

# 民营企业企业家体育锻炼与生活方式及健康现状的调查分析

姜伯乐, 蔡忠建, 李野

(温州大学体育学院, 浙江温州 325035)

**摘要:** 对浙江沿海3城市(温州市、宁波市、台州市)208名(25岁~59岁)民营企业家的身体健康状况、体育锻炼情况与生活方式等进行调查, 结果表明: 浙江沿海3城市民营企业企业家身体健康状况不容乐观. 体质测试总体合格率为65.86%, 低于全国的合格率(71.40%)和浙江省的平均水平(79.70%). 大多数民营企业企业家日常生活方式差, 参加体育锻炼的人数少. 建议民营企业企业家要养成良好的生活习惯, 重视卫生保健知识的自我教育, 积极参加体育锻炼.

**关键词:** 体育锻炼; 健康现状; 生活方式; 民营企业企业家

**中图分类号:** G806    **文献标识码:** A    **文章编号:** 1006-0375(2007)03-0028-06

在中国经济发展过程中,“浙江经济”是全国关注的焦点. 改革开放20多年来, 浙江凭借先发优势, 成为全国经济发展最快最有活力的地区. 而浙江沿海3城市(温州市、宁波市、台州市)是民营企业发展最早、最多的区域之一. 到2004年底, 其企业数量、工业产值、上交税收、从业人员分别占到97%、96%、75%、80%, 经济发展基本形成了以民营企业为主, 以公有制为辅共同发展的格局. 浙江沿海3城市的民营企业为我国创造了大量税收, 同时也为民营企业创造了大量财富, 并使国有企业2/3的下岗人员实现了再就业, 民营经济在保障人民生活和社会稳定方面做出了巨大贡献. 然而, 此次调查发现浙江沿海3城市民营企业企业家身体健康状况差, 人均患病达2.94种. 本文认为, 繁重工作给民营企业企业家带来的心理压力、“心动身不动”的生活方式造成的体质下降、饮食结构不合理造成的营养失衡、不能劳逸结合、没有规律生活、缺乏科学的体育运动等是影响浙江沿海3城市民营企业企业家健康的主要因素. 因此, 探讨如何能使民营企业企业家的身心更加健康具有较高的科研价值.

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

以浙江沿海3城市(温州市、宁波市、台州市)208名民营企业企业家(25岁~59岁, 其中男性167人、女性41人)为研究对象. 其年龄分布见表1.

### 1.2 研究方法

运用随机整群抽样的原则(依据2000年体育总局制定的成年人国民体质监测要求标准及指定

收稿日期: 2006-09-28

基金项目: 浙江省哲学社会科学常规资助课题(NQ05SH02)

作者简介: 姜伯乐(1957-), 男, 浙江温州人, 副教授, 研究方向: 社会体育科学, 运动创伤生物力学

体质监测器材), 由经过统一培训的检测员对监测对象进行体质测试、访谈、问卷调查, 医务体检在宁波第一人民医院、温州医学院附属二医和附属台州医院进行。问卷量表所提问题和所设答案均经过社会学专家和体育管理专家多轮评价和修改, 符合效度检验和信度的要求。同时查阅了大量与本研究有关的文献资料。

表1 参加体质测试和健康体检的民营企业家人年龄分布一览表 N(%)

性别	≤29岁	30岁-39岁	40岁-49岁	50岁-59岁
男性	3(1.80)	71(42.52)	62(37.13)	31(18.56)
女性	1(2.44)	20(48.78)	14(34.15)	6(14.63)
合计	4(1.92)	91(43.75)	76(36.54)	37(14.63)

## 2 结果与分析

### 2.1 民营企业家人身体素质综合比较分析

浙江沿海3城市民营企业家人体质测试总体合格率为65.86%, 低于全国的合格率(71.40%)和浙江省的平均水平(79.70%)<sup>①</sup>。与全国成年人相比, 优秀率明显偏低。与浙江省成年人相比, 优秀率和良好率都偏低, 而且差异非常显著。见表2、表3。

表2 民营企业家人与全国成年人的体质合格率比较 N(%)

对象	优秀	良好	合格	不合格
民营企业家人	13(6.25)	42(20.19)	82(39.42)	71(34.14)
全国成年人	(12.10)	(25.90)	(33.40)	(28.60)
U	3.49	2.05	1.78	1.68
P	<0.01	<0.05	>0.05	>0.05

表3 民营企业家人与浙江省成年人的体质合格率比较 N(%)

对象	优秀	良好	合格	不合格
民营企业家人	13(6.25)	42(20.19)	82(39.42)	71(33.14)
全国成年人	(15.3)	(28.10)	(36.30)	(20.3)
U	5.39	2.84	0.92	4.21
P	<0.01	<0.01	>0.05	<0.01

