

试析高校教师及机关工作人员亚健康成因与预防

★ 王素灶 刘友章 (广州中医药大学第一临床医学院内科教研室 广州 510407)

★ 蓝惠玲 (广州大学 广州 510405)

★ 龙益民 (广东省广州市白云区委 广州 510380)

摘要:亚健康已成为当今威胁人类健康的隐形杀手。据世界卫生组织一项全球性调查结果表明,全世界成年人中真正健康的人仅占 5%,经医生检查、诊断有病的人也只占 20%,75%的人处于亚健康状态。据此推断并分析,我国处于亚健康状态的人超过 7 亿左右。特别是高校和党政机关的教师及公务员亚健康状况不容忽视。

关键词:高校;机关;亚健康;预防

中图分类号:R 111 **文献标识码:**A

据 2005 年 2 月 29 日《解放日报》报道,世界卫生组织在全球范围内的一项调查表明,人群中真正健康的只占 5%,被诊断患病的不足 20%,有 75%以上的人群处在健康和患病之间的过渡状态,即亚健康状态,又称第三状态或“灰色状态”。

这些人虽无明确的疾病诊断,但却早早地出现“一增三减”(即疲劳增加,活力、适应性和反应能力减退)现象,并有向“六高一低”(即心理和体力高负荷、高血压、高血脂、高粘滞血、高血糖、高体重和免疫力下降)发展的趋势。亚健康状态明显影响人们工作效能和生活、学习质量,甚至会产生猝死,危及生命安全。

心理亚健康状况极易导致精神心理紊乱疾患,产生抑郁症甚至造成自杀和家庭伤害。目前对于亚健康的确切病因仍不清楚,诊断仍缺乏统一标准,如何有效地调理及防治亚健康状态,已成为世界性的医疗问题。

1 高校教师及机关工作人员亚健康现状及其产生因素

1.1 亚健康现状 据上世纪 90 年代末期国家体改委公布的一项调查表明,我国知识分子平均寿命仅 58 岁,比全国人均寿命低 12 岁左右。高校教师是主要知识分子人群,存在较为严重的亚健康现状。据有关部门对广东高校教师亚健康状况抽样调查结果显示,在高校教师群中,亚健康发生率为 69.18%,以 30~40 岁发生率最高,该年龄组不同程度亚健康状态合计达到 79.17%;女教工重度亚健康发生率明显高于男教工;亚健康主要危险因素包括工作压力、心理因素和不良行为习惯等;中度亚健

康的教工比例占调查人数的 44.21%,有 36.84%的人认为自己处于亚健康^[1]。教师亚健康比例高于行政和其他人员,同样有向职业有关疾病发展的趋向。如教师中 70.29% 有不同程度的咽喉痛,80.15% 感到有颈部酸痛,79.23% 感到有腰背酸痛和下肢麻木、胀痛等^[2]。疲劳是大学教师普遍感到的一种症状,也是亚健康状态的典型症状。

此外,据媒体报道,浙江对 600 多名省直机关工作人员体检表明,有近三分之一的人处于“身体特别累、睡眠不好、思路不畅”的亚健康状态;广州公务员的亚健康状态相当普遍;上海公务员亚健康现象不容忽视。2005 年 5 月,南京东南大学附属中大医院所完成的为 1 048 名机关工作人员健康检查统计结果显示:机关工作人员的身体状况不容乐观,1 048 人中健康者仅占 11%,89% 的被检查者存在不同程度的问题。

1.2 产生“亚健康”状态的因素 虽然亚健康的影响因素多种多样,但归纳起来主要包括个体心理行为因素和社会因素。具体在高校教师和机关工作人员两大群体中又各有不同。

(1)心理因素和工作压力等方面问题对高校教师亚健康的影响更为明显。

①社会因素:我国大学教师劳动的复杂度、繁重度、紧张度都比一般职业者高,紧张的根源在于竞争。学校的教学、科研、职称晋升、教学环境都对教师充满了挑战。特别是青年教师的待遇问题、社会对大学教师的过高期望以及职称评定给教师带来了巨大的压力。

②职业因素:大学教师是一个高知识密度、高压

力的职业。我国大学教师劳动的特殊性使教师易产生角色模糊、角色冲突、角色负荷过度,这些因素是教师感到压力和紧张的根本原因。科学技术的发展对大学教师的教学手段、作用及教学质量提出了更高的要求,教师职业不仅要求教师要具备优异的教学能力和知识更新的能力,而且应熟练地应用新技术、新材料、新观点等现代化教学手段和当今世界各门学科最新科研成果。教师们每天超负荷的工作量,“透支”着体力、精力、情感,因而易处于亚健康状态。

