

JIANKANG ZIWO PINGGU 50 FA

人体健康 自我评估 50 法

杜宣新 编著



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

人体健康自我评估 50 法

杜宣新 编著

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本专门介绍人体健康自我评估方法的大众科普读物。书中从人们日常的行为表现、生活习惯方式以及对各种事物的态度与反应等五十多个方面,依据医学科学的基本原理,采取问题量化、自问自答、对号入座的简易方法,指导个人对自身的健康状况随时进行科学的自我测评,以使你对自己的身体情况能够心中有数,从而做到无病早防,有病早知,及时就医,远离疾病。本书科学实用,通俗易懂,适合社会各界人士阅读使用,定能成为广大读者身边一位很好的保健参谋。

图书在版编目(CIP)数据

人体健康自我评估 50 法/杜宣新编著. —北京:金盾出版社,2004.9

ISBN 7-5082-3207-0

I . 人… II . 杜… III . 健康-评估-普及读物 IV . R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 082560 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精彩雅恒印刷有限公司

正文印刷:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:787 × 1092 1/32 印张:4.125 字数:93 千字

2004 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:5.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

健康评估自己做

——代序

当今社会已进入数字化时代,指数、商数等概念频频出现在人们的日常生活中。智商、情商、健商、性商、乐商已被大众普遍接受。

在数字化时代,指数、商数成了人们生活中不可缺少的一部分。任何事物,若达到定量化程度,其精确度便会大大提高,对实践的指导作用就会更加有力、有效。世界在数字化,那么,人类最重要的“头等大事”即身心健康,也可以做出数字化评估。

据新近出版的《科学》杂志报道,由来自 13 个国家的 20 名科学家和公共卫生专家组成的调研小组,提出了全球卫生面临的 14 大挑战。其中的两大挑战分别是:开发多种技术,能定量评估人体健康状态;开发多种技术,能对患有多种疾病或带有病原体的人进行评估。由此可见,已经把健康评估列为与新药物开发及诊治方法同等重要的地位,此举在世界医疗史上还是第一次。

如今,全球一体化已不再是科学或经济领域里的专门术语,它还可以用来形容人类正在面对的疾病传播趋势,以及健康标准评估等。医疗卫生问题将会愈来愈无国界。

在全球一体化的大背景下,人类社会的发展,已经到了各

种技术互相渗透,各种学说互为补充,各种成果互相分享的新阶段。就人体健康而言,也不单纯是生理的、心理的,还有道德以及环境因素等在内。对健康的评估内容,也不仅仅局限于血压高低、脉搏快慢、体温如何等这些常规指标,还包括一个人的心态、性格、宽容度等等,可以说,其内容涵盖了人类生活的方方面面。

健康,无疑是现实生活中每个人都很关心的大问题。然而,什么是健康?健康不就是没有病吗?不,不仅仅如此。世界卫生组织在其宪章中是这样规定的:“健康乃是一种身体上、心理上和社会上的完满状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”

1990年世界卫生组织对健康作出了最新定义:“一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面皆健全”才算健康。

除此之外,人类还存在一个既不是处于健康状态,又不是明显处于疾病状态的“第三状态”,这就是所谓的亚健康状态。医学专家经过十多年研究认为,亚健康状态的人,既有坠入疾病深渊的可能,又有成为健康人的希望。

这本《人体健康自我评估 50 法》是针对人体处于亚健康状态进行自我评估的应用技术读物。从严格意义上讲,对身心健康的自我评估,不等于是对疾病做出检查,而是属于对功能状态做出客观的评价。在现实生活中,人体健康是处在不断地动态变化之中,对自身健康的评估也应随时进行。人,不能等到疾病发生时才去求助医疗机构,应当做到无病早防,有病早知。

与医疗部门只集中在对病人的各种检测有所不同,本书所列方法则着眼于个人行为、生活方式,包括生活满意度,以

及凡是对健康带来影响的诸多因素,用细化的方法做出动态的、全面性的评估,使人们对自身健康状况心中有数。并以此规范自己的行为,做到无病自防在先,健康无恙为乐,使之成为完全的健康者。

与其有病乱投医,不如提前把病防。健康评估自己做,书如良医伴君旁。本书最大的特点,不仅让你了解健康评估的方法,而且引导你对号入座地去参与,进行自我健康评估。相信本书能成为广大读者身边的保健参谋,并伴随你度过未来生活的美好岁月。

作 者

2004年8月

目 录

如何判断你的健康状况	(1)
你是否关心自己的身体	(2)
测测你的心理年龄	(9)
测测你的体力年龄	(11)
测测你的血管年龄	(12)
测测你是否易患高血压	(13)
测一测你的右脑度	(14)
你的直觉如何	(23)
测测你的潜意识	(25)
测测你的想象力	(26)
你的精神健康吗	(28)
你的心脏健康吗	(32)
自测心理疲劳度	(32)
测测你的行为类型	(33)
测测你的性格	(38)
你是哪类性格的人	(41)
你的个性是哪一类型	(42)
测测你的生活态度	(46)
测测你是否乐观	(47)
测测你的宽容度	(49)
自测生活满意度	(51)
自测人际关系压力度	(53)

