

中国大学生健康状态与生活行为的调查研究

黄玉山¹, 陈南生², 陈宝玲¹, 林华³,
胡柏平⁴, 王维群⁵, 党晓云⁶, 王秋海⁷

(1.华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510631; 2.解放军军事体育进修学院, 广东 广州 510500;
3.辽宁师范大学 体育学院, 辽宁 大连 116029; 4.陕西师范大学 体育学院, 陕西 西安 710062;
5.苏州大学 体育学院, 江苏 苏州 215006; 6.河南师范大学 体育学院, 河南 新乡 453007;
7.嘉应学院 体育系, 广东 梅州 514015)

摘 要: 为深化高校体育与健康课程改革, 促进大学生良好生活行为的养成, 对全国不同地区部分高校 607 名大学生(男 320 名、女 287 名, 年龄 18~21 岁)进行抽样问卷调查。结果发现: 中国大学生重视并关注自身健康, 健康自我评价总体状况良好; 多数大学生有身体和精神疲劳感、运动不足感和生活压力感; 大学生一日三餐较有规律, 对平衡营养有一定认识, 大多数学生注意了荤素搭配, 对饮料的摄入有较正确的认识与行为, 但相当一部分大学生不吃早餐、不喝牛奶, 有挑食习惯; 大学生吸烟率和饮酒率均低于前人的研究结果; 大多数大学生喜欢体育健身, 且有一定规律; 大学生余暇生活内容丰富, 列前 3 位的活动类型是: 文化娱乐、上图书馆、体育健身, 但选择健身比例并不高, 提示大学生未重视体育锻炼对减缓压力、解除疲劳的良好作用。大学体育与健康教育的改革要加强对大学生健康管理意识和能力的培养, 让他们学会用积极的手段去维护和获得健康。

关 键 词: 健康状态; 生活行为; 体育教育; 健康教育; 中国大学生

中图分类号: G804.32 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2008)05-0072-05

Investigation and study of the health conditions and living behaviors of college students in China

HUANG Yu-shan¹, CHEN Nan-sheng², CHEN Bao-ling¹, LIN Hua³,
HU Bai-ping⁴, WANG Wei-qun⁵, DANG Xiao-yun⁶, WANG Qiu-hai⁷

(1.School of Physical Education, South China Normal University, Guangzhou 510631, China;
2.Training Base of Military Physical Education of Chinese PLA, Guangzhou 510500, China;
3.School of Physical Education, Liaoning Normal University, Dalian 116029, China;
4.School of Physical Education, Shaan'xi Normal University, Xi'an 710062, China;
5.School of Physical Education, Soochow University, Suzhou 215006, China;
6.School of Physical Education, Henan Normal University, Xinxiang 453007, China;
7.Department of Physical Education, Jiaying University, Meizhou 514015, China)

Abstract: In order to intensify the reform of college physical education and health education curriculum, and to promote the cultivation of good living behaviors of college students, the authors carried out a sampled questionnaire survey on 607 college students (320 males and 287 females at the ages of 18~21) in some institutes of higher learning in different areas in China, and revealed the following findings: college students in China valued and concerned their own health, and evaluated their oval health condition as good; most college students had the sense of physical

收稿日期: 2007-09-03

基金项目: 全国教育科学“十五”规划教育部重点课题(DLA010377)。

作者简介: 黄玉山(1952-), 女, 教授, 硕士研究生导师, 研究方向: 运动与心血管功能、运动与健康。

and mental fatigue, the sense of exercise deficiency, and the sense of living pressure; college students had regular three meals a day and certain knowledge about balanced nutrition, and most of them cared about the combination of meat and vegetable, had a correct understanding and behavior of drink intake, but quite a number of them did not have breakfast or drink milk, having a food picky habit; the smoking rate and drinking rate of colleges students are all lower than the research results of predecessor researchers; most colleges students liked doing fitness exercises, and doing them regularly; college students had a lot of leisure activities, the top three of them are culture entertainment, going to a library and doing fitness exercises, but the percentage of the choice of fitness exercise is not high, which hints that college students did not value the good functions of physical exercises on releasing pressure and eliminating fatigue. In the reform of college physical education and health education, the cultivation of the health management awareness and capability of college students should be strengthened, so that they learn to apply positive means to maintain health gained.

