

# 陕西省科教工作者身体健康状况调查

王兴林,李宏印,霍科科,张 勇

(陕西理工学院 体育部,陕西 汉中 723000)

**摘 要:**对陕西省科教工作者的身体健康状况的调查表明,科教工作者群体的身体健康总体状况不容乐观。科教工作者的身体健康状况与他们所承担的工作负荷形成很大的反差,平均工作时间长,身体健康状况差,心血管疾病、肝脏疾病、职业性咽炎等疾病严重威胁着科教工作者的健康。根据调查结果,提出改善科教工作者身体健康状况建议与对策。

**关 键 词:**陕西省 科教工作者 健康状况

中图分类号:G804.3 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2002)05-0045-02

## Survey on the health condition of the intellectuals in Shaanxi Province

WANG Xing-lin, LI Hong-yin, HUO Ke-ke, ZHANG Yong

(Department of Physical Education, Shaanxi Institute of Technology, Hanzhong 723000, China)

**Abstract:** According to the statistics of investigation to the intellectuals in Shaanxi Province on health condition, the result is not so satisfactory. There is a sharp contradiction between the hard work they have to face and the health condition; they are suffering long time working, heart disease, liver disease, pharyngitis etc. Which are seriously threatening their life. With the support of the statistics of the investigation, this paper provides suggestions and strategies in improving the intellectual's health condition.

**Key words:** Shaanxi Province intellectual health condition survey

本研究以陕西省30多所高等院校和10个科研单位的老、中、青知识分子1860名为对象,其中男1180名,女680名。采用问卷调查和面谈访问的方法,对他们的身体健康状况进行随机抽样的调查,共发放问卷2000份,收回问卷1900份,回收率为95%,在回收的问卷中,有效问卷1860份,问卷的有效率为93%。

## 1 调查结果与分析

(1)调查对象的平均年龄39.06岁,最大61岁;平均工作年限17.47年,最长43年。调查对象中男1180人,占63%;女680人,占37%。职称结构:助教340人,占18%;讲师340人,占18%;副教授460人,占25%;教授160人,占9%;高级工程师100人,占5%;工程师460人,占25%;研究生导师360人,占19%。学历学位结构:中专60人,占3.23%;大专60人,占3.23%;大学本科1340人,占72.04%;硕士360人,占19.35%;博士40人,占2.15%。调查对象按年龄分为5组,即35岁以下、36~40岁、41~45岁、46~50岁和50岁以上,分别占35%、28%、11%、7%、19%。

(2)调查选取身体形态指标2项:身高和体重。平均身

高男172.92cm,女161.76cm;平均体重男74.31kg,女55.94kg。以体重/身高 $\times 100$ 作为体格指数,对各年龄的体格指数进行统计分析。从男、女性别各年龄组的体格指数平均值看,体格指数随年龄的增加呈上升趋势,增加速度41~50年龄段最快,体格指数平均值最高年龄段男、女均在46~50岁。体格指数增加,意味着体内脂肪的堆积,出现肥胖症状,由此可能引发一系列的与肥胖有关的疾病。

(3)健康状况调查分3个2级指标,即健康状况良好、一般和较差。从统计结果看,随着年龄的增加,健康状况在不断下降。从46~50年龄组开始,健康状况下降更为明显。根据上海地区的调查,科技人员平均死亡年龄为67岁,较全市各类职业人群早死3.26岁,其中15.6%发生在35~54岁的早死年龄段;另外,据资料表明,北京中科院系统在职科学家平均死亡年龄只有52.23岁,加上离退休人员,所有死亡者的平均年龄也不过只有63.3岁,大大低于北京市平均寿命73岁。这些调查结果表明,科教工作者的健康状况不容乐观,应引起科教工作者自身及全社会的重视。

(4)对于陕西省科教工作者平均每天的工作时间的调查表明,绝大部分的科教工作者除正常的科研、教学工作任务

外,还要从事大量的社会活动、科学研究、学术交流、撰写论著、教学辅导及家庭负担,平均工作时间超过10h或更多。另一方面,大多数科教人员在工作上自我要求高、压力大,长期处于紧张疲劳状态,导致机体功能紊乱,特别是大量从事复杂脑力劳动的高科技人员,因长时间用脑而忽视休息,精神压力大而肢体活动少,使得他们透支体力,长期处于一种“亚健康”状态,出现所谓慢性疲劳综合征<sup>①</sup>。在非生理的劳动过程中,劳动者的正常工作规律和生活规律遭到破坏,体内疲劳淤积并向过劳状态转移,使血压升高、动脉硬化加剧,进而出现致命的状态”。早在20世纪七八十年代,在欧美、日本等发达国家,疲劳已日益成为严重的健康问题。日本每年有10000多人因过劳猝死,据美国流行病学调查发现,美国至少有400万人患有慢性疲劳综合征。在我国随着改革开放的深入,社会竞争也在日趋激烈;“慢性疲劳综合征”也越来越成为我国人民的健康大敌。据上海、无锡、深圳等地对1197位中年人健康状况的调查结果:其中66%的人有失眠、多梦、不易入睡或白天打瞌睡的现象,经常腰酸背痛者为62%;一干活就累的人占58%;爬楼时感到吃力或记忆力明显减退者为57%;皮肤干燥、瘙痒、面色晦暗、脾气暴躁、焦急者为48%。不仅中年人如此,大专院校学生也都存在过劳现象,尤其是科教工作者更面临着严重威胁。国务院体改办公布的一个专项调查结果表明,我国肩负重任的知识分子平均寿命仅58岁,比全国人均寿命低10岁左右。导致中年知识分子体质下降、慢性病多发的主要原因是长期工作劳累过度,不能及时缓解,于是积劳成疾。最近,新的调查结果表明,慢性疲劳综合征在城市新兴行业人群中的发病率为10%~20%,在某些行业中更高达50%。所以,主动积极预防此病应引起人们的重视。

