

- 2010;251.
- [16] 温忠麟,叶宝娟.中介效应分析:方法和模型发展[J].心理科学进展,2014,22(5):731-745.
- [17] 叶艳晖,刘燕纯.大学生负面评价恐惧、人际关系困扰与主观幸福感的关系研究[J].重庆理工大学学报(社会科学版),2014,28(7):140-145.
- [18] 郑洪冰,梁腾飞.不同负面评价恐惧感小学生父母教养方式比较[J].中国学校卫生,2015,36(5):796-798.
- [19] 安鑫,盛烨.父母教养方式、羞怯与负面评价恐惧的关系[J].中国健康心理学杂志,2013,21(3):434-437.
- [20] 范兴华,方晓义,张尚晏,等.家庭气氛对农村留守儿童孤独感的影响:外向性与自尊的中介[J].中国临床心理学杂志,2014,22(4):680-683.
- [21] 孙易卓.高中生社会地位、自尊、负面评价恐惧和社交焦虑的关系研究[D].重庆:西南大学,2015.
- [22] 叶舒.大学生负面评价恐惧与自尊、自我意识的关系研究[D].成都:四川师范大学,2012.
- [23] 李彩娜,班兰美,李红梅.大学生孤独感及其与依恋、自尊的关系[J].中国临床心理学杂志,2010,18(4):514-516.
- [24] 袁博成,金春玉,杨绍清.农村不同类型留守儿童的孤独感与社交焦虑[J].中国健康心理学杂志,2014,22(10):1564-1566.
- [25] 段宝军.三~六年级留守儿童孤独感与社交焦虑关系研究[J].宁波大学学报:教育科学版,2014,36(5):15-19.
- [26] 段宝军.自我意识在留守儿童孤独感与社交焦虑间的中介作用[J].现代中小学教育,2014,30(6):62-65.

收稿日期:2016-04-30;修回日期:2016-07-05

· 健康教育 ·

瑜伽练习对改善大学生亚健康状态的实证研究

刘桂芳

郑州师范学院体育学院,河南 450044

【文献标识码】 A

【中图分类号】 G 479 G 806

【文章编号】 1000-9817(2016)11-1719-03

【关键词】 瑜伽;健康状况;学生

亚健康状态是指人体介于健康与疾病之间的一种低质量状态,也即是人体出现某些功能的紊乱,身体无明显的疾病,主观上虽有许多不适的症状表现和心理体验,但未影响到行使社会功能,也叫“第三状态”“灰色状态”“病前状态”及“前临床”等^[1-2]。据调查,我国约 70% 的人呈亚健康状态^[3],有 56.60% 的在校大学生处于亚健康状态^[4]。亚健康人数呈日益增长趋势,并趋于年轻化发展。当今大学生在迎接机遇和挑战的同时,也受到一些不良习惯及学习、就业等方面压力的影响^[5],处理欠佳容易产生过激行为,使身心受到伤害。如何正确引导大学生健康成长,尽快解决或改善大学生“亚健康”状态,已成为高校人才培养的大问题。研究证明八段锦练习和体育锻炼有助大学生亚健康状态的改善^[6]。大学生的体质状况在一定程度上影响其亚健康状态^[7]。瑜伽被意为“和谐”“结合”等系列的修身养心运动,瑜伽练习不仅可以强身健体、舒缓压力、提高身体柔韧性,还可以使人体一些肺部疾病、抑郁症、呼吸疾病、骨性关节炎症等

病症状态得以改善^[8-11]。本文以瑜伽练习为切入点,研究其对改善大学生亚健康状态的效果,探索促进大学生身心健康的路径和需求,为提高大学生身心健康提供科学依据。

1 对象与方法

1.1 对象 2015 年 1 月,在郑州师范学院一、二年级本科生中随机抽取文、理科各 5 个专业,每个专业 50 人,同专业不同年级各 25 人。共发放 500 份量表,去除无效量表,回收 463 份。随机选取亚健康指数>40 分的各专业学生共 36 名作为研究对象,其中男生为 11 名,女生为 25 名。

