

某医学院校学生亚健康现状与体育运动关系研究

刘根义

(济宁医学院公共卫生学院, 济宁 272067)

摘要 **目的** 了解医学生的亚健康现状,分析体育运动对学生亚健康的影响。**方法** 采用自测健康评定量表(SRHMS)及自制的大学生一般情况调查表对 500 名在校本科大学生进行分层整群调查。**结果** 医学生中亚健康者占 82.1%。男、女生生理亚健康率的差异无统计学意义($\chi^2 = 1.824, P = 0.177$);男、女生在心理亚健康率及社会亚健康率的差异有统计学意义($\chi^2 = 3.971, P = 0.046$; $\chi^2 = 5.416, P = 0.020$)。医学生中每周体育运动 0~1 次者为 43%。每次运动持续时间 <1h 者为 48%。不同体育运动次数及每次运动时间的医学生亚健康率的差异有统计学意义($\chi^2 = 6.450, P = 0.040$; $\chi^2 = 6.780, P = 0.034$)。**结论** 医学生中亚健康者众多。医学生体育运动次数及运动持续时间不足,正确的体育运动对改善医学生的亚健康现状有一定的帮助。

关键词 医学生;亚健康;体育运动

中图分类号:R195 文献标识码:A 文章编号:1000-9760(2017)02-045-03

A study on the relationship between sub-health status of medical college students and physical exercise

LIU Genyi

(School of Public Health, Jining Medical University, Jining 272067, China)

Abstract: Objective To study the sub-health status in medical students and analyze the influence of sports on students' sub-health. **Methods** With stratified cluster sampling, a survey was conducted among 500 university students with Self-Rated Health Measurement Scale (SRHMS) and a self-developed questionnaire. **Results** The rate of sub-health among college students was 82.1%. There was a significant difference between male and female in the sub-Health rate and the sub-Health rate ($\chi^2 = 3.971, P = 0.046$; $\chi^2 = 5.416, P = 0.020$), but physical sub-health rate was not statistically significant ($\chi^2 = 1.824, P = 0.177$). 43.0% was accounted in the medical students surveyed 0~1 times. The students participated in sports less than 1 hour accounted for 48.0%. There were significant differences in the sub health rate among medical students in different sports and exercise time ($\chi^2 = 6.450, P = 0.040$; $\chi^2 = 6.780, P = 0.034$). **Conclusion** The health condition of medical students was not satisfactory, and Sub-health mostly. The sport number and time of medical students are not enough. Scientific sports have very great help to improve the students' sub-health state.

Keywords: Medical students; Sub-health; Athletic exercise

大学是培养和造就专业人才的摇篮,大学生的健康状况直接影响到人才质量。WHO 提出“健康不仅是没有疾病和虚弱,还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。在疾病和健康之间,人体还存在一种非健康非患病的中间状态,即亚健康状态,而亚健康已被医学界称为“21 世纪人类健康的最大敌人之一”^[1]。亚健康好发于 20~45 岁年龄组的人群,大学生群体的年龄跨度正属于这

一范围。为了解医学生中亚健康的现状,探究亚健康与体育运动的关系,对某校在校大学生的亚健康现状及体育运动情况进行了本次调查。

1 对象与方法

1.1 对象

选取某在校医学生为观察对象,采取分层整群抽样的方法,抽取在校本科学生 500 人进行问卷调

查,收回问卷后剔除不合格者,实际获得有效问卷 419 份,有效率 83.2%。所抽取的学生年龄范围 19~23 岁。年级为三、四 2 个年级。

1.2 方法

1.2.1 一般情况调查 主要包括性别、年龄、户口所在地、父母文化程度等。

1.2.2 体育运动 体育运动必须达到一定强度才可以对机体健康产生效果,运动次数和时间作为反映强度的指标有一定的要求,即每周运动 >3 次,总时间超过 3h。我们分了以下等级,每周运动次数 0~1 次、2~3 次、>3 次;每次运动持续时间 <1h、1~2h、>2h。

1.2.3 亚健康指标 采用自测健康评定量表 (self-rated health measurement, SRHMS) 对所抽取的大学生进行问卷调查,该量表为自评量表,包括生理健康、心理健康和社会健康 3 个子量表。评分分值越高,表示健康状况越好。自测健康各子量表及总量表的终得分均分为 2 个级别:得分 <84 分者为亚健康;得分 ≥85 分者为健康。