浙江沿海3城市民营企业家人普遍处于过劳状态, 他们一般每天要工作14小时左右, 他们的日常生活方式不科学。研究证明有规律的生活、平衡合理的膳食能使体重保持均衡, 积极的体育锻炼和健康的心态是维持身体健康的主要途径。

### 2.2 民营企业家人常见病患病率的对比分析

在民营企业家人健康体检中发现, 危及他们健康的疾病主要有: 高血脂(58.65%)、高血压(48.08%)、糖尿病(33.33%)、泌尿系统疾病(33.17%)、脂肪肝(28.37%)和慢性肝炎(27.89%)。与浙江省企业家人所患病的其中5项指标<sup>[2]</sup>相比, 有4项指标(高血脂、高血压、脂肪肝、糖尿病)有非常显著性差异(见表4)。此次体检发现, 民营企业家人均患病达2.94种, 同我国60岁以上

① 浙江省体育局. 2000年浙江省国民体质监测报告[R]. 2003.

老年人患慢性病情况(人均2种~3种)持平. 这些10年前以老年患者为主体的“老年病”, 目前却成了以民营企业家的主体的“商务病”<sup>①</sup>.

对浙江沿海3城市民营企业家的访谈得知, 民营企业家的健康意识普遍不强, 在慢性疾病的防治方面存在着“一个不足”和“三低”的问题. “一个不足”是对已患疾病的危害和严重性认识不足, 随之也就出现了三低, 即知晓率低: 不知道自己患有什么病; 治疗不达标; 没有再继续就珍检查治疗效果. 正是因为“一个不足”和“三低”的情况, 使患者错过了最佳的治疗时机, 从而出现了不少的并发症和合并症. 适时对疾病进行正规有效的治疗, 是一个必须提到议事日程上的工作.

表4 民营企业家与浙江企业家常见患病情况对比分析

对象	民企家(比率)		企业家(比率)		U	P	N(%)				
	人数		人数				对象	民企家(比率)	企业家	U	P
人数	208		3393				慢性肝炎等	58 (27.89)	-	-	-
高血脂	122 (58.65)		1044 (30.77)		8.34	<0.01	泌尿系统	69 (33.17)	-	-	-
高血压	100 (48.08)		308 (9.08)		17.23	<0.01	妇科病	20 (9.62)	-	-	-
脂肪肝	59 (28.37)		291 (8.58)		9.35	<0.01	肿瘤	4 (0.92)	-	-	-
冠心病	19 (9.20)		207 (6.10)		1.75	>0.05	其它	94 (45.19)	-		
糖尿病	69 (33.33)		109 (3.21)		19.35	<0.01	未见异常	2 (0.96)	-		

### 2.3 民营企业家生活方式与疾病成因分析

#### 2.3.1 生活方式因素

民营企业家患病率高, 与他们不良的生活方式有关, 如: 吸烟、酗酒、饮食不当、作息无度、超负荷工作、缺乏体育锻炼等, 这已成为损害浙江沿海3城市民营企业家健康的隐形“杀手”<sup>[3]</sup>. 大多数民营企业家往往是把今天的疲劳带到明天, 积劳成疾, 就容易使他们从亚健康走向不健康. 成年累月超负荷工作带来的直接后果就是: 健康的丧失, 寿命的缩短<sup>[4]</sup>. 其中有相当部分民营企业家因工作应酬, 经常喝酒, 喝得事业有成, 身体也喝坏了. 民营企业家为了工作, 经常熬夜, 身体疲劳, 就用吸烟来提神, 久而久之损伤了自己神经系统的功能, 导致神经衰弱, 甚至忧郁症.

#### 2.3.2 心理压力因素

美国加州大学旧金山分校的研究员 Elissa Epel 与俄亥俄州立大学的压力研究员 Janice Kiecolt-Glaser 的最新研究结果都显示, 压力会使最基本的分子——DNA 分子变老. 研究发现, 端粒是染色体端位上的着丝点, DNA 和蛋白质的组成部分, 它是细胞生物学年龄的一个标志, 研究人员通过对比两组受试人员的端粒长度得出这一结论<sup>[5]</sup>. 因为民营企业家都承受着巨大的压力, 这种压力既来自于市场的风云变幻、竞争对手的日益强大, 也来自于市场外的某些因素, 如社会的误解、政策的变化、竞争的残酷以及各级政府管理部门对民营企业的乱收费、乱罚款、乱集资、乱摊派等. 另外, 大多数企业的管理落后, 产权制度不规范, 技术水平落后, 信誉度差. 诸如市场准入、税收和法律、银行贷款、新旧诸侯的利益冲突等因素都会影响民营企业家的身心健康.