1.2 方法

1.2.1 干预方法 于 2015 年 3—6 月,对 36 名大学生进行为期 16 周的瑜伽训练。干预小组由 1 名经验丰富的瑜伽教练和笔者组成,选择每周一、三、五的下午 16:30—18:00,每次练习 90 min,练习由准备部分、基本部分、结束部分 3 个部分组成。准备部分主要做一些配合调息法的暖身运动,练习时间为 15 min;基本部分由山式、雷电式、婴儿式、拜日式、夕阳式、炮弹式等各种体位姿势练习组成,练习时间为 60 min;结束部分主要有语音冥想放松和调息放松等,时间为 15 min。并要求学生瑜伽练习前至少空腹 2~3 h,在锻炼中注意鼓励、表扬与个别指导的结合,增加被试参与瑜伽锻炼的信心和成功体验。

1.2.2 问卷 选取亚健康状态自评量表进行施测,该量表有躯体、心理、社会功能 3 个因子,共 30 题组成,

【基金项目】 河南省软科学研究基金项目(142400410591)。

【作者简介】 刘桂芳(1977—),女,河南太康人,硕士,讲师,主要研究方向为体育心理学。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2016.11.039

主要对受试者进行近 1 个月内个人感觉的评价,分为“没有”“很轻”“中度”“偏重”“严重”5 个等级,对应计 1~5 分。30~39 分界定为较完满状态,40~69 分为亚健康状态(其中 40~49 分为轻度,50~59 分为中度,60~69 分为偏重),70 分以上为疾病状态^[3],该量表分半信度系数为 0.82,同时在躯体、心理、社会功能 3 个方面的内容效度很高,采用间隔 2 周的重测信度系数为 0.86。采用我国学者王征宇先生翻译引进的症状自评量表。量表包括躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执及精神病性 9 个因子共 90 个项目,采用 5 级计分,没有为 1 分,很轻为 2 分,中等为 3 分,偏重为 4 分,严重为 5 分。信度系数为 0.919,量表各条目内部一致性较高^[12]。根据总症指数(总分/90)将被试的自我症评价为“没有”到“严重”。总症指数 1.0~1.5 界定为“正常”(被试自我感觉没有量表中所列的症状);1.5~2.5 界定为“轻微”(被试感觉有点症状,但发生得并不频繁);2.5~3.5 界定为“中度”(被试感觉有症状其严重程度为轻到中

度);3.5~4.5 界定为“重度”(被试感觉有症状,其程度为在到严重);4.5~5.0 表明被试感觉有且症状的频度和强度都十分严重,由于本研究没有此症状群体,故未涉及此项目列项。

1.3 统计学分析 采用 EpiData 3.0 软件建立数据库,并运用 SPSS 17.0 软件进行统计分析。采用独立样本 *t* 检验分析实验前后亚健康各维度的差异性;采用 χ^2 检验分析亚健康状态在实验前后的变化。检验水准 $\alpha=0.05$ 。

2 结果

2.1 大学生瑜伽练习前后亚健康症状程度构成变化比较 16 周的瑜伽练习后,大学生重度亚健康状态由练习前的 11.11% 减少为 5.56%, 中度亚健康状态从练习前的 27.78% 减少为 13.89%, 轻微亚健康状态从练习前的 61.11% 减少为 25.0%, 男、女生练习前后亚健康变化状态差异均有统计学意义(*P* 值均 <0.05)。见表 1。

表 1 大学生瑜伽练习前后亚健康症状程度构成变化比较

性别	人数	练习前				练习后				χ^2 值	<i>P</i> 值
		重度	中度	轻微	正常	重度	中度	轻微	正常		
男	11	1(9.09)	3(27.27)	7(63.64)	0	0	1(9.09)	2(18.18)	8(72.73)	7.47	<0.05
女	25	3(12.00)	7(28.00)	15(60.00)	0	2(8.00)	4(16.00)	7(28.00)	12(48.00)	6.12	<0.05
合计	36	4(11.11)	10(27.78)	22(61.11)	0	2(5.56)	5(13.89)	9(25.00)	20(55.55)	8.52	<0.05

注:()内数字为构成比/%。

2.2 大学生瑜伽练习前后亚健康总分及各维度得分比较 由表 2 可知,练习前亚健康总分(46.91 ± 1.33)低于练习后(40.83 ± 1.40),躯体因子、心理因子及社会因子得分的练习前后比较,差异均有统计学意义(*P* 值均 <0.05)。

