

“英年早逝”与高校健康教育

陆永庆

(国际关系学院 体育教研室 浙江 杭州 310015)

摘 要 从20世纪80年代到21世纪的今天,“知识精英”英年早逝的现象不但未能缓解,反有愈演愈烈之势,这一现象已经超越了“纯病理学”范畴,具有社会学意义。就中青年知识分子英年早逝的原因剖析,引发对当前高校健康教育的思考,全面实施健康教育是提高高级专业人才身心健康的主要途径之一。

关 键 词 英年早逝;高校;健康教育

中图分类号:G807.4;G479 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2002)04-0062-03

On relations between the phenomenon of perishing young and the health education in academic schools

LU Yong-qing

(Teaching & Research Department of Physical Education, Interational Relations Institute, Hangzhou 310015, China)

Abstract The phenomenon that the elite of the intellectual perish young has not been alleviated from the nineteen eighties till now. On the contrary, it has been growing from bad to worse. The phenomenon has transcended the field of pure pathology; therefore it is possessed with great social significance. The analysis of the dying-young phenomenon shall provoke the profound thinking of the current health education in universities and colleges. It naturally follows that the improvement of mental health mainly lies in the health education to the full extent in every aspect.

Key words perish young; academic schools; health education

20世纪80年代,年仅43岁的蒋筑英、50岁的张广厚等知识分子的逝世引起了社会的巨大震动,全国人大、政协的代表都曾经呼吁关注知识分子体质下降、英年早逝的问题。有关部门的专家做过专题调查,提出过中肯的建议,各级领导也采取了许多措施,提高了知识分子的待遇。但“知识精英”英年早逝的情况不但未能缓解,反有愈演愈烈之势。据有关部门研究人员对我国11个省、市,20余所大专院校、科研机构的1万多名中高级知识分子的体检调查,以及对2万多名中高级知识分子近期死亡原因的统计,31.48%的人死于40~50岁,25.84%的人死于50~60岁^[1]。

进入21世纪,人类社会发展到知识经济时代。知识经济时代是在工业化革命取得丰硕成果之后,社会、经济、科技、文化发展到相当普及的程度时,才诞生了这样一个崭新的时代。它需造就大批高知识、高技术、高能力与高健康素质的职业人群,其构成比将逐步达到50%以上。关于培养和提高未来高新科技人才身心健康水平,是各国高等教育所关注的“焦点”。如果说20年前,像蒋筑英等学界精英,多半是厄于物质的贫困而影响身心健康导致早逝。那么改革开放20年来,知识分子的生活环境和物质待遇有了很大的改善,而“英年早逝”现象依然存在,并愈演愈烈,其原因何在?这一现象已经超越了“纯病理学”范畴,而具有社会学意义,

引发对高校健康教育的思考和研究。结果表明,全面实施健康教育是提高高级专业人才身心健康的主要途径之一。

1 知识分子英年早逝的原因分析

随着科学的进步与发展,导致了现代医学模式向生物——心理——社会医学模式转变,把人体的健康与生物的、心理的和社会的关系紧密地联系在一起。

1.1 中青年知识分子工作负荷最重

当今一代的中青年知识分子承担的负荷最重。因“文化大革命”造成的知识分子断层,社会历史的发展给了中青年知识分子发挥聪明才智的机会,使他们较早地承担起某一领域带头人的重任。所以一旦有了实现自身价值、为国家多作贡献的机会,他们就分秒必争地工作,甚至不惜透支自己的生命。如浙江省社会科学院历史研究所所长林华东研究员,10多年前在研究河姆渡文化的时候,全身心地扑在研究工作上,每晚工作至凌晨二三点,早晨八时不到就起床工作。他曾说:“我是预支了后半生的生命在做这项工作,我喜欢自己的事业,所以对生活的要求不高,很简单。人活一世,能够在世界上留点痕迹。”^[2]

1.2 激烈的竞争导致的巨大身心压力

在科学技术迅猛发展的今天,快速的知识更新,巨大的

竞争压力、单位领导的殷切期望,让好强的中青年知识分子不断应战的同时,也感到越来越沉重的生存危机,为了获得更大的生存空间,很多知识分子不得不进行拼搏,或钻研课题,或提升学历,把休闲娱乐时间全部“奉献”给了拼搏,结果不少人积劳成疾。积劳成疾在医学上的解释是指那些“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。”最新调查表明,积劳成疾已成为现代人的第一杀手,在城市新兴行业人群中的发病率为10%~20%,在科技、新闻、公务员等行业中高达50%^[3]。据国务院体改办最新的专项调查表明,我国知识分子的平均寿命仅58岁,低于全国人均寿命10岁左右^[4]。

