

大学生亚健康问题探析

邵海琴

(河北工程大学 医学院,河北 邯郸 056002)

[摘要]为适应现代社会发展的需要,在我们提出构建和谐社会、以人为本理念的今天,培养良好的国民身体素质被提到了突出的高度。而当前中国大学生身体素质不佳已成为一个不争的事实。文章在分析影响大学生身心健康主要因素的基础上,探讨了当代大学生应具备的健康身体素质及加强大学生健康教育工作的途径。

[关键词]大学生;亚健康;健康促进

[中图分类号]G647 **[文献标识码]**A **[文章编号]**1673-9477(2010)02-0089-02

世界卫生组织指出:生活方式病是新世纪威胁人类的头号杀手,尤其是它的“前奏”——第三状态,国内常称之为亚健康状态。亚健康状态是一种动态的变化状态,是介于健康与疾病之间的边缘状态,因其具有广泛的社会性和特有的时代性而被称为“世纪病”。亚健康通常发生在生活节奏快、工作压力大的中年人群中,但是随着社会的发展,亚健康所困扰的主体人群正出现低龄化发展趋势,尤其是在校大学生,他们已成为亚健康的高发人群。当今的大学生正处于一个激烈竞争奋力拼搏的环境中,由中学到大学,学习和生活环境的改变使许多学生难以适应,引发心身疾病,从而使亚健康问题更加突出^[1]。研究大学生亚健康的现状和成因,对预防和减少亚健康人群比例,进一步提高大学生的健康水平,从而为国家培养更多合格人才具有重要意义。

一、大学生亚健康的现状

中国提出构建和谐社会,就是要建设一个民主法制、公平正义、诚信友爱、充满活力、安定有序、人与自然和谐相处的社会,实现物质和精神、民主和法制、公平和效率、活力和秩序的有机统一。作为国家、民族创新生力军,先进文化和科学精神的主要承接者的大学生,他们的身心健康与否对于构建社会主义和谐社会有着极其重要的意义。但是有相当一部分在校大学生,依然没能将这一意识提高到实践的高度上来,这直接导致了他们身体素质的下降。

据报道,广东外语外贸大学校刊《学生工作通讯》杂志社近日针对大学生身体健康状况作了一次问卷调查,问卷分为饮食状况、营养健康基础知识、日常生活习惯等几个部分。在此次调查中,85.7%的受访者表示需要改善目前的身体健康状况,这表明大多数学生在一定程度上受到健康问题的困扰。超过50%的受访者表示平时缺乏精力、视力欠佳、疲劳或情绪低落;接近50%的受访者表示平时记忆能力及学习能力欠佳;还有约三成的受访者容易失眠、紧张或忧虑、抑郁、易怒。

据有关专业人员对河南省5所高校1600名大学生进行的问卷调查、并测试学生体质健康指标的研究显示,1169名大学生认为自己处于亚健康状态(73.06%),1358名大学生对出现亚健康症状表现关心(84.88%);在列举的56项亚健康症状中,学生的症状表现占30%以上的有11项,经过中医检测以及学生体质健康标准、学习生活状态、心理感应、躯体感觉等指标测试,并且具有注意力难集中、精神不振、压抑感、困倦等10项以上症状表现的学生占80.2%,说明亚健康状态在大学生中已相当普遍,并且严重威胁了大学生的健康成长。国际大学生体育联合会副主席、教育部副部长章新胜也表示了对当前大学生体质的担忧,他说:“这几年随着我国经济的持续发展,教育也得到了长足的进步,但学生的体质在很多方面却没有得到大的改观,在一些方面还呈现出下降趋势。”

二、导致大学生亚健康的原因

导致大学生亚健康的原因是多方面的,主要有:

1. 心理压力过大

科学技术的飞速发展、激烈的社会竞争、生活节奏的加快等造成的特定社会环境和生活环境,导致大学生心理负荷增大,迫使他们需要不断进行知识更新,精神压力日趋增大。另外人格不完善导致的特定阶段心理素质的脆弱与个性缺陷是造成大学生心理亚健康的又一诱因^[2]。大学阶段,伴随着自我独立过程中出现的不安感、孤独感和急躁情绪,人格不完善和心理不成熟的特点,加之情绪不稳定,自制力差,易感情用事,对挫折和失败缺乏心理准备,承受力差,以及缺乏自我心理保健知识,当他们在生活、学习、人际关系等方面遇到困扰和挫折时,往往陷入焦虑、悲伤、痛苦、抑郁等不良心理状态。尤其是面对越来越严峻的就业形势,使在校大学生承受着巨大的心理压力,很多学生还没有度过新生适应期就忧虑未来的就业问题,出现心理应激状态,理想与现实的差距使很多学生不知该如何投入学习,不知该如何面对兴趣与专业的选择,走入迷茫、悲观、失落状态,导致心理的亚健康状态^[3]。

