

世界卫生组织健康新标准：

## — 不用体检！“五快三良”即可判断你是否健康

（网查：原载环球网-生命时报 上传时间：2015-02-27——董蕴琦注）

看一个人健康与否，我们习惯用血压、血糖等数值的高低来衡量。其实，速度也是一个非常简便易行的标准。中华抗衰老保健协会首席健康教育专家、首都医科大学附属北京朝阳医院沈雁英教授告诉记者，世界卫生组织曾提出用“五快三良”标准来衡量一个人的身心健康状况。

“五快”指的是：

食得快、睡得快、便得快、说得快、走得快；

“三良”指的是：

良好的个性、处世能力、人际关系。

“‘五快’能在很大程度上反映一个人大脑、四肢、免疫、消化等功能，‘三良’则考查的是心理健康，两者若能达标，说明身心健康。”沈雁英提醒，每个“快”都有一定的具体标准，大家应努力做到以下几点：

### 便得快：

大便时间 3~10 分钟。小便、大便与一个人的排毒能力有关，如果速度不够快，毒素就可能积攒在体内。沈雁英说，一般来讲，每次大便时间 3~10 分钟属正常，老年人可适当长些。有大小便障碍的人，结肠癌几率较高。

建议：每天早起喝一杯水，养成晨起定时排便的规律；多吃富含膳食纤维的蔬菜水果，每天保证 6~8 杯水。需要提醒的是，有心脑血管疾病的中老年人，排大便切忌求快，用力过猛，这很可能诱发心梗等突发情况，甚至出现生命危险。

### 睡得快：

躺下 15 分钟即入睡。大文豪莎士比亚说，人生第一道大餐就是睡眠，但很多人对此“胃口不佳”。沈雁英说，好睡眠有 4 个标准：躺下 15 分钟就睡着、睡时不被噩梦惊醒、起夜不超过两次、第二天醒后精神焕发。睡得“快又好”说明中枢神经系统的兴奋、抑制功能正常，且是人体免疫力的保证。

建议：做到“二要三不要”，即要适应人体生物钟，按时睡觉，要心情宁静少吵架；不要晚饭吃得太多太晚，不要睡前两小时剧烈运动，不要睡前喝咖啡、茶。此外，睡前散步、听音乐等也有助睡眠。

### 走得快：

一次步行 400 米。美国科学家研究发现，一次能步行约 400 米的老人，身体更健康，且走路速度越快，寿命越长。沈雁英说，走路能反映关节、韧带、肌肉等健康与否，还与大脑功能有一定关系。走路时左右摇晃，无法走成直线；没走多远就腿疼，都说明健康不达标。走得快具体指行动自如、身体敏捷、反应迅速，说明躯体和四肢状况良好。

建议：世界卫生组织说，走路是最佳的运动方式之一，变着花样更有趣、更养生，如快走能对抗糖尿病、减少中风等；走走跑跑更有助于脂肪燃烧；踮着脚走能护肾；甩手大步走不容易驼背等。

### 食得快：

胃口好。沈雁英说，吃得快指的并不是速度上狼吞虎咽，而是胃口好，有食欲，不挑食。因为胃口好坏与胃肠道系统关系密切，如果老是没有胃口，吃什么都不香，很可能肠胃不好，消化吸收功能不行。

建议：牢记“淡、杂、鲜、粗”饮食四字诀。这是江苏如皋、广西巴马等长寿之乡共同的饮食特点，“淡”是指饮食清淡，少盐少油；“杂”是指各种各样的食物都要吃，每天最好吃 5 份以上蔬果；“鲜”是指要多吃新鲜食物，维生素等营养没被破坏；“粗”指多吃粗粮，精米精面口感虽好，但营养流失较多。

### 说得快：

流利准确。“一个人跟以前相比，如果说话越来越不利索，老‘卡壳’，反应迟钝，语无伦次，更不爱说话等，很可能有脑梗、认知障碍等神经系统问题。”沈雁英说，说话能反映大脑的健康程度，说得流利、表达正确、符合逻辑，也表明主人精力充沛，头脑清醒。

建议：退休后的中老年朋友，应“退而不休”，多阅读书报，出去聊天下棋、唱歌跳舞等，多培养一些兴趣爱好，多与人交流、沟通。

“心理健康方面，每个‘良’也有具体标准。”沈雁英解释道，只有一个人性格温和、意志坚强、心境乐观、坦荡，才算有“良好的个性”；能做到客观看待人和事、自控能力强、能应对突发及复杂环境，才能说拥有“良好的处世能力”；一个人不吹毛求疵、不过分计较、与人为善，才称得上有“良好的人际关系”。

沈雁英说：“老年人面临着退休、家庭空巢等压力，年轻人面临着职场家庭的双重压力，房贷、车贷多，要想拥有好心态，应树立一个切合实际的目标，将压力化为动力。由于子女、亲友可能无法陪伴左右，中老年人一定要学会自己寻找乐趣，多培养一些兴趣爱好，心里有疙瘩时多向亲友诉诉苦，及时倾倒“情绪垃圾”。如果实在无法宣泄出来，则不妨去看专业的心

理医生。”

（来源：生命时报）