

做做这十道题 看你是否健康

经常疲惫不堪、记忆力也变得不好、走几步路就喘不上气……这些常见的症状都是身体的警报信号。零散的信息往往难以引起足够的重视,回答下面10个简单的问题,就能给你的健康水平打个分。

1. 身体成分达标吗? (回答“是”得1分)

身体成分是指组成人体各组织器官的总成分,包括脂肪和非脂肪两大类。许多医院都有人体成分分析仪,可以结合性别、年龄、身高、体重等数据估算肌肉、脂肪等不同成分的比例,其中脂肪率和去脂体重指数(FFMI)参考价值较大。

前者即脂肪占体重的比例,反映肥胖的程度,目前没有公认的正常标准,一般认为成年男性12%~22%、女性20%~30%是比较合适的。后者又叫瘦体重指数,反映人体肌肉、骨骼等的“健康”成分,代表强壮程度,通常认为越高越好,但也有文献将男性大于20、女性大于17.5作为上限。去脂体重指数的下限一般应为男性大于16.5,女性应大于14。如果肌肉明显减少而脂肪(尤其内脏脂肪)增多,就会导致体质虚弱、活动力差,更易合并高血压、糖尿病等情况。当然,脂肪率并非越低越好,尤其是女性,如果脂肪率极低,可能会出现严重的内分泌紊乱。

2. 膝盖不弯曲能摸到脚趾吗? (回答“是”得1分)

柔韧性是身体健康的指标之一,尤其与腰背、下肢肌肉的状态有关。站立时,如果能在膝盖不弯曲的情况下摸到脚趾,就说明你的身体状况还不错。如果摸不到脚趾,可能说明腿部肌腱的柔韧性变差,往往与久坐不动有关。

3. 经常喘不上气吗? (回答“否”得1分)

健康的人心肺功能良好,适度运动后不会难受,反而感到神清气爽。如果稍一活动就喘不上气或汗流浹背,说明身体潜能不够,需要调养了。

4. 你能在12分钟内跑完两公里吗? (回答“是”得1分)

跑步最能考验心血管的健康,衡量心脏和肺能否有效地利用氧气。一般来说,如果你能在10分钟内跑完两公里,没有表现出面色发紫、过度劳累、憋闷、腿发软、腰膝酸痛等症状,就基本能说明你的健康状况良好。

5. 活动完是否很久才能恢复? (回答“否”得1分)

有些人即使轻微运动后都需要花上几个小时来休息,才能让肌肉不再酸痛、心跳恢复正常,有些老人甚至需要一周时间才能让身体恢复正常。心率是运动量和身体状态的试金石,运动后的心率能在3分钟内恢复到运动前的数值,说明运动量不太够;如果10分钟还不能恢复到安静时的心率,那说明运动过多了或者身体不太好。

6. 你能举着木板坚持1分钟吗? (回答“是”得1分)

找一块两公斤左右的木板,双手抓住木板两侧,手臂向前伸,保持1分钟,这个简单的测试能反映出人体核心肌肉力量的好坏。核心肌群是位于腹部前后,环绕着身躯负责保护脊椎稳定的重要肌肉群,包括腹直肌、腹斜肌、下背肌、竖脊肌、骨盆底肌群等区域。核心肌群的

状态关乎整体健康,一个人无论看起来有多么强壮,如果核心肌群薄弱,那终究只是个空架子。

7. 中午经常休息吗? (回答“是”得1分)

在繁忙的都市生活中,很多人连午休时间都被各种工作霸占着。午休是一天紧张工作的加油站,午休不好,不仅影响下午的精神和效率,还会让身体更加疲乏。中午即使不能外出,也要让同事帮忙带一份营养均衡的午餐,吃完饭后在屋里走走,让紧张了一上午的神经和肌肉放松下来,让缓慢流动的血液重新“奔跑”起来。

8. 你容易紧张吗? (回答“否”得1分)

如果经常莫名其妙地感到忧虑、焦躁、紧张,就说明大脑中的某些神经递质发生了紊乱,比如快乐激素5-羟色胺变少了,紧张激素去甲肾上腺素分泌过多了。散步或去健身房锻炼身体,能帮你消除压力,回归专注。

9. 你的记性好吗? (回答“是”得1分)

如果你怎么都想不起一件很重要的事情、话到嘴边却忘了想说啥、脑子里的杂念多得不能专心工作,这些记忆力和注意力方面的问题,都预示着你的身体在抗议了。有规律的体力活动能促进记忆力和学习新事物的能力,因为它增加了负责记忆和学习的海马脑区神经细胞的生成。

10. 你的睡眠好吗? (回答“是”得1分)

经常难以入睡,夜间醒来好几次,醒了就再也睡不着……这些睡眠障碍也是身体的警示信号。褪黑激素与睡眠好坏密切相关,熬夜、睡前玩手机等坏习惯都会影响其分泌。

自测结果:

根据括号里的算法,计算出10道题的总分。9~10分为优秀,7~8分为良好,4~6分为及格,3分以下为差。

▲优秀:你的身心整体情况良好,能在这样一个高压力、高竞争的环境下保持好体格,实属不易。建议继续保持现有的生活方式和饮食习惯,同时带动你身边的人,把健康传递给每个人。

▲良好:这部分人往往失分在某一类项目上,也就是“偏科”,比如运动耐力和核心肌群都不太令人满意,也可能因工作压力大造成

精神紧张、失眠、健忘,只要及时弥补不足,很快就会见效。身体偏弱的人,可以采取有氧运动和无氧运动相结合的方法,坚持跑步的同时进行核心肌肉群训练,如平板支撑。压力大的人要学会缓解压力,可以采用一种叫“利用单调无聊的时间”的技巧:如堵车或在超市排队时,不要想“怎么又堵车,好烦”或“收银员真慢”,而要进行冥想练习,吸气5次,呼气5次,减少环境对情绪的影响。

▲及格:这是一条健康与疾病的警戒线,也就是亚健康状态,意味着身体多处已亮起了红灯。处于及格线的人,可能存在一些疾病的前期表现,比如血压、血脂、血糖高,但还没有患上心脑血管疾病;腰酸、背痛、腿抽筋,但腿

脚还算利索。他们需要在4个方面打好基础:一是均衡营养,多吃粗粮、杂粮、蔬果,把体内的多余脂肪赶走。二是保障睡眠,上床前3小时不要吃东西,入睡前不玩手机,养成好的睡眠习惯。三是善待压力,别把事情看得太重。四是坚持每周3次、每次半小时左右的有氧运动,老年人可选择快步走、游泳、广场舞。

▲差:这部分人可能已经患上了某些慢性病,需要从整体上调理,建议及时就医,遵医嘱对基础病变进行正规治疗。生活上,要严格按照《中国居民膳食指南》管理饮食,这是最关键的。在此基础上,辅以力所能及的运动,循序渐进,慢慢让身体走上正轨。

(时报)