨文忠 编 著



50种自我评估 健康的方法

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

50种自我评估健康的方法 / 杨文忠著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2008.11

ISBN 978-7-5341-3449-4

I. 5… II. 杨… III. 健康—评估—普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第158589号

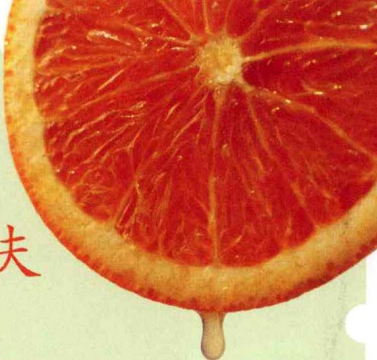
书 名	50种自我评估健康的方法
编 著	杨文忠
出版发行	浙江科学技术出版社 杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
排 版	杭州富春电子印务有限公司
印 刷	杭州富春印务有限公司
开 本	710×1000 1/16
字 数	198 000
版 次	2008年11月第1版 2008年11月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-3449-4 定价 25.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 王 群 封面设计 金 晖

责任校对 顾 均 责任印务 李 静



前言：学会做自己的大夫

北京公交移动电视曾经报道一则新闻：

北京市朝阳区某政府机构组织开展职业女性常见疾病免费检查。但是前去参加检查的人寥寥无几，采访那些不愿意参加体检的职业女性时发现，她们大多数是忌讳得病，觉得自己状况很好，不主动去检查自己是否有肿瘤或者妇科疾病。但是医生对结果进行分析发现，职业女性患常见疾病的概率是平均水平的两倍多。该组织呼吁职业女性不要讳疾忌医，要做定期检查或者自测。

看到这则新闻，我想到一个故事。有位客人到某人家里做客，看见主人家的灶上烟囱是直的，旁边又有很多木材。客人告诉主人说，烟囱要改曲，木材需移去，否则将招来火灾，主人听了没有作任何表示，不久主人家里果然失火，损失惨重。

静心琢磨一下这则新闻和故事后发现，生活当中我们又何尝不是经常犯这样的错误呢？我们都习惯于事后想办法去弥补损失，却不去提前发现苗头，防患于未然。

在今天的医学看来，疾病是不可能完全被消灭掉的，它总会时不时地来骚扰我们。难道我们就只能忍受疾病的侵害，只能眼睁睁地看着疾病带走我们的健康吗？当然不是的，只要及时发现，及早治疗，绝大多数疾病都是可以被控制，甚至可以完全治愈的。因为疾病在身体里的发展是有一定规律的，从侵入到潜伏，从潜伏到发作，需要一定的过程。在这一过程中，身体一直在向我们发出信号，关键是我们有没有注意到它，重视它。

说起“讳疾忌医”的故事，大家都不陌生，说的是扁鹊发现齐桓公身体里有疾病，就劝他接受治疗，而齐桓公却不相信自己有病，最终病入膏肓，不治而亡。在这个故事中，我们不禁要问，为什么扁鹊的医术如此神奇，能未卜先知，发现齐桓公身体里的疾病呢？如果我们也能像扁鹊一样，提前发现身体里的疾病，不就能使许多顽症治愈吗？

扁鹊之所以神奇，是因为他会察言观色。任何疾病在发生之前，都会有许多症状出现，因此我们也能和扁鹊一样，甚至比扁鹊更神奇，因为我们是身体的主人，身体里的任何“风吹草动”，我们都是第一时间发现、感觉到的人。只要你是个有心的人，你同样可以成为自己的医生、身体健康的守护者！

本书是一本实用性强、知识性强的自测健康实用手册，全书共分为五章，从不同角度、不同层次具体地介绍了健康自测常识以及人体被疾病侵害后出现的相应症状，并且介绍了一些常见的心理疾病。通过阅读本书，可以让我们及早发现疾病，为尽快地治疗疾病、更好地保持身体健康赢得宝贵时间。相信在我们的努力下，每一位读者都能拥有健康的体魄，享受幸福人生。

编者

2008年8月



目录

contentes

前言:学会做自己的大夫 / 1

第一章 一般健康状况自我评估 / 1

1. 了解自己的健康状况吗 / 2
2. 测测你的血管年龄 / 5
3. 测测你的心脏功能 / 8
4. 测测你的肺功能 / 12
5. 测测你的衰老程度 / 15
6. 测测你的疲劳程度 / 19
7. 测测你的免疫力 / 23
8. 测测你的体力年龄 / 26
9. 测测你的睡眠质量 / 29
10. 测测你的肾脏功能 / 32
11. 测测你的性福指数 / 35