Key words: health condition; living behavior; physical education; health education; college students in China

2004年8月第七届全国大学生运动会期间,教育部在上海复旦大学召开了建国以来首次“全国高校体育工作座谈会”。周济部长在会上倡导大学生要“每天锻炼一小时,健康工作50年,幸福生活一辈子”,明确指出:千好万好,身体好是第一好,身体好是工作的基础,是学习的本钱,每位大学生都务必明白这样的人生道理。大学生是我国科技兴国的主要新生力量,强健的体魄是他们为祖国服务的物质基础,而健康的获得与个体的生活行为密切相关^[1]。本研究通过问卷调查,了解中国当代大学生的健康自我感觉与生活行为现状,分析和探索影响因素,为深化高校体育教育与健康教育的改革,促进大学生良好生活行为的养成,增进健康提供参考。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本研究采用分层随机抽样的方法,对全国不同地区的大学生进行健康状态与生活行为方式的调查。抽样按全国地理位置的大致区域进行编排,其中东北地区以辽宁师范大学为代表,华中地区以河南师范大学为代表,西北地区以陕西师范大学为代表,华东地区以苏州大学为代表,华南地区以华南师范大学为代表,不同地区的抽样均按年级进行分层随机抽样。共调查研究样本607人(男320人、女287人),年龄18~21岁。样本来源具体分布为:辽宁师范大学男60人、女60人;河南师范大学男63人、女62人;陕西师范大学男72人、女50人;苏州大学男65人、女55人;华南师范大学男60人、女60人。

1.2 研究方法与数据统计

依据社会学和体育统计学制卷原理,设计出《中国高校大学生健康与体育健身情况问卷调查表》。本调查问卷的设计得到有关专家的指导,并事先在华南师

范大学在校学生中随机抽取了部分学生进行预调查,以检验问卷的信度和效度。信度检验采用分半信度进行评价,对预调查的问卷结果进行单双号分半相关统计计算,得出分半信度系数为 $r=0.837$,表明问卷具有较好的信度。在信度检验的基础上对问卷的内容效度进行分析和检验,采用专家判断法,对问卷项目的代表性进行专家逻辑分析评估。本研究邀请了来自华南师范大学体育科学学院、广州体育学院和解放军军事体育进修学院不同单位的5名专家对问卷的项目代表性进行评估,并将5名专家评估的结果转化为等级后进行计算,结果显示逻辑效度系数为0.904,表明专家对问卷项目的代表性较为认可,效度水平较高。问卷于2003年9月至2004年3月发放,全部问卷都在调查员的指导下填写。本次调查共发出问卷650份,收回问卷634份,剔除废卷27份,最后有效答卷为607份,问卷有效率为95.74%。

本研究利用大型数据采集系统——OMR阅读仪录入计算机,应用SPSS10.0软件包进行统计处理。统计学检验采用 χ^2 检验,检验水平 $P<0.05$ 。

2 研究结果与分析

2.1 中国大学生对健康状况的自我感觉

1)中国大学生对身体健康的个人感受和对重要性的认识。

马克思主义认为,个体的需要是个体行为积极性和动力的源泉和基础,人有了物质方面与精神方面的需要,才会产生行动的积极性^[2]。本研究选取了人生惯常刻意追求的5个目标:“真诚的友谊”“辉煌的事业”“丰厚的收入”“健康的身体”和“幸福的家庭”,来了解大学生对身体健康的个人感受和重要性的认识。调查结果表明:大学生最关注身体健康(占总数的58.80%);随后依次是幸福家庭(29.25%)、辉煌事业