终得分的计算公式:终得分 = 维度实际粗得分/组成某一维度的理论最高粗得分 × 100。

1.3 统计学方法

采用 SPSS 17.0 建立数据库,将原始资料录入数据库,进行相关描述性分析,性别、运动次数及运动时间对亚健康状况的影响用 χ^2 检验进行统计分析。

2 结果

2.1 一般情况

本次共调查的填写问卷合格者 419 人,其中男生 199 人,占 47.5%,女生 220 人,占 52.5%。

2.2 亚健康现状

医学生中亚健康者 344 人,占 82.1%,其中生理亚健康者 248 人,占 59.2%;心理亚健康者 364 人,占 86.9%,社会亚健康者 330 人,占 78.8%。男女生的生理亚健康率差异无统计学意义 ($\chi^2 = 1.824, P = 0.177$);男女生的心理亚健康率和社会亚健康率差异有统计学意义 ($\chi^2 = 3.971, P = 0.046; \chi^2 = 5.416, P = 0.020$)。见表 1。

2.3 体育运动状况

医学生中每周体育运动 0~1 次者 180 人,43%;2~3 次者 126 人,占 30%;>3 次者 113 人,占 27%;每次运动持续时间 <1h 者 201 人,占

48.0%;1~2h 者 135 人,占 32.2%;>2h 者 63 人,占 19.8%。不同体育运动次数及每次运动时间的医学生亚健康率的差异有统计学意义 ($\chi^2 = 6.450, P = 0.040; \chi^2 = 6.780, P = 0.034$)。见表 2、表 3。

表 1 不同性别的医学生亚健康现状的比较

	n	生理健康		心理健康		社会健康	
		亚健康	%	亚健康	%	亚健康	%
男	199	111	55.8	166	83.4	147	73.8
女	220	137	62.3	198	90.0	183	83.2
χ^2		1.842		3.971		5.416	
P		0.12		0.046		0.02	

表 2 不同每周运动次数的医学生亚健康率比较

	亚健康		健康		χ^2	P
	n	%	n	%		
0~	154	85.6	26	15.4	6.450	0.040
2~	106	84.1	20	15.9		
3~	84	74.3	29	25.7		

表 3 不同的每次运动持续时间医学生亚健康率比较

	亚健康		健康		χ^2	P
	n	%	n	%		
0~	170	84.5	31	15.4	6.780	0.034
1~	114	84.4	21	15.6		
2~	60	72.3	23	27.7		

3 讨论

亚健康是指人的身心处于疾病与健康之间的一种动态的中间状态,是由健康转向疾病或疾病转向健康的一个过渡阶段,“无病理性改变”,其本质是可逆的。随着医学模式和健康概念的更新,以及社会竞争和压力的日趋增加,亚健康越来越引起人们的重视。高年级的医学生一方面面临较重的学业,另一方面也面临即将毕业、就业的压力,了解医学生这一个特殊群体的亚健康现状及体育运动情况是进行干预的前提和依据。

本文调查结果显示亚健康在医学生中已经大量存在,现患率为 82.1%。这与张静^[2]的研究结果相近;与赵秀英、张晓颖、贾改珍等^[3-5]学者的调查结果有一定差异,原因可能与我们选取的医学生年级较高有关。在医学生的生理健康,心理健康和社会健康方面,医学生在心理健康 (下转第 50 页)

- 2013, 25 (3): 1-4. DOI: 10. 3969/j. issn. 1007-0931. 2013. 03. 001.
- [12] 李洋, 陈芳, 胡志安. 与学习记忆相关的睡眠新功能——突触稳态[J]. 生物化学与生物物理进展, 2009, 36 (3): 269-273. DOI: 10. 3724/SP. J. 1206. 2008. 00443.
- [13] 赵冉冉, 钟廷, 王钰钦, 等. 睡眠剥夺对学习记忆的影响[J]. 教育生物学杂志, 2014, 2 (2): 129-131. DOI: 10. 3969/j. issn. 2095-4301. 2014. 02. 009.
- [14] 周燕, 徐波. 运动影响学习与记忆能力动物实验的研究进展[J]. 辽宁体育科技, 2011, 33 (1): 65-68, 71. DOI: 10. 3969/j. issn. 1007-6204. 2011. 01. 021.
- [15] 李泽清. 运动、多巴胺与学习记忆[J]. 体育科技文献通报, 2014, 22 (2): 130-132. DOI: 10. 3969/j. issn. 1005-0256. 2014. 02. 059.
- [16] 王泽军, 王冠栋, 徐波. 运动、脑源性神经营养因子与学习记忆[J]. 北京体育大学学报, 2007, 30 (8): 1083-1085. DOI: 10. 3969/j. issn. 1007-3612. 2007. 08. 029.

