

中医专家科学指导 健康生活有力保障

享受生活 享受健康

主编 林青 陶然

JIANKANG  
JIANKANG KAOZIJI

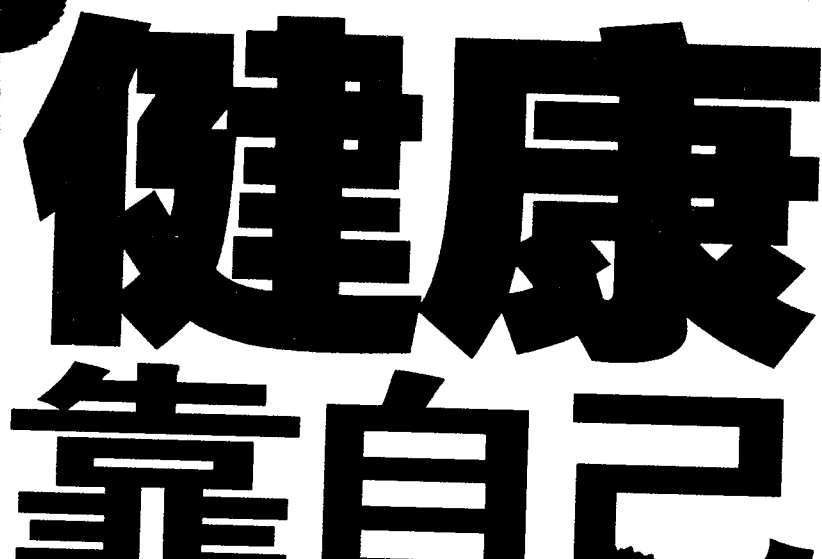
健康  
靠自己

**把握健康，把健康握在自己手中！**

现实生活中，你能悟彻自身健康的全部内涵吗？你知道如何建立起自我健康的防护屏障吗？你能够从身体的细小环节上发现疾病的苗头吗？你知道维护自身健康应该做好哪些准备吗？也许这些正是你想要知道和迫切需要掌握的，那么本书将给予你及时的指点和帮助。

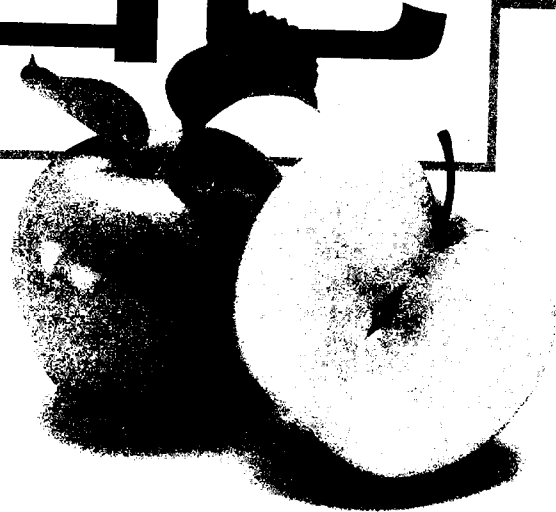
人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

JIANKANG  
JIANKANG KAOZUJI



# 健康 靠自己

主编 林青 陶然  
编委 刘霞 任艳灵  
徐帮学 席翠平 杨樱



 人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

---

图书在版编目(CIP)数据

健康靠自己/林青,陶然主编. —北京:人民军医出版社,2008.3  
ISBN 978-7-5091-1608-1

I. 健… II. ①林…②陶… III. 保健—普及读物 IV. R161-49  
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 024620 号

---

策划编辑:石永青 文字编辑:王会军 责任审读:余满松

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8754

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:21.25 字数:294千字

版、印次:2008年3月第1版第1次印刷

印数:0001~4500

定价:38.80元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

## 内容提要

本书从预防的角度出发，总结出日常生活中对健康不利的几大因素，并从常见病的预防和医生的忠告等方面详细解释了有关健康的各种问题，教您如何根据常见病的症状来判断是否罹患疾病并配合相应的解决方法。全书通俗易懂、实用性强，是广大民众健康的首选读物。