1.3 不良的生活方式

中青年知识分子的压力不仅体现在工作上,还体现在生活上,因为这个年龄阶段正处于上有老、下有小的家庭环境,经济负担、身体负担都比较大,单位忙忙家里,晚上再加班,整天处于紧张状态。另外知识分子久坐、缺少活动和深夜工作的特点,使很多人习惯于喜静、少运动和熬夜、抽烟提神的生活方式,这种生活方式不利于人体健康,时间一长会使人体全身血液循环变得缓慢,肌肉松弛无力,胃肠蠕动迟缓,代谢不畅,心肺功能减退,大脑供氧不足,这些因职业特点而引起的症状久而久之会转化为职业病,如长时间伏案工作导致的颈椎病,长期抽烟引起的肺部疾病和动脉硬化,并进而导致心脑血管疾病以及神经衰弱、高血压和癌症等疾病。据浙江省高级知识分子每年体检的定点医院——浙江医院介绍,这几年的体检结果显示,有20%的高级知识分子身体不健康,年龄大都在45~59岁之间,不少人是业务骨干,在工作岗位上担任着重要的职务^[5]。

1.4 自我保健意识淡薄

中青年知识分子事业上到了高峰期,但生理上开始走下坡路,体能等各方面已今不如昔,许多知识分子没有意识到这一点,还像以前一样,平时不锻炼,小病不问医,疗养不愿去,干起工作连轴转,根本不懂得人体的承受能力是有限度的,甚至到了自己肌体的临界状态,还在硬撑着。年仅29岁的美国哈佛大学医学院博士后研究员郭申元的英年早逝就是典型一例^[4]。这位肝脏被切除了80%的癌症患者,在手术后仅10天,就赶往实验室进行紧张的工作。一直到逝世,他都没有想放弃工作去休养。这些悲剧的背后说明了不少中青年知识分子自我保健意识的严重淡薄,满脑子考虑的是发愤科研,著书立传,根本没有想到自己的身体是血肉之躯,需要休息调整。有些中青年知识分子过度地自信自己的身体状况,连常规体检也不参加。

2 知识分子英年早逝对高校健康教育的启示

新世纪知识分子英年早逝的主要原因已不是极度清贫,而在于知识分子本身对健康的漠视,所以对当今学校体育的启示就是要对未来的知识分子——在校学生进行健康教育。党和政府已经认识到了这一点,1999年6月,第三次全国教育工作会议上颁发的《中共中央、国务院关于深化教育改革,

全面推进素质教育的决定》中指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。”^[6]学校体育肩负着培养体质强健,身心协调发展的社会主义建设者的重任,因而要根据我国社会、教育发展的要求,根据中央、国务院的有关精神,有目的、有步骤地进行改革,将学校体育的重点转移到对学生进行健康教育上来。

21世纪是以经济和科技为基础的综合国力的世界性激烈竞争,教育要为国家在这场竞争中取得有利地位服务,在提高民族的科学文化素质的同时,绝不能忽视未来人才的身心健康素质。体魄强健是大学生成才的物质基础,也是他们今后事业成功和精神欢乐的基础。增强学生体质,提高健康水平,是加速建设有中国特色的社会主义强国的战略措施之一。世界卫生组织对健康的明确定义是:健康不仅是指没有疾病和虚弱,还包括身体、心理和社交各方面都处于完善状态^[7]。根据这一定义,高校应从以下几方面进行健康教育。

2.1 增强学生体质是学校体育的基础

体质是人体的质量,学校体育是对学生身体进行“锻造”的过程,质量好坏关系到其成年后“使用寿命”的长短。因此各级学校要根据学生的生理、心理特点,有计划、有组织、科学地进行体育课教学和课外体育活动,提高学生的身体活动能力,使学生在身体形态、生理机能、身体素质等方面得到全面发展,增强对环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。

2.2 培养学生健康的生活方式

使体育活动成为学生日常生活的组成部分,使学生养成终身体育的习惯。世界卫生组织认为,经常适当地参加体育活动可以降低早逝的危险,并在很大程度上缓解非传染性疾病和慢性病的发展,尤其是冠心病、高血压、结肠癌、糖尿病和骨质疏松等。经常参加体育活动对降低体内多余脂肪,减少酗酒、吸毒和其他不良习惯十分有益,此外还有助于缓解紧张、焦虑、压抑以及孤独情绪。

很多调查研究都表明:英年早逝的知识分子绝大多数都远离体育活动,生活作息时间不科学,食宿无规律,长期睡眠不足,精神压力重等。这与当今应试教育下的学生因学业繁重,牺牲睡眠与运动是一脉相承的,所以培养健康的生活方式应该从小开始。

2.3 加强自我保健意识和能力的教育和培养

注重大学生体育卫生保健知识、生命发展规律、体育健身原理、疾病预防方法和生理心理卫生等健康知识的传授,以提高他们自我保健意识和能力。调查结果表明,部分中青年知识分子漠视自己身心健康状况与其缺乏应有的自我保健的意识和能力有着极大的关系。当某些疾病发生的时候,一般都有相应的症状出现,但很多中青年知识分子并不知道自己已经开始生病了,只要身体还顶得住,就继续工作,甚至一直到猝死。华东师范大学博士生导师施良方教授,就是因工作过劳倒在讲台上,永远起不来了^[8]。

