

Comparison of Mental and Physical Parameters of 9 Residents of Changling Community Health Centre in Luohu, Shenzhen before and after Three-month Health Management

Ou Jia¹ Tang Huali¹ Zeng Guoqing¹ Cui Zitian² Huang Qianqian³
Zhang Zhen¹ Wu Meihong¹ Zhong Hongmei¹ Yan An¹
Pan Xingliang¹ Ming Lanzhen^{1,4,5,6,7,8*}

1. Shenzhen Luohu Hospital Group, Shenzhen;
2. Shenzhen Longgang District Nanshan Pingding Middle School, Shenzhen;
3. Affiliated Tumor Hospital of Guangzhou Medical University, Guangzhou;
4. Hebei Research Institute For Family Planning, Shijiazhuang;
5. NHC Key Laboratory of Family Planning and Healthy, Shijiazhuang;
6. Hebei Key Laboratory of Reproductive Medicine, Shijiazhuang;
7. Hebei Jingliang Health Management Co. Ltd., Shijiazhuang;
8. Shijiazhuang City Deyao Vocational Training School, Shijiazhuang

Abstract: Through the mental and physical health management of 9 residents in Changling community with mindfulness meditation as the core for three months, the SCL-90 scale and blood and urine routine and other biochemical physical

examinations were compared before and after, and it was found that the short-term regular mental and physical health management in residents could play a role in the early intervention of health risk factors. Methods: (1) In the WeChat group of Changling village residents, the information of “three months of resident health management” was released one month in advance, and plan to recruit 30 people; (2) Every Saturday morning from 9:00 am to 10:30 am for eight consecutive weeks, mental and physical health training was performed in the activity room of Changling Joint-stock Company; (3) They were divided into four groups, one general practitioner was responsible for each group, and every Monday morning, nutrition and health guidance was given to residents in turn; (4) Compared Physical examination before and after: blood pressure, glycosylated hemoglobin, blood and urine routine, CRP, electrocardiogram and SCL-90 scale examination. Results: A total of more than 20 residents and 4 medical staff were recruited for the study. Four of the medical staff did not participate in the monitoring, 10 of the 19 residents were lost, and finally 9 residents had complete data collection. Nine residents were compared for parameters such as blood and urine routine, CRP and SCL-90 scale. Shows: (1) The project was designed at the beginning for the retirees because of they had more time, but the results was that majority of people aged 30 to 40 years were very enthusiastic. It shows that in this young city of Shenzhen, young people pay more attention to health and need early intervention and early prevention; (2) The blood pressure, blood glucose, blood and urine routine and ECG of 9 residents were basically normal, and there was no significant difference in statistical analysis before and after; (3) SCL-90 scale before and after control, using paired sample t-test and non-parametric test, showed statistical significance. Discussion: (1) 43.37% dropout rate, indicating that it is very important to carry out public health and health management among residents, and the factors of active participation of residents; (2) Health care workers participated in the study throughout, indicating that the general practitioner team attached high importance to the study; (3) Eight weeks of mindfulness meditation combined with Baduanjin, standing pile, running and nutritional dietary guidance, combined with mental and physical health training and guidance, in the prevention of community diseases have a

certain effect.

Key words: Meditation; In-position viewing; Mindful health education; Community public health

Received: 2020-07-16; Accepted: 2020-07-22; Published: 2020-07-29

深圳罗湖长岭社康 9 例居民三个月健康管理心身参数前后对照观察

欧 佳¹ 唐华丽¹ 曾国清¹ 崔梓天² 黄芊芊³ 张 珍¹
吴美红¹ 钟红梅¹ 闫 安¹ 潘星亮¹ 明兰真^{1,4,5,6,7,8*}

1. 深圳市罗湖医院集团, 深圳;
2. 深圳市龙岗区坪地中学, 深圳;
3. 广州医科大学附属肿瘤医院, 广州;
4. 河北省计划生育科学技术研究院, 石家庄;
5. 国家卫生健康委员会计划生育与优生重点实验室, 石家庄;
6. 河北省生殖医学重点实验室, 石家庄;
7. 河北静亮健康管理有限公司, 石家庄;
8. 石家庄市德耀职业培训学校, 石家庄

