

运动疗法和营养干预对高校教师工作压力的影响研究 ——以连云港开放大学为例

何莉

(连云港开放大学, 江苏 连云港 222000)

摘要: 随着社会的高速发展, 生活和工作节奏加快, 职场人“996”更是普遍存在, 职场人群的工作压力随之而来。运动与营养有着广泛的社会学意义, 对不同的群体均能起到有益的作用。本文以高校教师为研究对象, 采用文献综述法, 进行适宜的运动处方干预和营养干预, 结语: 运动疗法和营养干预在很大程度上可以缓解高校教师的工作压力。

关键词: 运动疗法; 营养干预; 工作压力; 高校教师

1 引言

过度的压力会对高校教师的身体和心理造成有害影响。压力可以通过使用心理方法来衡量, 包括使用问卷。物理测量包括测量身体的各种物理常数, 如血压。生理测量包括测量各种激素水平等。缓解这种压力的措施包括运动、营养、音乐、舞蹈、爱好等。研究表明: 运动和饮食可以适当改善个体的情绪。从生理角度看, 规律运动促使身体释放内啡肽、多巴胺等神经递质, 这些物质具有天然的抗焦虑和抗抑郁作用, 能够直接改善教师的情绪状态。合理的营养摄入为大脑和神经系统提供了必要的物质基础, 维持其正常功能, 进而稳定情绪和认知状态。因此, 运动和饮食协同干预也可以应用在高校教师的工作压力缓解当中。

2 运动疗法和营养干预在职场减压领域的应用实例

2.1 运动疗法在职场减压领域的应用实例

每周锻炼频率、每次锻炼时长、强度、有氧或者无氧, 都会影响职场减压效果。适宜的运动锻炼可以促进血液循环, 增强心肺功能; 增加肌肉弹性, 使人体协调性、敏捷性、柔韧性增强; 刺激中枢神经, 使头脑清醒、思维敏捷; 参加集体项目的活动还可以调节情绪、改善人际关系。因此, 坚持定期进行有效的运动锻炼是缓解疲劳, 提高免疫力, 放松身心, 对抗压力的有效途径。^[1]

2.1.1 以北京市成人高校教职工为例 [1]: 成人高校教职工在面对资源不足、社会认同低、教科研压力, 办学条件、教学资源与其他普通高等院校相较甚远的种种压力时, 69.9%的教职工会表现出头发、皮肤生长不满意、疲劳、眼部、眼部不适、腰酸背痛6项躯体不适症状; 心理层面会表现出记忆力下降、精力不够、急躁易怒、注意力不集中4项。结合实际情况, 根据相关研究^[2]给出运动处方: ①运动形式要综合选择耐力(有氧)运动、力量(无氧)运动、放松运动; ②运动强度要综合考虑运动时心率及运动时主观感受; ③运动频率每周不少于3次, 运动时间每次以30min为宜。注意: 循序渐进、考虑职业特点和个体差异。例如: 久坐或操作电脑超过1小时, 可进行5-10分钟的眼保健操或远眺等简单动作, 缓解颈、肩、手腕、腰部的肌肉紧张。同时, 学校要积极组织集体性活动, 例如: 健康知识讲座、健康休闲活动, 提供经费、场地、设备上的支持, 让学校教职工感受到心理关爱, 使职场压力得到有效疏导。

2.1.2 以牙克石市女性医护人员为例 [3]: 医护人员所承受的压力已成为一种职业性危险, 而且有相当大比例的女性表现得尤为突出 [4]。一些女性面临威信压力、社会压力等问题等问题而有“心理障碍”或“心理疾病”。上班族中因为“定位危机”、“晋升危机”、“方向危机”、“饭碗危机”等引发的心理问题同样不在少数。在调查中发现, 几乎所有女性都认同运动锻炼是获得身体健康、调整情绪、改善心理状况的重要方式。在运动项目的选择上, 大多数女性医护人员更倾向于散步、跑步、跳绳、健美操等简单易行且不局限于场地器材的项目。并且, 以上运动项目较为适合这些女性医护人员, 活动量容易控制, 且对运动技能水平要求不高。

2.2 营养干预在职场减压领域的应用实例

综合近些年中国知网、维普等平台发表的营养、食品安全相关的学术成果, 针对职场人士进行的营养干预相关研究成果较少。

营养干预的主要人群仍以儿童、青少年、老年人等群体为主。目前, 职场人群面临的职场压力不仅能通过体育锻炼得到有效缓解, 也能通过营养干预为职场人群提供适宜的能量支持, 调节身心压力。同时, 值得注意的是, 不同的职场环境, 应该采用不同的营养干预手段, 如: 体力劳动为主的职场环境、脑力为主的职场环境。