第二章 身体异常信号自我评估 / 39

12. 头发异常测你是否健康 / 40
13. 视力异常测你是否健康 / 43
14. 舌头异常测你是否健康 / 47
15. 口腔及牙齿异常测你是否健康 / 50
16. 皮肤异常测你是否健康 / 53
17. 指甲异常测你是否健康 / 56



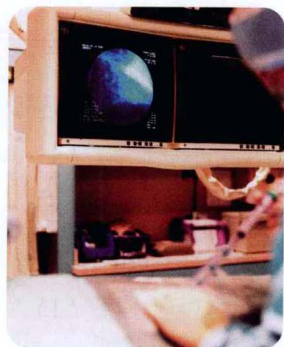


contentes

- 18. 足部异常测你是否健康 / 59
- 19. 粪便异常测你是否健康 / 62
- 20. 尿异常测你是否健康 / 65
- 21. 女性月经及白带异常测你是否健康 / 68

第三章 常见慢性病易发性自我评估 / 71

- 22. 测测你是否属于癌症易患人群 / 72
- 23. 测测你是否易患肺癌 / 75
- 24. 测测你是否易患宫颈癌 / 79
- 25. 测测你是否易患乳腺癌 / 83
- 26. 测测你是否易患肥胖症 / 86
- 27. 测测你是否易患高血压病 / 89
- 28. 测测你是否易患糖尿病 / 92
- 29. 测测你是否易患脂肪肝 / 95
- 30. 测测你的胃功能是否正常 / 98
- 31. 测测你离颈椎病有多远 / 102
- 32. 测测你是否易患骨质疏松症 / 106
- 33. 女性更年期综合征自我评测 / 110
- 34. 男性更年期综合征自我评测 / 113



第四章 心理状况自我评估 / 117

- 35. 你的心理健康吗 / 118



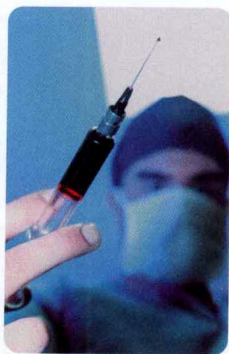
目录



- 36. 测测你的心理年龄 / 122
- 37. 测测你的心理疲劳程度 / 126
- 38. 测测你的应变能力 / 129
- 39. 测测你的人际关系 / 133
- 40. 测测你的生活态度是否乐观 / 137
- 41. 测测你是否患有抑郁症 / 141
- 42. 测测你是否有焦虑情绪 / 145

第五章 不同年龄人群健康程度自我评估 / 149

- 43. 20~30 岁女性健康自测 / 150
- 44. 30~40 岁女性健康自测 / 153
- 45. 40~50 岁女性健康自测 / 157
- 46. 50 岁以上女性健康自测 / 160
- 47. 20~30 岁男性健康自测 / 164
- 48. 30~45 岁男性健康自测 / 167
- 49. 45~60 岁男性健康自测 / 170
- 50. 60 岁以上男性健康自测 / 174



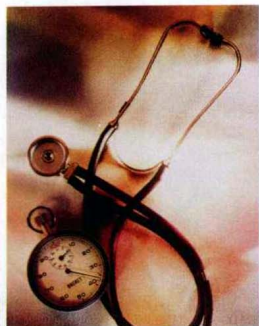
第一章



一般健康状况自我评估



1 你了解自己的健康状况吗



自测健康状况



琼丝以前是一个充满朝气的年轻人,有理想、有抱负,对工作满腔热忱。可最近她却像换了一个人似的,整天没精打采的,工作拖拖拉拉,经常犯错误,连最喜欢的爬山运动也懒得参加了,她的健康状况越来越令人担忧。