健康靠自己

## 前 言

001

JIAN KANG KAO ZI JI

健康靠自己

人们最深切的体会莫过于对健康的理解，人生的第一财富就是健康。权且不说越来越昂贵的医疗费用，就说在沉重的生活压力和工作压力面前，我们还能不能拥有一个健康的心态去面对？还能不能用一副坚强的体魄去担当？这是时代对我们身心的拷问，这是人生对生命质量进行考核的一道试题！对于饱经风霜的老龄朋友来说，经历了半生磨砺与坎坷，迎来绚丽和熙的夕阳，岁月的温馨需要用快乐来回味，人生的过程需要用坦然来总结，而这一切都必然建立于健康的基础之上。

最懂得健康可贵的人，往往已是疾病缠身。而恰恰是我们不应该等到失去健康，才意识到健康弥足珍贵。

健康不是物质，不可能因为你缺少而会有谁为你配给；健康不是权力，不可能有哪个君王给你分封。健康是你仅有的生命的质量，健康是你一生命运的基石，健康就是你生命独立的影子！在你生命存在的时光中，永远不弃不舍地与你相随。不依赖别人，只靠你自己！这正是我们编写本书的动力和出发点。

在现实生活中，你能悟彻自身健康的全部内涵吗？你知道如何建立起自我健康的防护屏障吗？你能够从身体的细小环节上发现疾病的苗头吗？你知道维护自身健康应该做好哪些准备吗？也许这些正是你想要知道和迫切需要掌握的，那么本书将给予你及时的指点和帮助。

本书收集了医疗保健专家和中西医各科专家的健康医疗理念，从七个不同的角度诠释和解说维护自身的健康我们能做些什么？应该怎样去做？本书的第一章通过相对完整的自我测量，让人们能够准确地判定自己目前的身体素质和健康状况，树立健康靠自己的观念，从而把健康牢牢地掌握在自己手中。第二章预防疾病从早做起。从心理、情绪、饮食、起居等方面，系统地指导人们实施疾病预防的有效操作。第三章针对身体各部分的生理变化找出相关联的对应证候，及早发现病变的苗头与证候。帮你练就一对“火眼金睛”。第四章教给您各种常见疾病的自我调治方法。第五章介绍家庭药品使用和储备的要领。第六章重点强调急症到医疗治疗的及时性和必要性，同时也分类介绍了最新的医疗诊治先进技术和设备，可供患者对症了解和选用。第七章是来自医生的忠告，对一些日常生活中容易产生混淆和出现偏差的观点和认识予以澄清说明。

本书突出实用、实效的特点，结合生活实际，将内容重点锁定于对症和可操作性方面。了解和掌握这些行之有效的方法，你就能够成为自己健康的主宰。

希望命运赋予你健康，是一种消极；希望医生保障你健康，是一种软弱。生命的健康自己做主，自己把握！

编者

2008年1月

# 目 录

## 第一章 健康掌握在自己的手中

- |                         |     |                         |     |
|-------------------------|-----|-------------------------|-----|
| 1. 自测你的健康状态 .....       | 001 | 19. 老年心脏病自查“五个现象” ..... | 020 |
| 2. 自测你的生理指标 .....       | 002 | 20. 身体保健“十要点” .....     | 021 |
| 3. 自测你的心理年龄 .....       | 002 | 21. 自测你的健康天敌 .....      | 022 |
| 4. 身体健康的十大标志 .....      | 004 | 22. 健康意识胜过投资 .....      | 024 |
| 5. 身心健康“五快”、“三良好” ..... | 005 | 23. 储蓄健康、收获未来 .....     | 025 |
| 6. 自测你的健康素质 .....       | 006 | 24. 健康误区自测 .....        | 026 |
| 7. 你的体质达标吗 .....        | 007 | 25. 健康饮食自测 .....        | 029 |
| 8. 自测你的心理健康 .....       | 009 | 26. 健康睡眠自测 .....        | 031 |
| 9. 你具备健康的生活态度吗 .....    | 010 | 27. 信心是健康的力量 .....      | 032 |
| 10. 你具备健康的生活方式吗 .....   | 010 | 28. 知识是健康的保障 .....      | 034 |
| 11. 自测你的心理类型 .....      | 011 | 29. 展示你的“精、气、神” .....   | 035 |
| 12. 自测你的性格类型 .....      | 013 | 30. 看颜面察五脏 .....        | 037 |
| 13. 人格特点对应的疾病 .....     | 014 | 31. 血液滋养健康 .....        | 038 |
| 14. 人格障碍的六种类型 .....     | 014 | 32. 精为立身之本 .....        | 039 |
| 15. 人际交往中七种心理缺陷 .....   | 015 | 33. 健康补髓 .....          | 039 |
| 16. 自测自己的遗传概率 .....     | 016 | 34. 吞津自养 .....          | 040 |
| 17. 家庭健康自测“八法” .....    | 017 | 35. 善养浩然正气 .....        | 042 |
| 18. 早衰的“五种证候” .....     | 019 | 36. 自己就是最好的医生 .....     | 043 |
|                         |     | 37. 不可不防的“家庭遗传病” .....  | 044 |

