

坐久了猛然起身闪了腰、不管睡多久还是全身没劲、爬一两层楼就气喘吁吁……身体出现这些迹象,就是在提醒你要注意健康了。国外一杂志最新载文,总结出10道测试题,看看你的健康是否达标。

这些题靠谱吗?现代快报记者按照题目测试了一下,举、跳都没有问题,剪脚趾甲、长时间走路、爬楼等动作完成起来倒是有点费劲。医学专家说,以一套题来衡量所有人的健康素质,是不太科学的,但文中提出了建议,还是大有裨益的。

现代快报记者 刘峻

剪脚趾甲就知道关节好不好,跳广场舞可反映心肺状况

# 10道测试题就能看出身体好坏?

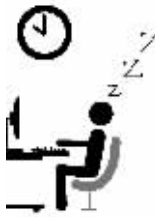
## 1 早上7点起床,9点就会觉得无精打采?

如果答案“是”,说明你可能因为缺乏运动或久坐让身体过度疲劳。

**记者体验:**基本上都是7点起床,上午感觉还行,中午会觉得有点倦怠,必须要睡上20分钟。

**专家建议:**鼓楼医院神经内科主任徐运说,如果在正常睡眠下,上午9点没有精神,原因很多,有可能是睡眠质量问题,也有可能是血压波动,或者是一种心理因素在起作用。

不过,专家表示,经常锻炼的人,工作起来精神充沛。公众乘坐公共汽车上下班时,可以提前两站下车步行,或改骑自行车;每工作40分钟后,运动5~10分钟。美国“健康网”一项涉及6800多人的大型研究发现,长期久坐的人进行有规律的运动后,比不运动的人疲劳感减轻很多。



## 2 两手各拎3公斤重的瓶子,手臂会不会酸痛?

两手各拎约3公斤重的瓶子,考验的不仅仅是肱二头肌,还能测试你的肩膀、背部、胸部、膝盖等重要肌肉群是否达标。一旦缺乏肌肉力量,人就容易受伤,以及患上关节炎、骨质疏松甚至抑郁和痴呆。

**记者体验:**找了办公室4本厚重的资料书,每本差不多各有2公斤,提了两分钟,感觉还好,没有酸痛感。

**专家建议:**南京市中西医结合医院运动保健专家李靖介绍说,平常公众如果想锻炼肌肉,可以试一下“锤式弯举”,即双手像抓锤子一样抓住哑铃,并放在身体两侧,掌心向内,膝盖稍微弯曲,然后弯曲手臂,提高哑铃。返回时,保持手臂略微弯曲。如果觉得比较难,先试着单手握装满水的矿泉水瓶,贴紧自己的耳朵由前向上伸直再往后。缓缓往前放下,重复此动作14次,做完时上手臂会有酸痛的感觉,每天做几组,左右手交替做,有助于保持优美手臂曲线。



## 3 上下跳动10次,心跳是否加速?

这是检查心率控制状况和心血管健康的一个重要指标。

**记者体验:**跳完之后,没有多大感觉。

**专家建议:**江苏省人民医院心脏科主任医师黄元铸说,从专业上来说,一般不会以这个标准来衡量一个人的心肺功能,因为每个人的耐受力等情况都不一样。

**专家表示:**如果你心跳加速、感到心慌,排除疾病因素,平时可通过多运动来改善,可以选择间歇训练,比如将快速跑和慢跑结合起来,能够有效提高耐力,保护心脏。



## 4 剪脚趾甲时,身体弯曲是否有不适感?

如果伸展时觉得很吃力,就要重视你的关节和骨质情况,当心关节炎、骨质疏松等疾病找上门,这也可能是心脏出问题的信号。

**记者体验:**随着年龄的增长,感觉自己给自己剪脚趾甲越来越费劲了。

**专家建议:**江苏省第二中医院主任中医师朱保华说,这个动作,需要髋关节和膝关节的灵活,经常不锻炼的人,是会这样。有专家认为,每天5分钟的伸展练习就能改善这种状况,可从脖子开始,逐渐延伸到臀部、肩部、背部和小腿部位,对促进血液循环和关节健康很有帮助。



## 5 能否后踢到自己的臀部?

这是另一个能测试身体柔韧性的方法,如果你做起来感到很困难,说明你身体的灵活性和力量都不过关。

**记者体验:**双脚同时腾空跃起后踢,完成难度不大。

**专家建议:**李靖说,这个也要分年龄的,如果是年龄稍大的人,恐怕就很难完成这个动作。专家推荐了两种简单的锻炼方法:可以一步迈两层台阶地爬楼梯;经常练习后踢腿。



## 6 不挪动双脚,能否转身向后看?

这个能测试出身体的中枢肌肉力量和柔韧性程度。

**记者体验:**难度不大,轻松完成。

**专家建议:**朱保华说,这个主要是测试腰部的,虽然医院里不会用这个去检查病人腰部。但是生活中,这样的动作,倒是可以用来锻炼腰部肌肉以及骨骼。如果做起来困难,可以经常转转腰,能够增强腰部肌肉、关节的功能,对慢性腰肌劳损、腰椎骨质增生、腰椎间盘突出、风湿性腰痛、坐骨神经痛等也有防治作用。



