

藏族大学生生活习惯与健康状况调查与分析

尹小俭, 孙辉, 李玉强

(华东师范大学 体育与健康学院, 上海 200241)

摘 要: 以西藏民族学院学生为研究对象, 调查分析了藏族大学生生活习惯与健康的相互关系。结果显示, 健康知识高年级好于低年级, 健康意识男生好于女生, 而健康态度女生好于男生, 差异都存在显著性意义。藏族大学生健康知识知晓率、健康态度以及健康意识越好, 经常吃早餐、经常参加体育运动等良好生活习惯的比率也越高; 体重正常组大学生健康意识、健康知识、健康态度以及在食物摄取等方面好于偏瘦组和超重及肥胖组, 差异存在显著性意义。

关 键 词: 学校体育; 体质健康; 生活习惯; 藏族大学生

中图分类号: G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2010)09-0072-04

Investigation of the living habits and health of Tibetan college students

YIN Xiao-jian, SUN Hui, LI Yu-qiang

(School of Physical Education and Health, East China Normal University, Shanghai 200241, China)

Abstract: By basing their research subject on students at the National Institute of Tibet, the authors analyzed the correlations between the living habits and health of Tibetan college students, and revealed the following findings: in terms of health knowledge, students of a higher class were better than students of a lower class, in terms of health awareness, male students were better than female students, while in terms of health attitude, female students were better than male students, and the differences were all significant; the better the health knowledge knowing rate, health attitude and health awareness of Tibetan college students, the higher the percentages of their good living habits such as eating breakfast often and participating in sports activities often; in terms of health awareness, health knowledge, health attitude and food intake, college students in the weight normal group were better than those in the slightly lean, overweight and obese groups, and the differences were significant.

Key words: school of physical education; constitution health; living habit; Tibetan college student

我国经济的快速发展, 特别是居民人均收入的增加, 大大提高了人们的生活水平, 但是诸如发达国家暴露出来的营养过剩、运动不足等不良生活习惯所造成的“文明病”已成为影响我国居民健康的重要原因。造成这些健康问题的主要原因被认为是人们对健康的态度不正确以及健康知识的不足, 因此以青少年为中心的学校健康教育越来越引起人们的高度重视^[1-3]。人们的生活习惯与当地的文化习俗、社会经济背景、人们受教育的程度等有着密切的关系^[4-5]。藏族大学生走下高原, 经过将近 4 年的学习, 生活习惯、健康态度

以及健康知识等发生了哪些变化? 本研究对陕西省咸阳市的西藏民族学院全体 1 年级及 4 年级藏族学生进行调查分析。

1 研究对象与方法

分别于 2007 年 10 月、2008 年 5 月对西藏民族学院 1 年级(2007 年 9 月入学)和 4 年级(2004 年 9 月入学)的 979 名藏族学生(男 375 名, 女 604 名, 平均年龄 1 年级为 (18.71 ± 0.64) 岁; 4 年级为 (22.39 ± 0.64) 岁)进行问卷调查。问卷调查采用特尔菲法, 通过发放《指

收稿日期: 2009-11-16

基金项目: 2007 上海市浦江人才计划“中日大学生生活习惯与体质健康的比较研究”(44038460); 华东师范大学 985 项目“基础教育与实习中学健康教育的理论与实践”(52160293)。

作者简介: 尹小俭(1965-), 男, 副教授, 博士, 研究方向: 体质与健康科学。

标内容效度专家调查表》的形式,经10名医学、体育方面的专家和学者的审阅证明问卷的信效度良好。间隔15d再次进行测量,重测信度为0.83,证明问卷指标的可靠性。问卷调查的主要内容是与人们生活习惯相关的健康意识、知识以及态度等。其中,食物摄取频率是参考我国国民营养与健康调查结果中的10个项目^[1],规定回答“每天吃”的得3分,回答“每周2~3天吃”的得2分,回答“几乎不吃”的得1分,以30分为满分计算食物摄取得分;健康意识主要包括健康的自我评价等7个项目,以健康的自我评价中回答“健康”的得3分,“不算健康”的得2分,“不太健康”的得1分,共计21分算出健康意识得分;健康知识的内容来源于日本小学、初中保健体育教材中与生活习惯病相关的10个项目,以回答“知道”的得1分,共计10分算出健康知识得分^[6];健康态度是参考Breslow等^[7]提出的预防生活习惯病必须注意的7种生活习惯而确定的,其中以回答“非常重要”的得3分,回答“不太重要”的得2分,回答“根本不重要”的得1分,共计21分算出健康态度得分。另外,将食物摄取得分、健康意识得分、健康知识得分以及健康态度得分分别计算出的总分的平均值以及1/2标准差为标准分别分成3组进行统计处理^[6]。

