

# 浙江省在校大学生的健康意识与保健行为

石伟铮

(浙江大学 教育学院, 浙江 杭州 310028)

**摘 要:**通过问卷调查,了解和掌握浙江省在校大学生健康意识与保健行为的现状:学生对自身健康状况感觉良好,对有关健康的议题有较高的关心程度;但自我保健知识缺乏,意识淡薄,保健措施差,存在着认知水平与参与的不一致性。

**关 键 词:**大学生;健康意识;保健行为;浙江省

**中图分类号:**G807.4;R195 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)06-0031-02

## Health consciousness and health care of behavior for college students in Zhejiang

SHI Wei-zheng

(College of Education, Zhejiang University, Hangzhou 310028, China)

**Abstract:** The circumstance on health consciousness and health care of behavior of college students in Zhejiang are taken by questionnaire. The result shows the college students feel well for themselves bodies and are concerned about the healthy topics at discussion in some high degrees. But they have poor measures, superficial consciousness and lack of knowledge in health care, which demonstrates the disaccord between the cognition and participance.

**Key words:** college student; health consciousness; health care of behavior; Zhejiang Province

健康体魄是新世纪对人的基本要求。因此,参与健康、把握健康、全方位地构建大学生的健康工程,是我国培养21世纪合格人才的重要手段。本次调查的目的在于通过了解在校大学生健康意识与保健行为的现状,及时把握学生的有关思想动态,为大学生健康教育寻找新的切入点。

### 1 对象和方法

(1)研究对象。浙江省在杭州9所大学,42个专业,1至4年级,年龄在18~25周岁的学生,共726人。其中男性占49%,女性占51%。

(2)研究方法。采用问卷调查法,内容参照美国大学生健康关心程度与保健行为的问卷,并结合我国的实际而设计。共发放问卷800份,回收730份,回收率为91.25%;其中有效问卷为724份,有效率为99.18%。对所收集的信息和数据进行了数理统计。

### 2 结果与分析

(1)躯体健康状况。对自己健康状况的判断,65.22%学生认为健康状况良好,32.53%学生认为一般,只有2.25%

学生认为健康状况不好。在对学生既往病史的调查中了解到,有1.76%学生曾患过肝炎、肺炎、肾炎、胃病4类疾病。总体看来,学生对自己健康状况感觉较好。世界卫生组织给健康下的定义是:“健康不仅仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康”。可见,仅仅自己判断躯体健康状况良好,并不能说明他就真正健康。调查中还发现,学生对健康的理解是“我健康,因为我没病”,其实这是一种对健康认识的误解。而这种对健康认识的误解,直接影响学生对健康的价值取向和为维护健康而付诸的行动。因此,要提高当代大学生的健康水平,首先必须使学生树立正确的健康观。

(2)基本生活情况。多数学生的月均生活费在500元左右,住宿相对固定在学校集体宿舍。完成课后,90%以上的学生不参加打工,只有7.56%的学生每周打工在10h之内,2.16%的学生每周打工超过10h。这些情况反映目前大学生基本生活状况比较安定,业余时间相对充裕。对最近6个月内学生睡眠状况的调查表明:回答每晚能一觉睡到天亮且醒来后感觉恢复很好的学生有17.63%,每周有3~6次的为32.85%,每周有1~2次或少于1次的分别为27.72%

收稿日期:2001-02-13

作者简介:石伟铮(1964-),女,浙江鄞县人,副教授,研究方向:田径教学、训练理论与方法。

和14.90%,还有6.89%的回答1次也没有。以上数据在一定程度上反映了学生的睡眠质量问题,说明半数学生睡眠状况良好。

(3)对健康的关心程度。从对健康关心程度的20个议题调查结果的统计看出,有60%的学生对有关健康方面的议题感兴趣或非常感兴趣,40%的学生兴趣一般、较低或没有兴趣。从总体看,学生对有关烟酒对健康的危害、男女生殖系统健康与保健、性安全教育与性传染疾病、牙齿的健康与保健等议题感兴趣程度较低,而对有关人际间的交流、健身方法、控制体重、幽默与健康、睡眠方式与睡眠质量、人工呼吸与急救措施等方面议题感兴趣的程度较高。调查还显示:男女学生对健康议题具有不同的关心程度,男生对于烟酒对健康的危害、控制体重、性生殖系统健康问题关心程度较低;而女学生对控制体重、人际关系、女性生殖系统健康与保健、健身方法关心程度较高。

