

高校教务人员亚健康现状调查及锻炼对策

林育建

(福建师范大学 体科院,福建 福州 350108;莆田学院 体育系,福建 莆田 351100)

【摘要】亚健康是指人的身心处于疾病与健康之间的一种健康低质状态。高校教务人员是个特殊的群体,长期以来,人们对教务人员这一工作缺乏正确的认识和评价,缺乏对教务人员健康的关心,而教务人员是高校管理队伍中的一个重要组成部分,他们的亚健康问题日趋严重。为了了解高校教务人员的亚健康状况,对福建省部分高校的教务人员进行了抽样调查,调查和研究福建省高校教务人员的亚健康状态,探讨高校教务人员亚健康状态的发生原因、影响因素及锻炼对策,制定出相应的预防机制,对提高高校教务人员的健康水平具有重要的指导意义。

【关键词】高校;教务人员;亚健康;对策

【中图分类号】G804.82 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2009)01-0104-04

亚健康状态是对现代人体健康状态处于非正常又非疾病的一种状态的概括。早在20世纪80年代中期苏联学者Berkman就首次提出人的一般状态分为健康状态、病理状态及亚健康状态(sub Health)即诱病状态,世界卫生组织称其为“第三状态”,我国西医界称之为“神经症、半健康”。我国学者认为,亚健康的范围非常广泛,有别于慢性疲劳综合症。是以严重疲乏或虚弱,休息不能缓解为特征的一种疲劳亚健康的表现形式。许多学者对亚健康状态进行了研究,指出亚健康状态是指人的身心处于疾病与健康之间的一种健康低质状态,是机体虽无明确的疾病,但在躯体上、心理上出现种种不适应的感觉和症状,从而呈现活力和对外界适应力降低的生理状态。这种状态多由人体生理机能或代谢机能低下所致,严重影响人的工作能力和生存质量^[1]。目前高校教务人员的亚健康应受到有关人员的关注。为了了解福建省新建本科院校教务人员的亚健康状况并探讨其主要影响因素,笔者进行了本次调查研究。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

采用随机抽样调查的方法抽取莆田学院、武夷学院、闽江学院、龙岩学院等6所省内高校教务人员120名发放问卷,回收有效问卷114份,有效回收率为95%,其中男性42名,女性72名。

1.2 研究方法

1.2.1 问卷调查法 参照世界卫生组织生存质量和有关健康的内涵并依据有关文献中亚健康的表现,结合高校教务人员的实际情况,进行设计调查问卷,问卷内容除一般人口资料外,主要包括与亚健康诊断有关的生理、心理、社会适应等方面的问题及亚健康的影响因素和对亚健康的认知等。

1.2.2 文献资料法 通过图书馆和Internet查阅大量有关亚健康的文献资料,了解亚健康的总体情况。

1.2.3 根据研究要求,对问卷调查及获得的数据输入数据库用SPSS13.0软件进行统计分析。

2 结果与分析

2.1 高校教务人员的健康状况

调查结果显示,健康者12名,占10.5%;亚健康者85名,占74.6%,其中男性31名,女性54名(男女亚健康发生率分别为73.8%和75%);患病者17名,占14.9%。

2.2 不同性别的亚健康状况

表1显示,高校教务人员中男性健康者所占比例高于女性,其中男性6名(14.3%),女性6名(8.3%);而女性的亚健康和疾病人数高于男性,亚健康者男性31名(73.8%),女性54名(75%);疾病男性5名(11.9%),女性12名(16.7%)。

2.3 不同年龄的亚健康状况

表1 不同性别亚健康状况分布[n(%)]

性别	健康	亚健康	疾病	合计
男	6(14.3)	31(73.8)	5(11.9)	42(100)
女	6(8.3)	54(75)	12(16.7)	72(100)
合计	12(10.5)	85(74.6)	17(14.9)	114(100)

收稿日期:2009-01-03

作者简介:林育建(1971-),男,汉族,福建莆田人,福建师范大学体育科学学院2007级在职研究生,莆田学院体育系助理研究员,研究方向:教学管理、体育教学。

表2显示,40~49岁组的高校教务人员亚健康样本发生率最高,其次为30~39岁组,50~60岁组最

低,但50~60岁组疾病发生率最高,30~39岁组疾病发生率最低,但经 X^2 检验均无明显差异($P > 0.05$)。

表2 不同年龄亚健康状况的分布[n(%)]

年龄(岁)	健康	亚健康	疾病	合计
23~29	6(25)	15(62.5)	3(12.5)	24(100)
30~39	4(10.3)	32(82)	3(7.7)	39(100)
40~49	1(2.8)	30(83.3)	5(13.9)	36(100)
50~60	1(6.7)	8(53.3)	6(40)	15(100)
合计	12(10.5)	85(74.6)	17(14.9)	114(100)

