

健康中国视阈下“双一流”高校教职工健康保障 工作机制研究

赵艳, 袁滨

北京师范大学医院外科, 北京 100875

DOI:10.61369/SDR.2026010013

摘 要 : 目的: 对教职工身心健康状况及其生活方式、心理健康状况进行统计分析, 从而发现存在的主要健康问题, 从工会管理角度, 对提升高校教职工健康状况提出针对性的对策建议。方法 对北京某“双一流”高校2021年3月–2023年12月连续3年参加体检的在职教职工体检数据进行回顾分析, 并对2023年参加体检的教职工进行随机抽样问卷调查。结果 教职工体检位居前列的健康问题为乳腺增生、结节, 甲状腺病变, 超重或肥胖, 高脂血症, 脂肪肝, 心电图异常, 过敏性鼻炎, 肝功能异常, 高血压, 高尿酸血症, 前列腺增生肥大及钙化; 调查问卷反映出的教职工心理健康问题主要集中在40–60岁年龄段且以行政工作者为著。结论 教职工健康问题, 除了部分有遗传及基因因素外, 主要是压力大、不健康的生活方式、饮食习惯及缺乏运动这些可控因素引起的。提升教职工健康状况, 工会层面可采取1.发挥高校优势, 联合多部门合作, 加强健康教育宣传力度, 开展有针对性的健康活动。2. 关注教职工的心理健康多途径缓解教职工的心理压力; 3. 建立教职工健康档案, 活化健康档案管理。最大限度地整合各种信息资源, 全面、准确地了解掌握教职职工健康状况。践行“健康中国”国策, 坚持预防为主, 为高校教职工的健康和“双一流”高校的建设保驾护航。

关 键 词 : 健康中国; “双一流”高校; 教职工健康; 对策建议

Research on the Health Security Mechanism for Faculty and Staff in “Double First-Class” Universities under the Perspective of Healthy China

Zhao Yan, Yuan Bin

Beijing Normal University Hospital Surgery Department, Beijing 100875

Abstract : Objective To statistically analyze the physical and mental health status of faculty and staff, their lifestyle, and mental health status, thereby identifying major health issues and proposing targeted countermeasures and suggestions from a trade union management perspective to improve the health status of faculty and staff. Methods A retrospective analysis was conducted on the health check-up data of in-service faculty and staff at a “Double First-Class” university in Beijing from March 2021 to December 2023, and a random sample survey was carried out among the faculty and staff who participated in the health check-up in 2023. Results The leading health issues identified in the health check-ups included breast hyperplasia and nodules, thyroid lesions, overweight or obesity, hyperlipidemia, fatty liver, abnormal electrocardiograms, allergic rhinitis, abnormal liver function, hypertension, hyperuricemia, benign prostatic hyperplasia and calcification. The survey questionnaire revealed that mental health issues among faculty and staff were mainly concentrated among those aged 40–60, particularly administrative workers. Conclusion Faculty and staff health issues, apart from some being due to genetic and genetic factors, are primarily caused by controllable factors such as high stress, unhealthy lifestyles, dietary habits, and lack of exercise. To improve the health status of faculty and staff, the trade union can take the following measures: 1. Leverage the university's advantages, collaborate with multiple departments, strengthen health education publicity, and conduct targeted health activities; 2. Pay attention to the mental health of faculty and staff, and alleviate their psychological pressure through multiple channels; 3. Establish health records for faculty and staff and activate health record management to maximize the integration of various information resources, comprehensively and accurately understanding and grasping the health status of faculty and staff. Implementing the national policy of “Healthy China,” adhering to prevention as the priority, to safeguard the health of faculty and staff and the construction of “Double First-Class” universities.