③个人因素:一些教师的“自我强度不够”,心理素质欠佳。在相同的压力下,有些教师可能会出现心理问题或亚健康状态,而有些教师则能维持健康的心理状态。造成个体差异的个人因素主要有人格因素与教师个人生活中的变化事件。有研究表明,不能客观认识自我和现实,或目标不切实际,或过于强烈的自我实现和自尊都会使教师容易出现心理问题。

(2)机关工作人员亚健康状态偏多的现象,究其原因,除了工作任务重、加班加点多,伏案时间长、日常活动量小,生活习惯单一、健身意识差,饮食无规律、自我保健少之外,还具有这一群体本身的特征:

①问责制的实行,加大了对官员的管理力度和官员自身价值评价机制的清晰性,使得一些因自身水平低下或素质较差的官员不敢作为、不会作为、不能作为,从而形成一种潜在的压力,造成其失眠、焦虑、过于谨慎、郁郁寡欢等亚健康状况。

②相当一部分公务员沉湎于不科学的饮食消费与所谓的“休闲娱乐”活动中不能自拔,暴食暴饮,或无节制的抽烟、喝酒、打牌、唱歌、跳舞、洗桑拿……透支身体与精力,当然这里面也不乏因公为了招商引资、为了迎合投资者的爱好与需求而“舍命陪君子”,但绝大部分有此习惯的人还是属于一种主动的行为,或者说是一种从众效应在作祟。

③极少数腐败分子或有腐败倾向的人,一方面经不起权力与金钱“交易”的诱惑,具有平常人难以理解或想象的贪婪欲、占有欲,一方面又慑于党和国家越来越完善和严密的反腐倡廉措施的威力,整天处于侥幸与恐惧、人前“君子”与人后“小人”的交织状态中,因而在精神上、心理上处于亚健康状况。

1.3 高校教师及机关工作人员亚健康状态的主要形式 实际上,不少人在身体、心理、情感方面都有所表现。(1)躯体性亚健康状态:主要表现为躯体的

慢性疲劳。总感到身体不舒服,疲乏无力、肌肉酸痛、失眠焦虑、身体机能下降。长期、持续处于“累得很”的状态,致头晕眼花、视力下降、注意力不集中、记忆衰退、反应迟钝、烦躁、郁闷等。如长期过度疲劳,不能及时缓解,则会积劳成疾而导致“过劳死”。

(2)心理性亚健康状态:表现为烦躁、焦虑、嫉妒、恐惧、心情不好;自我矛盾中;过度期盼,经常感到心里不平衡等多种形式。

(3)人际交往性亚健康状态:不能较好地承担相应的社会角色,工作、学习困难,人际关系紧张,家庭关系不和谐,难以进行正常的社会交往。如上文所说的那样,北京市佰众专业健康体检中心在对所体检的机关工作人员与中关村从业人员体检结果的对比分析后,发现党政机关工作人员心理健康最突出的问题竟然是人际关系。

2 如何预防亚健康

亚健康虽然不是病,却严重影响着我们的工作和生活。如果不加以注意,亚健康就会发展为各种疾病,带来更加严重的影响。因此无论是保持健康、改善亚健康还是治疗疾病,都要从培养科学的生活方式开始。高校教师及机关工作人员应注意改善自己的工作和生活方式,消除亚健康状态,积极预防各种疾病的发生。首先要控制饮食,减少脂肪肝的发生;其次要适量运动,防止体重超标;再次要保证睡眠质量,增强免疫力;第四,要保持良好的心态,健康心智。

当然,对于因自身水平与业务素质低下,或者说是内心深处已经滑入了腐败泥坑或边缘,或者说是尚未建立自己正确的健康评价机制的部分官员来说,要预防亚健康,就不仅仅是做到上述四条那样简单了,还要真正从思想意识、法律意识、自身价值的真正体现等诸多方面去努力而位之了。有研究表明,具有腐败行为的人,常常会伴有严重的精神性或心血管性疾病,严重地也会因自身免疫力的下降而导致身体其他重症的染上、复发或加速。

2.1 中医对预防亚健康的认识 由于导致亚健康的具体原因不明确,故没有针对性的治疗,多为对症治疗,如小剂量药物改变睡眠,增强免疫系统功能和抗疲劳等。现代医学所关注的是人体功能器质性改变,注重生物结构上的具体的异常,而中医学注重从整体上研究人体的功能反应状态,认为人体是一个有机整体,是一个自调节、自平衡、自恢复、自建设的动态系统。正常情况下处于阴平阳秘的动态平衡状

