

# 知识女性群体亚健康状况的改善

吴燕丹, 林淑芳

(福建师范大学 体育科学学院, 福建 福州 350007)

**摘 要:**通过长期实践与调查分析,提出并探讨了运用音乐有氧健身练习改善亚健康状况的操作方案,为知识女性改善生活质量,提高健康水平提供新的理念与方法。

**关键词:**知识女性;亚健康;健身意识;音乐有氧健身练习

**中图分类号:**G806 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2003)04-0071-03

## Research about improving women's subhealth state

WU Yan-dan, LIN Shu-fan

(Institute of Physical Education, Fujian Normal University, Fuzhou 350007, China)

**Abstract:** Intellectual women are important forces in scientific and educational field. Owing to various reasons, there are a lot of "subhealth people" among them. Over a long period of investigations and practices, the author proposes an improvement scheme in which the intellectual women improve their subhealth state with the use of music aerobic bodybuilding method.

Thus, this paper provides a new idea for intellectual women to improve their living standard and health conditions.

**Key words:** intellectual women; subhealth; idea of bodybuilding; music aerobic bodybuilding

据世界卫生组织按严格的生理和心理标准,一次全球性调查显示,真正健康者仅占5%,有病者占20%,有75%的人处于一种似病非病,介于健康与疾病之间的“亚健康状态”。亚健康不是疾病,却是现代人身心不健康的一种表现。预防、消除亚健康是世界卫生组织一项重大战略决策,走出亚健康已成为21世纪健康新任务。活跃在科教战线上的知识女性群体,是我们国家科技兴国的宝贵财富,肩负着提高人口素质的重要使命。由于种种原因,这一部分人群对自身健康问题最为疏忽,尤其是35~60岁这一年龄段的中年在职知识女性,既有家务负担,在工作上又要与男性齐头并进,随着年龄的增长、生理功能衰退、现实生活中工作和生活压力

的加重,生理和心理上对外界的适应能力逐步下降,加之女性在45岁以后开始进入更年期,免疫力下降,产生一系列症状轻微和无症状的隐患,如果不充分认识这一改变,防患于未然,就会加速、加重生理衰退的进程,导致疾病的发生。笔者通过3年多的研究与实践,对福建师大在职女教工的健康状况进行分析并制订相应的健身处方,不断改进与调整,并走访、咨询许多健身专家及实际参与锻炼者,事实证明,知识女性参加科学的健身锻炼,不仅可以保证身心健康,延长生命,更可以提高工作能力与效率。

本研究以福建师大1999~2002年在在职女教工431人为对象,基本情况见表1。

表1 研究对象基本情况

年 龄/岁					学 历			职 业				职 称			婚 姻 状 况		子 女 数							
<27	28-35	36-45	46-55	>56	博士	硕士	学士	大专	教师	技术	行政	工人	正高	副高	中级	初级	已	未	离	丧偶	1名	2名	3名	4名
18.6	30.5	30.5	17.1	3.3	0.9	16.4	41.8	19.0	53.9	14.4	19.7	12.0	2.5	16.5	29.4	22.5	82.0	15.3	1.5	1.2	90.5	8.0	0.4	1.1

根据我校女教职工健康状况与基本情况统计,制订有针对性健身处方,进行为期3年的实验。

在3年间作3次随机抽样问卷调查,并对部分参加实验者进行跟踪随访,了解实验效果。现将结果报告如下:

### 1 知识女性群体的健身意识与健康现状

#### (1)知识女性群体的基本共性

知识女性是以从事各级教育、科研工作的女知识分子为主体,这一群体的特点是素质高,对新事物、新信息接受快,

收稿日期:2002-11-29

作者简介:吴燕丹(1966-),副教授,研究方向:大众健身理论与实践。

注重自身的形象与仪表,对美的追求与欣赏层次也相对较高雅,回避过分的外部化妆,修饰不着痕迹,追求以气质与内涵取胜。正是因为这样,其生活习惯倾向静胜于动,对体育投资比重不大,参加锻炼的习惯还不普遍。从对福建师大400多名在职女教工的问卷调查中了解到,人生价值的重要性的排序分别是健康(38.7%)、事业(19.8%)、爱情(18.5%)、友谊(8.3%)、金钱(7.4%),说明女知识分子对健康的追求还是很强烈的,在业余时间安排上,女知识分子的首选是读书、看电视(47%),其次是教育子女(15.7%),文体活动被挤到第3位,仅占15%。一天中用于自我放松的余暇时间,没有的竟占了18%,仅有1~2h的占了66.8%,3h以上的仅有15%。从这些数字上可以看出,大部分知识女性虽然意识到健康的重要性,但在实际上,健身意识仍较淡薄,分析这种现象产生的原因,不难发现,知识女性中青年群体由于自身年龄优势,加之学习、美容、娱乐方面投资比例相对较大,而健康投资的意识较弱;中年群体在事业和家庭上,都是中坚力量,业余时间几乎被教学科研工作和家务劳动所充斥,无论从精力、财力来说,都无法过多考虑体质投资;反而是离、退休的老年群体,由于可支配的自由时间大大增加,加上高龄带来的各种疾病,使她们强烈感受到健康的重要性,在知识女性群体中,只有这一部分人群是最重视体育健身的。

#### (2) 知识女性健康现状及影响锻炼的因素

在知识女性群体中,存在着相当数量的“亚健康人”,从福建师大年度健康检查结果发现,女教师患各种疾病的人数远远超过男教师,统计表明,“身体状况”一栏填写“一般”和“体弱多病”的就占63.6%之多(表2),除身体疾病外,紧张的生活节奏和愈演愈烈的竞争环境造成的心理问题,也给知识女性的健康带来极大的不良影响,如神经衰弱、月经失调、焦虑、抑郁等,都是心理疾病的产物。

表2 福建师大在职女教工300人身体状况评价态度 %

问卷内容	是	一般	否
1. 您是否对自己的体重、体型满意?	27.3	21.1	50.8
2. 您是否患有腰、背、腿等疾病?	63.8		26.2
3. 您平时是否虽无疾病,却常提不起精神	37.3	28.6	22.1
4. 您经常参加健身活动吗?	7.2	15.3	77.5
5. 您觉得自己的身体状况健康吗	36.3	56.1	7.5

分析影响知识女性群体参加体育健身的主要原因,从问卷调查中发现,家务负担重,没有时间排在首位,占41.4%;其次是缺乏兴趣,占36.3%;三是认为身体较弱,不宜参加运动。归根结底,是对体育锻炼的重要性认识不足,生理隐患尚处于潜在状态之中,没有切肤之痛;即便是感觉到了某种症状由潜在状态向显性过渡,由于常人的惰性,也往往蹉跎再三;至于症状不显著,就更遭到忽视了。这种情况在知识女性群体中是相当普遍的现象,往往表现出正确的认知、理性的预感与迟缓的行为之间的矛盾,行动落后于理念,久而久之积聚成疾。

## 2 知识女性有氧健身练习的内容与实施办法

### (1) 有氧健身的概念及理论依据

“有氧健身运动”是由德克萨斯州有氧健身专家库珀博士首创的,在美国乃至全世界,自有氧健身运动创立之日起即很快被健身爱好者们接受。本文所指的音乐有氧健身练习,是指在氧供应充足的情况下利用身体各部分肌肉做长时间的、连续不断的、有节奏的运动与音乐配合,达到健身心、塑形体为目的的一种运动项目。