Keywords : Healthy China; “Double First-Class” universities; health of faculty and staff; countermeasures and suggestions

2016年国家提出“健康中国”的概念，同年10月印发《“健康中国2030”规划纲要》将“健康中国”提升到国家发展战略层面，全国大力推进健康中国的建设发展工作。作为国家重要战略之一的“健康中国”战略，是以促进全民健康为目标的。作为高校，在“双一流”建设的形式下，不仅要在“硬实力”方面进一步扩大增强，更需要提升大学内部的“软实力”，作为办学主体的教职工更是其核心所在。教职工肩上的重担也越来越重，近年来，教职工英年早逝的案例屡有发生，面对这样的严峻现实，每年的教职工健康体检是教职工身心健康预防保健工作的一项重要措施。本文通过对北京某“双一流”高校2021年3月-2023年12月连续3年参加体检的在职教职工体检数据进行回顾分析，并对2023年参加体检的教职工进行随机抽样问卷调查，对教职工身心健康状况及其生活方式、心理健康状况进行统计分析，对发现的健康问题，从健康管理及保障方面，提出从工会层面出发提升教职工健康的针对性的对策及建议。

一、研究对象及方法

（一）研究对象

北京某“双一流”高校2021年3月-2023年12月参加体检的在职教职工，2021年4430人，男1822人，女2608人；2022年2761人，男1059人，女1702人；2023年3483人，男1295人，女2188人。其中，<35岁年龄段2881人，35~44岁年龄段3872人，45~54岁年龄段2697人，≥55岁年龄段1224人。

（二）方法

1.文献资料法 通过查阅CNKI官网与本研究有关的文献资料50余篇，为本研究提供理论基础。

2.问卷调查法 结合课题需求研究设计了《教职工健康状况调查表》包括基本情况、健康行为方式并加入亚健康状态自评量表（SRSHS）等共42项内容，采用问卷星对参加体检的教职工进行随机抽样调查。共发放问卷412份，回收有效问卷401份，有效回收率为97.3%。

3.数理统计法 体检数据及问卷调查数据采用Excel录入数据库，运用R软件进行统计分析，组间比较采用 χ^2 检验或Fisher's精准检验对数据进行分析比较，以 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

（三）诊断标准

（1）高血压：根据《中国高血压防治指南（2018年修订版）》^[1]，未使用降压药物的情况下，诊室收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和（或）舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 。（2）超重或肥胖：根据《中国成人超重和肥胖症预防与控制指南》^[2]， $24\text{kg}/\text{m}^2 \leq \text{BMI} \leq 27.9\text{kg}/\text{m}^2$ 为超重， $\text{BMI} \geq 28\text{kg}/\text{m}^2$ 为肥胖。（3）高脂血症：《中国成人血脂异常防治指南（2016年修订版）》^[3]：血清中甘油三酯（TG） $> 1.70\text{mmol}/\text{L}$ 或总胆固醇（TC） $> 5.69\text{mmol}/\text{L}$ 或低密度脂蛋白（LDL-C） $> 3.80\text{mmol}/\text{L}$ 。其中有一项及以上升高，即诊断为高脂血症。（4）FBG（空腹血糖）升高：《中国2型糖尿病防治指南（2020年版）》^[4]： $\text{FBG} \geq 6.1\text{mmol}/\text{L}$ ，排除糖尿病病史者。（5）脂肪肝、肝囊肿、胆囊息肉、甲状腺病变、前列腺增生：根据超声医学专业相关诊断标准。（6）心电图异常：根据《诊断学》第9版相关标准。（7）根据检验标准，高尿酸血症：血清尿酸男性 $> 415\mu\text{mol}/\text{L}$ ；女性 $> 357\mu\text{mol}/\text{L}$ 。（8）根据检验标准，肝功

能异常：ALT（谷丙转氨酶）升高：血清谷丙转氨酶 $> 40\text{U}/\text{L}$ ；AST（谷草转氨酶）升高：血清谷草转氨酶 $> 40\text{U}/\text{L}$ ； γ -谷氨酰转肽酶升高： γ -谷氨酰转肽酶 $> 50\text{U}/\text{L}$ ；碱性磷酸酶升高：碱性磷酸酶 $> 110\text{U}/\text{L}$ 。其中一项及以上升高，即为肝功能异常。

（四）调查问卷亚健康状态自我评价部分

采用亚健康状态自评量表内容共30项^[5]。分别以选项没有、轻度、中度、偏重、重度，由低到高依次赋值为1-5分。

二、结果

（一）体检异常情况

2021-2023年的教职工体检异常情况检出人数分别为4255、2619、2761，检出率分别为96.05%、94.86%、95.41%。

三年间教职工健康问题检出率居于前列的分别是乳腺增生、结节，甲状腺病变，超重或肥胖，高脂血症，脂肪肝，心电图异常，过敏性鼻炎，肝功能异常，高血压，高尿酸血症，男性则需增加前列腺增生肥大及钙化。2021-2023年三年各项健康问题的检出率差异有统计学意义（ P 值均 <0.05 ）。