身高、体重等资料来源于西藏民族学院每年的体质测试。主测者为西藏民族学院的体育教师及医生,使用的器材是中体同方生产的ZSTF型身高体重计。

以WHO^[8]所规定的体质指数(BMI)为标准,并参照WHO 1999年针对亚洲人的特点而颁发《对亚太地区肥胖及其治疗的重新定义》所规定肥胖标准: BMI<18.5为偏瘦组, 18.5≤BMI<23为正常组, 23≤BMI<25为超重, BMI≥25为肥胖。

统计处理均采用SPSSv.11.5,统计检验采用 t 、 χ^2 及 F 检验,显著性水平以 $P<0.05$ 为标准。

2 结果与分析

2.1 大学生健康意识、健康知识以及健康态度

1)健康意识。健康的自我评价回答“健康”的,1年级、4年级及男女生的比率分别为48.56%、45.85%、55.20%、42.38%,年级调整后的男女生的Odds Ratio值为2.89,男生高出女生2.89倍,差异存在非常显著性意义($P<0.01$);睡眠质量回答“很好”的,1年级、4年级及男女的比率分别为32.43%、37.34%、39.47%、31.79%,年级调整后的男女生的Odds Ratio值为1.07,差异不显著;回答食欲“有”的,1年级、4年级及男女生的比率分别为44.72%、53.49%、50.67%、47.68%,年级调整后的男女生的Odds Ratio值为0.48,

差异不显著($P>0.05$);排便次数“每天1次”的,1年级、4年级及男女生的比率分别为36.66%、43.45%、44.80%、36.75%,年级调整后的男女生Odds Ratio值为2.05,差异存在显著性意义($P<0.05$);睡眠时间回答“非常充分”的,1年级和4年级及男女生的比率分别为39.92%、48.91%、45.07%、43.54%,年级调整后男女生的Odds Ratio值为1.08,差异不显著($P>0.05$);体育活动“非常充分”的,1年级、4年级及男女生的比率分别为35.32%、24.67%、41.07%、23.68%,年级调整后男女生的Odds Ratio值为2.81,差异存在非常显著性意义($P<0.01$);回答营养平衡“非常充分”的,1年级、4年级及男女生的比率分别为34.74%、36.24%、34.93%、35.76%,年级调整后的男女生的Odds Ratio值为0.49,差异不显著($P>0.05$)。7项算出来的健康意识得分的平均值:男、女及1年级、4年级学生分别为 16.77 ± 2.41 、 16.23 ± 2.26 、 16.40 ± 2.25 、 16.48 ± 2.42 ,其中男生的得分高于女生,差异存在非常显著性意义($P<0.01$)。

2)健康知识。对“长期过量饮酒会导致肝脏疾病”、“吸烟的人容易得肺癌和心脏病”、“吸烟的人呼出的烟中含有大量的有害物质”的知晓率在85.03%~95.41%,男女调整后年级的Odds Ratio值分别为2.33、2.13和2.06,4年级学生在这几个方面的知晓率比1年级学生要分别高出2.33、2.13和2.06倍,差异存在显著性意义($P<0.05$)。10项算出来的健康知识得分的平均值:1年级、4年级及男女生分别为 7.50 ± 1.98 、 7.79 ± 1.75 、 7.75 ± 1.94 、 7.56 ± 1.84 ,4年级学生高于1年级学生,差异存在显著性意义($P<0.05$)。

