

厦门疗养地疗养因子对亚健康状态康复改善的作用

蔡添才, 林艺惠, 林佳娜, 严晓雪, 王 蕾, 黄赛云*

陆军厦门特勤疗养中心, 福建 厦门
Email: caitiancai@sina.com, *amoygh@163.com

收稿日期: 2020年10月25日; 录用日期: 2020年11月11日; 发布日期: 2020年11月18日

摘 要

目的: 研究厦门疗养地疗养因子对亚健康状态康复调节的作用。方法: 观察厦门疗养地的气候、景观、海水浴等疗养因子对亚健康人群康复的调节作用。结果: 通过当地疗养因子干预, 各种因素导致的躯体和身心疲劳得到明显改善。结论: 厦门疗养地疗养因子对改善亚健康状态有显著促进作用。

关键词

疗养因子, 亚健康状态, 改善作用

Effect of Convalescent Factors in Xiamen Sanatorium on Rehabilitation of Sub-Health State

Tiancai Cai, Yihui Lin, Jiana Lin, Xiaoxue Yan, Lei Wang, Saiyun Huang*

Xiamen Army Special Service Convalescent Center, Xiamen Fujian
Email: caitiancai@sina.com, *amoygh@163.com

Received: Oct. 25th, 2020; accepted: Nov. 11th, 2020; published: Nov. 18th, 2020

Abstract

Objective: To study the effect of convalescent factors in Xiamen Sanatorium on rehabilitation regulation of sub-health state. **Methods:** Observing the effects of convalescent factors such as climate,

*通讯作者。

文章引用: 蔡添才, 林艺惠, 林佳娜, 严晓雪, 王蕾, 黄赛云. 厦门疗养地疗养因子对亚健康状态康复改善的作用[J]. 临床医学进展, 2020, 10(11): 2543-2546. DOI: 10.12677/acm.2020.1011385

landscape and sea bath on the rehabilitation of sub-healthy people in Xiamen Sanitarium. Results: Through the intervention of local convalescent factors, the physical and mental fatigue caused by various factors has been significantly improved. Conclusion: The convalescent factors in Xiamen Sanatorium can significantly improve the sub-health status.

Keywords

Convalescent Factor, Sub-Healthy, Improving Effect

Copyright © 2020 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

亚健康即指非病非健康状态,这是一类次等健康状态(亚即次等之意),是界乎健康与疾病之间的状态,故又有“次健康”、“第三状态”、“中间状态”、“游移状态”、“灰色状态”等称谓。

2. 亚健康诊断标准及表现形式

2.1. 亚健康状态概况

亚健康的表现归纳为“一多”和“三少”,“一多”指某人的疲劳多,“三少”是指某人的3种能力减退,即活力减退,反应能力减退,适应能力减退。有研究表明,亚健康分布在不同的职业、不同地域、不同社会层次的人群之中,而每个人的不同气质特点和年龄在亚健康状态反映上均有明显的差别。其中中年人群比例高于其他人群,老年人群也相对其他人群有增高的趋势。体质弱者 > 体质强者;老年群体 > 中年群体 > 青少年群体;高级中年知识分子 > 公司白领 > 国家公务员[1]。

2.2. 亚健康的诊断标准

中华中医药学会颁布的《亚健康中医临床指南》(ZYXXH/T2-2006)中指出以下三条中任何一条持续发作3个月以上,并且经系统检查排除可能导致疾病者,可分别诊断为处于躯体、心理、社会交往亚健康状态。

① 以疲劳,睡眠紊乱、疼痛等躯体症状表现为主;② 以抑郁寡欢、焦躁不安、急躁易怒、恐惧胆怯、短期记忆力下降、注意力不能集中等精神心理症状表现为主;③ 以人际交往频率减低、人际关系紧张等社会适应能力下降表现为主。

2.3. 亚健康状态发生原因

① 社会因素:经济、制度、竞争、压力。② 心理因素:消极、悲哀、愤怒、恐惧。③ 环境因素:气候、污染。④ 遗传因素:体形特征、生理特征、代谢类型、行为本能。⑤ 不健康生活方式与不良习惯和行为:生活失律、营养失衡、疲劳过度、睡眠障碍、运动不足或不当[2]。

2.4. 亚健康状态的表现形式

2.4.1. 躯体性亚健康状态

一般表现为生理功能紊乱或功能减退,综合体能下降,精力不足,常感疲劳、体力透支等。

2.4.2. 心理性亚健康状态

主要表现为疲劳、焦虑、孤独、失落、恐惧、易怒、反应迟钝、睡眠不佳。

2.4.3. 社交性亚健康状态

主要表现为人与人之间关系不稳定、信任度下降、心理隔阂增大、人际关系淡化，从而出现孤独、冷漠、猜疑、自闭等。

3. 厦门疗养地自然疗养因子特点

厦门地处中国最东南沿海，是地球上迷人的风景地带。久负盛名的阳光与大海，缤纷神秘的海底世界，清新自然的生态环境、浓郁的热带风情。厦门本岛四面环海，岛内山岭绵延起伏、层次分明；同时，山脉的延伸将市区分成若干青山围成的空间。众多山头也提供了眺望大海、河湾和城市景观的制高点。