#### 2.3.3 体育锻炼因素

体育锻炼有利于健康, 这一观点已得到广泛认同. 在对浙江沿海3城市民营企业家进行问卷

① 健康文摘报, (724): 2005-08-07.

调查中,发现的问题不能不令我们忧虑. 当问及愿不愿意拿资产去换自己的身体健康,竟然有 37% 的民营企业家表示宁愿要资产而不要健康. 一些民营企业家表示,就是要趁着年轻放手一搏,以实现自己的理想,不然空守着一副皮囊又有什么意思? 本课题研究人员给持“宁愿要资产而不要健康”的民营企业家人群提一个醒,如果连自己的生命和健康都没有了,又如何能使企业、事业持续兴旺发展呢? 在接受调查的民营企业家人群中,每周参加 1 次以上体育锻炼的男性为 27.43%, 女性为 32.40%; 每周参加 3 次以上体育锻炼的男性为 15.26%, 女性为 17.13%. 这大大低于全国参加体育锻炼人口的平均水平(31.20%). 其参加锻炼的人数及每周参加锻炼的次数随着年龄的增长呈上升趋势. 不参加锻炼的人群中,有 77.24% 的人认为工作忙、没时间,有 22.76% 的人对体育锻炼不感兴趣. 本次调查显示,大部分民营企业家缺乏运动锻炼,这就使得他们营养过剩、体重超标、机体抵抗力下降. 这一人群肺活量在减少、腰围在增大、体重在增加. 这些体质与机能的变化都与缺少体育锻炼有着密切的关系. 但浙江沿海 3 城市民营企业家人群中,参加体育锻炼的人,其目的性比较明确,有 78.13% 的男性民营企业家和 76.99% 的女性民营企业家都把增强体质作为参加体育锻炼的主要目的. 这说明浙江沿海 3 城市民营企业家人群中,参加体育锻炼的人对体育健身功能的认同程度还是相当高的.

#### 2.4 民营企业家人超重及吸烟现状的分析

浙江沿海 3 城市民营企业家人肥胖症率为 12.02%、超重率为 33.65%,高出全国肥胖症率(7.1%)和超重率(22.8%)<sup>[6]</sup>,见表 5. 肥胖会加重心脏负荷,影响心脏功能,容易导致脂肪与胆固醇产生过多,影响皮下血管循环功能,使肝脏活动异常,功能紊乱,也使胰腺功能越来越差,从而引起糖尿病,加重心血管疾病(高学脂、高血压、冠心病、脑中风)<sup>[7]</sup>. 男性肥胖者比女性肥胖者更容易患病,因为男性肥胖者大多呈“将军肚”状,脂肪大多集中在腹部,会压迫心脏等器官,这比脂肪在全身均匀分布或集中在其他部位者更易患冠心病、糖尿病. 医学专家们说,肥胖除了遗传因素、疾病因素外,更普遍的原因是吃得太多,运动不足. 在各种减肥方法中,最安全的方法是,管住嘴巴,少吃高脂肪高热量的食物,经常锻炼,经常运动. 这在相当程度上,可以使自己远离这些疾病的困扰. 预见在今后几年里,浙江沿海 3 城市民营企业家人群中,超重和肥胖率将会有较大幅度增长,这应引起政府及卫生部门的高度重视,必须采取积极而有效的措施控制浙江沿海 3 城市民营企业家人肥胖人群的增加.

表 5 民营企业家人群身体肥胖程度评定结果一览表

性别	N(%)			
	严重超重	偏重	正常	偏轻
男	20(11.98)	56(33.53)	70(41.92)	21(12.58)
女	5(12.20)	14(34.15)	18(43.90)	4(9.76)
总体	25(12.02)	70(33.65)	88(42.31)	25(12.02)

令人担忧的是,浙江沿海 3 城市民营企业家的吸烟比率较高. 男性为 69.46%, 女性为 43.90%, 见表 6, 年龄主要集中在 30 岁~50 岁之间, 烟龄最长达 37 年, 并正在呈逐年上升趋势. 按照规律, 由吸烟引起的死亡人数高峰, 往往出现在吸烟人数高峰期的 20 年~30 年后. 因此, 在今后的一二十年中, 浙江沿海 3 城市民营企业家的中风发病率会增高, 患心脏病的几率会增大, 死于肺癌、冠心病等疾病的人数将会逐渐增加. 研究提示, 患高血脂、高血压、糖尿病或心脏病的肥胖吸烟人, 猝死的几率会是其他人群的 3 倍. 对浙江沿海 3 城市民营企业家来说, 这一人群的比例较高. 经常参加体育锻炼, 能降低肥胖度, 对降低血脂和血压也有一定的作用.

