

亚健康状态的自我调适

陈金钰

[关键词] 亚健康;自我调适;预防

中图分类号:R161 文献标识码:B 文章编号:1006-9771(2004)06-0380-02

[本文著录格式] 陈金钰.亚健康状态的自我调适[J].中国康复理论与实践,2004,10(6):380—381.

健康是人类生存、生活、工作和发展的基础,对社会进步、文化更新等都具有极其重要的作用。健康不仅是没有疾病和身体不虚弱的,而且还要有完善的生理、心理状态和良好的社会适应能力。在现代社会中,由于生活节奏快、人际关系紧张、饮食结构不合理等因素,人们常常会出现食欲不振、头痛、失眠、心情烦躁不安、精神萎靡不振等症状,然而却检查不出明显的病理改变。这种处于健康与疾病之间的中间状态,被称为“亚健康状态”^[1],又称“第三状态”。WHO的一项全球性调查表明,真正健康的人仅占5%,患有疾病的人占20%,75%的人处于亚健康状态^[2],且随着经济的发展、社会竞争的加剧,处于亚健康状态的人数呈逐年上升趋势。为此,控制情绪、调整心态、规律生活、合理饮食等自我调适方法对治疗和预防“亚健康”具有重要的意义。

1 导致亚健康的原因

造成亚健康状态的原因是多方面的,医学界目前尚无明确一致的说法,但大多医学专家认为以下几方面的因素是造成亚健康状态的主要原因:

作者单位:545001 广西柳州市,广西医科大学第五附院,柳州市人民医院。作者简介:陈金钰(1963-),女,湖南醴陵市人,主管护师,主要研究方向:疾病预防、保健。

1.1 精神压力过大,心理状态失衡 随着现代社会生活节奏的日渐加快,社会竞争也日趋激烈,面对就业压力、失业威胁,以及复杂紧张的人际关系和信息爆炸的纷繁刺激,使人们不得不承受着越来越多来自方方面面的精神压力。在这种情况下,一个人如果心理承受和自我调节能力较差,不能及时调整自己的心态并随时化解压力,就会使自己的心理压力过大,思虑过度,精神长时间处于紧张状态。大脑长时间超负荷运转,脑细胞不能及时得到氧和营养的充分补给,不仅会引起睡眠不良,还会影响人体的神经体液调节和内分泌调节,导致植物神经系统失调、内分泌功能紊乱、脑部疲劳,进而影响机体各系统的正常生理功能^[3]。

1.2 饮食结构不合理,饮食习惯不科学 目前,许多人的饮食仍以传统的低蛋白、高热量食物为主,摄入热量过多,但又缺乏营养。还有不少人忽视早餐或早餐质量过低,甚至不吃早餐,使机体经常处于饥饿状态,造成大脑供氧不足,从而影响肾上腺素、生长激素、甲状腺素等内分泌激素的正常分泌,严重者可产生情绪抑郁、心慌乏力、视物模糊、低血糖昏厥等症状。一些人为减肥而长期节食或偏食,以致食物中某些营养素和热量不足。此外,经常暴饮暴食、夜食等可造成营养过剩导致肥胖。以上这些都是导致亚健康状态的饮食因素。

1.3 生活无规律,生活方式不良 由于繁忙的工作、学习,以及社会应酬,使得人们很难按固定的时间作息,经常违反生物钟的运转规律,影响人体正常的新陈代谢,久而久之可使人处于亚健康状态。此外,过量饮酒、吸烟、长时间俯案工作、缺乏必要的体育锻炼、过分疲劳或过分安逸等各种不健康的生活方式也是导致亚健康状态的因素。

1.4 环境污染,生活空间过于狭小 随着科技进步、工业发展,机动车辆和人口增多,使环境污染问题变得日趋严重,人们长期生活在喧嚣拥挤的环境之中,而无处不在的大气污染、噪声污染、光污染、电磁污染等对人的心血管系统和神经系统都会产生许多不良影响。另外,交通拥挤、住房紧张、房间封闭,都可使空气中的负氧离子浓度降低,长期生活这样的环境中,人体血液中的氧含量和组织细胞对氧的利用率都会降低,进而影响组织细胞的正常生理功能,使人感到心情烦躁、郁闷^[3]。