(19.41%)、真诚友谊(17.42%)、丰厚收入(7.07%)。说明当代大学生人生追求的价值观比较一致,首先对健康最为重视,认为身体健康是事业成功的基础;其次很看重亲情,人际关系先于丰厚收入排位第4,这样的选择可能与大学生已经感受到了知识经济时代的各种压力以及社会竞争的激烈有关,他们重视和需要亲人的关心支持以及人与人之间的沟通和理解。把身体健康放在第一位,表明大学生的健康意识较为强烈,大学生们对健康的价值观和自我认识水平较高,这是大学生健身行为的认识基础。

2)大学生自我健康状态的评价。

健康状态的自我评价是指人们对健康的主观感觉,是个体对自身健康状况各方面信息的综合反映,是健康状况优劣、生活质量高低的预告因子,是国际上比较通用的健康测量方法之一^[3-5]。本研究对大学生自我身心疲劳的感觉、对运动不足的感觉、自觉生活压力感与健康状况自我评价等方面进行了问卷调查。

调查结果显示,大学生中感到有时身体疲劳的人数最多(78.87%);经常感到身体疲劳(11.19%)和对身体疲劳无感觉(9.89%)这两者分别与“有时感到身体疲劳”的数量比较,差异有显著性意义($P<0.05$)。17.36%大学生经常感到精神疲劳,76.58%有时感到精神疲劳,认为无精神疲劳感觉(5.79%)与经常感到精神疲劳的比例比较差异有显著性意义($P<0.05$),与有时感到疲劳的比例比较差异有显著性意义($P<0.01$)。8.74%大学生“感觉到运动严重不足”,65.88%大学生“感觉到运动不足”,有运动不足感的学生与无运动不足感的学生(25.95%)比较差异有显著性意义($P<0.05$)。53.96%大学生日常感觉不到体重的变化,36.68%大学生有时会感到体重增加了,8.55%大学生经常会觉得自己长胖了。感觉不到体重变化的学生与经常感到在长胖的学生比较差异有显著性意义($P<0.05$)。

生活压力感是指个体面对日常生活各种生活事件或对自己生存状态进行评估而产生的心理紧张状态,它与人的生活水平和生活质量有密切联系^[6-7]。对生活压力感的调查结果表明经常感到有压力的大学生占17.87%,有压力的占45.51%,偶尔有压力感的占34.88%,没有压力感的占4.79%。经常感到和有生活压力感的大学生超过60%,经常有压力感与没有压力的比例比较差异具有非常显著性意义($P<0.01$)。

健康状态自我评价结果显示,大学生认为自己“很健康”的比例并不高(19.14%),认为自己处于亚健康的有28.04%,认为不健康的2.79%,认为自己没有病、还过得去的最高(50.08%),这与“很健康”和“亚健康”的数量比较,差异均具有非常显著性意义($P<0.01$)。

上述指标从不同角度反映大学生对自我健康状态的心理感觉程度。近70%大学生认为自己很健康或没病,说明自我评价总体不错。大多数的大学生有时感到身体疲劳和精神疲劳,有生活压力感的也占大多数,这都属于正常情况。疲劳是一种正常的生理现象,预示机体功能水平下降,已经不能承受正常负荷。这时只要进行调整和休息,就可以适时解除疲劳。但是如果长时间学习工作处于高度紧张状态,就会导致疲劳积累,诱发疾病^[8]。生活压力是一把双刃剑,适度的压力能够给予身心活力,造成精神集中,形成全力以赴的状态;一旦压力过度,则会身心俱损^[9]。调查结果让我们看到:一方面不少大学生(18%)经常感到精神疲劳和有生活压力,产生精神疲劳的学生人数高于身体疲劳人数;另一方面大多数大学生(74%)又感觉到运动不足,40%左右的学生还有体重增加的感觉,这说明大学生没有注意健身锻炼,不会利用体育运动来帮助调整紧张的学习生活。如果这些状况不能及时解决或缓解,可能会对身心健康造成很大影响。因此作为大学体育教育,要加强对大学生健康管理意识和能力的培养,让他们学会用积极的手段去维护和获得健康。