2. 不良生活习惯

大学生以年轻力壮为资本,不知道引起精力和体力透支的无规律饮食和起居将付出沉重的代价,造成亚健康状态、营养不良甚至多系统疾病的代价。不良生活习惯主要为:

(1)饮食不科学。大学生由于远离家庭生活,进入一个密集的环境,社会活动频繁,大多缺乏科学的饮食习惯,有的学生挑食现象严重,有的为了减肥而盲目节食,有的经常以零食当饭,导致各类营养素摄入量偏低,摄入的总能量严重不足,蛋白质、脂肪、糖三大营养素的摄入比例不合理,蛋白质与脂肪摄入比太低;动物性食物摄取太少,致使优质蛋白质的供给低于1/3,铁和钙供给严重不足;早、中、晚三餐热能比也不恰当,维生素和其他矿物质摄入量均在膳食参考摄入量标准以下。因此,关注大学生身体健康,倡导营养配餐,养成大学生科学的饮食习惯是我们高校饮食工作者责无旁贷的义务和责任。

(2)生活无规律。有一顿没一顿,想到时胡吃海喝,有时也可以不吃不喝,这样的现象在大学生中有一定的普遍性。特别突出的是大学生不吃早餐这一现象。他们常把早餐时间用来睡觉,起床后即匆忙赶去教室上课,致使上课时血糖浓度降低,很快感觉疲劳,不但学习效率降低,身体也受到损害。考前复习通宵达旦,考后狂欢蹦迪K歌,男生们烟雾缭绕碰杯交盏,女生们减肥瘦身节食等等。无规律的生活、无规律的饮食、无规律的睡眠让这些本应充满朝气与活力的青年人陷入了亚健康的怪圈,许多生理及心理疾病开始滋生蔓延。

(3)休息不足。大学生竞争日益激烈,平时学习、工作压力很大,学习用脑过度,身心处于超负荷状态,造成过度疲劳。人的身体应处在一种动态平衡中,过度疲劳会造成机体平衡失调,精力、体力透支。另外就是大学生平时要完成很多的考试、面试等,大学生由紧张而造成的身心疲劳,表现为精力不足、注意力不集中、记忆力衰退、睡眠质量不佳等。还有一种现象,就是有电脑的学生经常会熬夜,例如玩游戏、看碟、看电视剧,通常是半夜一、二点左右才睡,也有到三四时甚至通宵的。第二天赶上上课,

精神不振,课堂学习效果自然可想而知。休息不好,就会经常感到疲惫不堪,就会使人处于亚健康状态。长期下去,往往引起人体免疫力低下,精神烦躁,同时还容易引发高血压,神经衰弱,心脑血管意外以及心理疾患等,甚至造成猝死。

3. 缺乏体育锻炼

现在大学生的课余生活中,普遍流行着一种宅文化,一些同学宁愿封闭在自己的世界,也不愿意出门接触户外活动。有位大四学生曾说,上了大学后,上网冲浪就是他的“运动”,他也不记得多久没有去过运动场了。大部分学生对体育锻炼不重视,使自主锻炼的习惯无法形成。此外,近年来就业和考研所带来的压力,也让大学生将大量的精力与时间投入到了各种等级测试中,使得体育锻炼更被抛到了一边。在据有关专业人员对山东省12所高校的1047名本科生的调查表明,坚持课余时间进行体育锻炼的仅为32.3%。而参加体育锻炼的次数每周不足两次,且每次体育运动的时间不足一小时的大有人在。至于体育锻炼的方式,球类和跑步几乎就是所有学生的选择,这可能与受学校体育设施的限制有关。运动缺乏症直接导致的后果是“营养过剩”、体重超标、机体抵抗力下降。

三、解决大学生亚健康的途径

对于越来越多的大学生陷于亚健康状态,作为高等教育机构或教育者,应当给予积极干预,要进一步开展系统而深入的研究和探索,建立一整套实用、有效的健康教育机制,为构建社会主义和谐社会创造一个和谐的校园环境,指导和帮助大学生成为身心健康的人。此问题的解决应当是学生本人和学校双方的调整。作为在校大学生,应当在教师指导下主动对自己进行调整:

1. 保持心理健康

保持良好的心态、乐观豁达、奋发进取的精神,是防治亚健康的精神基础。大学生可适当培养业余爱好,如读书、听音乐、练字画画等。广泛的兴趣爱好,会使人受益无穷。它可以增强人的活力和情趣,使生活更加充实、生机勃勃和丰富多彩。大学生可以通过身心调节来恢复亚健康状态。从事学习工作时专心致志,工作学习之余兴趣盎然,凝神定志。努力培养心理保健习惯,经常反观自己的内心体验,在日常生活、学习、工作中养成对待他人和事物的积极情感,在行为过程中体会愉快。在遭遇挫折或失败的时候,不气馁、不妥协,采用自勉、鼓励、警醒等积极自我暗示方法促使自己去采取有效的克服困难的行动,走出心理亚健康状态^[4]。另外教师还要提醒学生:人的一生不可能一帆风顺,顺利时切忌趾高气扬,悲伤时保持心理平衡,淡泊名利,不要不切实际地攀比。知足常乐往往能保持心理健康。