## 第二章 预防疾病,从我做起

1. 健康一条龙,预防是龙头 ..... 046
2. 防病就从早做起 ..... 047
3. 谁说四十不设防 ..... 047
4. 生命没有回头路 ..... 049
5. 观念决定健康 ..... 050
6. 饮食十不贪,健康有保证 ..... 051
7. 吃出你灵敏的听觉 ..... 052
8. 膳食健康“十五条” ..... 053
9. “一二三四五六七,科学饮食笑眯眯” ..... 054
10. 中老年男士,预防要领 ..... 055
11. 中老年女士预防要领 ..... 056
12. 预防疾病,主动喝水 ..... 058
13. 酒为百药之长,饮酒也要适量 ..... 058
14. 睡眠是预防疾病的屏障 ..... 059
15. 护肝解毒“六字令” ..... 060
16. 保护肠胃“五宜” ..... 061
17. 大脑不衰,健康常在 ..... 062
18. 让呼吸畅快的自我保健 ..... 064
19. 消化系统的保健要领 ..... 065
20. 循环均衡、机体旺盛 ..... 066
21. 泌尿系统的自我保健 ..... 067
22. 神经系统与快速反应 ..... 067
23. 预防内分泌系统疾病 ..... 068
24. 提升自身的免疫力 ..... 069
25. 别让肥胖拖累自己 ..... 070
26. 谨防“四十综合征” ..... 071
27. 远离癌症的五条规则 ..... 073
28. 护牙五策略 ..... 078
29. 女性莫忽视补肾 ..... 082
30. 颈椎病预防四步操 ..... 085
31. 防范精神刺激“五类危害” ..... 085
32. 焦虑是健康的隐形杀手 ..... 086
33. 疾病喜欢自卑感 ..... 087
34. 发怒何止伤肝 ..... 087
35. 烦躁消耗你的抵抗力 ..... 088
36. 心脏病离你有多远 ..... 089
37. 糖尿病离你有多远 ..... 090
38. 前列腺疾病离你有多远 ..... 091
39. 骨质疏松离你有多远 ..... 092
40. 老年慢性支气管炎离你有多远 ..... 093
41. 癌症离你有多远 ..... 094
42. 抑郁症离你有多远 ..... 097