(收稿日期 2016-11-25)

(责任编辑: 林琳)

(上接第 46 页) 和社会健康的亚健康问题更为严重。提示我们更加需要重视医学生的心理亚健康与社会亚健康。不同性别的医学生中, 女生社会健康和心理健康的亚健康现患率均高于男生, 与谢晓丹^[6]的研究结果一致。朱庆庆^[7]的研究结果也说明女生比男生更易产生心理卫生问题, 可能与女生自身生理特征有关, 表明女生在心理健康和社会健康中容易出现亚健康。

医学生的体育运动现状亦不容乐观。大部分学生的体育运动频率和每次运动持续时间不足。这与刘金玉^[8]的调查结果相似。表明医学生一方面不喜欢体育活动, 另外也不知道如何进行科学的体育活动。调查结果提示, 我们应进一步提高学生对体育运动兴趣, 使体育运动达到增强人的体质, 改善个体健康状况的目的。缺乏运动是医学生亚健康发生的危险因素。此结果与蒋德勤^[9]等对大学生亚健康及其危险因素的研究结果一致。为改变目前医学生的体育运动现状, 建议举办健康与体育运动的知识专题讲座和各类体育活动, 使医学生掌握科学的体育运动知识与运动技能, 提高医学生体育运动的兴趣和热情, 促使医学生主动参与各种体育锻炼。

总之, 我们应充分意识到医学生中亚健康普遍存在的现状以及亚健康的危害性。为改变这一事实现状, 就必须为医学生营造一个健康成长的良好环境, 从而提高医学生的健康水平。体育运动是促进医学生健康水平的重要干预措施。生命在于运动, 科学的体育运动对医学生的健康状况可产生积极的影响, 运动不仅有益于躯体健康, 也可以缓解

精神紧张带来各种不良表现, 促进个体亚健康状态向健康状态的转变, 使医学生顺利成长为社会发展需要的优秀专业人才。

参考文献:

- [1] 王育学. 亚健康·21 世纪健康新概念[M]. 南昌: 江西科学技术出版社, 2002: 1-4.
- [2] 张静. 护理本科毕业实习期亚健康状况及其影响因素的研究[D]. 长春: 长春中医药大学, 2015: 17-18.
- [3] 赵秀英, 赵连志, 王晶, 等. 医学生亚健康流行病学分布特征及影响因素[J]. 中国公共卫生, 2012, 28 (3): 380-382.
- [4] 张晓颖, 谢娟, 刘莉, 等. 医学生自测亚健康状态及其影响因素[J]. 中国慢性病预防与控制, 2008, 16 (4): 347-350.
- [5] 贾改珍, 周国辉, 林林, 等. 烟台市医学生亚健康流行现状及影响因素分析[J]. 滨州医学院学报, 2014, 37 (1): 36-38.
- [6] 谢晓丹, 吴英. 医学生亚健康现状调查及其对策研究[J]. 中国高等医学教育, 2010, 24 (6): 44-46.
- [7] 朱庆庆, 花静, 古桂雄, 等. 320 例文理科大学生心理健康状况调查及分析[J]. 中国预防医学杂志, 2007, 8 (2): 95-97.
- [8] 刘金玉, 杨超, 张俊辉, 等. 某高校医学生课外体育锻炼现状及影响因素分析[J]. 卫生职业教育, 2015, 33 (23): 107-109.
- [9] 蒋德勤, 姚荣英. 大学生亚健康状态和健康危险行为的相关性[J]. 南方医科大学学报, 2011, 31 (1): 61-64.

(收稿日期 2017-01-11)

(责任编辑: 石俊强)