

亚健康及其产生的三个主要原因

董玉整

1998 年笔者曾提出 :亚健康是处于健康与疾病之间的健康低质量状态及其体验。近年来,笔者进一步研究认为,亚健康既表现为个体的亚健康,又表现为群体亚健康和社会亚健康,且这三者之间有着内在的联系。就个体亚健康来说,又具体表现为身体亚健康、心理亚健康、情感亚健康、思想亚健康和行为亚健康等方面。

1. 亚健康越来越普遍地存在着。世界卫生组织(WHO)的一项全球性调查结果显示:全世界真正健康的人,只有 5% 左右,找医生诊查疾病的人有 20% 左右,剩下的 70% 左右的人处于亚健康状态。近年来国内外都进行了一些有关亚健康的调查,结果也与此相似,没有什么显著的差别。

在 2002 年 4 月的“2002 年中国国际亚健康学术成果研讨会”上,专家指出:我国目前有 70% 的人处于亚健康状态,15% 的人处于疾病状态,只有 15% 的人处于健康状态。“白领阶层”是亚健康的主要人群,而企业管理者中有 85% 以上的人处于亚健康状态。心理问题,则是导致亚健康的重要原因。专家们还提出了“骨骼亚健康”的概念,认为我国现有女性 5 907 万人、男性 3 504 万人处于“骨骼亚健康”状态,如不及时采取措施,将会发展成为骨质疏松者。2002 年 7 月,广东省教育工会组织专家对全省 19 所高校近万名教职工的健康状况进行了一次大规模的调查,结果显示:有 10% 左右的人处于健康状态,20% 左右的人处于各种疾病状态,70% 左右的人处于亚健康状态,其中又有 1/3 的人处于重度亚健康状态。30~40 岁是亚健康的高发年龄段,比一般的亚健康状态提前了近 10 岁。可见,高校教师的健康状况不容乐观。

为什么社会生活水平提高了,社会发展了,而人们的健康水平却反而下降了呢?这里的原因是多方面的。关键是系统的平衡出现了失调,从而使得健康变态型,质量下降,功能萎缩。而影响系统平衡

的主要因素有越来越恶劣的生活环境、越来越紧张的生存压力、越来越倾斜的生活方式等方面。

2. 亚健康源于越来越恶劣的生活环境。恶劣的生活环境使得人与生活环境的系统平衡失调,从而使人处于亚健康状态。在现代化建设飞速发展的今天,人们的生活环境却在不断地恶化。比如,我国被列为世界上 13 个最缺水的国家之一,90% 以上的城市水污染严重,80% 流经城市的水域已被污染,78% 的城市水源不符合饮用水标准,70% 的人饮用不标准的水,50% 的地下水被污染。WHO 认为,人类 80% 的疾病与水有关。全球每年大约有 2.5 亿人患肠道传染病,其根源就在于缺少清洁的饮用水和不具备卫生条件。氟里昂曾经大大地推动了工业的发展和人类生活现代化的进程,但是,却对臭氧层造成了巨大的破坏。如果大气中的臭氧减少 1%,人类患皮肤癌的几率就会增加 4% 左右。再如,铅的大量使用给人们的健康造成了很大的危害。据中国疾病预防控制中心环境卫生监测所历时 8 年的监测数据表明,我国儿童血铅含量超过中毒标准的城区达 50% 以上,工业区及机动车流量大的地区更高达 85%。铅中毒已成为损害儿童智力发育和身体健康的严重威胁。各种环境污染搅和在一起,形成了类似雌激素特征的化学物质,这就是“环境雌激素”,已经严重地影响了人类的生存和生活质量。有专家指出:“环境雌激素”对生殖的影响,将是 21 世纪人类所面临的、最大、最严重的挑战。女性多出现子宫内膜异位、子宫肌瘤、卵巢癌、乳腺癌等疾病。男性多出现睾丸癌、前列腺癌、精子的数量与质量下降等症状。1992 年丹麦科学家报告,在最近的 50 年内,男性的平均精子数减少了 45%,而且精子的形态发生畸形改变,活力也明显减弱。我国有关部门进行了一项调查,发现 4 年来有生育能力的男性的精子质量与 20 世纪 80 年代初期相比有所下降,其中以精子数量降低最为显著,且有低龄化的趋势。英国的科学家在 2002 年发表的一项研究表明,人类的生殖能力开始下降的年龄已经提前,女性从 27 岁、男性