邮箱: minglanzhen@hotmail.com

摘 要: 通过对长岭社区 9 例居民三个月以正念冥想为核心的心身健康管理, 进行 SCL-90 量表以及血尿常规等生化体检前后对照, 发现在居民中短期正规心身健康管理, 可以起到对健康危险因素早干预的作用。方法: (1) 在长岭村居民微信群中, 提前一个月发布“三个月居民健康管理”信息, 计划招募 30 人; (2) 每周六上午 9:00 ~ 10:30, 连续八周, 在长岭股份公司活动室进行心身健

康训练；（3）分为四组，每组一个全科医生负责，每周一的上午，轮流给居民营养健康指导；（4）前后体检：血压、糖化血红蛋白、血尿常规、CRP、心电图和SCL-90量表检查。结果：该研究一共招募20余人，居民19名，医务人员4名。其中4名医务人员未参与监测，19名居民中有10人流失，最后有9名居民完整采集资料。对9名居民进行血尿常规、CRP等参数对照和SCL-90量表对照。显示：（1）课题设计之初，以退休人员为主，考虑他们时间比较充裕，结果却是30—40岁的人居多，而且非常踊跃。说明深圳这个年轻的城市，年轻人更加重视健康，非常需要早期干预、早预防；（2）9名居民的血压、血糖不高，血尿常规及心电图基本正常，前后对照统计分析没意义；（3）SCL-90量表前后对照，使用配对样本t检验和非参数检验，均显示有统计学意义。讨论：（1）43.37%的脱落率，说明在居民中开展公共卫生、健康管理，居民主动参与的因素非常重要；（2）医护人员全程参与研究，说明全科医生团队的对研究重视度很高；（3）八周的正念冥想结合八段锦、站桩、跑颠以及营养饮食指导，结合心身健康训练、指导，在社区疾病预防中有一定效果。

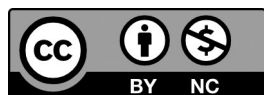
关键词：冥想；静观；正念健康教育；心身医学；社区公共卫生健康管理

收稿日期：2020-07-16；录用日期：2020-07-22；发表日期：2020-07-29

Copyright © 2020 by author(s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 前言

全科医学是一门整合临床医学、预防医学、康复医学以及社会行为科学相

关内容于一体的综合性临床二级学科。其范围涵盖了不同性别和各种年龄的各种健康问题，其宗旨是强调以人为本、以健康为中心、以家庭为单位以社区为范围的长期负责式照顾 [1]。健康管理是研究对个人及群体的健康危险因素进行全面管理的方法的一门学科。其宗旨是调动个人及群体的积极性，有效地利用有限的资源来达到最大的健康效果。健康管理广义上讲包含着全科医学、专科医疗，健康管理狭义上讲即管理生活方式管理。本研究是狭义上的健康管理，即通过可操作的健康管理方式、方法，让居民充分认识到不良生活方式对健康的影响，重塑居民健康生活方式。本研究通过对长岭社区 9 位居民进行为期三个月的以“我的健康我做主”为主题，以正念冥想（Mindfulness Meditation）为核心的心身健康管理（Jon Kabat-Zinn, Ph. D. 给 Mindfulness 的定义：有目的的、此时此刻的、非评判的方式去注意）[2]，结合八段锦、站桩、跑颠以及营养饮食指导，分析症状自评量表 SCL-90 和临床化验结果的统计学结果，旨在确定在居民中短期正规心身健康管理，可以起到对健康危险因素早干预的作用。

1.1 前期准备及被试

原定随机选择长岭社区常住居民 30 名，初期考虑时间充裕问题，本以为会以退休的居民报名者为多，结果中年人报名更加积极，最后居民中报名 19 人，全程参与者 9 人，其中 30—60 岁的居民 6 人，女性 5 人，男性 4 人，流失率 43.37%，长岭社康全科医生及全科护士积极参与，4 位全科医护人员全程参与。选择长岭社区股份公司活动室为场地。每个人准备一瑜伽垫。准备一间营养健康管理门诊。

1.2 操作流程

（1）2017 年 5 月在深圳长岭社区招募志愿者，计划 30 名，最终报名 19 名，将志愿者分为四组，每组一个全科医生做组长，每组志愿者分别和各组的全科医生签约家庭医生，同时签订长岭社康“健康管理科研三个月”志愿者服务协议。

