

2010年中医护理：中医健康的十大标准护士资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/0/2021\\_2022\\_2010\\_E5\\_B9\\_B4\\_E4\\_B8\\_AD\\_c21\\_517.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/0/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c21_517.htm) 中医认为健康有十大标准，具体内容如下：

- 1.眼睛有神：目光炯炯有神，无呆滞之感，说明精充、气足、神旺，脏腑功能良好。
- 2.声息调和：说话声音洪亮，呼吸从容不迫，反映出心肺脏功能及循环功能良好。
- 3.小便通畅：小便通畅，每天尿量1000至1500毫升，说明泌尿功能正常。
- 4.大便通畅：大便每日一次或两次，无腹痛、腹泻，提示消化功能健旺。来源：考试大的美女编辑们
- 5.体形适中：保持体形匀称，不胖不瘦。标准体重 = 身高（厘米） - 105（女性减100）（公斤）。
- 6.牙齿坚固：保持口腔卫生，基本上没有龋齿和其他口腔疾病。来源：考试大的美女编辑们
- 7.腰腿灵便：保持每周3次以上的运动，每次半小时，使肌肉、骨骼和四肢灵活自如。
- 8.脉搏正常：脉搏从容和缓、柔和有力、节律整齐、不浮不沉、不大不小，说明心脏和循环功能良好。
- 9.饮食有节：每日定时定量，饮食均衡，不挑食，不偏食，不暴饮暴食，不酗酒，不吸烟。
- 10.起居准时：能按时起床和入睡，睡眠质量好。更多信息请访问：百考试题护士网校 护士论坛 护士在线题库 百考试题执业护士加入收藏相关推荐：2010年中医护理：中医护理任务及挑战 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

[www.100test.com](http://www.100test.com)