1.5 社会生活复杂多变,情感生活质量下降 随着社会的发展,生活节奏的加快,人际关系越来越紧张,人与人之间的情感沟通困难,社会交往趋于表面化、形式化、物质化,缺乏深层次的融合和有力的整合^[4],使个人之间的心理距离变大,交往频率下降,人与人之间的关系不稳定,再加上人们受教育的程度逐渐提高、独立意识和自我意识增强、信息接收来源广泛、及时和量的充足、个性发展多样化等等,这些都会导致人际关系淡漠,使人变得孤独、冷漠、自闭、猜疑,很多人因此而患上情感饥饿症和社会不适症^[5],进入亚健康状态。

1.6 其他

1.6.1 个性特征差异在亚健康状态形成过程中起着某种特殊作用,具有过高抱负或敌意感过强的 A 型性格,也是造成亚健康状态的原因之一。

1.6.2 人体的自然衰老会使人出现体力不足、精力不支、社会适应能力降低等现象。同样,人体生物周期中的低潮期也会使人处于亚健康状态。

亚健康虽然不能被归结为一种具体的、明确的疾病,但毕竟是现代人身心不健康的一种表现。处于亚健康状态的人,工作、学习效率低下,对社会、环境的适应能力降低,人体免疫功能也明显下降,如不及时加以调适,很容易发展成为第二状态,最终导致器质性疾病变^[3]。

2 自我调适

2.1 正确面对竞争,平衡心态 竞争是社会发展的必然规律,要培养和强化个人的竞争意识,在现实生活中找到一个最适合自己的位置或确立一个切实可行的目标,不要自我期望过高,这样留下的遗憾会少一点、自信心会多一点。同时,要不断学习充实自己,紧

跟时代步伐,保持竞争实力,这也是减轻心理压力的有效途径之一。

2.2 合理饮食,均衡营养 要使机体保持健康,首先就要饮食结构合理,做到粗细、荤素合理搭配,酸碱适度,且多样化、全面化,以保证各种营养物质、维生素和微量元素的充分供给。同时,要注意饮食方法,改变不良的生活习惯,做到定时定量进餐,且食物应少盐、低糖,勿暴饮暴食,勿过量饮酒,忌烟,这样有助于新陈代谢,有助于使各种生理机能处于最佳状态。

2.3 适度锻炼,生活规律 生命在于运动是法国思想家伏尔泰的一句名言;保持脑力和体力协调的适量运动是预防和消除疲劳、保证健康长寿的另一个要素。锻炼要选择户外的有氧运动,如散步、慢跑、做操、骑自行车等,要因人而异,并贵在坚持;生活中还要正确处理好工作、学习、娱乐、休息的时间安排,做到劳逸结合、起居规律、娱乐适度、睡眠充足,以保持旺盛的精力。

2.4 控制情绪,健全人格 树立良好的人生观,培养广泛的兴趣爱好,学会控制情绪,养成豁达、乐观、宽以待人、与人友善、乐于助人的品格,做到知足常乐、淡泊名利,不赌气斗胜,不妒贤忌能,使身心处于心理与精神协调平衡状态中^[6],只有这样才能走出或脱离“亚健康”状态,保持身体、心理、情感、行为的健康与和谐。

总之,只有正确认识“亚健康”,才能积极预防“亚健康”。要保持健康的体态、心态、情态、思态和行态,不要自寻烦恼;要学会控制和调适自己,不要过分执着;要面对现实,不要自我估计过高;要学会宽容和忍让,不要总以自我为中心;要适度锻炼,放松自己,劳逸结合,张弛有度,不要总是疲于奔命;要积极与朋友相处,不要把自己封闭起来;要均衡营养,保障睡眠;如此等等,我们才能使自己的身体保持健康,轻松地工作,幸福地生活。这是我们每一个人的责任和义务^[7]。

[参考文献]

- [1] 张日鉴. 不容忽视的亚健康状态[J]. 家庭美容健身, 1998, 12:30.
- [2] 傅善来. 21 世纪健康新视角[M]. 上海: 上海科技教育出版社, 2000.
- [3] 白红梅. 聚焦“亚健康”[J]. 解放军健康, 2002, 2:34—35.
- [4] 董莉. 亚健康——现时代不容忽视的问题[J]. 医学与社会, 2001, 14(6):20.
- [5] 赵瑞芳, 宋振峰. 亚健康问题的研究进展[J]. 国外医学社会医学分册, 2002, 19(1):11.
- [6] 杜朝晖. 谨防“亚健康”状态发展为躯体疾病与预防对策[J]. 渝州大学学报, 2001, 18(2):81.
- [7] 董莉, 董玉整. “亚健康”表现、原因和对策[J]. 医学与哲学, 2001, 22(12):55.

(收稿日期:2004-01-29)