（2）2017 年 6 月初统一安排体检，包括生化指标：血常规、尿常规、糖化血红蛋白、C 反应蛋白、心电图和症状自评量表 SCL-90。体检结果显示血压、

血糖不高,血常规、尿常规、糖化血红蛋白、C反应蛋白、心电图基本正常。

(3)2017年6月17日正式开题,在活动室进行“我的健康我做主”主题讲座。全员参与,无缺席。这是健康管理的核心,提升居民的健康认识,提高居民参与的积极性及接下来3个月的健康训练的有效性。

(4)2017年6月25日至2017年8月13日每周六上午1.5小时的正念健康教育训练,每周一上午,每组沟通协调好2~3名志愿者,进行一对一个性化营养健康指导。此次过程中因各种因素,全程参与者居民9人,全科医生全程积极主动参与,居民流失率为43.37%。其中健康教育训练包括8周的正念冥想,同时结合八段锦、站桩、跑颠,交给居民具体的方式、方法。

(5)2017年8月下旬对照体检,对全程参与的9名居民进行了对照体检,包括生化指标:血常规、尿常规、糖化血红蛋白、C反应蛋白、心电图和症状自评量表SCL-90。体检结果显示血常规、尿常规、糖化血红蛋白、C反应蛋白、心电图较前无太大改变,基本正常,SCL-90量表较前有变化。

(6)2017年9月至2018年8月,所有参与课题的医生护士和志愿者回归生活,开始消化吸收健康生活方式的过程。其中有一居民一直坚持在日常生活中训练,主动和医生交流心得,心身健康得到了很大的提高。

1.3 观察指标

研究前采集9位居民的血常规、尿常规、糖化血红蛋白、C反应蛋白、心电图和症状自评量表SCL-90结果,3个月的健康训练后再次采集9位居民的血常规、尿常规、糖化血红蛋白、C反应蛋白、心电图和症状自评量表SCL-90结果。

1.4 统计学方法

通过配对样本T检验结果和非参数检验结果两种方式对症状自评量表SCL-90进行统计,用配对设计的卡方检验和用McMemar test对临床化验结果来统计。

2 结果

9位居民在血常规、尿常规、糖化血红蛋白、C反应蛋白、心电图方面的前

后差异均无统计学意义。9 位居民在症状自评量表 SCL-90 的前后差异有统计学意义, 见表 1 ~ 表 3:

表 1 配对样本检测量

Table 1 Matched samples detected

		均值	N	标准差	均值的标准误
对 1	A 躯体化	19.56	9	4.475	1.492
	B 躯体化	15.78	9	3.528	1.176
对 2	A 强迫症状	20.11	9	4.833	1.611
	B 强迫症状	18.11	9	5.925	1.975
对 3	A 人际关系敏感	15.44	9	4.825	1.608
	B 人际关系敏感	11.22	9	2.048	0.683
对 4	A 抑郁	24.33	9	10.488	3.496
	B 抑郁	18.78	9	6.078	2.026
对 5	A 焦虑	18.22	9	5.783	1.928
	B 焦虑	13.33	9	3.041	1.014
对 6	A 敌对	10.33	9	2.915	0.972
	B 敌对	7.89	9	1.453	0.484
对 7	A 恐怖	11.33	9	6.285	2.095
	B 恐怖	8.56	9	3.575	1.192
对 8	A 偏执	9	9	3	1
	B 偏执	7.22	9	2.279	0.76
对 9	A 精神病性	15	9	5.196	1.732
	B 精神病性	12.11	9	4.045	1.348
对 10	A 附加项目	11.89	9	3.296	1.099
	B 附加项目	11	9	2.872	0.957

表 2 配对样本 t 检验结果

Table 2 Paired sample T test results

		成对差分				t	df	Sig. (双侧)
		均值的	均值的	差分的 95% 置信				
		标准误	标准误	下限	上限			
对 1	A 躯体化—B 躯体化	3.778	1.011	1.447	6.109	3.738	8	0.006
对 2	A 强迫症状—B 强迫症状	2	1.143	-0.635	4.635	1.75	8	0.118
对 3	A 人际关系敏感—B 人际关系敏感	4.222	1.164	1.538	6.906	3.627	8	0.007
对 4	A 抑郁—B 抑郁	5.556	2.646	-0.547	11.658	2.099	8	0.069
对 5	A 焦虑—B 焦虑	4.889	1.23	2.053	7.725	3.975	8	0.004
对 6	A 敌对—B 敌对	2.444	0.669	0.902	3.987	3.654	8	0.006
对 7	A 恐怖—B 恐怖	2.778	1.011	0.447	5.109	2.748	8	0.025
对 8	A 偏执—B 偏执	1.778	0.521	0.576	2.98	3.411	8	0.009
对 9	A 精神病性—B 精神病性	2.889	1.94	-1.584	7.362	1.489	8	0.175
对 10	A 附加项目—B 附加项目	0.889	0.904	-1.197	2.974	0.983	8	0.354

