

医生们的独家测病法：

## 有没有病一测就知

判断一个人得没得病，人们首先想到的可能是医学检查。其实，在去医院前，有些疾病通过简单的测试就能看出一二。临床上，就有不少专家结合自己的诊疗经验，总结出一些简便、实用的测病法，读者们不妨一试。

### 北京天坛医院副院长王拥军：夹白纸测中风

数据显示，全球每6秒就有一人中风，脑中风是急性发作的慢性病，并非毫无征兆。王拥军推荐了3个方法，可简单测试中风风险。

●**夹白纸**。取张白纸，用左手食指和中指用力夹紧白纸一端，右手拽住另一端，并往外拉，如无需用多大力就能轻易拉出白纸，说明手部力量有问题。有问题的人还要再做一个测试：双臂前伸、平举，与肩同宽，与地面平行，五指合拢，掌心向下，请旁人将白纸先放在一只手上，如10秒内白纸掉落或大拇指外伸，说明手臂力量有问题，存在中风风险。用上述两个方法测试另一只手。

●**滑腿**。坐着时，双腿弯曲，自然张开，数“1”时抬起右腿，数“2”时将右脚跟放在左腿膝盖处，数“3”时右脚跟顺着膝盖往下滑。如脚跟无法准确放在膝盖上或下滑时往外偏，就说明小腿可能有问题，中风风险较大。同样方法测试另一条腿。

●**摸硬币**。取1元、5毛、1毛三个硬币，蒙上眼睛摸硬币。如能摸出硬币面值，说明感觉中枢没太大问题，否则中风风险较大。

王拥军建议，做上述测试时若发现问题，应尽早就医，做个心脑血管体检。本身患有“三高”或有中风家族史的人更要注意。

### 解放军总医院呼吸科主任刘又宁：憋气测肺

由于空气污染、缺乏运动等原因，很多人肺功能出了问题。除了“吹火柴法”（若能一口气将点燃的火柴吹灭，说明肺功能可以），刘又宁又推荐两种自测法。

●**憋气**。盆内装水，大吸一口气后，将脸埋进水中，60岁以下成人如无法在水中憋气1分钟左右，60岁以上人群如憋气不到45秒钟，说明肺功能有问题。该法测试人体对缺氧的耐受力，肺活量大的人，憋气时间长。

●**爬楼梯**。60岁以下成人以中速连爬3层楼梯，如气喘吁吁，提示心肺功能不好。60岁以上人群若无法一口气爬上3楼，必须停下来休息，也说明同样有问题。

刘又宁建议，45岁以上人群每年至少查次肺功能，长期抽烟者应从40岁开始半年查一次。

### 清华大学玉泉医院神经内科主任医师乔立艳：算账测老年痴呆

一些老人出现记忆减退的表现，常被误解为“老糊涂了”，其实可能是阿尔茨海默病（俗称“老年痴呆”）的信号。以下方法能帮您测试老人是否存在认知问题。

●**记东西**。在家中，让老人记住眼前或身边的三样东西和它们的位置，然后离开。5分

钟后回忆，并写下答案。对正常人来说，记住5分钟前看到的3样东西没有问题。发现记错或完全想不起来，最好就医筛查阿尔茨海默病。

●**画立方体**。让老人临摹一幅简单的图画或立方体，若老人画不出来或画得不完整，可能说明视空间能力出现问题。很多阿尔茨海默病早期患者都会出现这一情况，容易迷路。

●**算笔账**。问问老人：“一斤白菜3块钱，买一棵白菜花了7块5毛钱，这棵白菜几斤重？你给卖家100元，他该找你多少钱？”如老人很长时间才算清楚或根本不知结果，就要怀疑老人是否由于阿尔茨海默病导致计算能力降低。

●**扫垃圾**。家里地上有些垃圾，拜托老人帮忙打扫干净。如老人不能自行完成取扫帚、扫地、倒垃圾这3个连续动作，但可完成单个动作，可能存在执行功能受损，也是阿尔茨海默病的典型表现。

乔立艳建议，晚辈应注意观察老人是否存在表述不清、词不达意、答非所问等语言障碍以及变得多疑、夏天穿棉袄、将新买的衣物损毁等不可理解的行为，以便及时排查阿尔茨海默病的可能。

### 北京大学第三医院骨科主任医师齐强：购物车测腰椎

骨关节从30岁开始老化，颈部、腰部、膝关节等最爱出问题，但很多人没把出现的不适放在心上。大家不妨试试下面的方法，判断自己骨骼的健康状况。

●**推购物车**。逛超市时推辆购物车，如感觉推着车走十分舒服，离开车就觉得费劲，可能意味着腰椎存在问题，比如腰椎管狭窄。因为推购物车时，人体好比多了一个助力器，身体前倾，腰椎拉伸，腰椎管比直立时更大，神经受压迫程度得到缓解，便觉得舒适。

●**手臂后伸**。这个方法可以测试是否患有肩周炎，分为两个动作。动作一：手臂上举，肘部弯曲，摸后脑勺，做梳头动作，如够不到后脑勺，可能存在肩周炎；动作二：反手摸背，如因肩部疼痛摸不到对侧肩胛骨，也要当心肩周炎。50岁以上的人群、肩部经常着凉的人，尤其需要警惕肩周炎。

●**对手指**。用同一只手的大拇指对小拇指，如大拇指有痛感或有“咯噔咯噔”的响声，说明手指弯曲受限，可能患有手指腱鞘炎。手指腱鞘炎也叫“扳机指”，常做针线活、钩织品的人群尤其常见。

齐强建议，40岁以上的人要定期查骨密度，预防骨质疏松；中老年人在生活中应避免过度劳累，尽量少搬重物。（江大红）