### 记者测试结果

#### 患心脑血管疾病风险高 易发腰椎间盘突出

记者体验下来,健康状况究竟怎么样?专家表示,按照该方法测试,记者的身体还不是很差,不过,仍有一些健康信号值得注意。

第一,爬个楼就喘气,甚至头晕,不是好现象,这说明脑部供血出现不足,有可能是心肺耐力不好的信号。如果长期如此,那么心血管系统和呼吸系统摄入、运送、吸收利用氧气能力就差,简单说,人体容易疲劳,免疫能力差,患心脑血管疾病的风险高。

第二,如果走路感觉很容易疲劳,特别是腰部容易疼痛,需要长期关注自己的腰椎间盘突出问题。而记者的确曾被查出腰椎间盘突出。据了解,我国大约有15%的人患有该病,这与长期在电脑前工作、缺乏运动有关。

第三,如果剪脚趾甲感觉很费劲,不仅说明关节灵活性差,而且要考虑一下记者是否有腹部肥胖的问题。

### 专家开“药方”

#### 锻炼是最好方法 定期体检很有必要

对于测试结果,专家开出了药方:

锻炼,这是最好的药方。如果工作实在太忙,可以日行5000至1万步。相当于从南京新街口到鼓楼,每天走两个来回。

腰部有疾病,可以选择软硬合适的床。避免腰肌劳损。做重体力劳动的时候不要蛮干,搬抬重物时应先下蹲,用腰时间过长时应改变腰的姿势,多做腰部活动,防止逐渐发生劳损。

定期去医院体检。

不过,专家也表示,测试结果只能是参考。体检的数据则更为客观,尤其是腰部、颈椎的病变,所以每年体检一次很有必要。

制图 俞晓娟

## 7 坐车时将装着物品的箱子放行李架上吗?

这个动作可以检验你的腰背和腿部力量,腰背力量差的人容易被慢性腰疼缠身。

**记者体验:**这个动作可在室内完成,需要瞬间的力量以及平衡能力。

**专家建议:**李靖说,最需要的还是腰背力量。平常可以“倒退走”锻炼,这样可增强腰背肌群力量,加强腰椎的稳定性及灵活性,同时提高腰部组织的新陈代谢,缓解腰背疼痛。



## 8 拿着重物上下楼梯是否感到吃力?

如果发现自己才爬几层楼就气短、呼吸困难,往往肺功能已经比正常人差50%以上了。而且现在楼房里大都安装了电梯,让人们少了很多爬楼锻炼的机会。越是爬楼吃力,以后越是应该试着做更多的爬楼练习。

**记者体验:**一口气爬了5层楼,有点喘,这还是在没拿重物的情况下。

**专家建议:**南京市中医院骨科副主任医师尹宏说,爬山以及爬楼确实是不错的锻炼方式,但是已经有关节病的人不太适合。人的膝盖经常保持半屈状态运动,上山又很费力,这样对于膝盖关节的磨损很大。经常有老人登山后膝盖就疼,其实往往就是由于磨损造成的。这类人可以选择慢走来健身。



## 9 跳10分钟节奏快的舞蹈是否会气喘?

这个问题可以反映身体的肌肉力量和心肺功能。要想更好地锻炼心肺功能和塑造肌肉,坚持每天做10~15分钟的爆发性运动更有效。实验表明,这比单纯在跑步机上跑1小时效果要好得多。

**记者体验:**不停歇蹦蹦跳跳了10分钟,不仅有点喘,还有点头晕,心跳的速度也非常快。

**专家建议:**李靖说,在体育锻炼时,由于肌肉紧张活动,使得心脏工作增加,心肌纤维增粗,心壁增厚,心脏体积也会随之增大,变得饱满且有力;另一方面,运动可促使心脏的血管扩大增多,从而改善心肌供血状况,增强血液供应,可有效预防和延缓动脉粥样硬化的发展。不过,专家提醒,老年人易出现骨质疏松、肌肉萎缩、骨质增生、关节疾病等,因此不宜进行高强度和需要爆发力的运动,例如,跳广场舞,节奏不宜太快。



## 10 连续走30分钟是否感到累?

走路和身体的很多指标都有关系,每天至少走20分钟,能够帮助燃脂、维持身材、让人心情舒畅,并且精力充沛,还能够降血压和血糖。多项研究发现,随着年龄的增加,每天散步20~30分钟可以明显改善健康状况,尤其坚持锻炼的老人,独立和自理能力提高41%。

**记者体验:**走路超过30分钟会觉得腰酸,必须要坐下来休息。

**专家建议:**南京市中西医结合医院康复科主治医师王亮告诉记者,步行是一种最简便、最经济的健身方法。每天健步走的时间多长合适呢?通常认为每天坚持30~60分钟,约3~5公里,5000到8000步,若一次坚持不下来,视身体情况分多次进行。

