

齐鲁晚报 2012.9.4 星期二

一线城市白领重度亚健康率高达91%

## 健康“边缘人”身心堪忧

亚健康已不是什么新鲜话题,出乎我们意料的是,亚健康的严重度已经不知不觉到达了一个白热化的阶段。专家表示,目前经济和情感双方的压力,让白领们不得不以透支健康的代价去换取成功。

### 职场实录: 压力透支健康

张先生三年前应聘到一家公司担任审计。这几天,每天一早9点赶到公司后,打开电脑,张先生便开始埋头干活:查看客户提供的资料,制作审计底稿……中午简单用餐后,他又立刻投入工作中,直到客户下班。期间几乎没有片刻休息放松的时间,只有电脑和成堆的资料陪伴着他度过8个小时的工作时光。晚上回到家也要因为处理手头的工作10点左右才能休息。而在这之前的三个月,由于公司业务繁忙,张先生基本上每个礼拜的加班时间都会超过10个小时。长期不规律的进食,让张先生患上了肠胃病。这几天他白天频频头疼犯困,夜里却时常失眠,工作效率明显下降,去医院却又查不出什么问题。

刘小姐所在的公司竞争十分激烈。她每天上班都对着电脑挖空心思做方案,晚上回家则窝在沙发里看电视直到睡觉。上大学的时候在室友的带动下还会参与锻炼,工作后这个习惯已经被彻底抛弃,除了上下班基本上没有其它的户外活动。近来,刘小姐明显感觉到工作上力不从心,注意力难集中,反应迟钝,明明很简单的方案都想不出来;体重增了30斤,容易出汗,胃口不如从前;全身乏力,走路都觉得累。刘小姐开始担心自己的状态持续下去会影响工作,以前她可以为

了一个方案三天三夜不休息,现在做事情几分钟就做不下去了。

日前,一项以都市人亚健康为主题的大型网络调查发现,白领中的亚健康现象已经极其普遍,约98.8%有不同程度的亚健康状态,其中26岁-30岁人群更是成为重度亚健康的主力军,比例高达64.2%,其中一线城市白领重度亚健康率高达91%。重度亚健康,其典型特征为经常发生感冒、口腔溃疡,颈椎不适等小毛病,整天感觉累、记性超差、有强烈的强迫症等。同时,不少人还存在不同程度的心理健康问题,如不愿与人接触、沟通,爱讥讽人,爱猜疑人等。这些症状严重困扰了白领上班族,给他们的工作和生活带来诸多不便。

### 内忧外患 让人“停不下来”

为什么职场人士终日忙碌,甚至没有意识到已经在透支自己的健康乃至生命?专家分析,内外两方面因素让他们“不敢休息”。

外在因素,就是激烈的竞争环境。做营销的孙先生说,在完成年中目标之后,本想松一口气、休个年假好好放松一下,但见同行们都在忙碌,只好放弃休假的念头,因为周遭的环境给人很大的压力,感觉一不小心就有可能落后于人。由于工作繁忙,从事IT行业的杜先生基本每天只睡5个小时,而且周末也不休息,他说,行业发展瞬息万变,机会稍纵即逝,你只能向前拼,



稍有懈怠就可能被淘汰。

从内在因素的角度,专家认为,很多人之所以“停不下来”,是因为内心缺乏安全感。从职业发展的角度,没有发展前景、办公室政治、工种可替代性强、能力与工作不匹配,以及知识、经验、能力过分透支等,是他们缺少安全感的主要因素。而房价的高企、物价的上升、教育成本的增加,使得生活的压力比以前增大了许多。

日前发布的《中国城市健康白皮书》指出,住房压力是威胁“房奴”健康的首个“隐形杀手”,忧郁和生活工作态度消极、浑身酸痛疲乏无力、人际沟通越来越少、创造力耗竭、感觉孤独无助、自卑等成为“房奴”现阶段最难捱的身心感受。在回答买房后的情绪变化时,仅20%的人表示开心,18.8%表示无变化,61.2%的人则受焦虑、易恐惧、抑郁、易怒情绪的困扰。

(佟霞/整理)

### 相关链接 运动缓解亚健康

医学研究表明,方法正确而适量的运动对于缓解亚健康状态是非常有利的,特别是一些有助于身心协调的运动。

**瑜伽:滤净心情缓解压力**  
瑜伽所强调的“身心一体”以及它在练习中强调的柔和、协调、循序渐进,非常适合缓解工作压力。

**保龄:在撞击中释放压力**  
打保龄球对人体心肺、四肢的锻炼是显而易见的,而且不受天气影响,可随时前往运动场地施展。有研究表明,保龄球独特的运动机理和“撞击”所带来的特殊成就感,可以让运动者尽可能地释放自己。

**登山:登高望远开阔胸襟**  
在1000米以上的高山上,大气中负离子及氩离子含量极多,氧分压低,人血氧饱和度降低,可改

变人体一系列的生理功能。同时,登高望远,使人心胸开阔,精神振奋;极目远眺,欣赏脚下的景色,帮助自己从工作压力中解脱出来。

**划船:轻松锻炼凭水舒展**  
划船,既是娱乐也是锻炼,如果方法得当,对肌肉和关节的益处是数不胜数的。此外,与家人、朋友一起泛舟在碧波之上,沐浴在阳光下,能增加和睦和亲切感,无形中,工作的压力就不那么让人烦心了。

**高尔夫:挥杆运动高贵选择**  
高尔夫球场大多风景秀丽,绿草如茵的环境对眼睛也是很好的休息。打球的过程中,一些基本运动可以促进血液循环,锻炼腰、膝部力量。

运动的方式是多种多样的,除了以上提到的几种外,还有很多有益身心的方式如慢跑、快步走等等。通过身体练习达到双向锻炼的目的,抵抗在工作和生活中心积累的种种消极情绪如抑郁、焦虑和神经衰弱。