2021-2023三年间各项健康问题检出率除乳腺增生、结节检出全部为女性、前列腺增生肥大及钙化为男性特患病以外，甲状腺病变女性明显高于男性，符合流行病学现状。其它健康问题检出率均显示男性高于女性，差异有统计学意义（ P 值均 <0.05 ），心电图异常检出率男女性别差异无统计学意义（ P 值 >0.05 ）。

不同年龄组异常情况检出率比较，乳腺增生、结节及过敏性鼻炎在35-44岁年龄段的检出率高于其它年龄组；高脂血症及高尿酸血症在45-54岁年龄组的检出率高于其他年龄组；心电图异常在 ≥ 55 岁年龄组的检出率高于其他年龄组，其次是 <35 岁年龄组。其它健康问题的检出率均呈现出随年龄的增加而增加的状态。同时，所有健康问题检出率不同年龄组组间比较均有显著差异（ P 值均 <0.01 ），有统计学意义。

（二）问卷调查结果

1. 调查对象基本情况

表 1 401 位教职工的年龄、性别和职别基本情况 [人 (%)]

年龄段		性别		职别			
(岁)	男	女	小计	教辅	教学	行政	小计
20~40	31(16.8)	154(83.2)	185(46.1)	44(23.8)	30(16.2)	111(60.0)	185(46.1)
40~60	28(13.5)	180(86.5)	208(51.9)	42(20.2)	75(36.1)	91(43.8)	208(51.9)
≥ 60	3(37.5)	5(62.5)	8(2.0)	1(12.5)	4(50.0)	3(37.5)	8(2.0)
合计	62(15.5)	339(84.5)	401(100.0)	87(21.7)	109(27.2)	205(51.1)	401(100.0)

由表1得知，参与调查的401位教职工中男性62人，女性339人；20~40岁185人（占比46.1%），40~60岁208人（占比51.9%），≥60岁8人（占比2.0%）；担任教辅工作87人（占比21.7%），教学工作109人（占比27.2%），行政工作205人（占比51.1%）。

2. 健康状况调查结果

表 2 教职工慢性病病史基本情况 (N=401)

慢性病病史	人数	百分比
高血压	31	7.73%
高脂血症	34	8.48%
糖尿病	9	2.24%
冠心病	2	0.50%
无	343	85.54%

由表2可知，患有高血压、糖尿病、冠心病、高脂血症慢性病史者共76人次，甚至有教职工同时患有一种及以上慢性疾病。

3. 饮食习惯及生活方式调查结果

表 3 教职工饮食习惯基本情况 (N=401)

饮食习惯	人数	百分比
嗜盐	2	0.50%
嗜油	3	0.75%
嗜糖	4	1.00%
荤食为主	23	5.74%
素食为主	24	5.99%
荤素均衡	278	69.33%
无特殊偏好	67	16.71%

由表3可见，大部分教职工饮食习惯较健康，荤素均衡者278人（占69.33%），素食为主者24人（占5.99%），饮食习惯无特殊偏好者67人（占16.71%），嗜盐、嗜油、嗜糖、荤食为主者共32人（占7.99%）。

表 4 教职工睡眠时长基本情况 (N=401)

睡眠时长	人数	百分比
4 ≤ ~<6 小时	48	11.97%
6 ≤ ~<8 小时	326	81.30%
8 小时 >	27	6.73%

表4可知，48人处于睡眠不足状态（占11.97%），睡眠时长正常及充足者分别为326人（占81.30%）、27人（占6.73%）。

表 5 教职工参与体育锻炼周次频率 (N=401)

每周锻炼次数	人数	百分比
从不	23	5.74%
偶尔	161	40.15%
1~2 次 / 周	108	26.93%

3~4 次 / 周	80	19.95%
≥ 5 次 / 周	29	7.23%

表5得知，参与体育锻炼周次频率从不：23人（5.74%），偶尔：161人（40.15%），1~2次/周：108人（26.93%），3~4次/周：80人（26.93%），≥5次/周：29人（7.23%）。