近几年来民营企业英年早逝的悲剧频频上演,如浙江民企均瑶集团、拥有35亿总资产的38岁的王均瑶董事长的病故,让浙江乃至全国的民营企业感到非常震惊.希望民营企业摆正事业和健康的位置,好生养息,强健体魄.其实,民营企业家应该像经营企业那样,把自己的健康当作事业来经营.企业家在创造财富方面确实称得上是一个成功者,但他们在维护个人健康方面却是一个失败者<sup>[8]</sup>.现在的民营企业家有一个误区,就是只做“拼命三郎”创造财富,将所有的事务包揽于一身,事无巨细,事必躬亲<sup>[9]</sup>.企业家所牺牲的是休息放松的时间和锻炼的机会,时间一长,可以想象其对身体的危害.

表6 民营企业家人群吸烟情况一览表

N=208

性别	人数	所占比率(%)	主要年龄段(岁)	所占比率(%)	烟龄(年)
男性	116	69.46	30~50	87.38	2~37
女性	18	43.90	30~50	93.40	2~18

### 3 小 结

浙江沿海3城市民营企业家人群健康状况不容乐观,主患疾病前:高血脂、高血压、糖尿病、泌尿系统疾病、脂肪肝和冠心病等.人均患病达2.94种.体质测试总体合格率低于全国合格率和浙江省的平均水平.与全国成年人相比,优秀率明显偏低.与浙江省成年人相比,优秀率和良好率都偏低,而且差异非常显著.这一人群中,肥胖症率相当高,应引起高度重视.今后政府及卫生部门要以行政指令或文件形式,规定对民营企业家每年定期进行1次~2次健康检查.

浙江沿海3城市民营企业家人群中的吸烟人所占比率正在呈逐年上升趋势.吸烟人群主要集中在30岁~50岁之间,男性为69.46%,女性为43.90%.政府部门应对民营企业家开展健康教育,使他们养成良好的生活习惯.

浙江沿海3城市民营企业家人群中,参加体育锻炼的人数少,有关部门要重视民营企业家俱乐部(协会)的建设和发展,正确引导民营企业家开展多种形式的娱乐、体育活动.

浙江沿海3城市民营企业家人群健康状况不佳,这与他们不良的生活方式有关.倡导民营企业家要养成良好的生活习惯,切实有效地解决好自身健康问题.

#### 参考文献

- [1] 宋养琰,刘肖.中国民营企业家的沉浮录[J].经贸导刊,2001,(7):10-14.
- [2] 吴俊心.论生活方式对我国居民体质与健康的影响[J].中国体育科技,2002,38(8):50-64.
- [3] 姜伯乐.温州市城乡居民体质与健康现状的调查分析与研究[J].北京体育大学学报,2003,26(6):784-785.
- [4] Gochman D S. Health Behavior-Emerging Research Perspectives [M]. New York: Plenum Press, 1998. 63-64.
- [5] 董敬享.健康教育学[M].第二版.上海:上海医科大学出版社,1997.97-101.
- [6] 卢元镇.社会体育与生活方式[M].北京:高等教育出版社,2002.69-72.
- [7] 朱俊全,姜伯乐,华冰,等.现代运动医学机能评定、医务监督、临床诊疗与运动性伤病防护、保健康复及营养实物全书[M].呼和浩特:远方出版社,2004.1520-1528.
- [8] 张星.浅析中国民营企业家族制管理的必然性[J].经济师,2004,(3):160.
- [9] 王顺达,陈适宜.中国民营企业家族制经营的文化解析[J].成都大学学报(社会科学版),2001,(2):19-21.

## Analysis of the Current Situation of Health, Sports Exercise and Lifestyle of the Entrepreneurs in Private Enterprises

JIANG Bole, CAI Zhongjian, LI Ye

(College of Physical Education, Wenzhou University, Wenzhou, China 325035)

**Abstract:** Through medical examination and questionnaire, we investigate and study the current situation of health, exercise, lifestyle of the 208 entrepreneurs between 25 to 59 years old in three cities of Zhejiang province. Results show the overall physical situation of the entrepreneurs concerned is not optimistic, with health rate of 65.86 percent, lower than the national average rate 71.40 percent and the provincial rate of 79.70 percent. Most of the entrepreneurs keep an irregular lifestyle and don't take physical exercise. The conclusion of this study advises those entrepreneurs to improve their lifestyles, pay attention to their health situation and take physical exercise actively.

**Key words:** Sports exercise; The current situation of health; Life style; Entrepreneurs in private enterprises

(编辑：王一芳)