2.2 中国大学生生活行为状态

1)大学生的饮食行为。

(1)一天饮食安排:良好的饮食行为是健康的基础,一日三餐是否规律对身体健康有重要影响。调查发现大学生中44.04%每日饮食非常有规律,48.17%有一点规律,没有规律的占5.42%,不表态的学生有2.42%,可以说接近一半的大学生还未意识到定时进餐对身体健康的重要作用。

早餐对人体能量供应和营养状态的影响最大。调查发现88.81%大学生有早餐习惯,有7.57%不吃早餐,3.16%不表态。营养专家指出经常不吃早餐,能量和蛋白质摄入的不足无法从午餐和晚餐得到充分补偿,还容易发生维生素A、维生素B、铁、钙等营养素的缺乏,影响认知能力、学习和工作效率^[10]。大学生早餐行为需加以完善。

(2)营养摄入情况:本研究通过“饮食中是否做到荤素搭配”“是否喝牛奶”等问题,来了解大学生对平衡营养的意识与行为。从总体来看有36.43%的大学生有荤素营养搭配的饮食观念及习惯,有43.39%的大学生有时能够做到荤素搭配,而15.44%的大学生基本上不注意荤素的搭配,不表态占4.97%,提示部分学生对健康饮食的认识不足。牛奶含有优质蛋白和维生素以及丰富的钙,而且利用率高,是非常好的营养品^[11]。但是调查结果表明,能坚持每天喝牛奶的大学生只有8.24%,67.38%有时喝,基本不喝牛奶的学生达

19.69%，不表态占 4.69%。从不喝牛奶与每天喝的比例比较差异有显著性意义($P<0.05$)。

(3)饮料喜好与挑食行为：调查发现大学生口渴时最喜欢喝纯净水(47.14%)，其次是碳酸类饮料(27.01%)，第三是茶类饮料(20.28%)，啤酒类所占比例很少(7.45%)，表明大学生对饮料的认识趋于科学。

挑食是一种不良生活习惯，长期挑食、偏食会造成营养失衡、机体免疫力下降等，影响身体健康。大学生有 30.51%从不挑食，54.14%有时挑食，10.95%认为自己有饮食偏好，而且非常顽固，2.82%不表态。可见存在挑食的学生达 65.09%，应引起注意。

上述调查结果提示，部分学生缺乏健康饮食意识，早餐行为仍待改进，牛奶还没有成为大学生蛋白质的主流营养素供给食品。为此，进一步普及营养知识，改掉挑食等不良习惯，提倡消费奶类及其制品，促进合理膳食仍是大学健康教育的重要内容。

2)大学生抽烟、喝酒行为与态度。

大学生中经常抽烟的有 4.96%，有时抽烟为 11.72%，不抽烟的 80.87%，不表态的 2.48%，有抽烟的与没有抽烟的相比差异非常显著($P<0.01$)。大学生经常喝酒的有 4.69%，有时喝酒 42.48%，不喝酒 48.63%，不表态 5.05%。大学生 60.82%认为抽烟喝酒是坏习惯，27.13%不确定，5.21%认为抽烟喝酒不是坏习惯，不表态 6.61%。本次调查大学生吸烟率 16.68%、饮酒率 47.44%，均低于早前的一些研究结果^[12-14]。表明大学生对吸烟和饮酒的行为有一定的自我控制，在行为方式上也较为理智。此外，大学生对抽烟饮酒的认识仍待提高。

3)大学生的体育健身行为。

“适量运动”是维多利亚宣言“健康四大基石”的主要内容，是健康生活方式之一^[15]。本研究通过体育健身的爱好、锻炼时间和余暇生活内容等方面了解大学生的健身行为。

(1)大学生对体育健身的态度：当代大学生对体育健身运动非常喜欢和喜欢的分别是 25.9%和 61.36%，不喜欢的 7.47%，不表态 5.31%。其中持喜欢肯定态度的达 87.26%，与否定态度和不表态的 12.78%相比差异具有非常显著性意义($P<0.01$)，表明大多数大学生对体育健身运动兴趣浓厚。