### 第三章 炼就“火眼金睛”

1. 脱发提示哪些身体疾病 … 099
2. 秃发提示哪些身体疾病 … 100
3. 脸色观望十法 … 100
4. “脸红”说明什么 … 101
5. “脸黄”说明什么 … 102
6. “脸白”说明什么 … 103
7. “脸青紫”说明什么 … 103
8. “脸黑”说明什么 … 104
9. 镜中脸色的自察分析 … 104
10. 了解“印堂” … 105
11. 重视你的眼睑变化 … 105
12. 二十一种病症在耳郭上的反映 … 107
13. 鼻子反映健康趋势 … 109
14. 对照你口唇的颜色 … 109
15. 细致观察舌头瘀斑 … 110
16. “手相”的自我观测原理及八种测法 … 111
17. 指甲是健康状况的“监视屏” … 112
18. 病从脚下生,检查需认真 … 115
19. 皮肤辨病十二招 … 116
20. 测一测你的胃口如何 … 118
21. 千万注意“吃出来的感觉” … 119
22. 踩在脚下的疾病 … 121
23. 动作姿态折射健康 … 122
24. 查找个性疾病 … 124
25. 生物钟规律防病变 … 127
26. 时刻警惕亚健康 … 128
27. 自身“健康普查”的内容 … 132
28. 不要忽视“睡起来的感觉” … 133
29. 老年心衰的“五大迹象” … 134
30. 老年心肌梗死的“六种表现” … 135
31. 肩腹疼痛,病犯心脏 … 136
32. 耳鸣的提示 … 137
33. 手背上的心脏病提示 … 137
34. 冠心病发作的信号 … 138
35. 放射痛是心肌梗死的信号 … 139
36. 糖尿病的隐形症状 … 139
37. 疔痛反复发作,检查尿糖和血糖 … 140
38. 肝硬化的“风雨证侯” … 141
39. 癌症的蛛丝马迹 … 142
40. 外阴瘙痒的疾病排查 … 142

003

JIAN KANG KAO ZI JI

健康靠自己

- |                    |     |                    |     |
|--------------------|-----|--------------------|-----|
| 41. 便血的预示·····     | 142 | 44. 手指麻痛是什么信号····· | 144 |
| 42. 皮肤瘙痒的疾病排查····· | 143 | 45. 从手上看出的病症·····  | 146 |
| 43. 无痛血尿,不可大意····· | 144 | 46. “口感”暗示了什么····· | 147 |

## 第四章 常见病自我调治

- |                |     |                  |     |
|----------------|-----|------------------|-----|
| 1. 感 冒·····    | 149 | 22. 疝 气·····     | 190 |
| 2. 咳 嗽·····    | 152 | 23. 痔 疮·····     | 192 |
| 3. 慢性支气管炎····· | 154 | 24. 慢性前列腺炎·····  | 193 |
| 4. 头 痛·····    | 157 | 25. 带状疱疹·····    | 195 |
| 5. 便 血·····    | 158 | 26. 湿 疹·····     | 197 |
| 6. 慢性胃炎·····   | 160 | 27. 臭汗症·····     | 198 |
| 7. 便 秘·····    | 163 | 28. 冻 疮·····     | 199 |
| 8. 痢 疾·····    | 165 | 29. 麦粒肿·····     | 201 |
| 9. 肝 炎·····    | 167 | 30. 急性结膜炎·····   | 202 |
| 10. 慢性胆囊炎····· | 168 | 31. 异物入耳·····    | 204 |
| 11. 胆石病·····   | 170 | 32. 咽喉炎·····     | 205 |
| 12. 抑郁症·····   | 172 | 33. 口腔溃疡·····    | 207 |
| 13. 失 眠·····   | 174 | 34. 牙 痛·····     | 208 |
| 14. 贫 血·····   | 177 | 35. 阳 痿·····     | 210 |
| 15. 血 尿·····   | 178 | 36. 早 泄·····     | 212 |
| 16. 遗 精·····   | 180 | 37. 性冷淡·····     | 214 |
| 17. 自汗、盗汗····· | 181 | 38. 更年期综合征·····  | 216 |
| 18. 坐骨神经痛····· | 183 | 39. 牙龈出血·····    | 218 |
| 19. 疔 疾·····   | 184 | 40. 腹胀快速自疗·····  | 218 |
| 20. 烧 伤·····   | 187 | 41. 口舌生疮自疗方····· | 219 |
| 21. 疖·····     | 188 | 42. 头痛自疗法·····   | 219 |