2.3 瑜伽练习对大学生心理健康的效果 练习前 36 名亚健康大学生中有 63.9% 同时伴有不同程度的抑郁、焦虑等不良情绪,女生检出率高于男生。经过 16 周的瑜伽练习后,男、女生正常状态的比例由原来的

27.3%, 40.0% 分别提高到 72.7% 和 68.0%, 重度、中度、轻度症状发生率均有所下降,差异均有统计学意义(*P* 值均 <0.05)。见表 3。

表 2 大学生瑜伽练习前后亚健康总分及各维度得分比较($\bar{x} \pm s, n=36$)

练习前后	总分	躯体因子	心理因子	社会因子
练习前	46.91 ± 1.33	16.04 ± 1.12	20.01 ± 1.15	6.01 ± 1.90
练习后	40.83 ± 1.40	10.10 ± 1.10	12.21 ± 1.31	3.41 ± 1.11
<i>t</i> 值	2.112	3.003	2.112	1.602
<i>P</i> 值	0.016	0.000	0.000	0.013

表 3 大学生瑜伽练习前后症状自评检测结果构成比较

性别	人数	练习前				练习后				χ^2 值	<i>P</i> 值
		重度	中度	轻微	正常	重度	中度	轻微	正常		
男	11	0	2(18.2)	6(54.5)	3(27.3)	0	0	3(27.3)	8(72.7)	10.08	<0.01
女	25	1(4.0)	4(16.0)	10(40.0)	10(40.0)	0	2(8.0)	6(24.0)	17(68.0)	7.91	<0.05
合计	36	1(2.8)	6(16.7)	16(44.4)	13(36.1)	0	2(5.6)	9(25.0)	25(69.4)	8.52	<0.05

注:()内数字为构成比/%。

16 周的瑜伽练习对亚健康大学生的心理健康水平具有很大的改善,具体表现在躯体化、强迫症状、人

际关系敏感、抑郁等各项因子练习前后差异均有统计意义(*P* 值均 <0.01)。见表 4。

表 4 亚健康大学生瑜伽练习前后心理健康各因子得分比较($\bar{x}\pm s, n=36$)

练习前后	躯体化	强迫症状	人际关系敏感	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性	SCL 总均分
练习前	1.51±0.46	1.89±0.58	1.82±0.54	1.81±0.51	1.71±0.49	1.68±0.53	1.52±0.41	1.66±0.46	1.43±0.44	1.67±0.42
练习后	1.39±0.61	1.63±0.37	1.68±0.43	1.52±0.47	1.41±0.26	1.46±0.63	1.23±0.44	1.47±0.61	1.29±0.57	1.45±0.44
t 值	3.031	4.162	3.112	5.307	4.621	2.326	3.061	3.125	3.473	5.232
P 值	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

3 讨论

大学生亚健康状态是身体不能主动适应环境而造成的生理系统紊乱。瑜伽练习是融身体、心灵与精神和谐为一体的练习方式,通过瑜伽练习能调整心理状况和思想情绪。周忠玲等^[13]通过对 3 130 名大学生调查发现,躯体亚健康、心理亚健康、身心亚健康状态检出率分别为 26.4%, 19.5%, 20.9%, 并得出睡眠质量影响大学生亚健康状态的结论。本研究发现女大学生亚健康状态比男大学生的结论稍微严重。调查发现,“就业、学习压力过大”“不良生活习惯”“缺乏身体锻炼”等是诱发大学生亚健康状态的主要因素。但是,高职院校女生高水平健康素养可作为躯体健康状态及饮酒行为的保护因素^[14]。研究表明,瑜伽锻炼对大学生力量、柔韧素质、心肺功能等具有很好的改善和提高作用^[15]。通过 16 周的瑜伽练习,大学生亚健康状态明显好转,男、女生亚健康率均有所减少。

