

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 1500 毫升 多于 2500 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，并列出了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

题号	答案			题号	答案		
	a	b	c		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

续表

题号	答案			题号	答案		
	a	b	c		a	b	c
12.	1	5	0	36.	20	5	0
13.	3	10	0	37.	15	5	0
14.	0	5	10	38.	10	20	0
15.	20	10	5				

测试分析：

总分 0~85 分 说明你很不注意自己的身体 不关心自己的健康，认为主要的是精神价值，却忘记了身体健康的重要。如不改变 以后可能患病；

总分 90~230 分：说明你对自己的身体注意和重视不够，不大在乎身体状况如何；

总分在 235~385 分：说明你对自己的身体比较关心，但做得还不够；

总分在 390~540 分 说明你关心自己的身体。

测测你的心理年龄

身体的健康在很大程度上取决于心理的健康，心理的衰老也直接影响着身体的衰老。您的心理有没有衰老？不妨通过以下 15 个问题测量一下：

方法：

无此项表示为 0 分 稍有感觉为 1 分 中等感觉为 3 分，
严重感觉为 5 分。

问题：

1. 行动不灵活了，稍有紧张就手足无措，顾东不顾西。
2. 对新知识的学习感到困难。
3. 经常胡思乱想，瞎猜疑。
4. 喜欢谈论往事，常提及当年的辛劳。
5. 思考问题总是翻来覆去，难以决断。
6. 话多 爱管闲事。
7. 计较小事，爱生闷气。
8. 不讲究穿着打扮，很少为赶时髦而添置新衣服。
9. 对性生活没有兴趣。
10. 过分重视身体状况，有病易往坏处想。
11. 一旦同龄的亲朋好友死亡，悲伤油然而生。
12. 常哀叹人生短暂，时间过得太快。
13. 喜欢平静安闲。
14. 特别计较别人对自己尊重与否。
15. 本来自己能做的事，现在不愿做了或不想做了。

判断：

将 15 道题的得分相加 总分 30 分以内为轻度衰老 ;31 ~
59 分为中度衰老 ;60 分以上为重度衰老。

测测你的体力年龄

1. 敏感性 双脚并拢，前后左右地跳跃，记下 2 分钟内跳的次数。200 次以上为优，150~200 次为中，少于 150 次为差。

2. 平衡性 双眼轻闭，一只脚离地，单脚站立，借以考察小脑的平衡功能。站立时大于 40 秒钟为优，30~40 秒钟为中，小于 30 秒钟为差。

3. 柔韧性 双腿并拢直立，弯腰，以手触地。手腕能触地为优，手指尖触地为中，手指不能触地为差。

4. 肌力 仰卧，双腿伸直，上身抬起。如果双手抱头能坐起为优，勉强能坐起为中，不能坐起为差。

5. 爆发力 下蹲后向上跳起为 1 次。30 秒钟内能做 25 次为优，做 15 次为中，再少则为差。

6. 耐力 长出一口气，然后屏气。坚持 30 秒钟以上不吸气为优，少于 30 秒钟为中，少于 25 秒钟为差。肺活量越大的人坚持的时间可以越长。

以上指标，如果其中有 4 项为中等，说明体力年龄比生理年龄小 10 岁；有 4 项为差，则体力年龄比生理年龄大 10 岁；如 6 项全优，则体力年龄比生理年龄小 20 岁。

测测你的血管年龄

最近国外出现一种简便的方法，可以在短时间内了解心脑血管情况，这就是自测血管年龄。遍布全身的血管犹如住宅中的自来水、煤气管道一样，用得时间长了，管内壁就结垢生锈。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——目前心脑血管病已占人类死亡原因的前二三位，其直接因素就是动脉硬化。

血管年龄高出生理年龄 10 岁以上的人 患糖尿病、心脏病、脑中风的可能性较大。最近，一些 20 多岁的年轻人的血管年龄竟高达四五十岁，即使是常规血液检查未见异常的患者中也有血管年龄偏高者，但只要接受治疗，克服不良生活习惯，血管仍然可以重返青春。

血管年龄自测方法：

1. 最近情绪压抑。
2. 过于较真。
3. 爱吃方便食品及饼干、点心。
4. 偏食肉类。
5. 缺少体育锻炼。
6. 每天吸烟支数乘以年龄超过 400。
7. 爬楼梯时胸痛。
8. 手足发凉、麻痹。
9. 明显地拿东忘西。
10. 血压高。

11. 胆固醇或血糖值偏高。
12. 亲属中有人死于脑卒中、心脏病。

以上符合项越多血管年龄越高 符合项在 0~4 项者血管年龄尚属正常 符合 5~7 项者比生理年龄大 10 岁 达到 8~12 项者比生理年龄大 岁。

测测你是否易患高血压

自测试题：

- 你的父母亲及兄弟姐妹中有高血压病人吗？
- 你是男性吗？
- 你有过高血压记载吗？
- 你在 岁以上吗？
- 你是否超过标准体重的 以上？
- 你每天摄盐量超过 克吗？
7. 你每周锻炼少于 3 次吗？
8. 你吸烟吗？
9. 你每天饮酒超过 50 毫升吗？
10. 你有糖尿病吗？
11. 你有高脂血症吗？
12. 你的工作紧张吗？
13. 你在应激状态下充满敌意和愤怒吗？

