

30岁后男性精力自测表

给自己 5 分钟，了解身体当前的真实状态

1. 晚上睡满 7-8 小时后，白天依然觉得累、提不起精神？

0分·从没有 1分·偶尔有 2分·经常有 3分·几乎每天

2. 白天容易犯困，尤其午后必须靠咖啡或浓茶硬撑？

0分·从没有 1分·偶尔有 2分·经常有 3分·几乎每天

3. 注意力难集中，做事丢三落四，反应比以前慢？

0分·从没有 1分·偶尔有 2分·经常有 3分·几乎每天

4. 爬两层楼梯或走一段路就喘、腿发软？

0分·从没有 1分·偶尔有 2分·经常有 3分·几乎每天

5. 腰背容易酸，久坐或久站后明显不舒服？

0分·从没有 1分·偶尔有 2分·经常有 3分·几乎每天

6. 情绪容易烦躁，对什么都提不起兴趣？

0分·从没有 1分·偶尔有 2分·经常有 3分·几乎每天

7. 经常熬夜、应酬喝酒，作息不规律？

0分·从没有 1分·偶尔有 2分·经常有 3分·几乎每天

8. 运动频率明显下降，或已经很久没锻炼？

0分·从没有 1分·偶尔有 2分·经常有 3分·几乎每天

9. 周末休息两天，精力也恢复不过来？

0分·从没有 1分·偶尔有 2分·经常有 3分·几乎每天

10. 夫妻生活后第二天特别疲惫，恢复慢？

0分·从没有 1分·偶尔有 2分·经常有 3分·几乎每天

怎么算分？

0-6 分 | 状态在线

精力储备充足，请继续保持规律作息与适度运动。

7-15 分 | 轻度透支

身体在提醒你了。优先调整睡眠与饮食，减少熬夜。

16-22 分 | 中度透支

透支信号明显，建议系统调整作息，并针对性补充营养。

23-30 分 | 深度透支

身体已明显超负荷，建议重视起来，必要时咨询专业人士。

四个日常调理方向（不分男女，人人适用）

睡眠

晚上 11 点前入睡，睡前 1 小时远离手机，保证深睡时长。

饮食

少油少糖，多吃优质蛋白与应季蔬菜，三餐规律不暴食。

运动

每周 3 次、每次 30 分钟以上有氧，快走、慢跑、游泳都行。

情绪

别硬扛，每周留半天给自己，散步、钓鱼、和朋友聊聊都算数。

想获得一对一调理建议？

添加硬艾斯健康顾问，发送你的得分，获取专属调理建议

客服微信：19281940971

本表仅用于生活方式自评，不构成医疗建议。本品为普通食品，不可替代药品。