

年青一代最该学会休息

过去的这个国庆假期并不平静,10月5日晚,春雨医生创始人张锐因突发心肌梗死猝然离世,年仅42岁;7日凌晨,45岁的山西科技报副总编张建伟也因突发心梗去世。中青年一代的猝然离世着实令人惋惜,这类情况并不只出现在中国。最新调查显示,全球年青一代普遍都感觉太累,猝死、过劳死悲剧频频发生。

全球 2/3 人感觉太累

近日,英国杜伦大学研究人员进行了一项全球性调查,参与调查者覆盖134个国家,共计1.8万人。结果显示,68%的参与者都感觉疲惫,称自己需要更多休息。其中,年轻人和收入高的家庭休息时间最短。以英国为例,受访者平均每天的休息时间仅有3小时8分钟,更多的时间是在加班和工作。大多数受访者表示,自己休息时只是听听音乐,甚至什么都不做。

10月7日,日本厚生劳动省则公布了首部《防过劳死对策白皮书》。《白皮书》指出,2015年度日本认定的“过劳死”有96起,包括未遂在内的“过劳自杀”有93起。其中,日本正职员工每月加班的最多时间已经超过“过劳死线”——80小时,而超过“过劳死线”的企业则占到了22.7%。

“过劳”已成为威胁年青一代健康的世界性难题。2014年发布的《中国人健康大数据》显示,中国已超越日本成为“过劳死”大国,巨大的工作压力导致我国每年因过劳死亡的人数达60万,尤以年轻白领居多。中国社科院《人才发展报告》显示,七成人有过劳死的危险,白领亚健康比例高达76%,22%的中年人死于心脑血管疾病。当下中青年猝死人数节节攀升,已经占到全部猝死者的四成以上,年青一代也因此被冠以“累倒的一代”。

青年一代人不会休息

此前,有媒体专访张锐时称,他一直处于高负荷的工作状态,他自己也表示“确实很焦虑”。而山西科技报副总编张建伟的妹夫关先生称:“他(指张建伟)生活一直不规律,吃住行都不按时,问题并非一天两天形成的。”北京大学公共卫生学院社会医学与健康教育系教授常春指出,猝死、过劳死与工作时间过长、劳动强度过重、心理压力太大、不健康的生活方式等都有关。日积月累,某些特定因素作用下,将诱发潜在问题突现或疾病急性恶化,救治不及时,易危及生命。

为何猝死、过劳死“盯住”越来越多的年轻人?北京大学公共卫生学院社会医学与健康教育系教授钮文异认为,这个年龄段的人普遍“不敢休息”,也“不会休息”。相较于父辈当时稳定的创业、工作环境,当下的中国正处于社会加速转型时期,产业结构调整,就业结构改变,这些都要求人们必须尽快地适应现实生活,加快步伐跟上经济增长速度,竞争也更为严酷和激烈。如果不投入更多的脑力、体力去创新,很可能就面临淘汰或失败。

不难发现,在过劳死的人群中,以20~40岁年龄段人居多。人人创业的时代氛围下,拼命赚钱,玩命创业,成为中青年一代人的人生追求。而在整个生命周期中,人们普遍认为这一年龄段处于最佳状态,相对就会忽视自身健康,认为身体状况还不错,像健康讲座等现场几乎看不到几个年轻人。种种客观因素,逼迫年轻人抓紧时间工作,而“不敢休息”,也没时间休息。

就在这被剥夺得所剩无几的空闲时间内,很多年轻人还“不会休息”。有的年轻人以为窝在沙发玩手机、到公园暴走、出国旅游、聚会唱歌等就是休息放松,其实不然,有时候过度的熬夜、饮酒、聚会,反倒让身体得不到丝毫的休息和放松,还耗费大量精力,挥霍健康。

常春表示,这些惨剧背后,与年青一代缺乏健康教育和健康意识分不开。面对快节奏、高强度的工作,大多数年轻人认为熬一段时间就过去了,忽视了身心上的病变,殊不知日积月累,身体里埋了一颗颗的“不定时炸弹”。

会休息比会工作更重要

中青年是社会的中坚力量,从某种意义上而言,他们的健康风险是一种潜在的社会危机。因此,预防控制中青年人群的健康风险意义重大。

常春强调,应首先从政策层面,保障职工的休息和休假时间,还要从制度上要求雇主为员工提供包括定期体检、不超时加班、休假,以及提供健康管理在内的福利。在中小学积极开展健康教育,从小培养孩子的健康意识,帮助其养成健康的行为习惯。

企业也应当遵守职工福利保障制度,为员工提供更多的休息活动空间。比如,教授一些减压方法,提供瑜伽、健身课程等,组织集体锻炼等。

中国科学院心理研究所研究员李新影呼吁,青年人也应调整好心态,树立合理的人生目标。不要过度苛求完美,该放下的要放下。

钮文异认为,会休息和工作管理一样,要把“休息”做成计划。像有的创业者身体就很好,这跟他们会管理健康分不开。高效率的休息,每天运动10分钟,每周抽出一天休整,出去散步,约上好友聊天,做一些自己喜欢的兴趣爱好。即便是非常繁忙的时候,感觉疲倦时,也不妨打个盹。

专家提示,年轻人还要养成定期体检的好习惯。不论体力还是脑力劳动者,最好每年做一次体检,一旦发现疾病,应及时治疗。

(班亚)

