

# 高校教师亚健康问题现状研究

左 玲 吉焕芳 邱会利 刘 燕\*

长沙医学院 湖南 长沙 410219

**摘 要:** 工作压力的剧增以及快节奏的生活方式,使现代人“亚健康”现象越来越普遍。高校教师是高学历人群,是社会知识型人才的重要组成,作为高等教育工作者,他们承担着为国家培养德育兼备人才的重任,兼顾教学与科研的双重压力,难以利用空闲时间进行体育锻炼,再加之不规律的生活方式,导致近年来高校教师亚健康问题日益突出,既不利于教研工作的顺利开展,也对高校教师身心构成潜在危害。鉴于此,拟对高校教师亚健康现状进行分析,探讨有效的干预策略,以期为提升高校教师身心健康水平提供建设性意见与参考。

**关键词:** 高校教师; 亚健康; 现状; 干预

## A Study on the Current Situation of Sub-health Problems of College Teachers

Ling Zuo, Huanfang Ji, Huili Qiu, Yan Liu\*

Changsha Medical University Hunan Changsha 410219

**Abstract:** The rapid increase of work pressure and the fast pace of life style, make the modern people "sub-health" phenomenon more and more common. College teachers are highly educated people, is an important part of social intellectual talents, as higher education workers, they bear the task of cultivating moral education talents, both teaching and scientific research dual pressure, difficult to use free time for physical exercise, combined with irregular way of life, lead to college teachers sub-health problems in recent years, is not conducive to the smooth development of research work, and potential harm to college teachers' body and mind. In view of this, it is planned to analyze the sub-health status of university teachers, and explore the effective intervention strategies, in order to provide constructive opinions and reference for improving the physical and mental health level of university teachers.

**Keywords:** University teachers; Sub-health; Status quo; Intervention

“亚健康”在医学上指的是一种处于健康与疾病之间的临界状态,例如精力下降、记忆力减退、失眠、食欲下降等。高校教师不仅要承担传道授业的重任,又面临科研压力,往往不得不高负荷工作,而长期紧张忙碌地工作、不规律的生活方式、教师晋升的压力以及微妙的人际关系让高校教师疲于应对,身体处于透支状态,严重影响到身心健康<sup>[1]</sup>。鉴于此,应对高校教师亚健康问题引起关注,针对其亚健康表现进行深入分析方可对症下药,有的放矢寻求干预与解决的对策,从而从整体上提高教师健康水平,为复合型人才培养与科研创新奠定坚实基础。

### 1 亚健康的内涵

#### 1.1 亚健康的概念

时代进步与科技发展让人们健康观念有所变化和更新。近年来,医学界提出了“亚健康”的概念。顾名思义,所谓的“亚”就是低下的含义,因此其是一种介于健康与疾病之间的状态。现如今,在临床医学的各类实践中发现,现代社会的大部分人都处于亚健康状态之中。通过

这种预估,有关专家预测在社会中有近六成甚至更多的人长期处“亚健康”状态中。由此可见,高压、快节奏的现代社会使人们难以改善亚健康状态,如此也令部分慢性病和职业病找上门,成了人们健康的新威胁。然而亚健康作为一种中间状态,它本身并不会稳定存在,也会根据人的生活和精神变化发展至疾病或是回归健康。总之,健康是生活的基础。健康水平的高低直接决定了生活的质量,生命运动的协调也表现出良好的健康状态。目前,影响个人健康程度的主要原因在于不良的生活方式,饮食不合理、营养摄入失衡、运动缺乏同样也是对健康产生影响的重要因素。所以在日常的工作、生活、学习中,要特别注意对这些因素的抵制,切实做好身体的锻炼和保护。