根据大量运动医学实验研究表明,对于20~60岁的人来说,若长时间缺乏有氧运动锻炼,又不注意饮食营养,将致使机体组织器官机能下降20%~35%左右,最终导致机体衰退,身体器官功能损害,免疫力下降,引起众多疾病发生。大量实验表明,该年龄段若长期坚持适宜有氧锻炼,可强身健体,使人充满活力,其原因是有氧健身运动可使人体吸入比平时多十几倍的氧气,使血红蛋白增加,机体营养物质充足,免疫细胞活性提高,加快血液循环,促进组织新陈代谢,将体内有害物质更加快速地排出。其次,有氧运动明显促进中枢神经系统保持充沛活力,使体内一些具有抗衰老的物质数量增多。适宜的有氧运动还可降低心血管疾病的发生率。

### (2) 有氧健身练习的内容

根据知识女性的心理和职业特点,有氧健身练习的内容,应选择有音乐伴奏的、运动量适中的有氧健身操为主。从问卷调查得知,我校女教工余暇时间最希望参加的健身活动,第1是健身操,占87.3%,第2是体育舞蹈,占47.8%,第3是散步,占32.4%(每人可选3项)。笔者在3年的实验过程中,不断修正、充实,逐渐把这3者有机地结合起来,组合成内容丰富、形式灵活的音乐有氧健身组合(见表3)。

表3 有氧健身组合的结构特点

内容	时间/min	特点	锻炼目的
1. 低冲击有氧步伐	5	简单步伐,中速音乐,变化少、幅度小	使身体各部动员起来做好运动准备
2. 全身性有氧健身操	10	动作变化较多,幅度加大,针对特殊部位加强练习	提高心肺功能,灵活关节肌肉,改善协调性
3. 高、低冲击有氧组合	10	运动量较大,音乐节奏较快,穿插一些简单小跑跳	加强肌肉力量与耐力,提高呼吸系统机能水平
4. 特定区域强化练习	5	侧重腰、背、腹、臀等敏感区域的加强性练习	重点刺激易囤积脂肪部位收紧肌肉
5. 走步练习	5	简单、有效的全身性练习,音乐速度较快	积极性放松,从较激烈的运动状态逐渐平缓过渡
6. 形体与姿态操	15	音乐优美柔和,动作流畅大方	伸展肌肉,雕塑形体,培养良好姿态
7. 瑜伽放松训练	10	缓慢拉伸、注意呼吸与动作配合	拉长肌肉线条,调整呼吸,使身心达到平和宁静的效果

一般来说,完成一次有氧健身组合的时间需1h左右,前35min主要是全身性的有氧步伐组合为主,针对知识女性伏案工作时间较长,体力消耗较小的特点,提高她们的心肺功能及改善颈、肩、腰、腿等职业病隐患。在进行了强度较大的有氧练习之后,再根据知识女性普遍较注重自身形体、仪表与风度的特点,编排15min左右,3套针对区域不同、风格迥异的形体姿态操,古典的《鹤舞云天》,动作轻灵舒展,舞姿柔曼优美;千古绝唱《梁祝》,一直是女知识分子的最爱,蝶舞翩翩,在美妙的旋律中将身体曲线雕琢得淋漓尽致;怀旧华尔兹《友谊地久天长》,配合轻盈流畅的舞步,不仅可以消除疲劳,更可陶冶身心。最后以简单的瑜伽放松姿势,辅以空灵的大自然音乐,让人达到身心完全的舒缓与平衡。

### (3) 有氧健身练习的主要特点

1) 符合人体运动规律,运动强度曲线从低逐渐过渡到较高,并维持一定时间,再缓慢过渡至安静状态。

2) 各部分练习内容均在音乐中完成,所选择的音乐都是有氧健身操与体育舞蹈可以交互运动的曲子,多为知识女性阶层熟悉的经典名曲。这样,练习者可根据自身的体力水平或主观感觉,自由选择跟跳有氧操或是体育舞蹈,使锻炼的内容与方式更加灵活多样,形成场内与场外互动。