### 医界动态

#### 山东省首届介入 医师论坛成功举办

8月25日,山东省首届介入医师论坛暨山东大学第二医院介入医学科成立10周年庆典在济南召开。山东省医师协会常务副秘书长宋良贞、山东大学第二医院党委副书记孔令华出席开幕式,第二医院介入医学科主任李玉亮主持大会,来自省内外30余家单位的百余名专家受邀前来参会。

会上,李玉亮主任介绍了山大二院介入医学科开展“覆膜支架腔内隔绝术治疗主动脉夹层”、“经皮经肝十二指肠乳头肌扩张治疗胆总管结石”等高难度手术的情况,得到了参会专家的广泛赞誉;以王永正副教授为代表的介入科医师分别就“肝脓肿的诊断与介入治疗”、“血管内介入治疗在妇产科疾病中的应用”、“肝囊肿的微创介入治疗”、“支架置入治疗输尿管狭窄”等课题与参会人员展开讨论,气氛热烈。

(刘斌 王厚江)

### 王随莲副省长 到山东省中医院视察指导工作

近日,山东省人民政府王随莲副省长到山东省中医院东区视察指导工作。山东省人民政府副秘书长、省卫生厅刘奇厅长、省中医药管理局武继彪局长、山东中医药大学于富华书记、欧阳兵校长、副校长、医院党委书记高毅、院长杨传华等院领导陪同视察。

期间,王随莲副省长

来到综合楼建设现场,察看工程进度,了解工程质量,听取工程建设等有关工作汇报。在随后的座谈会上,高毅书记就国家中医临床研究基地建设、基地综合楼的布局设置、装饰方案以及医院两区发展规划等工作做了重点汇报。王省长在听取汇报后,对医院的建设和发展

给予了充分肯定,对医院今后的建设,特别是国家中医临床研究基地的建设项目,无论是在硬件建设还是专项业务发展方面都提出了明确要求。

会议期间,刘奇厅长和武继彪局长就国家中医临床研究基地建设、医院今后的发展提出了很好的意见和建议。(刘宇)

### 省精神卫生中心

#### 荣登2012中国公立医院服务创新榜

近日,2012中国医改政府支持榜、中国公立医院服务创新榜发布会在北

京举行,山东省精神卫生中心作为全国唯一一家省级精神卫生机构榜上有名。

本次活动自2011年10月开始,由人民日报社人民网牵头组织,通过单位自荐或政府部门推荐、指标考核、网上投票、专家评审等环节,以“创新服务模式、构建和谐社会”为主题,主要围绕完善服务、加强管理、便民惠民、突出公益性等5个方面的44项考核指标量化赋

分,评选出医改政府支持和公立医院服务创新优胜单位。最终山东省精神卫生中心以“2012最受患者好评医院”上榜。

国务院政研室、国家发改委、国家统计局、卫生部、人民日报社人民网等部门和单位的有关人员到会祝贺并进行了专题演讲,全国120余家医疗机构、54家地方政府和部分新闻媒体参加了榜单发布会。(付崇铭)

### 健康课堂

#### 暑假没长个 开学犯了愁

新学期开始了,愉快度过一个暑假的中小学生们背起书包,陆续步入新的学习生活。开学报到了,又要排个队安排一下座位,然而,就这一看似平常的做法,却也包含着孩子的些许忧愁。

张先生的儿子小明昨天乐呵呵地去上学,可是回家后有些不高兴,两天后,小明就说什么也不上学了。家长追问其原因,小明说同学们假期都长了个子,就自己没长,昨天排座位他还是最矮的一个,又是坐第一排,同学们都嘲笑他不长个,让他无地自容。张先生觉得这个问题由太荒唐,却没有办法解决。

在众人的劝说下,张先生周三的时候带小明到山东省立医院检查,儿内科主任医师、博士生导师李桂梅教授在给小明做了详细检查后说,小明不长个的根本原因是生长激素缺乏。小明体内的生长激素水平低于正常值很多,所以他的个头几乎就不长。幸好家长发现早,应该及时治疗,否则将严重影响正常发育。

李主任说,从省立医院的诊断资料看,每年都有一部分儿童暑假没有长个,后经医院检查大都存在一些问题,比如生长激素缺乏、特

发性矮小身材等等。李主任强调,学龄儿童一定要均衡营养、合理休息并加强体育锻炼,最好能在晚上9-10时睡觉,因为此时至凌晨是人体分泌生长激素的最佳时间,在此期间生长激素达到分泌高峰,错过了将严重影响身高发育。

最后,李主任提示,对于在班级里总在第一排就坐的孩子,或者暑假里也没有长高的孩子,家长一定要给予重视,及时到医院进行检查,发现问题尽早治疗。2-13岁是治疗身材矮小的最佳时期,长期不治疗会导致孩子自卑心理。李桂梅主任提醒,身材矮小、儿童糖尿病、性发育不良、性早熟、呆小症、甲亢及肾上腺疾病、各种侏儒病等儿童内分泌疾病可于周三到山东省立医院门诊楼1楼儿科门诊第一诊室或周六到山东省立医院东院门诊楼2楼儿科诊室就诊。李主任特别提醒家长,不能盲目服用增高药和补药,因为目前市面上的增高药都有许多副作用,短期内可能增高,但是所含的性激素会加速骨骼成熟,而使最终身高变矮。因此,上正规医院检查小儿内分泌科医生咨询指导才是正确的选择。