3)健康态度。认为不吸烟、不酗酒、保持身高和体重均衡以及每天吃早餐“非常重要”的比率,男女生分别为78.93%、94.04%、85.60%、92.38%、68.53%、76.32%、78.67%、90.56%,女生均高于男生。7项算出来的健康意识得分的平均值:1年级、4年级及男女生分别为 19.82 ± 1.60 、 19.89 ± 1.56 、 19.58 ± 1.68 、 20.02 ± 1.49 ,女生健康态度得分高于男生,差异存在非常显著性意义($P<0.01$)。

2.2 健康态度、健康意识与生活习惯的相关性

表1显示,1年级健康态度得分与就寝时间、使用电脑时间、吃早餐、每天喝碳酸饮料存在相关性,并且可以看出,健康态度得分越高,22:00以前就寝、每天使用电脑时间不满1h、每天吃早餐的比率也越高;4年级健康态度得分与运动、早餐以及食物摄取得分之间存在相关性,同样可以发现,健康态度得分越高的学生,参加运动、每天吃早餐、食物摄取得分的比率也越高。

表 1 藏族大学生健康态度与生活习惯的关系

%

生活习惯	指标	1 年级健康态度得分			4 年级健康态度得分		
		<17 分	18~20 分	21 分	<17 分	18~20 分	21 分
就寝时间	22: 00 以前	7.6	16.1	17.1 ¹⁾	13.8	14.7	16.0
	22: 00~23: 00	24.5	31.3	39.8	31.0	32.2	41.3
	23: 00~0: 00	49.1	40.6	33.1	41.4	39.8	33.0
	0: 00 以后	18.8	12.0	10.0	13.8	13.3	9.7
使用电脑	<1 h	22.6	26.7	40.6 ²⁾	31.0	34.1	39.0
	1~2 h	30.2	47.5	39.8	38.0	34.6	29.8
	2~3 h	22.6	16.6	14.3	20.6	19.4	25.2
	>3 h	24.6	9.2	5.3	10.4	11.9	6.0
运动	每天	20.8	14.7	23.1	3.8	6.6	10.1 ²⁾
	每周 2~3 d	64.2	65.0	60.2	27.6	38.8	57.3
	几乎不	15.0	20.3	16.7	68.6	54.6	35.6
吃早餐	每天	52.8	61.3	78.9 ²⁾	24.1	46.0	60.0 ²⁾
	每周 2~3 d	20.8	24.4	15.9	44.8	40.7	26.6
	几乎不	26.4	14.3	5.2	31.1	13.3	13.4
喝碳酸饮料	每天	67.9	55.3	60.0 ¹⁾	72.4	58.3	56.4
	每周 2~3 次	24.5	35.5	37.8	24.1	35.5	37.6
	几乎不	7.6	9.2	3.2	3.5	6.2	6.0
食物摄取得分	≤22	86.8	86.6	79.3	93.1	86.2	77.5 ¹⁾
	23~25	11.3	10.1	17.1	6.9	10.4	10.2
	≥26	1.9	3.3	3.6	0.0	3.4	12.3

健康态度与生活习惯关系: 1)P<0.05; 2)P<0.01

表 2 表明, 对于 1 年级学生来说, 健康意识得分与就寝时刻、使用电脑时间、运动习惯以及食物摄取得分存在相关性关系, 并且健康意识得分越高, 22: 00 以前就寝、使用电脑未 1 h、每天参加运动等的比率越高; 就 4 年级而言, 除了健康意识得分与使用

电脑时间不存在相关性关系以外, 与其余项目均存在相关性关系, 同样可以发现, 健康意识得分越高的学生, 22: 00 以前就寝、每天参加运动时间、每天吃早餐、食物摄取得分的比率也越高。