(2)大学生参加体育健身的状况：对大学生参加体育健身活动状况的调查，总体情况是，保证每次锻炼时间超过 30 min 的有 52.19%(31~45 min 的为 26.55%，超过 45 min 的为 25.64%，另外，16~30 min 的为 35.44%，15 min 以下的为 12.84%)，每周达到 3 次或 3 次以上锻炼的有 40.48%(每周 3 次以上的为 31.12%，

每天 1 次的为 9.36%，另外，每周 1~2 次的为 44.38%，每月 1~3 次的为 10.36%)。超过半数的学生其锻炼时间有固定安排，形成了一定锻炼习惯，但也有 42.35%的大学生健身时间的安排没有规律，随意性大，这就容易使体育锻炼受其他事情或活动冲击。对照我国体育人口的界定标准^[16]，提示大学生体育人口的达标率并不高。因此，为数不少的大学生还须进一步养成体育健身行为习惯。

(3)大学生的余暇生活：余暇时间是指人们满足吃饭、睡觉等生理需要和工作、家务等谋生需要以外的时间。大学生的余暇生活可以理解为：除了所有教学计划所安排的活动(上课、实验等)和为完成教学培养计划的活动(做作业等)及满足基本生存的活动之外的时间，可供学生自由支配，用于自学、交往、娱乐和体育活动等^[17]。社会的进步使人们获得了更多的余暇时间，实行 5 天工作日制后，人们约有 1/3 时间在闲暇中度过，为此余暇生活也成为健康影响因素不可或缺的内容。

调查结果显示，大学生余暇生活最喜欢的活动类型依次为：文化娱乐(29.68%)、上图书馆(28.29%)、体育健身(19.12%)、社交活动(10.32%)、其他(8.06%)、社会活动(5.28%)。余暇时间大学生的活动内容多样，说明大学生的兴趣广泛，余暇时间活动类型丰富多彩、内容健康。文化娱乐是大学生余暇时间的首选，主要活动内容有看电影电视(52.63%)和听音乐(7.34%)；到图书馆是第二选择，主要是看书读报(10.07%)和进行专业学习(5.27%)。余暇时间进行文化娱乐可以使紧张一天的神经放松一下，调整身心。但应该注意，看电影电视、听音乐主要是静态活动，如果将其作为消除疲劳的唯一选择，效果将是不全面的。此外，在完成一天的学习之后他们还要到图书馆，利用余暇时间扩大知识面，这反映了大学生的求知欲望，有积极意义；另一方面，超负荷学习可能产生负面效果，造成对身心健康的伤害。体育健身是大学生余暇时间的第三选择，虽然排位在前，但选择比例不高，这是否提示大学生对健身锻炼的重要作用认识不足？联系到不少大学生经常有身体与精神的疲劳，又自感运动不足，这都可能与大学生的余暇生活安排是否合理有关。大学生对身体健康的个人感受和重要性的关注最高，但在实际生活中不少大学生并没有很好的健身行为表现，这已成为较普遍的现象^[18-20]。主要原因仍与认识有关，当今社会经济快速发展，物质生活水平明显提高，营养过剩、运动不足、各种压力导致的心理问题已成为威胁人类健康的重要因素。然而这些不健康行为给身心带来的危害具有潜伏期长、特异性差等特点，很容

易被忽视^[21]。

3 小结与建议

1)中国大学生对身体健康的个人感受和重要性的认识较趋一致：对健康身体的关注最高。

2)大学生对健康状态的自我评价总体状况良好。但约 1/5 大学生经常有精神疲劳感觉与生活压力感，感觉精神疲劳的人数多于身体疲劳人数；多数大学生有运动不足感。

3)大学生一日三餐较有规律，多数学生注意了饮食荤素搭配，对营养平衡有一定认识，对饮料的摄入有较正确的认识与行为；但相当一部分大学生不吃早餐、不喝牛奶、有挑食习惯。