表 6 教职工不参加锻炼原因基本情况 (N=401)

不参加锻炼原因	人数	百分比
没时间	246	61.35%
没兴趣	40	9.98%
惰性	184	45.89%
缺少组织	101	25.19%
身体原因无法参加运动	23	5.74%

由表6不参加锻炼因素，因为没时间的246人（占61.35%），惰性184人（占45.89%），缺少组织101人（占25.19%），没兴趣40人（占9.98%），身体原因无法参加运动23人（5.74%）。

4. 亚健康状态自评量表 (SRSHS) 测评结果

在401名教职工调查中，轻度症状者：教辅79人（占19.70%），教学97人（占24.19%），行政184人（占45.89%）；20~40岁165人（占41.15%），40~60岁187人（占46.63%），≥60岁8人（占2%），共360人（占89.78%）；中度症状者：教辅8人（占2%），教学8人（占2%），行政17人（占4.24%）；20~40岁17人（占4.24%），40~60岁16人（占3.99%），≥60岁0人（占0%），共33人（占8.23%）；偏重及严重症状者：教辅0人（占0%），教学4人（占1%），行政4人（占1%）；20~40岁3人（占0.75%），40~60岁5人（占1.25%），≥60岁0人（0%），共8人（占2%）。差异无统计学意义 (P 值均 >0.05)

三、讨论

不足：本研究存在一定的局限性：本次研究收集的体检数据时值疫情期间，因受疫情影响，参检人员欠稳定是本研究的不足之处，在健康问题检出的精准度上可能存在一定偏倚。因此本研究结果只能对全体教职工有关情况有一定参考作用。

（一）高校教职工健康状况及影响因素

纵观3年来体检数据及各项组间比较分析，虽各项健康问题异常检出率不尽相同，但总体检出的健康问题相对稳定。2021-2023年教职工体检中发现的各种疾病问题主要集中在乳腺增生、结节，甲状腺病变，超重或肥胖，高脂血症，脂肪肝等慢性健康

问题,是影响教职工身体健康的主要因素,而这些疾病的主要病因,除了部分有遗传及基因因素外,主要是压力大、不健康的生活方式、饮食习惯及缺乏运动这些可控因素引起的。

除外身体健康问题,调查问卷反映出的教职工心理健康问题也不容忽视,长期的心理健康问题间接影响着身体的健康程度。通过亚健康状态自评量表得分可见,本研究401位教职工当中轻中度症状者主要集中在40–60岁年龄段且以行政工作者为著。不可否认,“双一流”高校的建设路上,作为高校管理体系的核心,高校人才培养和教学科研活动的服务者,对行政人员的工作也提出了更高的要求,不可避免地增加了精神压力及心理负担,且日常繁杂的工作本身对行政人员的身心健康也是一个挑战。

针对教职工出现的各项健康问题,良好的生活习惯,生活方式及适量合理的运动锻炼和及时有效的情绪抒发渠道是解决和改善问题的有效途径。而本研究中,问卷调查相关结果显示,饮食习惯、睡眠状况方面大部分教职工处于健康合理状态,但在运动锻炼参与程度上却明显显示出不足的情况,主要原因集中在没有时间、个体惰性及缺乏组织上。这其中既有个人健康意识的原因,也有工会层面的待改进之处。

（二）提升高校教职工健康状况的对策建议

健康中国战略强调坚持预防为主,注重健康促进、疾病防控和健康管理,以中西医并重的方式综合推进。学校教职工的健康管理是一项系统的工作,作为职工权益代表的工会组织应充分发挥作用,可通过以下途径提高教职工的健康水平。

首先,加强健康教育宣传力度倡导养成科学的生活方式,改变不良的行为习惯降低危险因素水平^[6],提高教职工的健康意识,开展有针对性的健康活动。利用高校优势,联合多部门合作,以体医结合的方式,以体育为前提,以医疗为保障,中西医多学科联动,有效利用祖国医学的优势,让小病防患于未然,大病治疗在早期^[7]。对高校教职工群体而言,广泛地开展各类体育运动,不仅可以很好地改善身体素质,对丰富学校生活、增强人际交往、促进心理健康等也有着巨大的价值。然而,从教职工群体的体育现状来看,存在着不少的问题,比如,运动锻炼频率低,不少教职工并未养成运动习惯,体育运动的参与度不高,又