#### 1.2 亚健康的原因

研究发现,亚健康状态的形成原因并非单一的,而是多方面的。具体细分可分为生活因素、心理因素以及环境因素等。

**生活因素:** 人们追求优越物质生活并非错的,但在现代社会物质生活越来越丰富的情况下,无节制的、不讲求合理搭配的饮食已经成了一种常态,另外,生活因素还体现在过于放纵自身,如长期熬夜、经常玩手机、暴饮暴食

**作者简介:** 左玲 (1987.11-), 女, 汉族, 湖南长沙人, 讲师, 本科, 研究方向: 外科护理学  
**资助课题:** 2017 年省教育厅科研课题, 基金号: 17C160

等。这些都给身心健康带来了负面影响,久而久之使身体下降至亚健康状态。

**心理因素:**现代社会生活的节奏很快,特别是在都市生活的人们更有这种感觉。这种快节奏与高压力的生活使人们的精神压力逐渐增加。在社会中,这些压力主要表现为工作竞争、就业严峻、子女教育、生活成本逐年提高等。在这种高压状态下,人们的心理健康状况每况愈下,不少人由此患上不同程度的心理疾病,有些甚至已经影响了正常的生活。目前,我国乃至世界都有大量人群患有显著或隐性的心理疾病。长期的精神压力与生活压力对人们的身心健康产生了负面影响,并严重损害到心血管、胃肠等系统,导致高血压、心脑血管硬化等疾病的出现,引发大脑认知功能的降低,影响睡眠,造成人体免疫技能的下降,导致癌症、白血病等重大疾病的概率增加<sup>[2]</sup>。由此可见,心理因素已经成为对人们身心健康产生直接影响的关键因素。现阶段,对心理疾病的认同度尚不全面,许多人仍旧认为心理问题不算疾病,因此对其并不给予更多重视。实际上,心理疾病已经逐渐成为影响人们健康的“隐形疾病”,不仅会造成心理失控或障碍,严重者还会导致心理危机引发各种疾病。因此,要想摆脱亚健康状态,就需要特别对心理因素加以重视。

**环境影响:**工业化发展给生态环境带来了诸多负面问题,最典型的是环境污染。现在看来,这种污染造成的损害是巨大的,有些还是难以弥补的问题。例如,水源、土壤和大气污染等。城市中还出现噪声、电磁波、光等城市污染,人如果长期处在这些城市污染中也会对身心健康构成威胁,诱发各种亚健康状态的产生。

## 2 高校教师亚健康问题现状

从亚健康指标统计角度审视,45%的高校教师出现了脱发、疲劳、咽喉不适、眼疾、颈椎病、肺部疾病等问题。作为脑力劳动者,教师日常的工作状态主要是站立或伏案工作,缺少运动,新陈代谢极慢,所以导致头发、皮肤生长不佳,咽炎、颈椎腰椎疾病成为主要职业病,而且长时间对着电脑办公,也容易出现眼涩、模糊等眼部问题。

从人群分布角度审视,男性教师发病率高于女性教师,30~39岁的亚健康发生率较高,40~49岁虽然亚健康发生率较低,但疾病率却相对较高,这表明30~49岁的中青年教师健康状况不理想。该年龄段的高校教师身体处于“下坡路”状态,在生活中“上有老、下有小”,工作中是单位的核心力量,他们处于事业上升期,压力巨大,应当引起个人、家庭以及社会的重视。

社会适应亚健康症状出现较多的是交流少、工作吃

力、不主动寻求帮助这几项,这与高校教师的工作性质有着直接关系,部分高校教师不坐班,有课才到校,因此与同事接触的时间不多,面对面交流的机会较少,所以在遇到困难时不易及时得到有效帮助。

心理亚健康症状主要集中于记忆力降低、精力不足、易燥易怒、注意力不集中等方面。记忆力降低是机能随着年龄增加而逐渐减退的正常现象,在疲劳、睡眠不足的情况下更为显著<sup>[3]</sup>。工作压力增加时会明显感觉到精力不足、注意力不集中,导致情绪不稳定,出现急躁易怒的现象。

## 3 高校教师亚健康问题干预策略

### 3.1 心脑血管防护

人超过20岁之后,脑部的神经细胞就会逐渐变少,过了45岁以后,细胞更是以每天万个左右的速度减少,对人的思维等产生了不良影响。在日常饮食中,尽量不要吃油腻的食物,例如烧烤类食物,烟熏肉以及油条,可多吃一些核桃。为了提高大脑的认知能力,每天可以进行一定时间的有氧运动,例如慢跑以及游泳,此外下棋以及唱歌在一定程度上也会对脑部起到良好的锻炼作用。

心血管疾病与生活方式有着密切关系。许多教师的不良生活方式是长期形成的,即便知道这些生活方式对身体不好却不愿改正。应将自身生活方式向积极健康的轨道拉近,不然就无法做到脱离亚健康状态。(1)保持规律的作息,每日进餐要科学合理,三次进食不可少,管理好自己的生物钟,做到不熬夜,不贪睡;(2)对于经常坐着办公的教师而言,切忌长久坐着不活动,工作两个小时左右要适当活动下身体;(3)做到不抽烟,少饮酒,荤素搭配均衡,杜绝饮食冷热不均,保护好肠胃;(4)不疲劳驾驶,不要经常以疲惫的状态工作,让自己适当放松,偶尔参与一定的娱乐活动;(5)积极参加体育锻炼,例如骑行、散步、慢跑等,均以身体可承受为前提;(6)心情很重要,保持好个人情绪,不宜过焦过燥,要保持心情舒畅,对情绪合理调节,以最佳的状态面对生活。

### 3.2 肺部保护

肺部以交换气体的方式保持人体的正常呼吸,正因为如此,肺部更易被外界侵袭。高校教师因其工作的特殊性,极易出现各类肺部问题,所以在平日里要保持良好的习惯,确保呼吸系统的健康运转。要想保护好肺部,可尝试这些做法:(1)每天营养摄入要均衡,尤其是蛋白质的补充,确保机体功能能够正常运转,例如鸡蛋、豆制品等;(2)确保呼吸道舒畅和清洁,每日八杯水必须做到位,这样能够在一定程度上防止细菌侵袭,确保呼吸系统的健