检查一下自己有无下列情况

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| ①昨天的事情,今天怎么也记不起来了,而且这种情况经常发生。 | 到床上休息片刻。 |
| ②晚上经常睡不着,即使睡着了,睡眠质量也很差。 | ⑨对城市的污染、噪音非常敏感,比常人更渴望清幽。 |
| ③体重有下降的趋势,早上起来会发现眼眶深陷。 | ⑩害怕走进办公室,觉得工作令人厌倦。 |
| ④工作1小时后,就觉得身体倦怠。 | ⑪不想面对周围认识的人,有自闭趋势。 |
| ⑤性能力下降。 | ⑫工作效率下降,上司对你不满。 |
| ⑥早上起床时,常有掉落的头发丝。 | ⑬工作情绪始终无法提高,无名的火气很大,但又没有精力发作。 |
| ⑦每餐食量很少,排除天气因素,吃饭时仍经常觉得味同嚼蜡。 | ⑭免疫力在下降,容易感冒。 |
| ⑧盼望早早离开办公室,为的是能够回家躺 | ⑮情绪经常抑郁,会对着窗外发呆。 |
| | ⑯不再像以前一样热衷于朋友聚会,有种强打精神的感觉。 |

专家解答

世界卫生组织给健康下的正式定义为:健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况,而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。有资料表明:中国人群中符合世界卫生组织健康标准者仅

占 10%左右,患各种疾病者约占 25%,而处于亚健康状态者却占 65%左右。

现代医学将这种介于健康与疾病之间的生理功能低下的状态,称作第三状态,也称亚健康状态或诱发病状态。现代医学研究证实:目前全世界有 60%的人正在受到第三状态的折磨,这些人在一般情况下能够正常学习、工作和生活,但显得生活质量差,工作效率低,极易疲劳,同时也伴有食欲不振、失眠、健忘、心绪不宁、精神萎靡、焦虑忧郁、性功能减退等表现。如今,世界上之所以有如此多的人正在面临着亚健康的危险,一方面是因为人们对“健康”没有正确的认识,对威胁自己健康的因素缺乏应有的警惕。另一方面是由于工作压力、精神压力、环境污染、不合理的饮食结构和缺乏必要的运动造成的。

由于亚健康不会直接对人体造成危害,所以很多人就容易忽视亚健康,即使知道了也没能引起高度重视。其实,亚健康表面上虽然对人体危害不大,但其潜在的威胁是巨大的,往往是一些慢性疾病的征兆。

以上测试中,如果你的积分已经超过了 40 分,就应该引起注意了。应尽早告别不良的生活习惯,进行适当的体育锻炼,保证睡眠,保持适当的体重,以便尽早消除亚健康状态。如果无法进行调节或情况更加糟糕,就要求助于医生了。



相关链接

根据健康新概念,WHO 制定了新的健康标准,即“五快”和“三良”。

“五快”:食得快,便得快,睡得快,说得快,行得快。

“三良”:是用以衡量精神健康的标准,指良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。

应对措施

1

合理的膳食

每天的膳食必须保证糖、蛋白质、脂类、矿物质、维生素等人体所必需的营养物质充足、均衡,并防止摄入热量过剩以及挑食。不要为了减肥而盲目节食,最终导致营养摄入不均衡和热量不足。另外,可多食用些碱性食物,以起到抗疲劳作用,如西瓜、杏、荔枝、哈密瓜、樱桃、草莓等水果和一些碱性食物。

2

心理调节

持续而高强度的快节奏生活难免令人不堪承受,疲劳、头痛、头晕、失眠等不适状况接踵而至,如果出现这种情况,就应该进行必要的调整与休息了。如果无法进行调节,就应该由心理医生进行正规的心理学干预,尽快恢复心理平衡和心理健康。

3

适当运动

每天应给自己留出一定的运动时间,进行慢跑、散步、打乒乓球、打太极拳、跳绳等锻炼,以强身健体,放松精神。但运动强度不要过于剧烈。另外,在办公室工作期间,应该每工作 1 小时就活动一下,可以做简单的保健操,也可以随意活动筋骨,这样不仅节省时间,而且可以达到有效预防慢性疾病的功效。



温馨提示

饮食改变“亚健康”