从 35 岁生殖能力就开始下降,男性 35 岁以后生殖能力衰退的速度比女性还要快。许多研究都表明,精子数量减少、质量下降,已经成为包括人类在内的生命的普遍现象。

3. 亚健康源于越来越紧张的生存压力。趋于紧张的生存压力使得人的生存发展与社会压力之间的系统平衡出现失调。本来,社会压力是人类进步发展的内在动力,但是当这种压力超出了人的承受能力时,压力就会成为破坏力,破坏健康,破坏人类的发展。据全国中小学教师心态大型调查结果显示,随着教育的不断深入,新的用人机制逐步形成,使在职教师也有了下岗的危机感。有 78.6% 的教师认为,当前教师的压力实在太大了。压力来自多方面,主要来自改革与职业竞争、家长的过高期望以及社会的要求等。广东省教育工会的调查也显示,在影响高校教师亚健康的诸多因素中,工作压力排在第一位。正是太大的工作压力,使得高校教师更容易患上亚健康。由于压力增大,各种心理疾患的发病率快速增长。广东省佛山市各大医院近一年来的心理病例骤增 30% 以上,其中以抑郁症患者居多,多数为青年学生和“白领”阶层,女性又远高于男性。日本每年约有 1 万人因过度疲劳而猝死。美国至少有 400 万人患有慢性疲劳综合征。英国、加拿大等西方主要国家都有报告,约有 25% 左右的人患有慢性疲劳综合征。可见,沉重的社会压力,已经成为产生人类亚健康的主要原因之一。

这种由于沉重的压力等因素而形成的亚健康,因为没有得到及时有效的诊治,导致了越来越多的人由亚健康进入了疾病状态。据卫生部等部门 2002 年公布的数据,我国的精神病患者已经达到 1 600 万,另有 600 万癫痫患者。在 20 世纪 80 年代,广东省各类精神病患者约为 53 万例,至目前有 122 万例,且每年还新增 3 万例重症患者。令人担心的是有 93% 的患者未能得到及时、有效和系统的治疗。

4. 亚健康源于越来越倾斜的生活方式。越来越倾斜的生活方式使得人的正常需求与实际生活方式之间的系统平衡出现失调,使人成为亚健康。现实生活中许多人有亚健康,重要的原因是自己没有正

确健康的生活方式。为期 3 年的“云南省长寿地区多民族老年人综合调查”课题于 2002 年 4 月 4 日公布的结果表明,不良生活方式是影响健康的重要因素之一,而良好的生活方式则是长寿的重要保证。现今社会,由于收入增多,交通发达等原因,人们尽情地享受现代文明的成果,但是,不健康的生活方式却在无情地蚕食着人们的健康。比如,不健康的饮食生活方式:抽烟、酗酒,暴饮暴食,过多摄入蛋白质、脂肪和糖,营养不良等。不健康的休息方式:不规则的娱乐休闲,熬夜,睡眠不足,看电视太久,玩电脑游戏成瘾等。不健康的运动方式:现在的生活条件下,人们的运动却越来越少了,从而导致体质下降,疾病增多。不健康的情感生活方式:夫妻间情感淡漠,移情别恋,对孩子溺爱,对老人薄爱,对他人冷漠,对性随便等。不健康的心理活动:自我中心化倾向严重,孤独、抑郁、嫉妒、自私等。不健康的交友方式:过多功利化、物质化等。这些不健康的生活方式,导致了亚健康的产生和迅速蔓延。如上海市的男性 39 岁就步入了“更年期”,比医学常规年龄整整早了 10 年。上海市男科学研究所的一份专项统计资料显示,40 岁左右男性更年期症状,在 20 世纪 80 年代仅为 0.8%,但 2002 年却上升到了 2.4%,增加了整整 2 倍。这其中有一个十分重要的原因,就是不良生活习惯和不科学的膳食结构,以及不健康的心态。全球心血管疾病患者的迅速增加,就是亚健康越来越严重的直接后果之一。2002 年,全球因心血管疾病死亡的人数有 1 700 万人,占全球死亡人数的 1/3。1991 年广东省高血压患病率的增长率和 1979 年相比为 22%,高于全国的水平,而 1998 年却比 1991 年上升了 41%。广州市形势更为严峻,患病率由 1991 年的 11.45% 升高到 1998 年的 20.80%,增幅达 81.66%,其中 20~45 岁年龄段的患者增幅达 1.5~2.5 倍。

可见,亚健康的普遍存在,源于人的生存和发展与生态环境、与社会压力、与自己的生活方式等方面的系统失衡。除此以外,还有先天的遗传因素、人自身的运行规律因素等。重视亚健康问题,并采取积极的行动,防治亚健康是我们全社会的共同责任。

(收稿日期 2003-02-23)

(本文编辑:张林东)