

92.3%受访准大学生认为这个暑假当张弛有度好好利用

66.6%受访准大学生非常享受这个暑假

74.4%受访准大学生为暑假制订了计划清单

辽宁本溪的刘珈辰是今年的高考考生，已被辽宁科技大学录取。高考刚结束的一段时间，没了紧凑的学习任务，她一度不知所措。但在高中养成的自律性，帮助她很快摆脱了茫然无措的状态。

刘珈辰现在过得非常充实。致力于在技能习得和个人形象两方面来个“大变身”。学习了吉他、摄影这些一直感兴趣的内容。还学习了化妆、穿搭技巧，还每天上瑜伽课，希望内外结合提升形象与体态。让自己更好地去迎接全新的大学生活。

河南郑州的余洋是今年的高考考生。暑假他过得特别充实快乐，这个假期他期待已久，早就想好了要从外在到内在全面提升自己。

郭晴晴是今年辽宁沈阳的高考考生，已被同济大学录取。忽然有了一大段空闲

时间，我直接放空了好几天。然后就陆续制订了一些计划，给自己“上发条”。郭晴晴介绍，假期里每周都有几天进行体育活动。此外，她还练习舞蹈、画画、弹电钢琴。

调查中，66.6%的受访准大学生表示非常享受这个暑假，也有33.4%的受访准大学生坦言不太习惯，感到有些无所适从。有74.4%的受访准大学生为这个暑假制订了计划清单。

92.3%受访准大学生认为这个暑假当张弛有度好好利用

刘珈辰认为，这个假期大家在心态方面应该保持张弛有度。犒劳自己的同时，还要明白，高考不是终点，更是新的起点。假期怎么过才算有意义？刘珈辰认为首先要开心、舒服。在此基础上，完成自己的假期规划，比如我要改善驼背，调整体态，增长一些知识技能。

郭晴晴介绍，她有朋友在做志愿服务工作，带小朋友们参加夏令营，我也一直想参加志愿服务，这个假期正是好时机。

对于这个暑假，92.3%的受访准大学生认为当张弛有度好好利用。

南京大学社会学院教授陈友华非常支持准大学生在假期进行社会实践，进入大学，学生们也逐渐走向独立，承担相应的社会责任。参加公益项目这类实践活动，不仅能锻炼他们的实操能力，还能增强他们行使权利、承担责任的意识。像我家孩子，我一直鼓励和支持他多去实践，以培养责任感和独立意识。在保证安全的情况下，投身实践对孩子的成长大有裨益。

北京师范大学教育学部教育管理学院教授苏君阳认为，三年的高中学习生活是辛苦的，这个假期要放松心情、调节状态。建议同学们放下手机，亲身去到更宽广、更绚丽的山川、江河、草原，去感受自然的神奇力量。通过合理安排户外运动来调节身体状态、增长见识。

同时他认为，适当的阅读是非常必要的。在这个阶段，阅读不再是为了备考，而是转为兴趣主导的自主阅读。这个假期，大家的选择更丰富，很适合推进兴趣阅读。不仅能拓展知识面，更能锻炼自主学习的能力。

他也鼓励大家多与同学联系，加强团队协作与社会实践能力。可以陪伴做一些有意义的社会调查，或从事一些公益活动。从简单、小型的项目开始接触，这对青年人的心智发展和团队合作能力都是很好的锻炼机会。在这个过程中，同学们能够体会到社会价值的实现，心态更加积极向上。

他还特别提醒，在疫情防控管理大背景下，每个家庭要根据当地防疫要求做好各项防护工作，保证个人安全健康，尤其是在人群比较密集的场合和密闭空间，要更加重视防护。

受访准大学生中，9.4%是本科提前批，47.2%是本科一批，22.7%是本科二批，7.6%是高职高专批。男生占3.3%，女生占56.7%。



口味较重是受访者提及最多的不良饮食习惯

中青报 中青网记者 王品芝 实习生 陈雅俊

当下，年轻人不吃早餐、点外卖等情况增多，容易形成不良饮食习惯。近日，中国青年报社社会调查中心联合问卷网（wenjuan.com），对1504名受访者进行的一项调查显示，受访者表示自己主要有口味较重（45.5%）、不按时吃饭（38.9%）、爱吃零食喝饮料（37.0%）等不良饮食习惯，88.5%的受访者觉得良好的饮食习惯重要。

受访者中，00后占29.3%，90后占47.5%，80后占23.3%。

口味较重是受访者提及最多的不良饮食习惯

00后在校大学生向延年（化名）从不规划自己的饮食，想到什么就吃什么。有的时候觉得食堂的饭不好吃就会不吃。

一方面，公司离家比较远，考虑到时间成本，我中午不回家吃，都是点外卖。外卖油比较多，也做不到荤素搭配。另一方面，我有不吃早饭的习惯，有时候错过饭点会吃一些零食打发，还喜欢炸鸡这种油炸食品。90后职场人员杨晶（化名）说。

调查中，受访者表示自己主要有口味较重（45.5%）、不按时吃饭（38.9%）、爱吃零食喝饮料（37.0%）等不良饮食习惯。其他还有：荤素搭配不均（35.8%）、不爱喝水（34.8%）、点外卖或外食情况较多（29.7%）、不吃早饭（28.8%）、不注意饮食卫生（11.9%）等。