负担过重、大脑疲劳、筋疲力尽以及脾气不好等亚健康状态,都可以通过饮食进行调理。

◆ 大脑疲劳时,多吃一些坚果,如花生、核桃、松子儿、榛子等,坚果内含有健脑物质——卵磷脂、胆碱,它的营养、滋补作用是其他食物所不能比的。

◆ 压力过大时,维生素 C 具有平衡心理压力的作用。当承受强大压力时,身体会消耗比平时多 8 倍的食物,可多吃些清炒菜花、菠菜、芝麻、水果等。

◆ 脾气不好时,钙具有安定情绪的效果,牛奶、酸奶、奶酪等制品以及小鱼干等,都含有极其丰富的钙质,可以帮你消除火气。

测试结果揭晓

本节开始的健康状况测试,这里揭晓一下答案。1~5 题每题 10 分,6~14 题每题 5 分,15 题 3 分,16 题 2 分。如果与自身情况相符合,就按照得分计算。累积总分数超过 40 分,就需要坐下来,好好地反思你的生活状态,应加强锻炼和营养搭配等;累积总分超过 70 分,就赶紧去医院,检查身体各器官有没有潜伏的疾病,或申请休假,调整心态和生活状态。

2 测测你的血管年龄



血管年龄自测



杰克是一家公司的法人代表,应酬多在所难免,经常要陪客户吃饭、娱乐到夜里一两点钟,久而久之,他的身体就有些吃不消了。现在他经常感到胸闷、呼吸短促、头晕,到医院一检查,被查出高血压,让他吃惊不已。

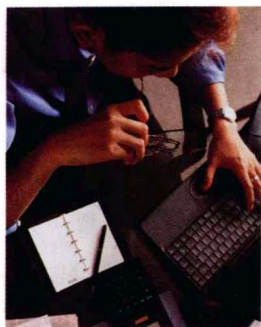
检查一下自己有否下列情况

- | | |
|----------------|--------------------|
| ①最近情绪压抑。 | ⑦偏食肉类。 |
| ②手足发凉、麻痹。 | ⑧缺少体育锻炼。 |
| ③明显地拿东忘西。 | ⑨每天吸烟支数乘以年龄超过 400。 |
| ④血压高。 | ⑩爬楼梯时常感到胸痛。 |
| ⑤过于较真。 | ⑪胆固醇或血糖值高。 |
| ⑥爱吃方便食品及饼干、点心。 | ⑫亲属中有人死于脑卒中、心脏病。 |

专家解答

遍布全身的血管犹如自来水管一样,用的时间长了,管壁内就结垢、生锈。胆固醇等在血管壁沉积以后,血管柔韧性降低,血液流动受阻——目前心、脑血管疾病已占死亡原因的前三位,其基本病因就是动脉粥样硬化,而引起心、脑血管疾病的最直接的原因是高脂血症。平时我们所说的“三高”,即高血脂、高血压、高血糖。

当血脂超过正常值限时,就称为高脂血症,它是富裕生活带来的恶疾,它对人体的损害是全身性的,而且还会由此引起一系列心、脑、肾的损害。其发展步骤为:高脂血症→血管硬化→血压增高→心、脑供血不足→心、脑血管意外。冠状动脉粥样硬化性心脏病(简称冠心病)、脑中风、高血压、老年痴呆、



糖尿病等疾病都可能合并高血脂症。因此,预防高血脂症和动脉粥样硬化应是我们,特别是中老年人关注的焦点。

值得提醒的是:很多高血脂症病人认为自己没有什么症状,并不会感觉身体不舒服,因而采取了无所谓的态度,忽视了治疗。而一旦病情加重,造成的损害往往是不可逆的。它可以引起高血压病或加重高血压的程度,以致头晕、头痛、憋气时有发生,严重的甚至可发生血栓、中风等。

在上面的测试中,如果你有5项答案是肯定的话,那么说明你的血管年龄已经高出生理年龄10岁以上,这是一个危险的信号,因为这类人患糖尿病、心脏病、脑中风的可能性较大。一旦得上这类疾病,就会造成致残或死亡的严重后果,所以做好预防是非常重要的。预防应从合理饮食、改变不良生活习惯、参加适当运动等方面入手。

相关链接

脑血管疾病与某些特殊人群有一定的关系,以下人群应引起高度重视:

- 机关干部、企事业领导、知识分子等。
- 烟酒过度、生活无规律者。
- 肥胖及饮食不科学者。
- 40岁以上者,尤其是有头晕目眩、心慌气短、四肢麻木等症状的人。

应对措施

1

合理膳食

预防心血管疾病首先是在膳食中增加纤维膳食,如粗杂粮、米糠、干豆类、海带、蔬菜、水果等,它们具有降低血清胆固醇浓度的作用。其次是多吃鱼和豆类食品,鱼油具有明显的调节血脂的功能,而豆类食品中含有磷脂,也能够预防心、脑血管疾病。最后是减少脂肪和胆固醇的摄取量。