康;(3)尽可能戒烟,长期吸烟的人极易染上肺部疾病,而且还会污染环境。戒烟后能够提升呼吸系统抗病的能力,同时也能避免身边人遭遇二手烟的危害;(4)可在室内放置各种绿色植物,净化室内的环境和空气;(5)经常呼吸室外空气,早起锻炼,多散步,经常开窗通风;(6)个人要注意呼吸道防护,出门记得戴口罩,尤其是雾霾天气等;(7)如果患有呼吸系统疾病要及时救治,切忌耽误病情。

### 3.3 合理膳食

日常进食安排要科学合理,早餐尽量选择水分含量大、营养成分高、清淡的食物;午餐可稍微丰盛,吃饱但不能过撑,可食用蛋白质含量高以及稍微带有脂肪的食物,果蔬也要有一定的摄入;晚餐可适当减量,确保清淡。每顿饭都要确保食物的多样性,果蔬、肉类都有摄入。此外,不要因为猎奇心理吃一些特殊食物,这种做法并不科学,还可能出现危险。例如部分野生动植物身上携带病菌、寄生虫,可能导致人体感染;含有毒素的食物也不要食用,例如河豚、不常见的蘑菇、发芽土豆以及发霉食物;垃圾食品尽量少食或者不食用;过期食物以及隔夜的食物也不要食用。

同时,人体必需的营养元素也要有所了解:(1)了解蛋白质、脂肪以及糖类对人体的作用。蛋白质能够为机体提供热能,机体必需的抗体、激素以及各种酶也是由蛋白质构成的。在人体吸收脂溶性维生素方面,脂肪起到了重要作用。对心脏起保护作用的糖原就是糖类产生的;(2)了解各类维生素对人体的作用。人体内的维生素含量虽然不高,但是人体活动的每个过程几乎都有它们的加入。脂溶性维生素,例如A、D、E、K,水溶性维生素,比如R、C;(3)了解无机盐对人体的作用。其中的常量元素主要有钠、镁、钾以及钙和磷;微量元素主要包括碘、锰、锌、铜、硒等;(4)了解水对人体的作用。人体大部分都是由水构成的,对人体细胞代谢起着十分重要的作用,它还是人体最重要的溶酶场所;(5)了解膳食纤维对人体的作用。在增强人体的消化功能以及阻止病原入侵方面,膳食纤维非常重要。不同的食物有着独特的营养成分,均衡饮食,科学搭配,荤素果蔬都要摄入,才能保持健康的体魄。

### 3.4 心理干预

人生道路并不总是一帆风顺,鲜花着锦,总会有不顺

遂的事情成为道路上的绊脚石,这都会使情绪不稳定,产生失落和失望感。怎样才能走出这样的心境,稳定自身的情绪,可以尝试这些干预做法:(1)当在生活和工作中遇到烦恼时,可向朋友倾诉,将负面情绪释放出去。被倾诉者可对倾诉者加以安抚,对其鼓励,给予对方力量;(2)受到挫折和刺激时,必须勇敢面对现实,进行自我调整,做到“拿得起、想得开、放得下”,将矛盾化解。如果效果不佳,可通过旅行来释放自己的情绪,达到平复心境的效果;(3)感情问题也是影响情绪的重要一项,当事人可将其转移到其他事情上面,例如做自己喜欢的事情,运动、练字、舞蹈等,可使自己暂时忘却烦恼,调节烦闷之感;(4)如果一个人性情急躁,在工作时不要大包大揽,高估自己,尽量做自己能力范围内的事情,从而适当避免挫败感。

## 4 结语

保证高校教师的身心健康是提升高校核心竞争力的重要保障,而目前亚健康状态已在高校教师队伍中不断蔓延,且开始出现逐年增加的趋势,高校教师亚健康已成为不可忽视的重要问题。因此,教师要高度重视个人的身心状态,既要关爱身体,主动参加定期体检,同时也要保持乐观的心理,及时自我调节。高校也要关注教师的健康情况,在下达各项教研任务时要切实考虑教师的身心状态,适当减轻教师的工作压力与负担。高校教师是培养人才的主力军,社会应充分认识到高校教师亚健康的严重性与紧迫性,并采取必要的措施,从个人与高校两个层面为抓手,积极有效地引导调控高校教师的生理与心理,这不仅有助于提升我国高校教研水平,也有利于促进高等教育事业的可持续发展,从而使高等教育体系更加完善。

### 参考文献:

- [1] 吴倩,陈显友.高校青年教师亚健康状况的实证分析与对策研究--以武汉某高校为例[J].科技创业月刊,2020,33(11):126-130.
- [2] 易俗,张一川,殷慧文.基于 CART 的高校教师亚健康决策模型构建[J].实验室研究与探索,2019,38(08):173-178.
- [3] 张凤琼,齐希睿.高校教师心理亚健康的表征、成因及其对策[J].南京理工大学学报(社会科学版),2020,33(03):88-92.