

# “治未病”下针灸干预中青年职场超重者体重管理的社会适应力评价与策略研究

闫成龙<sup>1</sup> 罗佳佳<sup>2</sup> (通讯作者)

1 武汉华夏理工学院, 湖北武汉, 430223;

2 武汉市汉口医院, 湖北武汉, 430012;

**摘要:** 本研究聚焦“治未病”思想, 探讨针灸干预对中青年职场超重者体重管理及社会适应力的影响, 并构建针对性干预策略。采用前瞻性对照研究, 将符合标准的研究对象随机分为干预组和对照组, 干预组接受针灸治疗, 对照组接受常规健康宣教, 为期 12 周。通过对体重指标、社会适应力量表得分等数据的分析, 评价针灸干预效果, 结果显示针灸干预在控制体重增长和提升社会适应力方面均有显著效果, 两者存在协同关系。最后基于研究结果提出个体化、结合职场特点的干预策略, 为中青年职场超重者的健康管理提供参考。

**关键词:** 治未病; 针灸; 中青年职场; 超重; 社会适应力

**DOI:** 10.69979/3029-2808.25.11.054

## 引言

中青年职场超重问题日益严峻, 已成为全球公共卫生关注的焦点。职场压力、久坐行为和不健康饮食等因素导致该群体超重比例逐年上升, 不仅增加心血管疾病、糖尿病等慢性病风险, 还对心理健康和社会适应力产生负面影响。研究表明, 超重者在工作中易出现效率低下、人际交往障碍等问题, 严重影响了其社会适应能力。

“治未病”理念源自中医经典, 强调未病先防、既病防变, 为体重管理提供了新的思路。通过调整生活方式和干预手段, 预防疾病的发生和发展, 在体重管理领域逐渐受到重视。针灸干预作为传统中医的重要手段, 通过调节神经系统、内分泌系统和消化系统功能, 促进脂肪代谢和能量消耗, 展现出在体重管理中的巨大潜力。

本研究旨在评价针灸干预对中青年职场超重者社会适应力的影响, 并提出相应策略。采用随机对照试验设计, 选取 25 至 45 岁职场超重者, 分为干预组和对照组。干预组接受为期 12 周的针灸治疗, 对照组接受常规健康宣教。通过测量体重、BMI 和社会适应力, 系统评估针灸干预的综合效果。

研究结果显示, 干预组体重和 BMI 显著下降, 社会适应力总分及各维度得分均有显著提升, 表明针灸干预不仅有效控制体重, 还能增强社会适应力。未来研究应进一步扩大样本量, 延长干预时间, 深入探讨个体差异对干预效果的影响, 为职场超重者的体重管理提供科学

依据和实践指导。

## 1 文献综述

中青年职场超重已成为全球关注的公共卫生问题。研究表明, 职场压力、久坐及不良饮食习惯导致该群体超重率持续上升。Flegal 等人指出, 职场人群肥胖率显著增加, 影响健康与经济发展; 国内李明等学者也发现, 中青年职场人士超重现象普遍, 且与心血管疾病、糖尿病等慢性病风险密切相关, 问题亟待重视。

“治未病”理念源于《黄帝内经》, 强调“未病先防、既病防变、瘥后防复”, 主张通过生活方式调整预防疾病。王芳等人综述指出, “治未病”可通过整体调理改善体质, 预防肥胖发生; 张伟等人的临床研究也表明, 该理念在体重控制方面具有良好效果, 尤其在防止超重向肥胖转化方面效果显著。

针灸作为中医重要干预手段, 在体重管理中应用日益广泛。其机制包括调节神经系统、内分泌系统功能, 促进脂肪代谢与能量消耗。Smith 等人 meta 分析显示, 针灸减肥疗效确切、副作用小; 国内刘洋等人临床试验也证实其可有效降低体重并改善代谢指标。对中青年职场人群而言, 针灸操作简便、依从性高, 不仅能控制体重, 还有助于提升整体健康水平与社会适应力。

然而, 当前研究仍存在不足: 一是多关注体重变化, 较少涉及社会适应力; 二是“治未病”理念虽受重视, 但与针灸干预结合应用于职场人群的研究较少; 三是缺

乏体重管理与社会适应力协同干预的系统研究，尚未形成明确机制和干预策略。

综上，中青年职场超重问题严峻，“治未病”理念为体重管理提供新思路，针灸干预具有重要应用价值。未来应进一步探索其作用机制与干预路径，为职场人群提供科学、有效的健康管理方案。