3 以职业教育教师为职场主体的运动疗法和营养干预的方案制定

3.1 职业教育教师的职业背景

职业教育是职业教育的重要办学形式之一。《关于推动新时代连云港市现代职业教育高质量发展的行动方案》指导思想指出: 加快构建具有港城特色的现代职业教育体系, 切实提高职业教育的质量、适应性和吸引力, 培养更多高素质技术技能人才、能工巧匠、大国工匠, 为全面推进中国式现代化连云港新实践提供坚实的人才和技能支撑。在这一指导方案的引领下, 职业教育教师需要不断提供自身教学水平和科研水平, 将理论教学和实践教学相结合, 稳中求进, 终身学习, 才能为社会、为企业培养出适合社会发展、适应市场需求的技能储备人才。

3.2 职业教育教师运动疗法和营养干预方案

3.2.1 以学科特点为考量的运动疗法方案制定

以连云港开放大学五年制高职教育教师为例, 运动方案的制定应以其所在的学科为基础进行综合考量, 才能制定出符合其职业发展需求的运动疗法方案。

表1 汽修专业教师运动处方

Table 1 Exercise prescription for overweight and obese teachers

运动类型	有氧	抗阻	柔韧性
运动方式	气排球、羽毛球、篮球、跑步、太极拳	哑铃	体育舞蹈
运动频率	每周3次	每周2次	每周1次
运动时间	30min-60min/次	15min/次	30min-60min/次
运动强度	循序渐进, 以身体主观感觉能承受为宜		
运动场地	学校羽毛球馆、健身房	学校健身房	学校舞蹈教室
运动考核	每次运动需向运动监督小组组长打卡		
运动目的	增强汽修教师心肺功能、运动耐力		

注: 以上运动处方, 同样适用于工程造价专业及建筑专业。

表2 会计专业教师运动处方

Table 2 Exercise prescription for accounting teachers

运动类型	有氧	抗阻	柔韧性
运动方式	形体训练、跑步、快步走	根据给定动作进行肌肉抗阻训练	拉伸
运动频率	每周2次	每周1次	每周2次
运动时间	30min-60min/次	15min/次	30min-60min/次
运动强度	循序渐进, 以身体主观感觉能承受为宜		
运动场地	学校舞蹈教室、操场	学校舞蹈教室	学校舞蹈教室
运动考核	每次运动需向运动监督小组组长打卡		
运动目的	增强会计专业教师心肺功能、肌肉耐力		

注: 会计专业教师女性居多、且日常工作中脑力工作偏多; 汽修专业教师男性居多、且实训课程体力要求工作偏多。

3.2.2 以身体特点为考量的运动疗法方案制定

表3 超重、肥胖教师运动处方

Table 3 Exercise prescription for overweight and obese teachers

运动类型	有氧耐力	柔韧	抗阻耐力
运动方式	慢走、散步	上臂拉伸	腿部抗阻、深蹲、上臂转盘
运动频率	≥ 3次/周	≥ 3次/周	≥ 3次/周
运动时间	≥ 30min/次	≥ 50/组, ≥ 2组/次	腿部抗阻: ≥ 50/组, ≥ 2组/次; 深蹲: ≥ 10个/次; 上臂转盘: ≥ 50/组, ≥ 2组/次(正反方向各两组)
运动强度	循序渐进,以身体主观感觉能承受为宜		
运动场地	小区、小区周边、学校周边	学校健身器材	学校健身器材
运动考核	每日体重监测		
运动目的	减脂减重		

注:同样适用于运动康复群体和产后康复群体

3.2.3 以环境特点为考量的运动疗法方案制定

表4 居家健身教师运动处方

Table 4 Home fitness teacher exercise prescription

运动类型	有氧耐力
运动方式	居家健身操 动作一:上举击掌;30次/组,2组/次; 动作二:左右摇摆(上臂上举左右摇摆,同时腰部左右摆动); 动作三:后展臂(由前向后,幅度逐渐变大); 动作四:前后交叉展臂(上肢同时前后交叉运动); 动作五:单腿前后摇摆(非支撑腿和同侧手臂前后摆动); 动作六:压腿抓握(非支撑腿抬高放于椅子上,双手抓握); 动作七:握脚抓握(同侧手抓同侧脚,对侧手抓握)。
运动频率	≥ 3次/周
运动时间	20min/次
运动强度	循序渐进,以身体主观感觉能承受为宜
运动场地	周末居家健身
运动考核	肌肉耐力监测
运动目的	在有限的场地减脂增肌

注:同样适用于时间较紧张人群和不喜欢长时间慢走人群

3.2.4 以能量场学说为考量的运动方案制定

天人合一的观念对我国古人对天地、生命的认知产生了很大的影响,从古至今对我国中医养生产生着深刻的营养。同时,阴阳学说、气的产生和对身体的影响,更深刻影响着华夏子孙的养身观念。因此,顺应四时、阴阳调和、气脉畅通成了我们养生之路的指导思想。一日之计在于晨,在人体在夜间得到充足的休息情况下,早晨能量场最强;春属木,主生发,能量场最强。周内周末、季节、早晚都会对能量场产生影响。能量场强,可多做些力量训练;能量场弱,可多做些舒缓训练。在本文中,能量场指的是一个人身体的完好状态。能量场由一个人的身体状态、心理状态、精神状态共同决定。在日常监测的同时,可参考身体的生理生化指标、睡眠状况、营养状况和自我感觉疲劳程度。