上题每题 1 分，分数越多，则发生高血压的可能性就越大。换句话说，各种危险因素具有累加效应，比如你的父母之中有患高血压的，同时你又超重，那么你比父母之中仅患高血

压的和仅超重的人患高血压危险性的两者总和还要高。

你若得 1~2 分 则患高血压的危险性很小 ;3~4 分虽然比较低 但也说明你的饮食或生活习惯存在问题 如果得 5~7 分则危险性达到中一高度 ;大于 8~9 分则将你归入高度危险性一类。

测一测你的右脑度

我们思考问题时，很少是只用左脑或右脑单方面进行思考。然而，同时又很少有人将左右两个大脑协调运用得非常好。现代白领左脑偏重型的人较多，但这仅仅是整体的一般倾向 具体到每个人 的确又各自有独特的“用脑方法”这是由每个人自身条件和客观环境造成的。如果你想要活化右脑 变成一个富有直观力、综合判断力和创造力的人 首先要认识自己有哪些用脑习惯或毛病。

如果你想了解一下自己用脑是偏重左脑还是偏重右脑，那么可以做一下测验。

右脑度测验要点：

1. 每题思考时间不超过 5 秒钟。
2. 必须回答“是”或“否”。
3. 对于没有体验过而且无法回答的问题，回答“都不是”。
4. 整个测验大约用 5~7 分钟完成。

右脑度测验题：

1. 你是否认为你母亲做的菜最好吃呢？

- 是 ②否 ③都不是
2. 你不觉得搞宴会、聚会很麻烦吗？
是 ②否 ③都不是
3. 遇到你没吃过的新奇东西你想吃吗？
是 ②否 ③都不是
4. 你喜欢在小吃店里闲谈吗？
是 ②否 ③都不是
5. 你经常把你看过的电影、电视讲给别人听吗？
是 ②否 ③都不是
6. 你对自己看过的电影、电视里的演员、特技、摄影师记得住吗？
是 ②否 ③都不是
7. 你初次见一个人时注意其服装、面容吗？
是 ②否 ③都不是
8. 对初次见到的人，你有与平常不同的感觉吗？
是 ②否 ③都不是
9. 你喜欢写文章吗？
是 ②否 ③都不是
10. 比起写来你是否更喜欢对别人说？
是 ②否 ③都不是
11. 上学时，若不按照计划学习你心情会不好吗？
是 ②否 ③都不是
12. 上学时，你是否无计划地、随心所欲地学习？
是 ②否 ③都不是
13. 小的时候，你喜欢看图画吗？
是 ②否 ③都不是
14. 小的时候，你喜欢读传记、故事等类的书吗？

- 是 ②否 ③都不是
15. 开始学电脑时，你是否先向别人请教或看说明书？
是 ②否 ③都不是
16. 开始学电脑，你是否想先摸摸键盘自己摆弄？
是 ②否 ③都不是
17. 喜欢把自己做的梦讲给别人听吗？
是 ②否 ③都不是
18. 自己做的梦总是模糊不清的吗？
是 ②否 ③都不是
19. 喜欢自己做菜吗？
是 ②否 ③都不是
20. 你对菜肴方面的知识是否丰富 并且对食物比较爱挑剔？
是 ②否 ③都不是
21. 工作即使有些不顺利，也按原计划进行吗？
是 ②否 ③都不是
22. 即使工作不能按计划进行，也要在期限内完成吗？
是 ②否 ③都不是
23. 即使会议作出了结论，也对其结果担心忧虑吗？
是 ②否 ③都不是
24. 会议上有了结论就放心了吗？
是 ②否 ③都不是
25. 桌子上不收拾整齐就不舒服吗？
是 ②否 ③都不是
26. 桌子上有点乱时反而效率高吗？
是 ②否 ③都不是
27. 参加过集体旅行吗？如有机会愿去参加吗？

- 是 ②否 ③都不是
28. 喜欢自己定计划去旅行吗？
是 ②否 ③都不是
29. 你常同家人谈话吗？
是 ②否 ③都不是
30. 你喜欢全家一起旅行、做游戏、进行体育活动吗？
是 ②否 ③都不是
31. 你常常担心自己说话不妥吗？
是 ②否 ③都不是
32. 你常常用开玩笑来避免与对方的矛盾吗？
是 ②否 ③都不是
33. 你喜欢赶时髦吗？
是 ②否 ③都不是
34. 你认为赶时髦是浅薄的表现吗？
是 ②否 ③都不是
35. 只见过一面的人你也能记住其长相吗？
是 ②否 ③都不是
36. 见到你认识的人想不起姓名时，你觉得难为情吗？
是 ②否 ③都不是
37. 你读书一般是从头开始按顺序读吗？
是 ②否 ③都不是
38. 你认为读书可以从你喜欢的地方读起吗？
是 ②否 ③都不是
39. 新店开业时你想去看看吗？
是 ②否 ③都不是
40. 你觉得在熟悉的商店里买东西，心里比较踏实吗？
是 ②否 ③都不是