

家庭医药保健丛书

四川科学技术出版社

自我测试 生活保健

罗兴华 李嫩智 编著



98
R161
177
2

生活保健自我测试

罗兴华 李嫩智 编

YHMF115



3 0092 3835 7

四川科学技术出版社



C

462907

生活保健自我测试

编 著 者 罗兴华 李熾智
责任编辑 周科琪
丛书编辑 康利华
封面设计 李 庆
版面设计 康永光
责任校对 叶 战 郑 尧 杨晓黎
翁宜民 冯建平 周科琪
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮编 610012
经 销 四川省新华书店
开 本 787×1092 毫米 1/32
印 张 14.5 字数 310 千
印 刷 成都盐道街小学印刷厂
版 次 1997 年 4 月成都第一版
印 次 1997 年 4 月第一次印刷
印 数 1—10000 册
定 价 43.10 元
ISBN 7-5364-3481-2/R·743

■本书如有缺损、破页、装订错误，请寄回印刷厂调换。

■如需购本书，请与本社邮购组联系。
地址/成都盐道街3号
邮编/610012

■ 版权所有·翻印必究 ■

编者的话

读者朋友,你了解你的身体、智力、能力、心理和性格怎样吗?您想知道你的衣食住行是否科学合理、婚恋是否美满、家庭生活等是否幸福?你想预测你的健康状况和会患什么疾病吗?这本《生活保健自我测试》,她会告诉你这一切,得出应有的答案。

本书以心理学、预测学、医学、行为科学等方面的科学知识,告诉你的人生地位和在工作、学习、生活中扮演的角色以及疾病的预测和防治等。她集知识性、趣味性、实用性于一体,让你在动手动脑、自评自测的娱乐中受益匪浅。

此书在手,会使你更加清楚地认识自己、了解自己、把握自己,趋利避害,开创明天的美好生活。

在此书出版之际,向有关资料所涉及的作者、编者及工作人员,致以衷心的感谢!

编 者

1994年11月16日于成都

目 录

第一篇 身体、智力、能力、心理、性格的自测

第一章 测身体

一、孩子身体的测量.....	1	十、皮肤类型的自测	19
二、孩子体质的家庭自测	5	十一、你会肥胖吗	20
三、儿童体能测试.....	6	十二、有关身材与体型的 知识的自测	21
四、身高预测五法.....	8	十三、中年妇女生理年龄 的自测	22
五、体型美自测五法	12		
六、脉搏是否正常的自测 二法	14	第二章 测智力	
七、测测子女的血型	15	一、对幼儿各种智力的测试	24
八、身体素质自测四法 ...	15	二、测测你孩子的智力状况	26
九、身体机能自测四法 ...	17	三、儿童画人智力测验 ...	27

四、超智儿童的测试	28	十三、你能消除不良情绪吗	79
五、你富有创造力吗	30	十四、测测你的反应力	82
六、能否创造美好前途 的自测	33	十五、应变能力自测	83
七、测测你的思维方式	36	十六、测测你的压力负荷 是否超载	85
八、测测你的想象力	38	十七、测测你的耐冲击力	87
九、测测你的记忆力	40	十八、耐力自测四法	88
十、看图找数测智力	41	十九、你能成为一名 成功的经营管理者吗	90
十一、机灵程度自测	42	二十、测测你适合做哪 种工作	91
十二、自测聪明度	46	二十一、你对你的工作称心 如意吗	93
第三章 测能力		二十二、你是否入错行 还起 干点别的什么吗	95
一、5岁以下孩子听说能力 的测试	50	二十三、你会帮助人吗	100
二、生活强者的自测	54	二十四、你会料理家务吗	103
三、测测你的潜力	57	二十五、你的贮藏知识丰富吗	104
四、测你是否稳重	61		
五、测你是否果断	63		
六、社交能力自测	65		
七、测测你的处世能力	69		
八、测测你的自学能力	71		
九、测测自己的知识面	73		
十、测测你的科学知识	76		
十一、你会成功吗	78		
十二、测测你的归因特点			

第四章 测心理

一、幼儿早期品格的检测·····	107
二、儿童气质的测定·····	110
三、儿童和学生的心理自测·····	114
四、你是否成熟的自测·····	116
五、测测自己的气质·····	117
六、你算是受过教育的人吗·····	125
七、你的意志坚强吗·····	127
八、你敢于冒风险吗·····	131
九、测测你的情绪是否稳定·····	132
十、测测你是否老练·····	134
十一、测测你是否有责任感·····	137
十二、自测你属于哪种时间类型·····	139
十三、心理自测四法·····	141
十四、从衣着测心理·····	145
十五、你的心理健康吗·····	147
十六、你能正视自己的弱点吗·····	150

