

海南省大学生“亚健康”现状分析及对策

洪家云

(海南大学 体育部, 海南海口 570228)

摘 要:通过对海南省大学生“亚健康状态”的现状分析,指出体育是亚健康状态向健康状态转化的重要手段,对亚健康预防和消除具有独特功能。

关 键 词:大学生; 亚健康; 体育; 海南省

中图分类号:G806; G812.766 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2003)05-0050-02

The current situation and countermove about sub-health of students in colleges and universities of Hainan Province

HONG Jia-yun

(Department of Physical Education, Hainan University, Haikou 570228, China)

Abstract: The third state of health——sub-health, is an edge state between health and decease of human body, and a dynamic change state which may turn into either decease state or health state. The paper studied sub-health of the students in 5 colleges and universities of Hainan Province. Sports is an important measure which can turn sub-health state into health state. Sports can prevent and remove sub-health.

Key words: undergraduate; sub-health; physical education; Hainan Province

世界卫生组织(WHO)经过严格的统计学统计,有1/3以上的人群处于健康和患病之间的过渡状态,世界卫生组织称其为“第三状态”。也就是人体介于健康与疾病之间的边缘状态,国内常常称之为“亚健康”状态。笔者通过对海南5所高校大学生的健康状况进行调查,分析影响当代大学生身心健康的主要因素。寻求大学生健康成长的良好途径和方法,了解体育对亚健康预防和消除的独特功能,以促进学校体育工作的开展。

本研究以海南省5所高校4个年级的1988名大学生为对象,其中海南大学558人,海南师范学院425人,海南医学院380人,华南热带农业大学342人,琼海大学283人,其中男生1180人,女生808人。

问卷设计着重学生对健康概念的理解、日常生活习惯、心理障碍现象以及参加体育等方面的内容。共发放问卷2100份,收回有效问卷1988份,有效回收率94.7%。

1 大学生对健康含义的认识

从表1可以看出,大学生对“健康”的理解不全面,有43.72%的学生认为“体质好,没有疾病”就是健康,而忽视了心理健康和适应社会良好发展的两个因素。有39.03%的学生认为身心良好就是健康,这部分同学没有全面了解健康的内涵和外延,忽视了健康还包括社会适应性方面,片面地理

解健康。世界卫生组织明确提出:“健康不仅仅是没有疾病和不虚弱,而且生理方面、心理方面和社会适应性方面都处于一种安宁、完好的状态”。这就是“健康第一”的“健康”内涵,是身体、心理、社会协调发展的“大健康”概念。而调查显示,理解健康为身心和社会适应性良好的仅为17.25%,不足调查总人数的1/5。因此,学校教育工作者尤其是体育工作者要转变观念,提高认识,改变以往传统的教学模式与方法,要以“健康第一”的指导思想作为体育教学的主要目标,积极引导学生进行健康教育,使学生的认识不断提高。

表1 大学生对健康含义认识的调查结果 人(%)

性别	体质好	没有疾病	身心健康	身心和适应社会良好
男生	285(24.16)	214(18.12)	454(38.50)	227(19.22)
女生	216(26.73)	154(19.05)	322(39.82)	116(14.40)
合计	501(25.20)	368(18.52)	776(39.03)	343(17.25)

2 大学生“亚健康”表现形式

大学生“亚健康”主要表现为长期持续的疲劳、失眠、多梦、四肢无力、经常性感冒、精神难以集中、感觉迟钝、记忆力减退、烦躁不安、情绪低落等。随着社会竞争更加剧烈,对大学生承受能力的要求越来越高,出现心理障碍的人数比例也愈来愈多,大学生在意识、智力、情绪、情感、意志、人格等方

面的心理障碍表现比较突出。调查显示,学生有心理疾病或心理障碍的占36.74%。1989年教育部对126所大学生的调查结果表明,有20.3%的人有心理障碍。北京理工大学调查发现,有34.3%的人有不同程度的心理疾病或心理障碍。而本次的调查的比例明显高于以往其他地区的调查结果,说明海南省大学生心理健康问题不容忽视。