## 第五章 备好自家“小药箱”

1. 家庭购药“五要点” …… 221
2. 抗菌药品有“家规” …… 222
3. 抗感染药物使用“六适宜” ……  
…………… 222
4. 布洛芬不宜与“庆大”等联用 ……  
…………… 223
5. 灭滴灵走出妇科 …… 224
6. 抗生素的“过”与“缺” …… 224
7. 阿莫西林应该是常备药吗 ……  
…………… 225
8. 硝酸酯药巧治心绞痛 …… 226
9. 当心“胃复安”的副作用 …… 227
10. 胃动力药不宜合用 …… 228
11. 痢特灵的药性特点 …… 228
12. 思密达、氟哌酸不可同时使用  
…………… 229
13. 思密达、易蒙停作用不同 ……  
…………… 230
14. 氯霉素眼药水的正确用法 ……  
…………… 230
15. 息斯敏的药性特点 …… 231
16. 进口药品标识识别 …… 232
17. 如何看懂药品说明书 …… 233
18. 药品“慎用”之“慎” …… 234
19. “耐受性”和“耐药性” …… 235
20. “非处方药”，五天为限 …… 236
21. 夏季用药三不宜 …… 237
22. 口含药的两种用法 …… 237
23. 家庭存药保管法 …… 238
24. 掌握药品的有效期 …… 238
25. 服药时间有要求 …… 239
26. 服药忌口是科学 …… 241
27. 多药并用，危害深重 …… 241
28. 家庭用药常见“四个错误” ……  
…………… 242
29. 腹泻用药“五个误区” …… 243
30. 当心药物对“形体”的损害 ……  
…………… 244
31. 服药见效果，不必急收兵 ……  
…………… 244
32. “新药”不等于“好药” …… 245
33. 家庭存药莫用纸盒 …… 246
34. 药片掰开服不是好办法 ……  
…………… 246
35. “五类药物”损害营养 …… 247
36. 中药也有副作用 …… 248
37. 服用中药“九点注意” …… 249
38. 过期中药识别法 …… 250
39. 五类中药不宜煎熬 …… 251
40. 酒后服药谨慎行事 …… 252
41. 中药汤苦别加糖 …… 253

005

健康靠自己

- |                                 |                       |     |     |
|---------------------------------|-----------------------|-----|-----|
| 42. 中药注射液不良反应多 .....            | 46. 睡前慎用止咳药 .....     | 253 | 256 |
| 43. 体内排毒莫伤正气 .....              | 47. “惜药如金”肝受益 .....   | 254 | 257 |
| 44. 银翘片有寒热之分 .....              | 48. 体检化验前慎用药 .....    | 255 | 258 |
| 45. “藿香正气水”、“十滴水”对症<br>选用 ..... | 49. 剩余药品应该淘汰 .....    | 255 | 258 |
|                                 | 50. 家庭水银柱血压计的使用 ..... |     | 259 |

## 第六章 去医院必知项目

- |                       |                           |     |     |
|-----------------------|---------------------------|-----|-----|
| 1. 医院的首次诊疗很关键 .....   | 17. 神奇干细胞 .....           | 260 | 274 |
| 2. 冠心病的动态心电图 .....    | 18. 不开刀能治静脉曲张吗 .....      | 261 | 275 |
| 3. 冠心病诊断“金标准” .....   | 19. 瘀血证的检查 .....          | 261 | 276 |
| 4. 核素检查避免无谓“搭桥” ..... | 20. 生物疗法,“以毒攻毒” .....     | 262 | 277 |
| 5. 颈部血管彩超 .....       | 21. 去医院要准备 .....          | 263 | 278 |
| 6. 肺内病变需确诊 .....      | 22. 如何讲述自己的病情 .....       | 264 | 279 |
| 7. 消化系统疾病的检查项目 .....  | 23. 应向医生说明的七件事 .....      | 265 | 280 |
| 8. B超对比CT,磁共振 .....   | 24. 去医院“六问”需要 .....       | 267 | 281 |
| 9. 超细胃镜、“迷你”器械 .....  | 25. “六类病痛”要去医院 .....      | 268 | 282 |
| 10. 胃镜检查“五项注意” .....  | 26. 吐血要辨清“咯”与“呕” .....    | 268 | 283 |
| 11. 结肠镜诊断 .....       | 27. 分清疾病“器质性”、“功能性” ..... | 269 | 284 |
| 12. 介入治疗与搭桥手术 .....   | 28. “阴性”“阳性”有区别 .....     | 270 | 284 |
| 13. 微创手术——腹腔镜 .....   | 29. 抗生素滥用“三个恶果” .....     | 270 | 285 |
| 14. 肾结石体外碎石 .....     |                           | 271 |     |
| 15. 十二指肠镜治胆胰病 .....   |                           | 272 |     |
| 16. 种种射线“刀” .....     |                           | 273 |     |