大学生亚健康总分练习前后差异有统计学意义;躯体因子、心理因子及社会因子等各维度在练习前后差异均有统计学意义。充分说明瑜伽锻炼能较好地改善和提高大学生的亚健康状况。瑜伽锻炼对大学生心理亚健康也具有很好的改善和调节作用,与邓敬丹^[16]的研究结果一致。瑜伽练习是借助音乐让习练者入静,通过体态调息达到心静体松、排除杂念、心平气和、调整身形、以意导动,从而自我调整、抑制不良情绪,改善心理健康。此外,瑜伽练习中的静思和冥想,能使身心放松,压力释放,进而平衡神经系统、内分泌系统和调节人体各种腺体的激素分泌,有助于降低大学生亚健康状态的焦虑和抑郁情绪,从而提高大学生身心健康水平。

综上,瑜伽练习对亚健康学生的心理活动和症状产生积极影响,对降低躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁等不良症状具有良好效果,对调节和改善大学生亚健康状态具有指导意义。基于此,建议:(1)高校及教育相关部门要高度重视大学生的身心健康状况,注重创造大学生就业、学习的锻炼机会;积极推进阳光体育活动,开设体育选修课,提高学生参与体育锻炼的动机和兴趣,促进大学生身心健康的全面发展。(2)有条件的高校可推广和普及瑜伽健身活动,成立体育俱乐部和瑜伽体育协会,满足更多的学生参与体育锻炼,给学生创造自主进行体育锻炼的空间,

免费提供瑜伽垫,引导和鼓励学生参与瑜伽练习。(3)开展瑜伽健身讲座,普及瑜伽健身知识,注意瑜伽练习与瑜伽饮食的合理搭配,同时要养成健康锻炼的生活习惯和作息制度,并注意经常参与户外运动,完善个体身心健康。

4 参考文献

- [1] 蒋德勤,姚荣英,袁长江,等.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.
- [2] 刘津.亚健康的检测及评估方法[J].中国健康心理学杂志,2010,18(2):235-7.
- [3] 李长春.成都市部分在校大学生亚健康、睡眠质量与身体锻炼量现状及其相互关系的研究[D].成都:四川师范大学,2009.
- [4] 周伟洁,毛晨峰,王晓培,等.大学生亚健康现状及其影响因素分析[J].浙江预防医学,2015,27(8):805-808.
- [5] 周旭,肖元梅,王超,等.南昌市大学生亚健康状况及影响因素分析[J].中国公共卫生,2012,28(10):1364-1366.
- [6] 官铁宇.八段锦对大学生亚健康干预的实验研究[J].成都体育学院学报,2013,39(3):91-94.
- [7] 吴思英,林少炜,李煌元,等.大学生体质状况与亚健康状态的相关关系[J].中国学校卫生,2012,33(9):1083-1085.
- [8] 刘训超.瑜伽练习在慢性阻塞性肺疾病患者康复治疗中的作用[D].济南:山东大学,2014.
- [9] SEMPERE L F, FRERMANTLE S, PITHA-ROWE L, et al. Expression profiling of mammalian micro RNAs uncovers a subset of brain-expressed microRNAs with possible roles in murine and human neuronal differentiation[J]. Genome Biol, 2004,5(3):13.
- [10] HUANG Y, SHEN J X, ZOU Q, et al. Biological functions of microRNAs: a review[J]. J Physiol Biochem, 2011,67(1):129-139.
- [11] MAKEYEV E V, ZHANG J W, CARRASCO M, et al. The MicroRNA miR-124 promotes neuronal differentiation by triggering brain-specific alternative pre-mRNA splicing[J]. Mol Cell, 2007,27(3):435-444.
- [12] 薛昊天.定向越野与上海市大学生心理亚健康状态变化的实验研究[D].上海:上海师范大学,2015.
- [13] 周忠玲,伍晓艳,万宇辉,等.高职大学生睡眠质量与亚健康状态关联分析[J].中国学校卫生,2015,36(4):610-612.
- [14] 王雪莹,孟献萍,张诗晨,等.某高职院校女生健康素养与躯体亚健康状态的相关性[J].中国学校卫生,2016,36(1):122-126.
- [15] 熊炎,刘买如,李楠,等.不同类型瑜伽锻炼对女大学生身体形态及心血管功能的影响[J].中国运动医学杂志,2011,30(8):748-751.
- [16] 邓敬丹.瑜伽对女大学生身心健康影响研究[D].重庆:重庆大学,2013.

收稿日期:2016-04-18;修回日期:2016-06-06