2.4 高校教务人员亚健康的主要表现形式

2.4.1 生理亚健康的主要自觉症状 高校教务人员生理上经常出现的亚健康感觉症状进行统计,生理亚健康症状中的用脑易疲劳最为多见,其次为易疲倦,记忆力减退等(见表3)。

2.4.2 心理亚健康的主要自觉症状 对高校教务人员心理上经常出现的亚健康自觉症状进行统计,心理亚健康的主要自觉症状以烦恼最为多见,其次为压抑感,情绪不稳定,焦虑感等(见表4)。

2.4.3 不同性格的高校教务人员亚健康发生情况

表3 高校教务人员生理亚健康主要感觉症状的发生情况

症状	例数	构成比(%)
用脑易疲劳	102	11.5
易疲倦	93	10.5
记忆力减退	90	10.2
活动量稍大就疲劳	76	8.6
注意力难集中	88	9.9
思维效率低	82	9.2
失眠	65	7.3
反应迟钝	58	6.5
腰膝酸痛	52	5.9
头晕、头痛	42	4.7
身体虚弱	38	4.3
食欲不振	31	3.5
易感冒	29	3.3
胸闷气短	25	2.8
其他	16	1.8
合计	887	100.0

本次调查中发现,不同性格的人群亚健康状态的发生率不同,性格内向者明显高于性格外向者。这可能是内向性格者由于性格方面的原因心理活动倾向于内部,平时与人交流比较少,孤独、不爱交际、不善言谈,当面对事业、生活中的巨大压力,往往不是通过与人沟通的方式来释放缓解压力,而是把压力强压心中,久而久之造成心理的巨大压力,出现心理方面的问题。因此,内向性格与外向性格者的人相比较,前者更容易发生心理障碍。这也是内向性格者亚健康发生率较高的原因。

2.5 造成高校教务人员亚健康的主要因素

2.5.1 不良的生活方式与习惯 无规律的饮食和起居是造成高校教务人员患消化系统疾病及出现困倦、失眠和头痛等症状的主要原因之一。通过调查发现,高校教务人员中有偏食习惯者占有36.35%;偶尔有熬夜习惯者占51.18%,经常有熬夜习惯者占23.47%;偶尔及经常吸烟者占43.8%;偶尔及经常喝酒者占28.1%。长期的不良饮食和无规律的起居会影响人体的神经系统和内分泌系统的正常调整功能,降低人体的抵抗力。据统计,我国人口的前三位死亡原因为脑血管病、心脏病、恶性肿瘤,其致病因素与生活方式有十分重要的关系,生活方式相

表4 高校教务人员心理亚健康主要自觉症状的发生情况

症状	例数	构成比(%)
烦恼	111	14.4
压抑感	102	13.3
情绪不稳定	98	12.7
焦虑感	96	12.5
易怒、烦躁	95	12.4
伤感	87	11.3
孤独感	60	7.8
易受惊吓	62	8.1
恐惧感	41	5.3
其他	17	2.2
合计	769	100

关因素占全部死因的44.7%^[2]。

2.5.2 心理压力过重 调查结果显示,造成高校教务人员心理压力过大的主要因素依次为:工作压力、激烈的社会竞争、复杂的人际关系、家庭因素、生活环境。高校教务人员在社会及学校中的地位、负担决定了他们的心理必须一直承受着高压,一方面既要承担繁重的工作、科研任务;另一方面又要承受来自工作环境、晋升、职称、家庭负担等的压力和影响,诸如晋升、职称、单位上下级关系、家庭父母身体的健康状况、赡养问题、子女升学就业问题等,导致身心疲惫负担严重,久而久之就会使身体、心理经常处于疲劳,造成躯体、心理健康透支,结果出现亚健康状态。

2.5.3 缺乏运动 除了充足的睡眠、合理的营养膳食外,科学的体育锻炼同样是生命健康不可缺的重要组成部分,它作用于人体,使之产生良好的健康效果,使人体各系统、各层次之间的功能关系得到全面锻炼,是促进人体健康的最佳手段。长期缺乏体育锻炼,人体新陈代谢机能降低,抵抗力下降,极易出现亚健康状态^[3]。调查结果显示,高校教务人员中每周参加3次及3次以上体育锻炼者占16.7%,每周参加1~2次体育锻炼者占36.8%,从不参加体育锻炼者占46.5%。科学的体育运动以每周3~4次为最佳。通过调查发现,高校教务人员不参加体育锻炼的主要原因有缺乏科学的锻炼方法、工作任务重、闲暇时间少等(见表5)。