态。中医所谓的“未病”、不是无病,也不是具有明显体征的疾病,而是指机体的阴阳、脏腑、气血等失调所导致的疾病前状态,或某种疾病的征兆。在古代就有“疾”和“病”之分,“疾”是指不易察觉的小病,如不采取有效措施去干预,势必发展成为具有一定体征的“病”,这种“疾”的状态,就是现代医学所谓的亚健康状态。早在《内经》中就提出“治未病”的预防思想。也就是在“未病”状态,即阴阳气血失调尚未达到严重阶段,还处于“量变”阶段,未达到“质变”阶段,使之重新恢复到“阴平阳秘”的动态平衡状态。证候是中医防病治病的的核心内容之一,是中医认识疾病和辨证论治的主要依据,亚健康是介于疾病与健康之间的中间状态,同样具有不同的证候特点,因此开展亚健康的中医证候研究对于亚健康的防治具有重要意义。

2.2 亚健康的干预

2.2.1 日常生活预防 亚健康状态如注意防范,往往能有效避免真正的疾病,但这一状态却常常被人们所忽略。为此,首先应增强人们对亚健康状态的认识和重视,自觉调整生活和工作方式,保持健康、乐观向上的心态,开展适度的体育锻炼。其次,对已进入或即将进入亚健康状态者,通过必要的保健治疗、饮食、心理等调养,防患于未然。

针对亚健康状态的危害,医学专家劝诫人们重视亚健康,并指出预防亚健康状态的十项注意:注意营养均衡、保证睡眠充足、保持心情宽松、多晒太阳、了解个人生理周期、注意劳逸结合、适当静坐放松、每周郊游一次、午餐后休息15~30分钟。及时、正确的处理亚健康状态对身心健康十分重要。

牢记预防亚健康的“十字方针”,即“平心、减压、顺钟、增免、改良”。(1)“平心”,即平衡心理、平静心态、平稳情绪;(2)“减压”,即适时缓解过度紧张和压力;(3)“顺钟”,即顺应好生物钟,调整好休息和睡眠;(4)“增免”,通过有氧代谢运动等增强自身免疫力;(5)“改良”,即通过改变不良生活方式和习惯,从

源头上堵住亚健康状态发生。

2.2.2 耳穴贴压干预亚健康的依据 通过亚健康的防治,一是改善人们的亚健康状况,达到身心的健康愉悦,精力体力充沛;二是避免和延缓向疾病的进展。无论对人体、对经济都将体现极大的价值。中医药研究防治亚健康,和中医治疗疑难疾病一样,成为21世纪中医药临床医学的两大主题。

亚健康的防治措施必须符合“简、便、廉、验”和无副作用的标准。“简”:要求简单易行,不需要复杂的设备、也不需要复杂的技术,容易掌握;“便”:即方便,不影响学习、生活和工作;廉:费用低廉,因亚健康人群比例高,用于干预亚健康的方法必须费用低廉,才具有大范围推广的可能,特别是与当前所面临和呼吁的及时消除“看病难、看病贵”状况相适应。“验”:就是要确有疗效,经得起检验的疗效。耳穴贴压具有上述“简、便、廉、验”的特点。耳穴贴压通过机体自身调节而强身健体,干预亚健康,不具有副作用。

“耳者,宗脉之所聚也”(《内经》)。十二经脉皆入通于耳,人体某一脏腑和部位发生病变时,就可通过经络反映到耳廓相应的穴位上。耳穴与机体的五脏六腑,四肢百骸确实存在着相关性和内在联系。耳穴贴压,通过局部的穴位刺激,经过经络的传导,引起神经、体液的变化和调节,增加机体的整体调整能力。对经前期紧张综合征、更年期综合征、竞技综合征等有较好的作用^[4~5]。如更年期综合征患者,经耳穴贴压治疗3个月后,潮热、失眠、抑郁、眩晕等神经症状改善明显。临床表明,将此法运用于亚健康的预防与治疗,也不失为一种妙法,特别是对纯粹因生理因素而造成的亚健康,具有独到作用。

参考文献

- [1] 范存欣. 广东省高校教工亚健康现状及危险因素分析[J]. 中华流行病学杂志, 2003, 24(9): 774~777
- [2] 陈国元. 职业人群亚健康现状及防治对策[J]. 华中科技大学学报(医学版) 2004, 33(5): 636~638, 643

(收稿日期:2005-11-18)

征稿启事

《江西中医药》新增设的重点栏目有《名方与验方》、《滕王阁医话》等。《名方与验方》要求所介绍的名方应区别于教科书,发前人所未发,验方应确有效,重点在于介绍名方的临床新用及其临床机理的研究,验方在于收集整理。

《滕王阁医话》主要反映中医教学、科研、临床的一得之见,要求以小见大,有感而文,语言生动流畅,可读性强,富于知识性、趣味性。