## 第七章 来自医生的忠告

- |                       |                      |           |
|-----------------------|----------------------|-----------|
| 1. 感冒六种症状,不可大意 .....  | 24. 糖尿病不等于阳痿 .....   | 304       |
| ..... 287             | 25. 知识曲解与心理障碍 .....  | 304       |
| 2. 转氨酶高不一定是肝炎 ...     | 26. 树立防范屏障 .....     | 306       |
| 288                   | 27. 美妙的节律日 .....     | 308       |
| 3. 黄疸不都是肝炎 .....      | 28. 性压抑有害健康 .....    | 308       |
| 288                   | 29. 性厌倦调适法 .....     | 309       |
| 4. 甲肝免疫力并非“终身制” ..... | 30. 性冷淡的按摩治疗 .....   | 310       |
| ..... 289             | 31. “性药”是什么药 .....   | 311       |
| 5. 后枕部痛可能是颈椎病 ...     | 32. 便秘对性的影响 .....    | 312       |
| 290                   | 33. 服用“壮阳药”是饮鸩止渴 ... | ..... 313 |
| 6. 腰痛当心椎管狭窄 .....     | 34. 损害性功能的药物 .....   | 314       |
| 290                   | 35. 留意细节,重视健康 .....  | 314       |
| 7. 坐骨神经痛须查明病根 ...     | 36. 夏季性爱防感冒 .....    | 315       |
| 291                   | 37. 男女更年期综合征 .....   | 316       |
| 8. 贫血可能缘于骨髓瘤 .....    | 38. 慢性病人的性安排 .....   | 317       |
| 292                   | 39. 痔疮与性 .....       | 318       |
| 9. 警惕皮肤“回状红斑” .....   | 40. 性与癌有关联吗 .....    | 319       |
| 292                   | 41. 重视尿道分泌物 .....    | 320       |
| 10. 腿部发凉莫大意 .....     | 42. 人到中年应留意前列腺病 ...  | ..... 321 |
| 293                   | 43. 阴囊坠胀是何因 .....    | 322       |
| 11. 半夜咳嗽,肠道查虫 .....   | 44. 久坐伤害前列腺 .....    | 322       |
| 294                   | 45. 射精痛应查明原因 .....   | 323       |
| 12. 打嗝不止, .....       | 46. 阳痿是动脉硬化的先兆 ..... | ..... 324 |
| 295                   |                      |           |
| 13. 眼皮跳是何兆 .....      |                      |           |
| 295                   |                      |           |
| 14. 睡眠磨牙有原因 .....     |                      |           |
| 296                   |                      |           |
| 15. 前列腺疾病重预防 .....    |                      |           |
| 297                   |                      |           |
| 16. 红辣椒与男性食品 .....    |                      |           |
| 298                   |                      |           |
| 17. 吸烟损害男性性功能 .....   |                      |           |
| 298                   |                      |           |
| 18. 性功能衰退“防范十法” ..... |                      |           |
| ..... 299             |                      |           |
| 19. 中医谈房事禁忌 .....     |                      |           |
| 300                   |                      |           |
| 20. 重复房事伤身体 .....     |                      |           |
| 300                   |                      |           |
| 21. 如何防范性心理疲劳 .....   |                      |           |
| 301                   |                      |           |
| 22. 什么是“挟色伤寒” .....   |                      |           |
| 302                   |                      |           |
| 23. 慢性前列腺炎与性功能 .....  |                      |           |
| 303                   |                      |           |

007

JIAN KANG KAO ZI JI

健康靠自己

# 第一章 健康掌握在自己的手中

001

本章搜集了健康教育专家和医疗专家在实践中总结出来的科学方法，从医疗保健的角度介绍了怎么衡量、自测自己的健康状况和身体素质，怎样在心理素质、生活态度方面树立“健康靠自己”的科学理念，用“精、气、神”引领健康意识，将健康牢牢掌握在自己手中。