测测你的生活压力指数	(56)
你的压力负荷是否超载	(58)
自测你的紧张度	(59)
情绪健康自测	(64)
测一测你抑郁吗	(68)
你有焦虑情绪吗	(72)
你是否感到焦躁不安	(74)
你在社交场合会感到焦虑吗	(78)
你离新世纪美女十大标准有多远	(80)
测测你的美商有多高	(82)
女性更年期综合征自我测评表	(86)
测试一下你的爱情指数	(88)
你和丈夫性和谐吗	(90)
自测“性”福感	(91)
为“性”福打分	(94)
男子性功能自测	(97)
头脑年轻程度自测	(99)
中老年人健康自测	(100)
睡眠质量自测	(101)
人体老化测定法	(102)
自测衰老程度	(102)
自测是否患有健忘症	(104)
测测自己是否重听	(106)
你经常进行体能锻炼吗	(107)
给自己的体质打分	(109)
你符合民间健康标准吗	(110)
算算你能够活多久	(110)

算一算你能长寿吗	(112)
怎样才算有个好身体	(114)
测定标准包含哪些项目	(115)
附表 1	(117)
附表 2	(119)
后记	(121)

如何判断你的健康状况

以下是判断健康状况的 10 条标准,如果您 10 条都正常,可给自己下“健康”的结论;有 1 条不正常应找医生查找原因;有 2 条不正常,可能患有某种疾病;3 条以上不正常,则肯定已患有某种疾病。

1. 1 个月内体重增减不应超过 3 千克。
2. 每日体温波动不超过 1°C (正常 37°C 左右)。
3. 脉搏每分钟 72 次左右(每分钟 60 ~ 100 次以内均正常)。
4. 正常成年人每分钟呼吸 16 ~ 20 次,呼吸与心跳的次数比例为 1:4。
5. 每日进食总量保持在 1 ~ 1.5 千克左右,超过平常量的 3 倍或少于 $1/3$ 为不正常。
6. 大便定时,每日 1 ~ 2 次,超过 3 天不大便或每天超过 4 次为不正常。
7. 一昼夜尿量 1 500 毫升,多于 2 500 毫升或少于 500 毫升为不正常。
8. 成年女性月经周期在 28 天左右,超前或错后 7 天以上为不正常。
9. 睡眠能维持在 6 ~ 8 小时左右,不足 4 小时或嗜睡每日超过 16 小时为不正常。
10. 能坚持日常工作学习而不感到疲劳,若不明原因连续一星期不能坚持日常工作学习为不正常。

你是否关心自己的身体

测试说明：

一个人爱自己的方式很多,你可以选择从喜欢自己的身体开始。你是否经常站在试衣镜前欣赏自己的身体?你喜欢自己的身体吗?如果你不能及时地给出一个肯定的答复,那就具体地分析一下自己身体的每一部位和每一器官,并列出你所不喜欢的每一项。

下面的测量适用于女性,主要检查一下你是否关心自己的身体。

测试题：

1. 当你照镜子时,是否喜欢你的体态? ☐
 - a. 通常喜欢;
 - b. 总是喜欢;
 - c. 不喜欢。
2. 你是否喜欢你的皮肤? ☐
 - a. 一般地说喜欢;
 - b. 很喜欢;
 - c. 不喜欢。
3. 请你用右手手指捏一下左手上的皮肤,过多长时间它能恢复原来的颜色? ☐
 - a. 马上恢复;
 - b. 过 1 秒钟恢复;
 - c. 过 2 秒钟恢复。

4. 你的皮肤上脂肪沉积物是否过多? ☐
- a. 不多; b. 过多; c. 没有。
5. 你每周吃几次热饭? ☐
- a. 每天都吃;
b. 每周 3~5 次;
c. 每周 1~3 次。
6. 你的消化是否有问题? ☐
- a. 有,但不经常;
b. 经常有问题;
c. 没问题。
7. 你是否关心自己? ☐
- a. 很少关心自己;
b. 经常关心自己;
c. 不关心自己。
8. 你是否进行体育锻炼? ☐
- a. 很少锻炼;
b. 经常锻炼;
c. 不锻炼。
9. 早晨你是否愿意起床? ☐
- a. 一般情况下愿意;
b. 总是愿意;
c. 不愿意。
10. 你怎样挑选服装(选择 2 个答案)? ☐ ☐
- a. 时髦的;
b. 穿着舒适的;
c. 合体的;
d. 宽松式的。