十七、测测你是否过分谨慎·····	153
十八、测测你是否羞怯·····	154
十九、测测你是否自卑·····	156
二十、测测你是否过于疑心·····	158
二十一、测测你是否染上恶习·····	159
二十二、测测你是否需要心理治疗·····	161
二十三、你的孩子具有竞争性心理品质吗·····	164
二十四、测测你的竞争意识·····	169
二十五、测测你的价值观·····	170
二十六、你属于哪种消费型态·····	171

第五章 测性格

一、测测你的个性是否成熟·····	173
-------------------	-----

二、测测你的性格特点

..... 175

三、从人体各部位测个

性和心理..... 177

四、从说话测性格..... 181

五、从姿势测性格..... 185

六、从笔迹测性格和心理

..... 187

七、测测你处事的个性

特征..... 190

八、从嗜好测个性..... 193

第二篇 衣食住行与婚姻家庭的自测

第一章 测衣食住行

一、测知婴儿为什么哭

..... 195

二、幼儿生活常识测试

..... 196

三、生活节奏自测..... 198

四、测测你对生活的追求

..... 200

五、测测你的生活是否充实

..... 202

六、测测你的生活愉快吗

..... 203

七、你会处理生活琐事吗

..... 206

八、测测你的生活方式是否健

康..... 209

九、测测你的饮食是否科学

..... 212

十、自测你的饮食知识

..... 214

十一、你属于那一类饮食者

..... 219

十二、饮食习惯好与坏的自测

..... 224

十三、饮食总量的自测

..... 226

十四、测测你的食物是否有助

于健康..... 227

十五、“瓶君子”请自定“成分”

..... 230

十六、你的孩子适应入幼儿园

的生活吗.....	231
十七、你饮酒正常吗.....	232
十八、测测你有多少营养知识	234
十九、请自测你的厨房知识	237
二十、水质好坏的检测六法	240
二十一、牛奶是否变质、掺水 的自测	241
二十二、睡眠知识自测	241
二十三、运动观念的自测	243
二十四、测测你是否需要练跑 步.....	245
二十五、自身运动量的自测	246
二十六、锻炼效果自测二法	247
二十七、测测你给人的第一印 象如何.....	249
二十八、测一测你善于广交朋 友吗.....	251
二十九、测一测你是否善于文 障.....	255

三十、你善于与孩子交谈吗	257
三十一、测测你的交谈方式是 否正确.....	259
三十二、测测你与朋友的关系 是否融洽.....	260
三十三、自测你打电话时是否 有礼貌.....	263
三十四、测测你属于哪种类型 的顾客.....	264

第二章 测家庭

一、男子自立度自测.....	266
二、测测你的感情.....	267
三、测测你属于哪种理财者	268
四、婚姻观自测.....	270
五、你是一位出色的家庭主妇 吗.....	271
六、你是一个好妻子吗	273
七、自测排卵三法.....	275
八、自我检测是否怀孕	276
九、怎样测算预产期.....	277
十、夫妻心理测试.....	277

十一、测一测你了解配偶的程度.....	280	二十、你是快乐的妈妈吗 ...	295
十二、你是否是称职的爱人	282	二十一、测测你的母子情 ...	296
十三、测测你的丈夫理想吗	284	二十二、你了解你的孩子吗	298
十四、测测你丈夫的幸福度	285	二十三、测测你对孩子教育得法吗.....	299
十五、你是个理想的丈夫吗	287	二十四、你会正确对待调皮孩子吗.....	305
十六、你的家庭气氛和谐吗	288	二十五、测测你孩子的行为习惯.....	306
十七、测测电视干扰你生活了吗.....	290	二十六、你将培养一个什么样的孩子呢.....	308
十八、称职家长的自测	291	二十七、测测你与邻居相处得如何.....	309
十九、你属那种类型的父亲	294		