(4)参加体育锻炼现状。体育锻炼作为初级卫生保健的主要内容,对强身健体有着直接的作用和影响,它能提高人

的机体素质以适应环境的行为,同时也是丰富生活内容、改变生活方式、提高生活质量的重要手段,更能体现出一个人自我保健意识的强弱。在对学生最近6个月内,每次15~30 min有氧或无氧体育锻炼次数的调查见表1;锻炼时的活动量大小的调查见表2。从调查情况可以看出,目前在校大学生体育锻炼活动缺乏,积极性不高,活动量小,次数少。因此加强学生对体育锻炼重要性的认识及锻炼习惯的培养,提高学生体育锻炼积极性和主动性,从而达到强身健体,树立新的健康观。

表1 最近6个月内学生体育锻炼情况统计 %

每周次数	有氧锻炼	无氧锻炼
没锻炼	17.95	32.53
2次或2次以下	43.59	43.11
3次	16.67	14.90
4-6次	18.11	6.73
7次或7次以上	3.69	2.72

表2 学生锻炼时选择的活动量 %

不锻炼	小量(走步等)	中量(慢跑等)	较大量(跑步等)	大量(长跑等)
17.14	18.42	38.14	19.07	7.37

(5)自我保健意识状况。世界卫生组织认为:自我保健是个人、家庭、邻里、亲友和同事自发的卫生活动。其内容包括维护健康、预防疾病、自我诊断、自我治疗(包括自我用药)以及在医药机构诊断后的继续自我保健等。在自我保健中,较为突出的特点就是“多靠自己、少依赖医生”,改进个人卫生习惯、生活方式和生活环境。对有关大学生健康、保健行为的调查结果表明:在女学生中,98.74%的人表明从未做过子宫肿瘤检查,0.63%的学生在近1年或2年中做过1次,89.91%的学生从未做过乳房自我检查,只有5.04%人每月检查1次或1次以上。而男生中,50.81%的人表明从未做过身体全面检查,66.78%的人从未做过睾丸自我检查,仅有16.93%的人能每月自我检查1次或1次以上。这反映出大学生自我保健意识淡薄,保健措施差。

(6)生活习惯及嗜好。影响人体健康的行为,最常见的是不良生活习惯或嗜好。调查发现:50.81%的男生有吸烟史,其中5.86%的每天1盒或1盒以上;同时有52.88%的学生在最近30 d内饮过酒,其中9.30%学生在10次或10次以上。30.13%的学生喝酒后有过恶心、头痛、身体不适的感觉,18.59%的人酒后曾呕吐过,7.53%的人酒后曾伤害过自己或他人。53.85%的学生在最近6个月内经常打扑克,16.02%的学生每次打扑克在3 h以上。吸烟成了提高效率、消除心理疲劳、表达友情的“最佳方式”,而喝酒谈天、通宵打扑克等成了“休闲”。

### 3 结论

(1)浙江省在校大学生对自己健康状况感觉良好,对有关健康的议题有较高的关心程度,但存在着对健康认识的误解,学生中自我保健知识缺乏、意识淡薄、保健措施差,体育锻炼积极性不高、活动量小、次数少,存在着认知水平与参与的不一致性。学生群体中不良生活习惯及嗜好主要表现为:吸烟、酗酒、打扑克等。

(2)在高校中充分利用各种媒体和途径,开展多种形式的健康教育,如开设健康教育课,举办卫生保健培训班,开设各种健康讲座等,以增加学生的健康知识,强化健康意识。同时,大力宣传自我保健,提倡自我保健,更好地激发学生对体育的兴趣,养成经常参加体育锻炼和体育健身的良好习惯,让学生知道不健康行为的危害,自觉自愿地去改变,同时建立新的健康观,使健康教育成为终身教育。

### 参考文献:

- [1] 郭永松. 保健社会学[M]. 长春:吉林科学出版社,1999. 12-100.
- [2] 高艳冰. 论健康意识对女大学生身体素质等的影响[J]. 上海体育学院学报,1999(2):81-84.
- [3] 余小渝. 高校体育应加强大学生自我保健教育[J]. 四川体育科学,1999(3):64-67.

[编辑:李寿荣]