在中国中医药学会等单位于北京召开的“2001年中年男性健康专题论坛”上,专家发出了“疲劳正成为中年男性健

康大敌”的呼吁。因为疲劳会积累,如若不能及时消除疲劳,身体会因疲劳的积累而发生“从量变到质变”的不可逆转的变化,即发生疾病,但关于“疲劳”的知识,很多中青年知识分子都不甚清楚。这是不是与学校体育中理论知识教育不足有很大的关系。所以从理论上对学生传授体育卫生保健知识是非常重要的,它可以使学生主动地对付生活中身体出现的很多问题,防止疾病的产生和恶化。

2.4 加强心理健康的教育

知识精英的早逝,与他们不会调节自己的情绪,不会排解自己的压力有着密切的关系。古人云:怒伤肝,喜伤心,忧伤肺,恐伤肾,思伤脾。古人已经认识到心理状况不良对身体的危害,现代人心理问题的危害则有过之而无不及,不仅体现在对自身的伤害上,还体现在对社会的危害上。随着我国市场经济建设的高速发展,激烈的社会竞争不但使成人生活在重重压力之中,也使得广大学生从小就处于紧张、思想压力大、生活节奏快的环境中,造成他们容易出现精神紧张、情绪激动、心情压抑等不良心理变化,如不予以疏导,则发展成为心理障碍乃至心理疾病。现在,青少年的心理问题较突出,调查显示:有明显心理障碍的小学生平均占10%~15%,中学生占15%~20%,大学生占20%~25%,近年已达30%。^[9]学生由于心理压力过大而发生的极端事件也常见诸报端,如自杀,伤害亲人、同学、老师等。可见,加强学生的心理健康教育已到了刻不容缓的地步。

体育锻炼既是一种生理活动,也是一种心理活动,如体育竞赛,它需要通过身体活动去获得胜利,同时竞赛的结果也对参加者的心理发生影响,胜利者欢呼喜悦,失败者则要忍受失利带来的沮丧,在沮丧之中学会排解、调节自己心情的方法。此外,体育活动和竞赛大多是集体性活动,这样在活动上还可以锻炼学生的社交能力,学习社交知识,通过社交调整自己的心理状态。因此学校体育要充分发挥体育锻炼的这一特点,既促进学生的身体健康,又促进学生的心理健康,提高他们对各种挫折和困难的承受能力,以适应今后社会的激烈竞争。

3 结语

知识和健康并不是相对立、相违背的,有知识的人更应该懂得健身的重要性,古今中外有很多才华出众的人才都非常注重健身之道,比如孔夫子“孔武有力”就是因为他骑马、射箭、登山样样都来。当代知识分子也不乏健康长寿的例子,如北大校长马寅初经历了种种逆境,依然活到100岁;在浙江大学华家池校区住着一位102岁的老人,他就是被评为“全国健康老人”的我国著名植物病理学专家陈鸿逵教

授^[10]。科技精英中的“不老松”和“常青树”是中青年知识分子健康人生的学习榜样。

高校开展健康教育的主要目的是:指导大学生掌握应具有的健康知识,养成健康的生活方式,达到终身受益的目的。通过各环节的健康教育,可培养学生具有坚毅、沉着、百折不挠的性格,促进学生身心健康发展。适时适量的体育锻炼,能有效地减少和防止身心疾病的发生,增强体质和提高健康水平。指导和强化终身体育的意识养成终身达到终身受益的目的。

高校开设健康教育具体任务:一是帮助学生树立现代健康意识,并指导大学生掌握应具有的健康知识,养成良好的生活方式,保持健康行为,了解现在和未来健康的要求。二是强化大学生的自我保健意识,提高自我保健能力。在现代生活中自我保健已成为疾病的预防、治疗和身体康复的主要手段,也是第二次公共卫生革命的重要内容。三是指导学生掌握应有的健康知识,了解健康的含义,明确健康是个体、民族和国家的财富。

参考文献:

- [1] 凌平. 你怎样看“英年早逝”现象[N]. 钱江晚报, 2001-11-22.
- [2] 郭闻. 对身体我们是多么漠视[N]. 钱江晚报, 2001-11-13.
- [3] 常丛会. “过劳死”逼近白领一族[N]. 钱江晚报, 2001-11-13.
- [4] 丁星云. 寻找生死之间的阳光地带[N]. 钱江晚报, 2001-11-15.
- [5] 陆芳. 知识分子易得哪些职业病[N]. 钱江晚报, 2001-11-13.
- [6] 中共中央、国务院关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定[N]. 中国教育报, 1999-6-13.
- [7] 《体育与健康》编写委员会编. 体育与健康[M]. 北京: 高等教育出版社, 2001: 167.
- [8] 常丛会. “过劳死”逼近白领一族[N]. 钱江晚报, 2001-11-13.
- [9] 周学荣. 关于健康第一指导思想确立的研究[J]. 北京: 北京体育大学学报, 2001, 24(1): 17-18.
- [10] 王天仇. 你的健康 我的榜样[N]. 钱江晚报, 2001-11-22.

[编辑:李寿荣]