11. 你穿什么样的鞋? ☐
- I a. 高跟鞋; II a. 矮跟鞋;
I b. 尖鼻子鞋; II b. 宽鼻子鞋;
I c. 软料鞋; II c. 硬料鞋。
12. 你是否使用化妆品? ☐
- a. 有时用;
b. 经常用;
c. 不用。
13. 你是否做保健操? ☐
- a. 很少做;
b. 经常做;
c. 不做。
14. 你是否喝酒? ☐
- a. 每周喝 3~7 次;
b. 每周喝 1~3 次;
c. 不喝。
15. 你的体重是否正常(标准体重为身高的厘米数减去 100 所余数目的千克数)? ☐
- a. 低于标准体重的 10%~15%;
b. 正常;
c. 高于标准体重的 10%~20%。
16. 你是否试图借助饮食来调节自己的体重? ☐
- a. 很少如此;
b. 从不如此;
c. 经常如此。
17. 你的精神状态通常如何? ☐
- a. 不好; b. 好; c. 很好。

18. 你是否患有某种慢性疾病? ☐
a. 没有; b. 有; c. 有时有。
19. 你在体力上是否自我感觉良好? ☐
a. 通常如此;
b. 总是如此;
c. 自我感觉不好。
20. 你能否集中精神? ☐
a. 不能; b. 能; c. 有时能。
21. 你的情绪是否多变? ☐
a. 不是;
b. 是;
c. 有时情绪变化很快。
22. 你是否畏惧灼热? ☐
a. 否; b. 是; c. 有时如此。
23. 你是否觉得发冷? ☐
a. 否; b. 是; c. 有时如此
24. 你经常关心自己的: ☐
a. 脸; b. 手; c. 全身。
25. 你是否对自己的姿态满意? ☐
a. 不满意; b. 满意; c. 有时满意。
26. 你有点小病时喜欢: ☐
a. 吃药;
b. 采取自我保健措施;
c. 不予理睬。
27. 你每天吸几支烟? ☐
a. 5~10 支;
b. 20~40 支;

- c. 不吸烟。
28. 你每天喝几杯咖啡或浓茶? ☐
- a. 3 杯以上; b. 2 ~ 3 杯; c. 不喝。
29. 你的月经周期是否经常紊乱? ☐
- a. 经常紊乱;
- b. 很少紊乱;
- c. 不紊乱。
30. 你的脉搏在心情平静时每分钟跳动多少次? ☐
- a. 80 ~ 100 次;
- b. 60 ~ 70 次;
- c. 100 ~ 120 次。
31. 下蹲 10 次后你的脉搏每分钟跳动多少次? ☐
- a. 120 ~ 140 次;
- b. 80 ~ 100 次;
- c. 100 ~ 120 次。
32. 当你步行到第三层楼时, 是否出现气短现象? ☐
- a. 否; b. 是; c. 有时如此。
33. 原地上跳, 膝盖上抬 10 次, 过多长时间你的脉搏恢复正常? ☐
- a. 5 分钟; b. 2 分钟; c. 1 分钟。
34. 你每天刷几次牙? ☐
- a. 3 次;
- b. 1 ~ 2 次;
- c. 有时来不及刷或忘记刷。
35. 你一年几次找牙科医生看病? ☐
- a. 每年不少于 2 次;

- b. 每年 1 次;
c. 基本上不去。

36. 你是否有足够的睡眠时间(即 7~8 小时)? ☐

- a. 一般能睡够;
b. 很少睡够;
c. 从来也睡不够。

37. 你是否常常处于新鲜空气中? ☐

- a. 常常如此;
b. 很少如此;
c. 没有如此。

38. 两臂向两侧分开,闭上眼睛,你能不能迅速用一只手的五指击打另一只手的五指? ☐

- a. 很难做到;
b. 一般能做到;
c. 不能做到。

评分方法:

请根据下表的测量评分标准,计算出上面的总分,然后根据得分找出对应的测试结果。

关于自我感觉的测量评分标准

题号	答案			题号	答案		
	a	b	c		a	b	c
1.	5	10	0	16.	10	20	5
2.	5	10	0	17.	0	20	10
3.	10	5	0	18.	10	5	10

续表

答案 题号	a	b	c	答案 题号	a	b	c
如果你 20 ~ 30 岁	10	5	0	19.	5	20	0
如果你 30 ~ 40 岁	15	10	5	20.	0	10	5
4.	5	0	10	21.	10	0	5
5.	10	5	1	22.	10	0	5
6.	5	0	10	23.	10	0	5
7.	5	10	0	24.	5	5	15
8.	3	10	0	25.	0	20	5
9.	5	10	0	26.	2	10	15
10.	5	10	0	27.	5	0	20
如果你选	a + b	b + d	a + c	28.	2	10	10
	a + d			29.	0	5	10
	b + c			30.	0	20	10
11. 如果你选 I b +		10		31.	0	20	10
II b				32.	20	0	10
如果你选 I a +			0	33.	0	10	20
II a				34.	10	5	0
其他选法	5			35.	10	5	0