3 造成“亚健康”的因素

(1) 心理失调

导致大学生心理障碍的原因是多方面的,有社会、学校、家庭等诸多因素,也有个人的生理、心理因素。学生学习负

担过重,学习压力大,引起睡眠不足,影响人体的神经体液调节和内分泌调节,进而影响机体各系统的正常生理功能。

(2) 不良卫生习惯

表2显示,一些大学生不按时吃早餐,有些同学利用课余时间随便吃一点,从而影响上午的学习,造成营养摄入不足,久而久之,养成饮食无规律,对身体的伤害较大。调查还显示,现在一些大学生吸烟、喝酒、嗜好打扑克的也较多。由于海南独特的气候,天气较热,一些学生晚上睡觉很晚,严重影响了学生的睡眠。学校应加强管理和法规教育,严格执行规章制度,课余时间组织学生参加一些有益的活动,杜绝学生受社会不良风气的影响。

表2 大学生不良卫生习惯调查结果

人(%)

性别	不吃早餐	吸 烟	喝 酒	熬 夜	饮食无规律	玩扑克
男生	167(14.2)	193(16.4)	232(19.7)	294(24.9)	180(15.3)	147(12.5)
女生	85(10.5)	0(0)	58(7.2)	127(15.7)	182(22.5)	128(15.8)

(3) 每天参加体育活动时间少

调查结果表明,大学生平均每天参加体育锻炼的时间偏少。女生有45.7%的人在15 min以下,男生有70.2%的人在30 min以下,男女生达到1 h或超过1 h的人数很少。调查5所院校都没有组织课外体育活动,三、四年级没有体育课,平时自觉锻炼很少。由于现在学生对体育锻炼的认识不足,自觉锻炼的意识不强,课余自己安排参加体育锻炼的时间较少,学生每天参加1 h体育活动得不到保证,严重影响学生身心健康。

4 结论与建议

(1) 加强健康教育,树立“健康第一”的理念,提高学生健康重要性的认识。当前大学生对健康教育认识不足,对“健康”的内涵与外延理解模糊。在体育教学中应注重加强健康教育必修课或选项课,编写合适的健康教育的教材,使学生认识到“健康是一种身体、心理和社会的全面的健康状态,而不仅仅是没有疾病”。

(2) 培养学生积极的生活态度。世界卫生组织认为:“懒惰的生活方式是一个日益扩大的、全球性的对健康的威胁。”因此,大学生们应积极改变原有的不良的生活习惯方式,克服有害身心健康的行为习惯,大学生们应在良好的校园环境中努力学习,积极进取。学校应组织学生参加各种有益于身心健康发展的活动,使学生课余时间过得丰富充实而有意义,避免学生空余时间感到无所事事、无聊空虚,形成一种积极向上的氛围。

(3) 加强学生的心理卫生与心理健康教育。学校应定期举行有关心理卫生和心理健康的讲座,教师在教学中要注意学生的心理变化,及时给予心理健康教育的指导。一些学校已专门设立心理咨询办公室,学生一旦发现自己有心理障

碍,及时进行心理咨询,促进自身人格的发展,维护和保持良好的心理健康状态。

(4) 体育是预防和消除“亚健康”的最佳手段。任何体育运动不仅是运动器官在活动,心血管、呼吸、泌尿、内分泌、感觉系统以至全身各组织、器官都会发生相应的机能变化,在神经系统的指挥下,相互配合进行运动。经常进行体育运动,可以锻炼人的意志,增加心理坚强性和自信心,并具有减轻应激反应以及降低紧张情绪的作用,通过群体的体育活动,增加人与人之间的接触,使社会交往增加,身心愉快,并从中获得社会需要感的满足。“亚健康状态”是一种动态的变化状态,有可能发展成为第二状态,即生病,也可通过治疗达到第一状态,即健康。通过对大学生进行健康教育,了解体育对亚健康的预防和消除作用,对全民健康的开展起到重要的促进作用。

参考文献:

- [1] 罗达勇.关于大学生生活习惯现状与健康教育的研究[J].北京体育大学学报,2002,25(2):167-169.
- [2] 王登峰.大学生心理卫生与咨询[M].北京:北京大学出版社,1995.
- [3] 邹 师.当代人类健康的危机及其体育观念[J].体育与科学,2002,23(3):25-28.
- [4] 樊炳有,王春生.析体育与健康的“第三状态”——亚健康[J].体育与科学,2002,23(3):37-39.
- [5] 宋在兴.亚健康:人体潜在的危机[M].上海:上海中医药大学出版社,2000.
- [6] 中国亚健康网 <http://www.e-345.com>[CP].

[编辑:郑植友]