3.1. 厦门气候疗养因子的特点

厦门属亚热带湿润季风气候区，气候湿润，四季温暖，年平均气温为 20 度，水质纯洁、空气清新、阳光充足。厦门岛因山海交融，且岛内没有大型工业场所，素有“天然氧吧”之称，空气中的负氧离子含量要比其他省市高出十几倍，空气质量一直都是优等。

3.2. 景观疗养因子的特点

3.2.1. 自然景观疗养因子的特点

厦门环境极为独特，山、海、河三种自然美景集中一地，构成了其特有的自然景观。市区山海交融，山岭绵延起伏、层次分明；同时，山脉的延伸将市区分成若干青山围成的空间，为城市不同地区提供了各具特色的空间景观环境。海上回望，群山如绿色屏障辉映出厦门市的妩媚多姿。众多山头也提供了眺望大海、河湾和城市景观的制高点。厦门面临东南沿海，毗邻台湾海峡，在这样一种幽美的以山、海、河为特点的自然环境这中，城市的建设注意城市与自然景观环境、生态环境的协调关系，“山-海-河-城”巧妙组合，浑然一体，构成了厦门独特的环境。

3.2.2. 文化疗养因子的特点

厦门具有悠久的历史、多种民族聚居及南洋文化的聚集，铸就了多姿多彩的民间文化艺术，也孕育了极富浓郁乡土风情的工艺精华与宗教文化。在南普陀佛教文化旅游区，有以生态和佛教文化为主题的雕塑精品；在鼓浪屿游览区，有伴着涛声的钢琴文化气息；环岛路栩栩如生的人物雕塑，通过全球最美马拉松赛道彰显城市活力。

4. 厦门疗养因子对亚健康状态康复调节的作用

好空气，好气候，好海水，天天与大海接触对亚健康状态的康复起到了很好的调节作用。厦门美丽的环境能使人赏心悦目、陶冶情操，使大脑皮质兴奋灶发生转移，调节和改善神经系统功能，从而消除精神紧张和缓解心理矛盾、稳定情绪、改善睡眠。宜人的气候能使人情绪愉悦、精神振奋，从而对中枢神经系统起到良好的镇静作用。风景如画的疗养景观环境可使神经系统的紧张状态得到调节，使焦虑、烦躁、忧伤、悲观或苦闷的心态趋于平复，使得大脑皮质唤醒水平下降，交感神经系统兴奋性下降，机体耗能减少，血氧饱和度增加，血红蛋白含量及携氧能力提高，肌电、皮电、皮温等一系列促营养性反应加强[3]。海水浴、温泉浴、森林浴、空气浴等可提高人体组织氧化物歧化酶活性，具有消除自由基的作用，还能改善机体微循环，降低血压。同时还能降低血脂和血液黏度，促进糖代谢，使心肌缺血、缺氧得到改善，提高人体免疫力[4]。在疗养过程中，疗养员暂时离开喧闹的城市，离开工作等繁杂因素的

干扰,身心放松,情绪改善。在景观治疗中饱览厦门风光,这时各种焦虑、抑郁、恐怖情绪渐消,精神为之爽快。夜晚幽静的环境又提供了良好的睡眠环境,使睡眠质量得到提高,有利于精力体力的恢复和人体生物节律的调整,躯体和身心疲劳得到明显改善。

综上所述,厦门疗养地具有亚热带海洋性气候特点,光热条件优越,温暖湿润,四季变化规律,冬夏温度适宜。人体充分接触海滨气候中的负离子、氧离子协同日光、温度等综合作用,在中枢神经系统建立起大自然优势灶,从而抑制病理灶的兴奋性[5]。在疗养过程充分利用厦门疗养地自然疗养因子的作用,配合疗养中心医务人员的优质服务、丰富的文化娱乐生活,使亚健康疗养员身心得到调节和放松,有利于亚健康状态的缓解与恢复。同时有针对性地开展健康知识教育,从而使疗养员能够正确选择健康科学的生活方式,对消除和预防亚健康有着重要的作用。

参考文献

- [1] 胡亚男,尚晓玲,李秀昌,杨靖.吉林省20~50岁人群亚健康状态及中医证型分布情况的流行病学调查[J].光明中医,2015(10):2109-2110.
- [2] 王竹星.亚健康概念的辩证发展及其临床意义[J].医学与社会,2010,23(3):64-66.
- [3] 李秀增,王俊,韩峭青,等.鼓浪屿自然疗养因子概况[J].中国疗养医学,2011,20(3):193-195.
- [4] 金岚,聂红.庐山疗养地疗养因子对亚健康状态康复调节的作用[J].中国疗养医学,2011,20(9):773-774.
- [5] 罗溪,刘梦玉,王雅珍.海滨疗养因子结合心理护理对老年疗养员的影响[J].实用临床护理学杂志,2019,4(11):93-94.