表 2 藏族大学生健康意识与生活习惯的关系

%

生活习惯	指标	1 年级健康意识得分			4 年级健康意识得分		
		<15 分	16~18 分	>19 分	<15 分	16~18 分	>19 分
就寝时间	22: 00 以前	11.6	17.43	20.00 ¹⁾	11.59	16.16	19.79 ²⁾
	22: 00~23: 00	29.8	34.86	43.81	29.27	37.88	45.83
	23: 00~0: 00	42.9	36.70	30.48	42.68	34.85	30.21
	0: 00 以后	15.7	11.01	5.71	16.46	11.11	4.17
使用电脑	<1 h	23.23	36.70	43.81 ²⁾	39.02	33.84	36.46
	1~2 h	42.93	43.12	38.10	29.27	32.32	38.54
	2~3 h	23.23	11.93	11.43	21.95	23.74	19.79
	>3 h	10.61	8.25	6.66	9.76	10.10	5.21
运动	每天	15.66	22.02	20.95 ²⁾	4.27	6.06	21.88 ²⁾
	每周 2~3 d	55.05	65.14	71.43	34.76	50.00	57.29
	几乎不参加	29.29	12.84	7.62	60.97	43.94	20.83
吃早餐	每天	64.65	69.72	75.24	36.59	54.04	69.79 ²⁾
	每周 2~3 d	21.21	20.64	16.19	44.51	30.81	23.96
	几乎不吃	14.14	9.64	8.57	18.90	15.15	6.25
喝碳酸饮料	每天	58.08	55.96	63.81	68.29	52.53	50.13 ¹⁾
	每周 2~3 次	34.85	38.53	30.48	27.44	39.39	40.71
	几乎不	7.07	5.51	5.71	4.27	8.08	9.16
食物摄取得分	≤22	94.95	82.57	61.90 ²⁾	90.85	79.80	73.96 ²⁾
	23~25	3.54	14.68	30.48	9.15	17.66	22.92
	≥26	1.51	2.75	7.62	0	2.54	3.12

健康意识与生活习惯关系: 1)P<0.05; 2)P<0.01

2.3 不同体重学生的食物摄取、健康意识、健康知识和健康态度

表3表明,正常组男女大学生食物摄取得分、健

康意识得分、健康知识得分以及健康态度得分均高于偏瘦组及超重组学生的得分,且存在非常显著性差异($P<0.01$)。

表3 不同体重学生食物摄取、健康意识、健康知识和健康态度得分($\bar{x} \pm s$)比较 分

性别	组别	食物摄取	健康意识	健康知识	健康态度
男	偏瘦组	16.03±3.19	14.27±1.88	5.35±2.15	16.80±2.00
	正常组	20.08±3.14 ¹⁾	16.70±2.44 ¹⁾	7.70±2.09 ¹⁾	19.61±1.64 ¹⁾
	超重组	18.56±3.64	16.31±2.57	6.86±2.17	18.72±2.41
女	偏瘦组	19.71±2.81	16.11±2.17	7.39±1.91	19.73±1.70
	正常组	19.82±3.10 ¹⁾	16.26±2.24 ¹⁾	7.54±1.80 ¹⁾	20.07±1.36 ¹⁾
	超重组	17.04±3.75	14.90±2.28	5.82±2.39	17.76±2.86

与偏瘦组和超重组比较: 1) $P<0.05$; 2) $P<0.01$

3 结论

1)藏族大学生在健康知识方面,高年级好于低年级,健康意识男生好于女生,而健康态度女生好于男生,差异具有显著性意义。

2)大学生健康知识知晓率、健康态度以及健康意识越好,经常吃早餐、经常参加体育运动等良好生活习惯的比率也越高。

3)正常组大学生健康意识、健康知识、健康态度以及在食物摄取等方面好于偏瘦组和超重及肥胖组。

参考文献:

- [1] 卫生部,科技部,统计局. 居民营养与健康调查报告[M]. 北京:人民卫生出版社,2004.
- [2] 教育部,体育总局. 学生体质检测报告[M]. 北京:人民体育出版社,2002.

[3] 教育部. 中小学体育与健康课程标准[M]. 北京:人民教育出版社,2005.

[4] 季成叶. 我国中小学生超重肥胖流行现状及其社会经济差异[J]. 中国学校卫生,2008,29(2):106-108.

[5] 尹小俭. 我国大学生的体格与家庭社会经济因素及自然环境因素的相关性研究[J]. 体育科学,2006,26(1):37-42.

[6] 杨静. 中学生的生活习惯に関する健康意識・知識・態度についての中日比較[J]. 日本学校保健研究,2008,50(1):34-48.

[7] Breslow J, Belloc N B. Relationship of Physical Health Status and Practices[J]. Internal Prev Med, 1972, 1(3):409-421.

[8] 王健,马军. 健康教育学[M]. 北京:高等学校出版社,2006.