3.2.5 营养干预方案制定

表5 营养干预方案制定-模板

Table 5 Nutritional Intervention Plan Development - Template

餐次	种类及数量	备注
早餐 7:00-8:00	优质蛋白(鸡蛋*1/牛奶*1)、 青菜*1	多摄入优质蛋白
加餐 9:00-10:00	苏打饼干*1	控糖控热量
午餐 11:00-12:00	米饭/杂粮米饭*1、蔬菜*2、肉 类*1-2	均衡饮食
加餐 3:30-4:30	水果*1	补充维生素
晚餐 5:30-6:30	杂粮粥*1、蔬菜*2、肉类*1	均衡饮食

表6 营养干预方案制定-示例1

Table 6 Nutritional Intervention Plan Development - Example 1

餐次	种类及数量	备注
早餐 7:00-8:00	优质蛋白(鸡蛋*1/牛奶*1); 碳水(红豆薏米杂粮粥)、清蒸 胡萝卜*100g	红豆薏米水除 湿消肿、适于 早晨熬夜人群 饮用;
午餐 11:00-12:00	米饭*100g、蔬菜*2(凉拌黄瓜、 丝瓜豆腐);肉类*1(白菜牛肉)	低碳水;高维 生素膳食纤维
晚餐 5:30-6:30	杂粮粥*150g、蔬菜*1(白菜粉 丝),肉类*1(豆腐鱼)	选用低脂高蛋 白肉类

社会的快速发展,导致富贵病的产生。加之,教师这个行业群体,脑力劳动较多,体力劳动较少。合理饮食,控糖控热量,进行膳食营养管理,可以减少慢性心血管疾病的发生,有利于身体健康。同时,合理饮食能够降低超重、肥胖的人群比例,有益于心理自信和心理健康。

4 结语

职场这一特定环境,总是为职场人带来一定的心理压力。在这种心理压力下,职场人易出现不良的心理反应,比如“内卷”、“躺平”、“精神内耗”。长此以往,不仅对职场人心理造成不良影响,对职场人身体的伤害也会逐渐显现并加深。针对教师这一特定团体,不仅承担着教书育人的社会责任,在日常实际工作中,还需承担科研、竞赛和部分学生管理工作。

适当的运动方式、运动强度,合理的饮食营养不仅可以帮助教师锻炼身体,调节心理压力,保障健康的社交圈子和较大的社交范围。运动和营养在帮助教师群体激发大脑活力和身体活力的同时,有益于教师群体开拓思维、提高教学形式创新性和教学艺术性,更好地实现对学生的因材施教和因材施教。对学生的教育工作从来不是一蹴而就的,这项工作需要我们教师们的恒心、耐力、技巧和经验,这正是运动能够辅助锤炼的。

参考文献:

[1] 赵平,胡咏梅.负重致远:工作压力对“双一流”高校教师科研产出的影响机制与破解之道[J].复旦教育论坛,2024,22(1):103-113.

附件1 工作压力量表

指导语:

您好!这是一份关于工作压力的调查问卷,请您仔细阅读下面每道题目并根据您的实际情况进行作答,答案无对错之分,请勿漏答。

序号	题目	从未	偶尔	经常
1	觉得手上工作太多,无法应付。	1	2	3
2	觉得时间不够,所以要分秒必争。例如过马路闯红灯,走路和说话的节奏很快。	1	2	3
3	觉得没有时间休闲,终日记挂着工作。	1	2	3
4	遇到挫败时很容易发脾气。	1	2	3
5	担心别人对自己工作表现的评价。	1	2	3
6	觉得上司和家人都不欣赏自己。	1	2	3
7	担心自己的经济状况。	1	2	3
8	有头痛/胃痛/背痛的毛病,难以治愈。	1	2	3
9	需要借助烟酒、药物、零食等抑制不安的情绪。	1	2	3
10	需要借助安眠药才能入睡。	1	2	3
11	与家人/朋友/同事的相处,会让你发脾气。	1	2	3
12	与人倾谈时,打断对方的话题。	1	2	3
13	上床后觉得思潮起伏,很多事情牵挂,难以入睡。	1	2	3
14	太多工作,不能每件事做到尽善尽美。	1	2	3
15	当空闲时轻松一下也会觉得内疚。	1	2	3
16	做事急躁、任性,而事后感到内疚。	1	2	3
17	觉得自己不应该享乐。	1	2	3