我爱吃零食、爱喝奶茶、不爱吃蔬菜，口味比较重，摄入的油盐太多，饭量也不会刻意控制，暴饮暴食。向延年意识到了自己饮食上的问题，但短期很难改变，还是要控制自己，提高自律性。

88.5%受访者觉得良好的饮食习惯重要

肖捷（化名）是一名初三学生的家长，作为家长，更要关心孩子的饮食健康，我家孩子是走读生，早餐、午餐和晚餐都需要我来准备，有时还要做宵夜。我尽量在满足孩子要求的基础上帮助她养成良好的饮食习惯。

调查显示，88.5%的受访者觉得良好的饮食习惯重要，其中51.9%的受访者觉得非常重要。

杨晶觉得良好的饮食习惯挺重要的，具备良好的饮食习惯有利于保证身体健康。但是具体面对一日三餐时，杨晶没有什么规划，很多时候只吃中餐和晚餐。早上8点半上班，我一般7点起床，通勤需要40分钟，就会省掉吃早饭的时间。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅指出，年轻人不良饮食习惯产生的原因主要是压力。她呼吁年轻人不用过度紧张，第一，不要听风就是雨，比如网上说什么容易得胆结石，很多年轻人根本不知道胆结石是怎么来的就相信这种说法；第二，要相信年轻的身体在很大程度上有能力维持健康；第三，对事物的恐惧和焦虑给身体带来的危害相比于“吃不好”带来的危害更加严重。年轻人首先要睡好，其次是吃饱，在睡好吃饱的基础上，吃好吃、喝足水就好了。

肖捷认为，一日三餐还是要适当吃点，年轻人不要因为减肥就舍弃早饭和晚饭，身体健康才是最重要的。一些大学生和上班族总是点外卖，一方面是觉得外卖方便，另一方面可能也觉得外卖种类比食堂或家里更加丰富，但在选择外卖时个人口味的偏好会导致他们总是吃一类食品，这不利于营养均衡，长期吃还容易导致肥胖。还是要尽量在家里和学校食堂里吃，少点外卖。此外，不要饭后立即躺下玩手机，先动一动，给肠胃一点消化的时间。



