

# 大学生亚健康现状及解决方法研究

张丽红

(重庆建筑科技职业学院)

**摘要:** 随着现代社会的快速发展,生活节奏的不断加快,各种群体都受到不同程度的压力,亚健康的存在已经发展成为许多群体中的普遍现象。当代大学生因其受生活习惯、学业压力、人际交往以及体育锻炼等因素的影响,致使一些大学生身体状况处于亚健康状态,由此产生了一系列的问题。但是大学生亚健康问题一直得不到重视,长此以往不但会影响到大学生未来的生活,更不利于社会的稳定发展。因此,了解大学生亚健康状况,并提出合理的解决方案,将有利于提高整个大学生群体的身体素质和生活质量。

**关键词:** 亚健康;大学生;解决方法

## 1、亚健康的概念与分类

### 1.1 亚健康的概念

按照世界卫生组织(WHO)界定,健康不仅仅表现为身体状态的健康,更表现为心理状态的健康。现代医学把人的身体状态分为三大类,一是健康、二是疾病、三是以及介于二者之间的一种非正常现象,这种非正常现象就是指亚健康。健康与疾病是人类生命过程中相对应的两极,亚健康状态是处于两极之间的状态,它是一个动态的过程。如果对亚健康状态置之不理,很容易导致各种疾病的发生,形成不可预测的后果。与之相反,如果平时能够关注自己的身体健康,当时身体发出异常信号的时候能够做出正确的判断和调整,那么亚健康状态自然也会远离自己。

在过去,医疗关注的重点是病人和疾病,而亚健康关注的是那些看起来很健康的人,但实际身体存在不健康状态的人。这其实也是从重视疾病转变为重视人的观念转变。近年来,通过对大学生健康的研究,从宏观数据来看大学生的健康状况呈逐年下降趋势,因此,针对大学生健康状况进行研究显得尤为重要和紧迫。年轻一代尤其是当代大学生,充满了生机与活力,身体功能都处于人生的最佳时期。大多数情况下,他们都会认为自己是健康的人,对自己的身体缺乏客观的认识和正确的评价,缺乏平时的预防和保健意识。他们往往成为各种疾病的目标,导致一系列更严重的后果,影响他们的日常生活和社会活动。

### 1.2 亚健康的症状与分类

亚健康的症状有些时候是身体的不适,有些时候也会表现为心理的异常反应。目前医学上认为亚健康状态会表现出来一些身体的异常,但是也会在在精神方面以及无法感知疼痛的器管方面。周英在其文章中将亚健康症状概括为“一多三少”,即多疲劳,少活力、少适应、少反应。

亚健康状态主要分为以下类型:(1)总体性亚健康。主要表现为正常生活受到影响。(2)生理性亚健康。主要表现在身体容易疲劳,体力不济。(3)心理性亚健康。主要表现为情绪低落,做事没有动力。(4)社会适应性亚健康。主要表现为不会处理人际关系,害怕社交活动。认识到亚健康的症状与分类能够帮助人们在日常生活中判断自己是否是亚健康状态,及时发现身体问题才能进行调整和干预,从而不会影响自己今后的生活。

## 2、大学生亚健康的现状及影响因素

### 2.1 大学生亚健康的现状

由于刚刚进入大学,学生获得了较大的自由权,但是对于有些学生的生活却不是有规律的,主要表现在作息、饮食以及运动三个方面,即:作息不规律,经常熬夜;饮食不规律,一日三餐没有按时吃;无运动习惯,身体素质偏低。与此同时,绝大多数大学生对于亚健康问题认识不到位,因此为以后的健康埋下了隐患。身体亚健康的状态不像疾病容易被人发现,也正是因为被人们经常忽视,所以研究亚健康更显得十分有必要。很多大学生觉得身体方面表现出来的异常状况并不会重视,只是会觉得因为自己最近没有好好休息,却不知这可能是长久以来积攒的问题,所以一些大学生还会觉得自己离亚健康很远。

### 2.2 大学生亚健康状态的影响因素

经调查研究发现,大学生的亚健康状态的影响因素主要分为两个部分:主观因素和客观因素。于主观因素而言,主要指大学生自身的生理发育以及心理健康状态;于客观因素而言,其范围较广,例如人际关系、睡眠质量、情绪控制、日常锻炼等。客观因素主要作用于大学生的心理层面,增加其心理压力,进而导致其处于亚健康状态,诱发一系列隐藏问题。拥有良好的人际关系的大学生大多数生活的幸福指数较高,良好的人际关系不仅体现在有稳定的关系状态,同时还体现在能以积极的态度处理人际关系。睡眠质量与亚健康存在一定联系,睡眠质量低会导致亚健康状态的风险增加。情绪控制也是亚健康的影响因素,对于不能控制自己情绪状态的大学生必然影响日常生活,情绪状态的好坏直接影响到心理健康。缺乏日常锻炼的大学生,身体素质低于保持规律锻炼的学生,所以是否锻炼也会影响到身体的健康与否。