2

健康生活

健康生活应该包括:加强体育运动,每天坚持运动1小时;避免精神紧张、情绪激动、失眠、

过度劳累、生活无规律、焦虑、抑郁等因素可使脂代谢紊乱；戒烟、限酒，长期吸烟、酗酒可干扰血脂代谢，使血脂升高。

3

治疗相关疾病，少服干扰脂代谢的药物

积极治疗影响血脂代谢的有关疾病，如糖尿病、甲状腺功能减退、肾病综合征、酒精中毒、胰腺炎、红斑狼疮等，而 β 受体阻滞剂普萘洛尔（心得安）、利尿剂氢氯噻嗪（双氢克尿塞）、呋塞米（速尿）和类固醇激素等药物，也均可使血脂升高。

4

定期体检

45岁以上中年人、肥胖者、有高脂血症家族史者、常参加吃喝应酬者、工作高度紧张者，均属高危对象，应定期检查血脂、血压等指标。



温馨提示

预防心、脑血管疾病的“小动作”

心、脑血管疾病总是防不胜防，而一些看来不起眼的“小动作”，既可减少或避免心、脑血管疾病的发生，又可对患者的病情有一定的缓解作用。

◆紧咬牙关。把上下牙齿整口紧紧合拢，且用力一紧一松地“咬牙切齿”，咬紧时加倍用力，放松时也互不离开，可反复数十次。

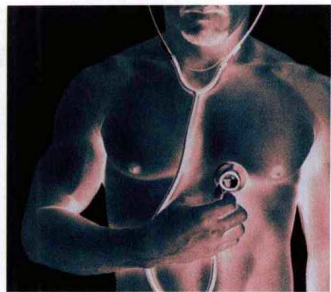
◆摇头晃脑。平坐，放松颈部肌肉，不停地上下点头3分钟，然后再左右旋转脖颈3分钟，每天进行3次。

◆张闭嘴。最大限度地将嘴巴张开，同时伴之深吸一口气，闭口时将气呼出。如此一张一闭，连续做30次。

测试结果揭晓

本节开始的健康状况测试，这里揭晓一下答案。每道题答案是肯定的得2分，有一点得1分，否定的得0分，得分越多则血管年龄越高。如果得分在0~9分之间，说明血管年龄基本正常；如果得分在10~15分之间，说明血管年龄比生理年龄大10岁；如果得分在16~24分之间，说明血管年龄比生理年龄大12岁。

3 测测你的心脏功能



心脏功能自测

25 岁的珍妮最近总在睡梦中惊醒,因为她常感觉自己的胸口被别人按住了,让她无法呼吸,以至于她只能半卧着睡觉。而在白天,她也常常感觉呼吸不顺畅,走几步路就觉得胸闷,难道年纪轻轻的她患上了心脏病?

检查一下自己有无下列情况

①幼年患过流行性感、扁桃腺炎、猩红热、中耳炎吗?

- A. 多次患过,未及时治疗
- B. 患过,治疗后得到康复
- C. 从未患过,只是偶尔感冒

②性格是否不善于适应环境,缺乏泰然自若的态度,爱争强好胜,情绪常处于紧张、激动之中?

- A. 完全符合
- B. 有些方面符合
- C. 不符合

③体重理想吗?

- A. 不理想
- B. 较理想
- C. 理想

④你每天平均食盐量为:

- A. 10 克以上
- B. 8 克以上
- C. 6 克以上

⑤你每天吸烟量为:

- A. 每天 20 支以上
- B. 不超过 10 支
- C. 从不吸烟

⑥你的工作负荷是:

- A. 疲劳不堪、严重失眠
- B. 身体有些劳累,偶尔失眠
- C. 有劳有逸,感到愉快

⑦你的脉搏每分钟跳多少次?

- A. 60 次以下或 100 次以上
- B. 接近 100 次或 60 次
- C. 70 次或 80 次左右,如身体强壮可低于 60 次

⑧和家人、朋友的关系是:

- A. 紧张,极不顺心
- B. 偶有不快
- C. 友好

⑨经常参加体育锻炼吗?