2. 建立健康生活方式

(1)合理膳食。人体对各种物质的需求量都有一个度,过量摄入将会适得其反,要控制总热量,切忌高脂高糖、暴饮暴食,以免造成血脂血糖过高,平时要养成定时定量进餐,主食注意粗细搭配,多食蔬菜、水果,低盐饮食,注意补充各种微量元素。蛋白质的补充最好是鱼肉、豆制品、牛奶、鸡肉、纯瘦肉,脂肪以植物油为主。还要注意饮食方法,勿暴饮暴食,大饥大饱,一定要定时定量。学校相关服务部门应强化科学饮食教育,纠正学生的不良饮食习惯,改善饮食结构,建立符合大学生需要的饮食模式,增强机体抵抗力,调节和预防亚健康状态的发生。均衡适量的营养是维护健康的基本手段之一。

(2)有规律生活。要劳逸结合,张弛有度,养成良好的作息习惯,尽可能按照机体生物钟的规律,安排每天的学习、进餐、休息、娱乐时间,做到劳逸结合。不会休息就不会工作,休息是生命的重要环节,是健康的重要保证。要学会积极主动地休息。学校要完善学生管理制度和措施,辅导员应加强对学生的了解,适度介入和参与学生的日常生活,引导学生建立健康的生活方式。

3. 加强体育锻炼

体育锻炼可以使人体通过大脑的整合和认知,调节人体的生理唤醒水平,从而缓和机体紧张状态。富有活力的锻炼可以促进大脑更快、更有效率地思考,形成机灵活泼、乐观向上的精神风貌和生活态度,有效消除大学生学习的疲劳,快速走出生理的亚健康状态。体育运动给大学生提供了一个情感上的宣泄口,运动中大声的喊叫,激烈的动作,大量的出汗,胜负竞争的兴奋,都可以提供一个公开合理的窗口,通过运动转移一些不良的情绪,从而改善情绪的亚健康状态,使大学生以更饱满的热情投入到繁重的学习中。体育锻炼要遵循循序渐进的原则,内容应由少到多,程度由易到难,运动量由小到大,并逐渐适应,持之以恒坚持锻炼,定能产生积极的效果。

4. 及时干预

高等教育应以学生为本,为学生健康成长成才创造良好的条件。高校要切实贯彻素质教育的方针,减轻大学生的学习负担和精神压力,同时应注意加强健康教育工作,制定健康教育计划,普及健康教育知识,设置健康咨询部门并提供有效的健康咨询,及时解决学生遇到的问题。另外高校应以校园作为一个特定的社区,以改善心理环境、学习环境、生活环境和运动环境等方面为切入点,开展积极有效的健康促进工作,把健康教育与人文教育、道德教育、美育、体育相结合,把健康教育与校园文化相结合,对于高校大学生存在的亚健康问题的解决,可以起到积极的促进作用^[5]。对失眠、多梦、头痛、记忆力下降、四肢无力、无名低热等可适当采取药物预防、保健品调理、体育锻炼相结合的干预措施,使其走出亚健康状态。

社会的和谐有赖于人的和谐,而人的和谐离不开教育。大学生是未来社会主义事业的建设者和接班人,他们的身心是否健康关系到他们是否健康成才,他们是否健康成才又关系到祖国的未来与社会的和谐发展。关注和加强大学生健康教育,确保大学生健康成长成才,从而为国家培养更多合格人才具有重要意义。

【参考文献】

- [1] 中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见学习辅导百问[M].北京:中国人民大学出版社,2005.
- [2] 宋继军.大学生亚健康人群现状及对策的调查研究分析.山东体育学院学报[J].2003,19(3):42-44.
- [3] 陈瑜,张小远.大学生心理亚健康的研究进展[J].中国学校卫生,2006,27(11):1007-1008.
- [4] 郑日昌.大学生心理卫生[M].济南:山东教育出版社,1999.
- [5] 刘永峰.传统体育养生锻炼对大学生亚健康状态的影响[J].广州体育学院学报,2004,24(2):59-60.

【责任编辑:陶爱新】

Analysis on sub-health among undergraduate students

SHAO Hai-qin

(College of Medicine, Hebei University of Engineering, Handan 056002, China)

Abstract: Nowadays, as the concepts of building a harmony society and human-centered have come in to being, it is significant to improve the national body health quality to meet the modern society's development requirements. It is true that the body health quality of Chinese undergraduates is not satisfactory these days. Based on the analysis of the major factors influencing the mental and body health of the undergraduates, this paper discusses the body health quality necessary for the undergraduates nowadays and the approaches of promoting healthy education for the undergraduates.

Key words: undergraduates; sub-health; health promotion