第三篇 健康自测

第一章 测健康

一、孩子发育是否正常的测试

.....	312
二、测测你的卫生知识	313
三、健康常识小测验.....	318

四、身心健康自测.....	320	二十、测测你的药物知识 ...	341
五、照镜子测健康.....	321	二十一、你适合选择哪种药物	342
六、察皮肤测健康.....	321	牙膏.....	342
七、测测你的心脏是否健康	322		
八、减肥自测.....	323	第二章 测疾病	
九、老年人健康自测.....	325	一、根据疼痛,测试是否该找	
十、长寿潜能的自测.....	326	医生.....	344
十一、听力是否衰退的自测	328	二、根据脉搏测疾病.....	346
十二、测测您是否变老了 ...	329	三、按图对症测腹痛.....	347
十三、你出现老态了吗	330	四、这些征兆定有疾病	350
十四、大脑老化程度的自测	332	五、根据面容测疾病.....	352
十五、老年人精神状态自测	335	六、眼睛疾病的自我检测 ...	355
十六、测测你的孩子缺钙吗	336	七、看鼻子测疾病.....	359
十七、你的孩子缺锌吗	337	八、照镜观耳测疾病.....	361
十八、你的孩子缺维生素吗	338	九、察舌头 测疾病.....	363
十九、你对维生素知多少 ...	339	十、自我检测是否该拔牙 ...	364
		十一、声音嘶哑测疾病	366
		十二、头痛可测哪些病	366
		十三、头部伤情轻重的自测	367

十四、观手测病.....	368	二十九、发数可测哪些病	396
十五、从肩测疾病.....	372	三十、咯血可测哪些病	396
十六、从步态测疾病.....	373	三十一、呕血可测哪些病	397
十七、从性格特征测疾病	375	三十二、观察大便测疾病	398
十八、做恶梦能预测哪些疾病	376	三十三、观察小便测疾病	401
十九、从出汗测疾病.....	377	三十四、察内痔测疾病	403
二十、你是否患抑郁症的自测	378	三十五、癌症自测.....	404
二十一、神经衰弱的自测	382	三十六、动脉硬化的自测	410
二十二、测测你有无神经质	384	三十七、急性脑血管病自测	410
二十三、疲劳自测.....	386	三十八、原发性血小板减少性紫癜的自测.....	411
二十四、疲劳可测哪些病	389	三十九、测测你是否患了心脏病.....	412
二十五、从食欲测疾病	391	四十、测测你会患冠心病吗	415
二十六、辨口味 测疾病	392	四十一、心肌阻塞的自测	416
二十七、察舌观色测疾病	393	四十二、测测你属于哪种心级	
二十八、从呕吐物测疾病	395		

痛.....	417	五十五、幼儿贫血的自测	433
四十三、心律不齐轻重程度的 自测.....	419	五十六、小儿先天性心脏病的 自测.....	433
四十四、糖尿病的检测	420	五十七、根据婴儿啼哭测疾病	435
四十五、肝病自测.....	421	五十八、塞乳房测疾病	436
四十六、流感知识自测	422	五十九、看白带测疾病	439
四十七、支气管哮喘的自测	424	六十、由阴部异常测疾病	440
四十八、蛔虫病自测.....	425	六十一、妇女腹痛可测哪些病	441
四十九、骨折与扭挫伤的检测	426	六十二、请孕妇自测.....	441
五十、测测你属于哪种原因的 关节痛.....	427	六十三、高危妊娠的自测	443
五十一、测测你属于哪种腰痛	428	六十四、中风的检测.....	444
五十二、婴儿患病早测知	429	六十五、老年低血压症的自测	445
五十三、多动症儿童的检测	430	六十六、老年心力衰竭的自测	445
五十四、幼儿病危性恐惧心理 自测.....	432		

第一篇 身体、智力、能力、 心理、性格的自测

第一章 测身体

一、孩子身体的测量

您知道您的小儿生长发育正常吗？根据小儿生长发育的一般规律，本文告诉您一些生理常数，它可以作为衡量小儿生长发育正常与否的标准。

评判方法是：若是测量或计算的值，邻近这个范围的，即发育正常，都可能是健康和聪明的；反之，则可能有某种疾病在侵害着孩子的身体，应引起高度重视或带孩子到医院诊治。

1. 体重

体重是衡量孩子体格发育是否正常的一项重要指标。新生儿体重平均约3千克,出生3~5天后,体重要下降250克左右,医学上叫生理性体重下降,10天左右可自行恢复;出生后6个月内,每月平均增长600克;6个月至1岁,平均每月增长500克;1岁以后,平均每月增长24克。可用下例公式测算:

$$1\sim6\text{个月体重(克)} = \text{月龄(周月)} \times 600 + 3000$$

$$7\sim12\text{个月体重(克)} = \text{月龄(周月)} \times 500 + 3000$$

$$1\text{岁以上体重(千克)} = \text{年龄(周岁)} \times 2 + 8$$

体重是否肥胖的计算方法是:实际体重若超过以上标准体重的10%~30%,称为超重;超过30%~50%为中度肥胖;超过标准体重80%以上的为重度肥胖,应给予治疗。

2. 身长

新生儿身长约50厘米,年龄越小,身长增长越快。出生后第一年增长25厘米,第二年增长10厘米。小孩2岁以后的身长可用下列公式测算:

$$\text{身长(厘米)} = \text{周岁数} \times 5 + 75$$

3. 牙齿

婴儿牙齿的生长是有一定规律的:5~10个月,先出两颗下门牙;6~14个月,出4颗上门牙和2颗下门牙;10~17个月,出4颗第一乳磨牙;18~24个月,出4颗尖牙;2~3岁,再出4颗第二乳磨牙。这样,20颗乳牙才算出齐。也可用公式计算:齿数(颗) = 月龄 - 6。

6~7岁时,乳齿开始脱落,由恒牙代替。

4. 囟门

也叫顶门,“命星”,即小儿头顶骨未合拢的地方,有前后之分。后囟门关闭时间在出生后2~4个月以内,部分婴儿出生时已经关闭;前囟门位于顶骨与额骨之间,呈菱形,常于出生后12~18个月内闭合。

注意:囟门早闭合且头围明显小于正常者,为小头畸型,可考虑为脑发育不全;囟门迟闭合及头围大于正常者,常见于脑积水或佝偻病患者。

5. 头围

测量时用软卷尺齐双眉上方,再沿着枕骨粗隆起部位(即后脑勺突起的部位)绕头一周。新生儿平均头围约34厘米。以后,随着大脑的发育:在出生后的最初半年约增长8厘米;后半年约增长4厘米;第二年可增长2厘米;5岁以后已接近成年人的头围。

6. 胸围

测量时用软卷尺,由背后平肩胛骨下角,经过乳头绕胸一周;并测量吸气时的胸围,取其平均值。新生儿胸围约32厘米;1岁左右头围与胸围基本相等(40~45厘米);2岁以后,胸围开始大于头围。如果3岁时胸围仍不大于头围,则表示为发育障碍,多为营养不良引起,应一边诊治,一边加强营养。

7. 呼吸

年龄愈小,呼吸愈快。1~3个月,每分钟40~45次;4~6个月,每分钟35~40次;6~12个月,每分钟30~35次;1~3岁,每分钟25~30次。

8. 脉搏

年龄愈小,脉搏愈快。新生儿的脉搏,每分钟120~160

次;1~3岁,每分钟100~120次;3~5岁,每分钟90~110次;5~7岁每分钟80~100次;7~12岁,每分钟70~90次,以后逐渐与成年人相同。

9. 动作和行为

新生儿仅有吮吸、吞咽等反射性动作和不自主活动;一个月的婴儿在醒后常作伸“懒腰”动作;二个月俯卧时能抬起头来,并且目光能随移动的人而移动;三四个月俯卧时能抬起前半身;五六个月出现“眼—手”协调情况,能有意识地抓取面前的玩具,能区别熟人和陌生人;七八个月能独坐和翻身;九个月会爬,能扶着栏杆站立,能用拇指配合拾取细小物件;1岁时能独立,大人牵着一只手可行走,且能表示爱憎感情;1岁半左右会独自走路,开始自己用小勺吃饭,并能指出自己身体各部分名称;2岁时能跑、能跳,白天能约束大小便;3岁时,能熟练地使用筷子,晚上能约束小便(如此时仍夜间遗尿,则属病态);3~4岁,有了记忆力,能看图认字,曲指数数,能自己穿脱衣裤;4~7岁,随着神经精神方面的迅速发育,其动作愈加精细和准确,能做较细的手工活动,并能模仿大人动作,配合成其活动。

10. 语言

新生儿只会“哇哇”哭喊;2~3个月会微笑;4个月能笑出声;5~6个月开始无意识地“呀呀”发出单音节;8~9个月能发出复音节,如“爸爸”、“妈妈”等;1岁以后能用简单的语言来表达自己的意思,如用“汪汪”代表狗,“咪咪”代表猫等,1岁半会说话;2岁时能简单交谈;3~4岁后,对新鲜事物兴趣倍增,能自组成词,好向大人问为什么,并且有不少抽象概念,如数字、时间等。