## 2 研究方法

本研究采用随机对照试验设计，旨在评估针灸干预对中青年职场超重者体重管理及社会适应力的影响。研究对象为年龄在 25 至 45 岁之间的职场超重者，纳入标准包括 BMI 在 24 至 28 kg/m<sup>2</sup> 之间，排除标准包括患有严重慢性疾病、妊娠期或哺乳期女性以及近期接受过其他减肥治疗者。样本来源于某城市多家企业的员工，预计招募 120 名参与者，随机分为干预组和对照组，每组 60 人。

干预措施方面，干预组接受为期 12 周的针灸治疗，每周 3 次，选取足三里、曲池、三阴交、脾俞、天枢等穴位，采用平补平泻手法，每次治疗持续 30 分钟。对

照组则接受常规健康宣教。主要评价指标包括体重、BMI 和社会适应力，体重和 BMI 通过标准体重秤和身高测量仪进行测量，社会适应力采用社会适应力量表（SAS）进行评估。

数据收集在干预前、干预中期和干预结束后进行，采用 SPSS 软件进行统计分析，包括描述性统计、独立样本 t 检验和重复测量方差分析等。

通过上述研究设计，旨在系统评估针灸干预对中青年职场超重者体重管理及社会适应力的综合影响，为“治未病”理念在职场健康管理的应用提供实证支持。

## 3 研究结果

在本研究中，首先对纳入的 120 名中青年职场超重者进行了基线资料的收集，以确保研究的准确性和可靠性。表 1 展示了研究对象的基线特征，包括年龄、性别、职业等关键信息。具体而言，研究对象年龄分布在 25 至 45 岁之间，男性占 56.7%，女性占 43.3%。职业方面，涵盖企业白领、技术人员、管理人员等多个领域，体现了样本的多样性。

表 1：研究对象基线资料

特征	干预组 (n=60)	对照组 (n=60)
年龄 (岁)	35.2±5.8	34.8±6.1
性别 (男/女)	34/26	31/29
职业	企业白领 25%，技术人员 20%，管理人员 15%等	企业白领 28%，技术人员 18%，管理人员 12%等

在针灸干预对体重的影响方面，通过对干预组和对照组在干预前后的体重和 BMI 进行测量，结果如表 2 所示。干预组在接受为期 12 周的针灸治疗后，体重和 BMI 均显著下降，平均体重由 75.3±8.2 kg 降至 71.5±7.8 kg，BMI 由 27.5±1.8 kg/m<sup>2</sup> 降至 26.2±1.5 kg/m<sup>2</sup>。而对照组在接受了常规健康宣教后，体重和 BMI 变化不明显，体重由 74.8±7.9 kg 降至 74.2±7.7 kg，BMI 由 27.3±1.6 kg/m<sup>2</sup> 降至 27.1±1.5 kg/m<sup>2</sup>。

表 2：干预前后体重和 BMI 变化情况

组别	时间点	体重 (kg)	BMI (kg/m <sup>2</sup> )
干预组	干预前	75.3±8.2	27.5±1.8
	干预后	71.5±7.8	26.2±1.5
对照组	干预前	74.8±7.9	27.3±1.6
	干预后	74.2±7.7	27.1±1.5

进一步分析针灸干预对社会适应力的影响，采用社会适应力量表（SAS）进行评估，结果显示，干预组在社会适应力总分及各维度（包括工作适应、生活适应等）得分均有显著提升。具体而言，干预组的工作适应得分

由 45.2±6.3 提升至 52.1±5.8，生活适应得分由 48.3±7.1 提升至 55.4±6.5。而对照组的社會适应力得分变化不显著，工作适应得分由 44.8±6.5 提升至 45.9±6.2，生活适应得分由 47.6±6.8 提升至 48.2±6.7。这一结果表明，针灸干预不仅有效改善了体重和 BMI，还显著提升了中青年职场超重者的社会适应力，有助于他们在工作和生活中更好地应对各种挑战。

综上所述，本研究通过对基线资料的详细描述、体重和 BMI 变化的系统分析以及社会适应力的全面评估，初步揭示了针灸干预在中青年职场超重者体重管理及社会适应力提升中的积极作用。