如,运动方式不科学,部分教职工在体育运动中缺乏健康第一的观念,存在运动过量等错误,增加了运动风险。因此,需要根据教职工自身的实际情况,结合专业指导,比如在体育教师、校医院医生综合指导基础上,制定切合自身实际情况的运动处方。对年龄偏大的离退休教职工,体育运动需要与养生保健结合起来,以体育运动来延缓身体衰老,保持身体的柔韧性及灵活性,达到形神共养的目的。而对中青年教职工,体育运动需要以参与性强、竞技性高的体育项目为主,比如篮球运动、羽毛球运动等,发展其身体机能,改善身体素质等^[8]。至于患有特殊疾病,比如糖尿病、骨关节病等的教职工,需要结合医生的要求,适当开展体育运动。

其次,进一步关注教职工的心理健康多途径缓解教职工的心理压力。新的健康理念不仅仅是指身体上没有疾病还包括心理上和社会适应方面的良好状态,而在实施“双一流”高校建设的背景下教职工面临的教学、科研、职称等各方面的压力明显增大^[9]。因此,工会应更多地关注教职工的心理健康,倡导积极健康的心态,广泛开展休闲娱乐活动、设立情绪宣泄室,包括工会现已定期组织的心理讲座等多种形式,达到帮助教工缓解工作压力的目的。

第三,建立教职工健康档案,活化健康档案管理。为使学校工会对教职工健康状况做到全面、及时了解,以便对不同健康状况的人群,采取不同的措施。健康档案的建立和有效使用,可以为教职工健康状况监测提供更加便捷的服务,最大限度地整合各种信息资源,全面、准确地了解掌握教职员健康状况。活化已有的校医院家庭医生签约服务档案,利用每年的教工体检随时关注教职工的健康状况变化,对于出现亚健康状态的教工要及时给予治疗与帮助;对于健康状况明显不佳的要帮助其调整或建议其积极就医以及时恢复健康,防止出现过劳死或病变大病的情况出现^[10]。建立单位、个人共同促进健康水平的新格局。

践行健康中国的国策,坚持预防为主,倡导健康文明生活方式,预防控制重大疾病,为高校教职工的健康和“双一流”高校的建设保驾护航,真正从行动上做到积极有效地响应“健康中国”行动。

参考文献

- [1] 中国高血压防治指南修订委员会,高血压联盟(中国),中华医学会心血管病学分会,等.中国高血压防治指南(2018年修订版)[J].中国心血管杂志,2019,24(1):24–56.
- [2] 陈春明,孔灵芝.中国成年人超重与肥胖症预防控制指南[M].北京:人民卫生出版社,2002:15–30.
- [3] 中国成人血脂异常防治指南修订联合委员会.中国成人血脂异常防治指南(2016年修订版)[J].中华心血管病杂志.2016,44(10):833–853.
- [4] 中华医学会糖尿病分会.中国2型糖尿病防治指南(2020版)[J].中华内分泌代谢杂志,2021,37(4):311–398.
- [5] 陈复平,李强.亚健康概论[M].北京:中国轻工业出版社,2004:84–86.
- [6] 罗彩英,苗蕴琪,唐艳,等.高校教职工健康状况及其影响因素研究[J].现代预防医学,2018,45(16):2980–2984.
- [7] 甘启足,陆冠庄.健康中国视角下广西某高校教职工健康与体育锻炼现状及对策分析[J].体育科技,2021,42(4):73–74,77.
- [8] 毕伟,张天懿.某医学院校教职工健康状况分析及健康管理对策[J].世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊),2019,19(98):8–9.
- [9] 张京洲.亚健康视角下高校工会教职工文体活动策划存在的问题与完善路径探讨[J].产业与科技论坛,2020,19(7):277–278.
- [10] 李祥蓉,李晓燕,李伟.北京市某高校教职工健康评估及危险因素分析[J].重庆医学,2019,48(5):881–882,885.