## 1. 自测你的健康状态

按以下内容对照，自测自己的健康状态。

体重基本稳定，一个月内体重增减不超过 2.5kg，超过者为不正常；每周测一次体重，清晨排便后测净重；

体温在 37℃ 左右，每日的体温变化不超过 1℃，否则为不正常；

脉搏每分钟在 75 次左右，一般不少于 60 次，不多于 100 次；

高血压患者每日清晨卧床测一次血压，35 岁以上的人每月测一次血压；

呼吸与心跳比例为 1:4，每分钟呼吸少于 10 次或多于 24 次为不正常；

大便基本定时，每日 1~2 次，若连续 3 天以上无大便或一天 4 次以上为不正常；

每日进食量保持在 1~1.5kg，连续一周平均每日进食超过或少于正常进食量的 1/3 为不正常；

健康靠自己

一昼夜的尿量在 1 500ml 左右，连续 3 天每日尿量多于 2 500ml，或一天内尿量少于 500ml 为不正常；

成年女性月经周期在 28 天左右，超前或推后 7 天以上为不正常；  
夫妻婚后未避孕，2~3 年内不育为不正常；

每日起居规律，安睡 6~8 小时，不足 4 小时或超过 15 小时为不正常。

## 2. 自测你的生理指标

血压：收缩压低于 130mmHg，舒张压低于 85mmHg。

腰围和臀围之比：

正常男性 0.75~0.85。

正常女性 0.70~0.80。

体质指数：体质指数（BMI）是结合体重和身高来衡量人体脂肪相对水平的指标。 $BMI = \text{体重（千克）} / \text{身高（米）}^2$ 。

中国成年人体质指数标准：

BMI 低于 18.5，体重不足；

BMI 在 18.5~23.9，理想体重；

BMI 在 24~27.9，超重；

BMI 高于 28，肥胖。

## 3. 自测你的心理年龄

心理健康体现了良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系、以道德规范约束自己。具体表现为：

对自己不苛求，把目标和要求定在自己能力范围之内；

对亲人期望不要过高；

- 不要处处与人争斗；  
 暂离困境，做你喜欢做的事；  
 对人表示善意；  
 找人倾诉烦恼；  
 帮助别人做事；  
 适当娱乐；  
 宠辱不惊，知足常乐；  
 只要大前提不受影响，在非原则问题方面适当让步。

### 测一测：你的心理年龄有多大

测验题	是	中间	否
下决心做某事后便立刻去做	0	1	2
往往凭经验办事	2	1	0
对任何事情都有探索精神	0	2	4
说话慢且啰嗦	4	2	0
健忘	4	2	0
怕烦心、怕做事、不想活动	4	2	0
喜欢计较小事	2	1	0
喜欢参加各种活动	0	1	2
日益固执起来	4	2	0
对什么事情都有好奇心	0	1	2
有强烈的生活追求	0	2	4
难以控制情感	0	1	2
容易嫉妒别人，易悲伤	2	1	8
见到不合理的事不那么气愤	2	1	0
不喜欢看推理小说	2	1	0
对电影和爱情小说失去兴趣	2	1	0



测验题	是	中间	否
做事情缺乏持久性	4	2	0
不愿意改变旧习惯	2	1	0
喜欢回忆过去	4	2	0
学习新鲜事物感到困难	2	1	0
十分注意自己身体的变化	2	1	0
生活兴趣的范围变小	2	1	0
看书的速度加快	8	1	2
动作不够灵活	2	1	0
消除疲劳感很慢	2	1	0
晚上不如早晨和上午头脑清醒	2	1	0
对生活中的挫折感到烦恼	2	1	0
缺乏自信心	2	1	0
精力难以集中	2	1	0
工作效率低	2	1	0

得分计算：

75分是60岁以上的心理年龄，65~74分是50~59岁人的心理年龄，50~64分是40~49岁人的心理年龄，30~50分是40~49岁人的心理年龄，0~30分是20~29岁人的心理年龄。

#### 4. 身体健康的十大标志

眼睛明亮，炯炯有神——精力旺盛，精气神足；  
 声音清晰，呼吸从容——心肺功能良好，体力充沛；  
 二便规律，排泄通畅——泌尿与消化系统功能正常；