A. 从不参加 B. 较少参加 C. 经常参加

⑩在饮食上倾向于:

A. 喜爱吃肉,很少吃蔬菜
B. 介于两者之间
C. 喜食新鲜蔬菜、豆制品,适度食用鱼、肉

⑪你睡觉时,如平卧,感觉:

A. 胸部发闷,无法平卧
B. 偶尔胸闷
C. 很舒服

⑫观察你的嘴唇:

A. 发乌、发紫
B. 介于两者之间
C. 红润

⑬你的血压正常吗?

A. 血压高或波动大
B. 有点高,休息后即恢复
C. 正常

⑭在劳累或精神紧张时,出现过心悸、胸闷、胸痛的感觉吗?

A. 出现过,休息后好转
B. 出现过心悸,时间短
C. 从未出现过上述症状

⑮观察你的耳垂:

A. 有褶皱,很深
B. 有些褶皱,但很浅
C. 平滑

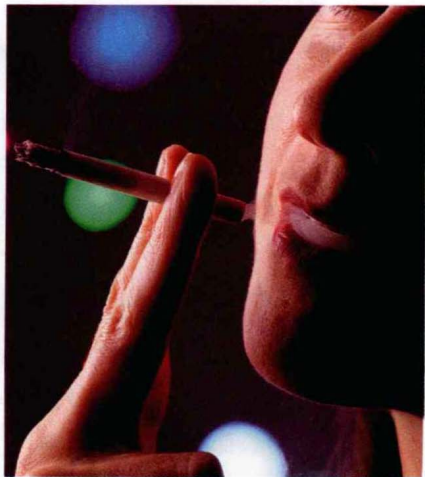
专家解答

心脏病是人类健康的头号杀手,全世界有三分之一的人口死亡是因心脏病引起的,在我国,每年有几十万人死于心脏病。心脏病是心脏疾病的总称,包括风湿性心脏病、先天性心脏病、高血压性心脏病、冠心病、心肌炎等各种心脏病。

目前,心脏病的发病率逐年增加,并且有越来越年轻化的趋势,因此,预防心脏病已经成为人们保持健康的最重要的一个方面。心脏病发病原因是多方面的,常见的原因包括:肥胖,易影响血液的运输而加重心脏的负担;生活紧张、情绪激动,会引起内分泌严重失调,使血压升高,儿茶酚胺分泌增多,引起心肌需氧量猛增,加重冠状动脉供血不足,诱发心脏病;另外,吸烟、喝酒过量,油脂类食物吃得过多等,也是诱发心脏病的重要因素。

由心脏病的发病因素我们可以看出,心脏病的发生与生活习惯有一定的关系,因此,建立科学的生活方式对预防心脏病的发生非常有帮助。一般心脏病的发生常有以下症状出现:呼吸困难,气喘;心跳加速,心悸;身体虚弱,容易头晕;食欲不振,肠胃不适;水肿;胸部疼痛;心律不齐等。

在以上的测试中,如果你有10项内容选择的是A的话,就



说明你的心脏功能比较差,应该引起高度注意了。治疗大于防患,心脏功能不好的人应该定期进行健康检查,如量血压、做心电图等。如有心脏病应早期就医,以免恶化。值得提醒的是,心脏病患者应该在电话机旁显眼的位置记录主诊医生的号码、医院的号码和“120”,以便能快速地取得联系,为治疗争取宝贵的时间。

▶ 相关链接

按照心脏不同的症状,心脏功能分成四级:

一级:体力活动不受限制,无心悸、疲劳等症状。

二级:体力活动轻度受限,可引起乏力、心悸等。

三级:体力活动明显受限,轻度活动即可引起乏力、呼吸困难等。

四级:体力活动重度受限,不能从事体力活动,即使在休息时也出现症状。

应对措施

1

预防肥胖

研究表明:体重增加 10%,胆固醇平均增加 18.5,冠心病危险增加 38%;体重增加 20%,冠心病危险增加 86%。可见,预防肥胖的重要性。

2

戒烟、戒酒

烟草中的烟碱可使心跳加快、血压升高、心脏耗氧量增加、血液流动异常以及血小板的黏附性增加。而过量的乙醇摄入能降低心肌的收缩能力,如果心脏病患者酗酒,不仅会加重心脏的负担,甚至会导致心律失常,并影响脂肪代谢,促进动脉硬化的形成。

3

饮食结构合理

高脂血症、不平衡膳食、糖尿病和肥胖都与膳食营养有关,所以,从心脏病的防治角度看营养因素十分重要。原则上应做到“三低”,即低热量、低脂肪、低胆固醇。