3) 目标定位主要是改善各种亚健康状态,而非追求大强度运动后的超量恢复,因此选择的内容以有氧练习为主,跳跃类动作较少,但要求持续时间较长。

4) 每周固定练习次数为3次,每次1~1.5h,考虑到在职女教工白天工作繁忙,练习时间定为每周一、三、五晚上在户外进行,这样可方便更多女教职工参加。户外空气清新,使人心胸开阔,而且亦可扩大影响,吸引更多周边居民。从1997年至今,已发展成一个庞大的学区健身乐园,成为校园一道亮丽的风景。

### (4) 有氧健身练习的实施情况与效果

笔者从1997年开始着手在女教工中推广大众健身操,收到良好效果。1999年我校举办了“健康拥抱21世纪”校女教工健身操大赛,共有500多人参加,健身操热风靡整个校园,说明广大知识女性的健身意识正在悄悄改变。2000年在原有基础上修订,补充了原有套路,并以此为研究方向成功申报了省社科基金课题。通过两年实践,形成现在这个结构较合理、编排较科学、有一定特色的有氧健身练习,参与锻炼人数也由原来的几十人逐渐发展到现今的一百多人,从自发的、随意的健身行为转化为现在的学区型健身乐园,注重锻炼科学性、实效性、趣味性,并辐射至其它社区,扩大社会影响,树立当代知识女性新形象。各部分套路都已制作成光盘,方便锻炼者在家中跟练。

通过一段时间的有氧健身练习,绝大部分女教职工在不同程度上收到良好的效果,许多女教工参加练习后,体重减轻,身材变得苗条结实,慢性疾病也不治而愈。从众多的问

卷反馈及访谈中不难发现,参加锻炼者普遍反映睡眠质量改善,精力充沛,身体结实,精神愉快,患有高血压的锻炼者血压都能控制在较正常的水平,腰、颈椎疼痛等职业病有明显改观,体质增强,患感冒次数减少了。从问卷中得知,参加锻炼的女教工,97%反映睡眠质量改善,87.3%表示体质增强,患感冒次数减少。许多女教工从有氧健身练习中切实感受到乐趣并有了很大收获,不仅自己热情投身到这项运动中,还带动了一大批健身爱好者共同锻炼,把有氧健身作为一种健康的生活方式坚持下来。

## 3 结论与建议

(1) 通过多方面调查报告结果表明,我国知识女性的健康状况不容乐观,健身意识也有待提高,如何唤起这一部份人群的锻炼热情,帮助她们走出亚健康,是体育工作者应该深入研究的问题。

(2) 有氧健身练习是一种国际流行的健身运动,以其安全、有效及灵活简便的锻炼方式,受到广大知识女性的青睐。实践证明,经常参加有氧健身练习,可对女性产生一系列良好影响,并促进人际交往,提高心理调适能力。

(3) 在知识女性群体中应加强宣传力度,针对其行动落后于理性的特点,采取娱乐性与健身性相结合的方式,普及亚健康状态的潜在隐患知识和有氧锻炼的特点,与各级工会、女工部联手普及并推广有氧健身练习中的各部套路,使犹豫不决的女教工有形象化的感受。

(4) 及早建立起一支高素质、高水平的健身指导员队伍,不但能帮助健身者进行安全有效的锻炼,而且能根据不同情况开设运动处方。

(5) 各级领导应从思想上重视女职工体育的开展,从时间、经费、场地等方面予以大力支持,为提高知识女性健康水平,推动全民健身运动创造良好的环境。

## 参考文献:

- [1] 卢元镇. 全民健身与生活方式[M]. 北京:北京体育大学出版社,2001.
- [2] 李树怡. 美丽年轮[M]. 北京:北京体育大学出版社,2001.
- [3] 格林·霍斯特,尼格尔·查姆培恩. 有氧训练[M]. 北京:北京体育大学出版社,2002.
- [4] 傅善来. 走出亚健康[M]. 上海:上海科技教育出版社,2000.
- [5] 任弘. 国外家庭健身新视野[M]. 北京:中国轻工业出版社,1999.
- [6] 顾渊彦. 21世纪中国社区体育[M]. 北京:北京体育大学出版社,2001.

[编辑:郑植友]