

健康指標紀錄



修練八卦內功前

名字 _____ 性別 _____ 年齡 _____

國家 _____ 身高 _____ 體重 _____



在充足的光線下，用手機拍下清晰的照片。

A-C 完成後，請在格子裡打勾。

A. 臉部正面

B. 全身正面

C. 全身側面

請紀錄以下健康指標：

1. 視力（包括 近視度數、老花眼、青光眼、眼部疾病（例如：白內障、飛蚊症、紅眼病等）

2. 睡眠品質（包括 失眠、多夢、起夜幾次 等）

3. 怕冷（包括 手腳冰涼、小腹冰涼、平時穿多少件衣服、蓋幾層被子 等）

4. 疼痛（包括 身體各部位的疼痛【例如：頭痛、肩膀痛、腰痛、腿痛】）

5. 骨骼（包括 關節疼痛或不靈活、網球肘、腱鞘炎、五十肩、筋膜炎）

6. 耳鼻喉（包括 耳鳴、耳聾、美尼爾綜合症、鼻炎、鼻塞、花粉過敏）

7. 婦科（包括 痛經、月經失調、不孕、更年期、子宮肌瘤、乳腺肌瘤 等）

8. 免疫系統（包括 紅斑狼瘡、類風溼關節炎、紫癍 等）

9. 血液系統（包括 貧血、敗血病、白血病 等）

10. 神經系統（包括 神經衰弱、帕金森、老年癡呆症 等）

11. 精神系統（包括 憂鬱症、妄想症、多動症、膽小 等）

12. 其他健康狀況（包括 高血壓、高血脂、糖尿病、中風、痛風、甲狀腺、腎病、肝病、心臟病、胃酸、胃病、皮膚病、呼吸系統疾病、外傷、癌症 等）

13. 運動能力（記錄走路一次可以走多久，能不能彎腰、蹲起、跳躍，測試平衡能力（走直線））