

这套“高考题” 专测身体状况 看看你能及格吗

经常疲惫不堪、记性越来越差、走几步路就喘不上气……这些常见症状都是身体发出的报警信号。然而，一些零散的信息往往难以引起人们足够的重视，到了健康真的出问题时才追悔莫及。

今天准备了10道健康“高考题”，并特邀相关领域专家根据测试分数对你的身体状况逐一分析。

你的身体成分达标吗
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“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，尤其女性，如果脂肪率极低，可能出现严重的内分泌紊乱。

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，就说明你的身体状态还不错；如果摸不到脚趾，可能说明腿部肌腱柔韧性变差，往往与久坐不动有关。

你经常喘不上气吗
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来或汗流浹背，说明身体潜能不够，需要调养了。

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健康，衡量心脏和肺能否有效利用氧气。一般来说，如果你能在10分钟内跑上两公里，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，就基本能说明健康状况良好。

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，那说明运动过量或者身体不太好。

你能举着木板保持1分钟吗
回答“是”，得1分

找一块重两公斤左右的木板，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人体核心肌群力量的好坏。核心肌群位于腹部前后，环绕着身躯，是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。

你中午经常休息吗
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。

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量了。散步或去健身房锻炼身体，能帮你消除压力，回归专注。

你记性好吗
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。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。

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、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，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，意味着身体多处亮起了红灯。处于“及格线”的人可能存在一些疾病前期的表现，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。

（时报）