4)本次调查大学生吸烟率与喝酒率均低于前人的研究结果；大学生对吸烟喝酒妨害健康的认识有待提高。

5)大多数大学生喜欢体育健身，每周保证 3 次锻炼并且每次运动 30 min 或以上有 40%左右，近 60% 大学生健身安排有一定规律。

6)大学生余暇生活前 3 位的活动类型是：文化娱乐、上图书馆、体育健身；选择体育健身比例不大，未充分重视体育锻炼对调节紧张学习生活、缓解压力、消除疲劳的作用。

7)大学体育教育要坚持“健康第一”的思想，继续强化体育健身重要性与体育健身技能教育，强调科学性、实用性，做到学以致用，用出成效，享用终生。

8)要进一步落实大学健康教育，加强营养教育，强调人在健康促进活动中的主体性作用，要让大学生懂得健康是一个自我遵守、自我创造的过程，学会用自己的智慧和双手去筑成自己明天的健康。

参考文献：

- [1] 胡俊峰, 候培森.现代健康教育与健康促进[M].北京:人民卫生出版社, 2005.
- [2] 梁九义.远程教育中学习者个体需要与学习方式的自我选择[EB/OL].(2001-08-23)[2006-03-23].2001-08-23 http://www.edu.cn/hai_wai_151/20060323/t20060323_12555.shtml
- [3] 李坚.自评健康与客观健康的关系[J].暨南大学学报:自然科学版, 2001, 22(2): 140-142.
- [4] 李士雪, 吕少丽.人群自感健康评分及其影响因素研究[J].中国公共卫生, 2003, 19(6): 678-681.

[5] 张慧春.普通大学生的健康自我评价对其锻炼习惯影响的研究[J].怀化学院学报, 2003, 22(2): 76-78.

[6] 彭雷生.高校青年教师的心理压力与调适[J].湖北教育学院学报, 2001, 18(4): 110-118.

[7] 张林, 车文博, 黎兵.大学生心理压力感量表编制理论及其信、效度研究[J].心理学指导, 2003, 23(4): 47-51.

[8] 邓树勋, 王健, 乔德才.运动生理学[M].北京:高等教育出版社, 2005.

[9] 樊富珉.心理健康——快乐人生基石[M].北京:北京师范大学出版社, 2001.

[10] 中华人民共和国卫生部, 中华人民共和国科学技术部, 中华人民共和国国家统计局.中国居民营养与健康现状(2004年10月12日)[EB/OL].http://news.xinhuanet.com/video/2004-10/12/content_2080855.htm.

[11] 王健, 马军, 王翔.健康教育学[M].北京:高等教育出版社, 2006.

[12] 黄希斌, 方儒钦.对大学生生活习惯现状与保健行为的探讨[J].闽江学院学报, 2004, 25(5): 109-112.

[13] 王革, 卓莉, 吴燕波, 等.广东省大学生体育与健康意识及行为的调查研究[J].天津体育学院学报, 2003, 18(2): 88-89.

[14] 赵虹, 张河川, 涂星光, 等.大学生生活行为调查[J].中国校医, 1999, 13(2): 95-96.

[15] 关春芳.登上健康快车[M].北京:北京出版社, 2003.

[16] 卢元镇.体育社会学[M].北京:高等教育出版社, 2006.

[17] 胡仕勇, 康恒元.大学生闲暇生活行为倾向研究[J].当代青年研究, 2001(4): 35-39.

[18] 李勇.对大学生体育意识与行为的调查研究[J].武汉体育学院学报, 2004, 38(2): 170-171.

[19] 孟峰年, 王红梅.甘肃省大学生的体育锻炼与健康意识[J].兰州大学学报:社会科学版, 2000, 28(素质教育专辑): 307-310.

[20] 史燕, 马云, 罗建萍, 等.高校女生体育意识及体育行为的调查研究[J].北京体育大学学报, 2004, 27(11): 1548-1550.

[21] 黄敬亨.健康教育学[M].上海:复旦大学出版社, 2006.

[编辑: 黄子响]