(5)调查的疾病种类显示,咽炎所占比例最高,占统计疾病种类的7.33%,颈椎病、腰痛、背痛等疾病所占比例亦较高,依次为2.13%、2.13%和1.08%,可能与科教工作者的职业有关,长时间的讲话、长期伏案工作,缺少肢体运动。另一显著的特点是心血管疾病及肝脏疾病的比例也较高,包括心脏病、高血压、高血脂、脂肪肝等,这一调查结果与全国其它地区的调查结果十分相似。据统计,当今致命疾病中癌症占21%,心脏病占36%,中风占9%;清华大学校医院的一项体检调研显示,全校教职工目前正受到高脂血症、脂肪肝、高胆固醇、肥胖症、白内障、高血压等6种疾病的威胁;沈阳对科教工作者健康状况的调查表明,沈阳科教工作者中肝病患病率为8.64%,肺病为6.39%,心脏病为19.62%。这些调查结果表明,心血管疾病、肝脏疾病等严重威胁着科教工作者的身体健康。

随着年龄的增加,患病率显著上升,35岁以下年龄组的患病率为13.00%,41~45年龄组为22.70%,46~50岁年龄组为32.80%,50岁以上年龄组为48.86%,患病种类随年龄也显著增加,各年龄组的统计结果依次为7、8、10、11和18种。清华大学校医院的一项体检调研显示,教师中的患病率高达84.6%,并与职称高低成正比。教授和副教授的患病

率分别为95.2%、89.4%;不同年龄组的患病率与年龄增长也成正比,尤其是40~59岁组的患病率高达90.4%。患病率随年龄增加,一方面与人体自身的机能衰退有关,另一方面与食入过多高脂食品,缺乏体育锻炼等因素有关。

## 2 建议

(1)科教工作者要自觉重视保健卫生。随着我国改革开放的实施,全民生活水平不断提高,膳食结构不断改善,随之出现的营养过剩问题就显得尤突出。因此,科教工作者应根据教研工作的特点,合理安排工作与休闲,张弛有度,开展体育活动,预防慢性疲劳综合症的产生。

(2)注意心理健康,保持一种平淡恬静的心理状态。

(3)根据科教工作者的工作特点,组织、推广普及对他们身体健康有益且效果良好的体育运动,并逐步将此推向制度化,使之最终成为此种职业的规章制度的重要组成部分。

(4)政府部门应加强对科教工作者参加健身运动的组织与引导(如建立健身活动的咨询指导机构,做好指导人员的培训,组织有经验专业人员编写出版有较强实用性的健身指导丛书)并加大公共体育设置的建设与投资,改善体育健身环境。

(5)把健身运动的防病治病原理、方法和评价体系的研究作为近期的主要工作,加强科教工作者常见慢性病防治的简易评价指标体系和针对性强、实用性好的运动处方及医疗体育处方的研究推广。尽快设计和推广一些简便易行,特别是适应我们现有条件的,又有健身、防病、治病实效的运动处方,供参与健身运动的广大科技工作者选择。

(6)各级领导乃至全社会要关心科技人员的身体健康,既要为他们创造优越的科研环境,也要给予相对稳定的生活环境,少点后顾之忧,少点人际烦恼,保持良好的健康水准,如定期对科教工作者进行身体检查,加强医疗保健措施,以激励科教工作者顽强拼搏,同时提高其生活水准,提高身体素质,增进健康,增加心理保障,解除压力。

## 参考文献:

- [1]张艳,刘方,田野,等.沈阳科技工作者体育运动与健康状况调查[J].体育科学,1998,18(2):35-37.
- [2]周毅,辛利.中国城市老年人体育生活方式的现状与发展趋势[A].第六届全国体育科学大会论文摘要汇编[C].2000-12-04.
- [3]陈家起,李文辉.江苏省城市社区实施《全民健身工程》的现状调查与分析[A].第六届全国体育科学大会论文摘要汇编[C].2000:14.
- [4]徐宝庆,曹振康.上海高校中老年知识分子健康健身现状分析与对策研究[A].第六届全国体育科学大会论文摘要汇编[C].2000:794.