### 3、大学生亚健康状态的解决方法

亚健康状态对于大学生的将来日常生活会造成一定的影响,甚至会成为疾病,因此提出解决方法并且去尝试解决亚健康状态是具有一定意义的。

#### 3.1 生活习惯的改善

生活中的习惯其实一直在潜移默化影响着个人的身体健康,所以生活习惯的改善是解决亚健康状态的首要选择。由于大多数大学生离开了家庭生活,来到了大学开始集体生活,又因为学校课程的弹性设置,使得大学生对于时间的规划不同以往,导致之前的生活习惯发生了改变。因此需要规划时间以及作息规律,合理饮食,可以通过书写日志来帮助自己不断改善生活习惯。每天需要保证充足的睡眠,尽量不熬夜,就寝起床时间规律,睡眠对于改善亚健康的状态具有积极影响。三餐按时吃,吃饭的时候不要看手机等电子设备,不吃路边摊等不健康的食品。习惯的养成在于坚持,生活习惯的改善也许一开始难以适应,但是坚持时间久了,习惯成自然。

#### 3.2 学会调节和控制情绪

心理的健康与身体健康密不可分,每个大学生都需要意识到关注自身生理健康的重要性。当自己的情绪低时,可以去寻找朋友的帮助,向朋友倾诉自己最近发生的事情,或者去户外散步,整理思绪,放松自己的心情。当自己愤怒、生气的时候,首先需要去平静情绪的波动,生气对于身体健康会产生不良影响。如果积压了很多情绪,不妨去空旷无人的地方呐喊,合理宣泄自己的不良情绪。学会调节情绪,面对生活要保持一个积极乐观的心态,这些做法对于改善亚健康状态都会产生正向影响。有些时候一些大学生具有孤独感,孤独感越大越影响健康程度,因此,在日常生活中要适度参与社交活动,维持良好的人际关系,减少孤独感,心情愉悦,有助于身体健康。如果觉得心理问题自己无法解决,应当及时寻找心理咨询师的帮助。

#### 3.3 增加体育锻炼

多数专家强调,亚健康是一个量变的过程,如果能够及时发现并进行有效干预,就可以达到由量变到质变的效果,进而改善这种

(下转第 86 页)

(上接第 96 页)

状态。研究表明,最好的干预手段就是——体育锻炼。大学生正处于生理心理都在发育的过程,缺乏运动将会影响身体健康。刘波曾在自己的文章中指出:体育锻炼不但能够增强在校大学生的身体素质,更能够有效的预防亚健康。

运动锻炼能够改善人体亚健康状态是毋庸置疑的,但是,有的大学生并不喜欢运动,因为觉得运动枯燥难以坚持,感受不到快乐。所以很多大学开展了集体性体育运动方式,目的就是为了让更多的学生参与进来,同时增加运动的趣味性。其实运动锻炼也是舒缓学业压力,发泄不良情绪的有效途径。如果一个人难以坚持,可以和朋友之间互相监督互相鼓励,这样可以帮助自己养成锻炼的习惯。除此之外,还可以借助 APP 打卡或者参与线上马拉松等有意义的活动来激发自己的运动兴趣,感受运动的快乐。

#### 4、结束语

大多数大学生觉得自己年轻,不易生病,但往往正是这样的心

理导致忽视健康问题。只有身体健康才能不影响日常生活,所以大学生在平时要关注自己的身体健康,如果出现了亚健康的状态,要学会及时调整。在平时注意保持充足的睡眠,养成三餐规律、饮食健康的好习惯,同时适度参与社会活动,维持良好的人际关系,培养运动锻炼的习惯都可以帮助自己改善亚健康状态,恢复正常的生活状态,提高生活质量。健康无小事,时时应谨慎。

#### 参考文献:

[1]周英,尤黎明.产生亚健康状态的原因及应对措施[J].中国健康教育.2002,18(11):714—715

[2]贾天奇,李娟,樊凤杰等.体育疗法与亚健康干预[J].体育与科学,2008(29)

[3]刘波.高校新生亚健康状态其与体育锻炼关系的研究[D].南京师范大学.2007(5)