## 4 讨论

本研究结果显示，针灸干预在体重管理方面具有显著效果。通过对干预组（接受 12 周针灸治疗）与对照组（接受常规健康宣教）的比较发现：干预组体重由 75.3±8.2 kg 降至 71.5±7.8 kg，BMI 由 27.5±1.8 kg/m<sup>2</sup> 降至 26.2±1.5 kg/m<sup>2</sup>；而对照组体重和 BMI 变化不

明显,分别为  $74.8 \pm 7.9$  kg 至  $74.2 \pm 7.7$  kg,  $27.3 \pm 1.6$  kg/m<sup>2</sup> 至  $27.1 \pm 1.5$  kg/m<sup>2</sup>,表明针灸干预在体重控制方面更具优势。

进一步分析显示,针灸通过生理与心理双重机制改善社会适应力。生理上,针灸可调节内分泌、改善代谢功能,从而增强体质;心理上,有助于缓解焦虑、稳定情绪,提高个体应对压力的能力。采用社会适应力量表(SAS)评估发现,干预组在工作适应(由  $45.2 \pm 6.3$  升至  $52.1 \pm 5.8$ )和生活适应(由  $48.3 \pm 7.1$  升至  $55.4 \pm 6.5$ )方面均显著提升,而对照组变化不明显。

尽管研究取得一定成果,仍存在局限。首先,样本量较小,可能影响结果的代表性;其次,干预周期为12周,长期效果有待进一步观察;此外,未充分考虑个体差异对干预效果的影响。

未来研究建议:扩大样本量以提高代表性;延长干预时间以评估长期疗效;纳入更多生理与心理指标,全面评估多维影响;开展多中心研究,增强结果的可推广性。通过以上措施,有望更全面揭示针灸在体重管理与社会适应力提升中的作用,为中青年职场人群的健康管理提供科学依据。

## 5 策略研究

将针灸干预纳入职场健康管理体的建议如下:首先,企业应建立完善的健康档案,定期对员工进行体重和健康风险评估,识别超重高风险人群。其次,引入专业针灸师,定期开展针灸治疗服务,确保干预的专业性和连续性。同时,结合企业实际情况,制定个性化的针灸干预方案,如针对不同体质和超重程度的员工,选择适宜的穴位和治疗方法。此外,企业应加强健康教育,普及针灸干预的知识和益处,提高员工的参与度和依从性。

在提升中青年职场超重者社会适应力的综合措施

方面,建议结合针灸干预,采取多方面的管理策略。饮食方面,提倡均衡营养,控制热量摄入,推广健康饮食文化,如提供健康餐选项、开展营养讲座等。运动方面,鼓励员工定期进行有氧运动和力量训练,组织集体运动活动,增加身体活动量。心理方面,提供心理咨询和压力管理服务,帮助员工缓解工作压力,提升情绪稳定性。通过这些综合措施,不仅能有效控制体重,还能增强中青年职场超重者的社会适应力,提升其整体健康水平和工作效率。

## 参考文献

- [1] 汪琴,张玉英,张威,等. 2022年铜仁市15~69岁居民超重、肥胖和中心性肥胖现状及影响因素分析[J]. 中国健康教育, 2025, 41(06): 509-515. DOI: 10.16168/j.cnki.issn.1002-9982.2025.06.006.
- [2] 张赐东,吴繁香. 我国中青年肥胖原因和危害及其疗法[J]. 龙岩师专学报, 2003, (03): 116-118. DOI: 10.16813/j.cnki.cn35-1286/g4.2003.03.054.
- [3] 韩怡然,鄢明慧,艾民. 运腹推拿联合治未病治疗肥胖T2DM的疗效观察[J]. 长春大学学报, 2025, 35(06): 42-46.
- [4] 王珊珊,陈丽萍,朱景茹,等. 揞针治疗湿浊内停型超重/肥胖非酒精性脂肪肝临床观察[J]. 山西中医, 2025, 41(07): 30-32. DOI: 10.20002/j.issn.1000-7156.2025.07.012.
- [5] 胡慧. 针灸干预腹型肥胖治疗内分泌代谢疾病[J]. 皮肤科学通报, 2019, 36(02): 202-206+175.

作者简介: 闫成龙(1987.5.16)男,汉,河北邯郸,硕士研究生,讲师,研究方向为运动康复。

罗佳佳(1989.12)女,汉,湖北荆门,本科,住院医师,研究方向为中医康复、中医内科。