表5 高校教务人员不参加体育锻炼的主要原因

原因	例数	构成比(%)	排序
缺乏科学锻炼方法	75	30.9	1
工作任务重	70	28.8	2
闲暇时间少	38	15.6	3
没有兴趣	31	12.8	4
体育设施缺乏	29	11.9	5
合计	243	100	

2.5.4 过度疲劳 高校教务人员由于工作性质的特点,长期睡眠不足、疲劳过度、生活无规律(经常加班)甚至生病时还要坚持上班,这些都会引起机体各器官、系统的功能紊乱产生不良的反应,如睡眠质量下降、消化不良、紧张性头痛、心动过速等症状,紧张的心理刺激还会影响人体的神经调节和内分泌调节,引起血压升高,导致高血压病^[4]。

研究表明,高校教务人员亚健康状态发生率较高,导致高校教务人员亚健康状态发生的主要因素是心理失衡、缺乏运动、不良生活方式和生活习惯、过度疲劳等。

3.2 建议

高校教务人员是高校管理队伍中的一个重要组成部分,他们的身心健康直接影响着教学管理质量,因此各校都应重视教务人员的健康问题。(1)组织各类专题讲座。高校有多学科交叉、融合的巨大

3 结论与建议

3.1 结论

优势,充分利用这一优势,组织体育、医学、保健、心理学、管理学的有关专家,开设专题讲座,让教务人员明白参与体育锻炼非但不会影响工作,而且会起到强身健体、缓解精神疲劳、促进人际交往的积极作用,改变教务人员对体育锻炼的片面认识,转变态度,积极参加体育锻炼。(2)提高高校教务人员的健康和锻炼意识。坚持长期、持续不断地组织各类文体活动,让他们在亲身参与锻炼,直观感受锻炼带来的积极效益的同时,培养对体育锻炼的兴趣,

并逐步提高锻炼意识和健康意识。(3)制定运动处方。根据个人的身心特点,请专家为个人制定适合自己的运动处方,使锻炼更有针对性。(4)正视工作压力,提高自我管理。要提高在体育锻炼与其他事物发生矛盾冲突时的自我管理和调节能力。(5)改变不良的生活方式、做到劳逸结合。要改变生活中的一些不利于健康的生活方式,如饮食无规律、逆时而作、睡眠不足等不良的生活方式。建立良好的生活方式,做到劳逸结合,不过度疲劳。

注释及参考文献:

- [1]刘保廷,何丽云,谢雁鸣.亚健康状态的概念研究[J].中国中医基础医学杂志,2006,12(11):801-802.
- [2]黄叔怀,郑隆榆.体育保健学[M].北京:高等教育出版社,2000.
- [3]李萍.高校研究生亚健康状态分析及对策研究[J].教育探索,2007,139(7):76-77.
- [4]寇建民,马文海,苏静.对知识分子亚健康状态的调查研究[J].北京体育大学学报,2007,30(1):51-53.
- [5]于智敏,赵瑞芹.走出亚健康[M].北京:人民卫生出版社,2003.
- [6]张新定,苏春宇,王龙.海南省大学生亚健康现状调查及其干预[J].卫生职业教育,2007,25(24):128-129.
- [7]教育部、体育总局、卫生部、国家民族事务委员会、中国学生体质健康标准研究课题组.2000年中国学生体质与健康调研报告[M].北京:高等教育出版社,2002.
- [8]于晓敏,高帆.“亚健康”的常见原因及预防措施[J].实用医药杂志,2005,22(9):17-18.
- [9]朱丽,王声湧,范存欣,等.高校青年教师亚健康危险因素 Logistic 回归分析[J].中国公共卫生,2003,19(5):595-597.

Investigation and Exercise Countermeasures on Sub-health Status of Educational Administration Staff in Colleges and Universities

LIN Yu-jian

(Sports Scientific College, Fujian Normal University, Fuzhou, Fujian 350108;
Department of P.E., Putian University, Putian, Fujian 351100)

Abstract: Sub-health is a healthy state of low-quality between health and disease in the person's physical and mental. Educational administration staff in colleges and universities is a special group of people. For a long time, people lack of proper understanding, evaluation and health care to educational administration staff in colleges and universities. But educational administration staff is an important part of management team in colleges and universities, and their sub-health problem is serious day by day. In order to understand sub-health conditions of educational administration staff in colleges and universities, a sample survey has been conducted in Fujian province. The article investigates and studies sub-health status of educational administration staff in colleges and universities in Fujian, explores sub-health causes, factors and exercise countermeasures, develops the appropriate mechanisms to prevent. It has important guiding significance to improve the health of educational administration staff in colleges and universities.

Key words: College and university; Educational administration staff; Sub-health; Countermeasures