表 3 非参数检验结果（Wilcoxon 带符号秩检验）

Table 3 Nonparametric test results (Wilcoxon signed rank test)

	z	渐近显著性（双侧）
B 躯体化—A 躯体化	-2.494a	0.013
B 强迫症状—A 强迫症状	-1.495a	0.135
B 人际关系敏感—A 人际关系敏感	-2.530a	0.011
B 抑郁—A 抑郁	-1.863a	0.063
B 焦虑—A 焦虑	-2.524a	0.012
B 敌对—A 敌对	-2.536a	0.011
B 恐怖—A 恐怖	2.214a	0.027
B 偏执—A 偏执	-2.226a	0.026
B 精神病性—A 精神病性	-1.476a	0.14
B 附加项目—A 附加项目	-0.916a	0.36

3 讨论

通过本研究，笔者有如下体会：

（1）此次研究的核心技术是“正念健康教育训练”[3]，它弥补了健康管理技术上的空白，这也是健康管理的核心技术[4][5][6][7][8]，也使得健康管理不再是纸上谈兵，而使之成为能实现的目标。

（2）全程参与的 9 名居民中，中年人占了 6 人，65 岁以上的老年人 3 人，生化检查基本正常，说明深圳这个充满活力的大城市，年轻人对健康的需要更迫切，更加重视自我的心身健康，更加需要早期的干预。

（3）人群对健康认识的提升，一方面是全程参与者的有效性，另一方面是国家健康促进工作不断深化推进，两者结合。通过对比分析训练前后的症状自评量表 SCL-90 及生化指标，得出统计学结果，症状自评量表 SCL-90 有统计学意义，而生化指标无统计学意义，这说明从临床医学来说，居民都是健康的，从心身医学来说，居民的心身健康是可以通过短期的训练得到提高的，这一有效性更有助于提高居民的健康认识，是非常积极的，更加深了居民对“我的健康我做主”的深刻认识。

（4）全程参与的 9 位居民中，血压、血糖正常，临床生化结果正常，大部分不在国家基本公共卫生服务范围之内，不需要经常去医院或者社康就诊看病，

其中只有一位居民在 3 个月的系统健康管理之后坚持积极主动的和医生交流健康的生活方式,透过这种现象,可以看出,高度个性化的健康管理,可以通过居民自愿买单的形式,而非全部依赖基本公共卫生经费,这样使其在居民中,形成一股自愿、主动健康的力量,也许这股力量一开始很微弱,但只要埋下了种子,总有一天会遍地开花结果,全民健康的国家目标总有一天会到来。

基金项目

2017 年(深圳市)罗湖区软科学研究计划项目(第一批次)《分级公共卫生服务包在全科医学中的应用》(序号:2)。

参考文献

- [1] 梁万年. 全科医学、全科医疗和全科医生[J]. 中国学校卫生, 2004(2): 252-256.
- [2] Segal Z V, William J M G, Teasdale J D. 抑郁症的内观认知(MBCT)疗法[M]. 刘兴华, 译. 广州: 世界图书出版公司, 2007.
- [3] 鞠钟鸣. 近年来健康教育方式研究现状及局限性[J]. 西南军医, 2018, 20(2): 143-145.
- [4] Rakel R E. 全科医学(第6版)[M]. 彭国忱, 译. 人民卫生出版社, 2003: 39.
- [5] 王淑霞, 郑睿敏, 吴久玲, 等. 正念减压疗法在医学领域中的应用[J]. 中国临床心理学杂志, 2014, 22(5): 947-950, 892.
- [6] 赵静波, 马幸会, 侯艳飞, 等. 临床医生正念与共情疲劳的关系[J]. 广东医学, 2017, 38(21): 3323-3326, 3332.
- [7] 张瑶瑶, 杨彦玲, 韩继明. 正念疗法在高血压患者中应用的研究进展[J]. 医学与哲学(B), 2018, 39(14): 61-63.
- [8] 丁慧玲, 冯冬绪, 郭建飞, 等. 正念减压疗法结合支持性心灵关怀对社区高血压老年患者的干预效果分析[J]. 护理与康复, 2018.