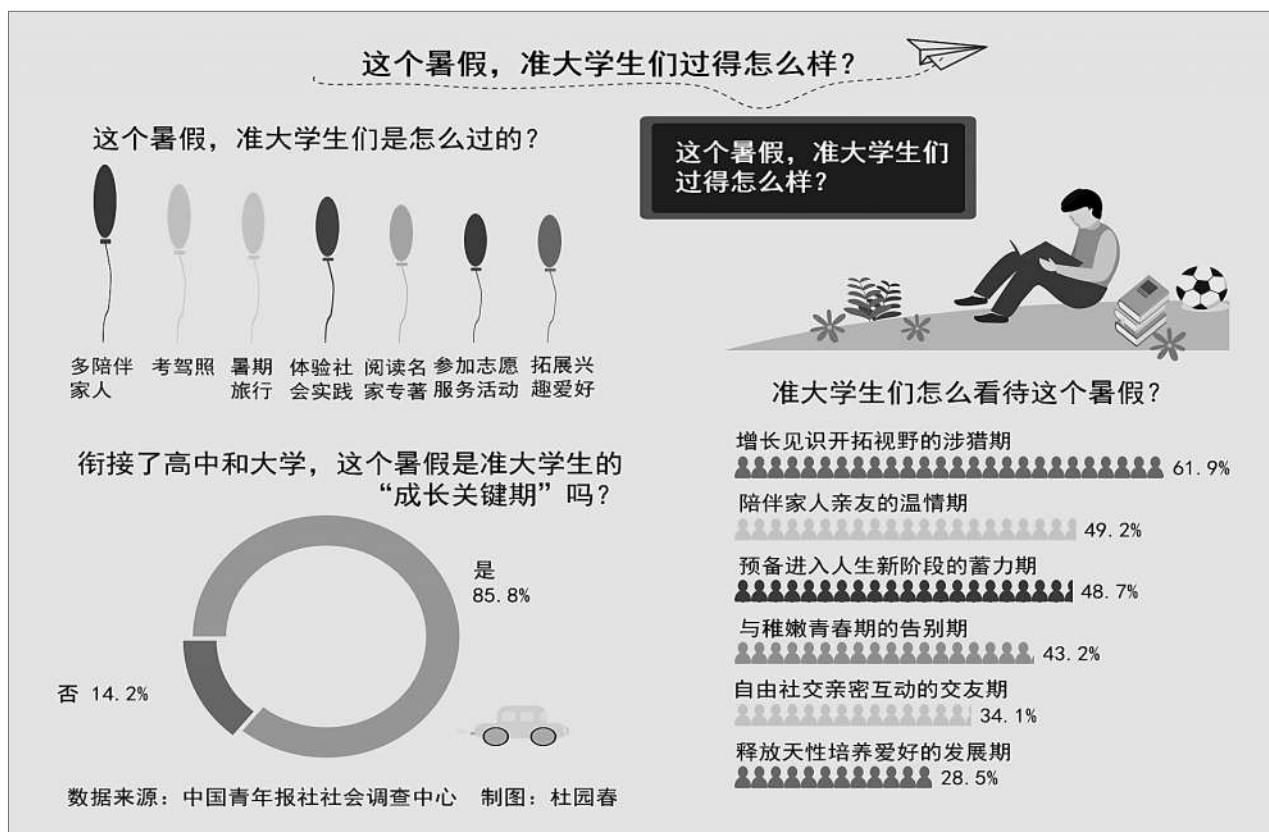
中青报 中青网记者 杜园春 实习生 金文

高考之后的暑假，准大学生们过得如何？有的选择尽情放松，有的在实践中锻炼自己，有的在为新学期做准备。

上周，中国青年报社社会调查中心联合问卷网（wenjuan.com），对2007名准大一新生进行的一项调查显示，66.6%的受访准大学生非常享受这个暑假，74.4%的受访准大学生制订了计划清单。对于这个暑假，92.3%的受访准大学生认为当张弛有度好好利用。

准大学生暑假怎么过？陪伴家人、考驾照、暑期旅行是主要安排

85.8%受访准大学生确认这个假期是成长关键期



一些英文原著。再就是自学视频剪辑，已经能完成一些小作品了，挺开心的。

河北石家庄的刘玉琴考上了南方一所高校。她说，这个暑假她过得简单温馨。上大学后很难再有这样一个悠闲的长假期。最近和两个同学一起考驾照，已经晒黑了不止一个度。因为大学在南方，离家挺远，就想假期多陪陪家人。多陪爷爷奶奶唠唠嗑，和爸妈交流交流大学生活和未来的一些规划。

这个暑假，准大一新生们都是怎么过的？多陪伴家人（44.9%）是受访准大学生最普遍的共识，其次是考驾照（40.1%）。其他还有：来一场暑期旅行（38.0%），体验社会实践（37.0%），阅读名家专著（34.8%），参加志愿服务活动（32.6%），拓展兴趣爱好（32.3%），提升

个人形象，如整牙、瘦身（25.9%），补剧追剧（25.5%）。也有5.7%的受访准大学生表示“啥也不想，尽情享受放松”。

61.9%受访准大学生将这个暑假视为增长见识、开拓视野的时机

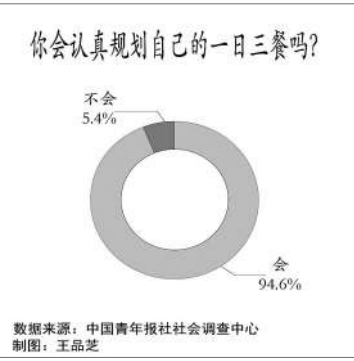
辽宁本溪的刘珈辰被辽宁科技大学录取，即将就读法学专业。她感到，这个假期有了很多自主选择的机会，也让她获得了成长。她将这个假期定义为“永不落幕的青春”，虽然很多人都说高中结束代表着青春的结束，但我不这么认为。我想把高中时期无数个日夜的执着与热烈，延续到之后学习与生活中的每一天。

郭晴晴说，从备战高考的高压状态解

放出来，进入到了一个新天地，很多从前没时间接触的事情都可以去尝试，充满了未知性。这个假期更像是一个探索期，丰富我的兴趣爱好，思考未来职业规划，发掘更多可能性。

北京师范大学教育学部教育管理学院教授苏君阳表示，高中高强度的备考生活，学生们很多与家人、亲友、伙伴等的交往空间都被压缩了。趁着假期，同学们可以拜访老师、问候亲戚、与朋友促膝长谈。这会让假期生活更加充实、更加快乐。同时他也提议，合理安排户外运动、进行兴趣主导的自主阅读、参加社会实践，都可以是这个假期的重要内容。

大家怎么看这个特别的暑假？61.9%的受访准大学生认为是增长见识开拓视野的涉猎期，49.2%的受访准大学生感到是



中青报 中青网记者 王品芝 实习生 陈雅俊

疫情防控管理的背景下，人们的营养健康意识越来越强，更加重视科学饮食，提高免疫力。你会认真规划自己的一日三餐吗？

近日，中国青年报社社会调查中心联合问卷网（wenjuan.com），对1504名受访者进行的一项调查显示，94.6%的受访者会认真规划自己的一日三餐，其中33.4%的受访者每天都会。40.4%的受访者非常注重营养均衡、合理搭配。

受访者中，00后占29.3%，90后占47.5%，80后占23.3%。

89.1%受访者会注意看食品配料表和营养成分表

80后宝妈王琴（化名）每天都会规划好自己和孩子的三餐，宝宝一岁了，每天的辅食一定要吃好，我最近也在减

肥，所以每天要单独做孩子的辅食和自己的减肥餐。

调查中，94.6%的受访者会认真规划自己的一日三餐，其中33.4%的受访者每天都会。仅5.3%的受访者不会。

早餐比较注重多样化，以煎为主，有助于增强孩子的食欲，例如煎鸡蛋、煎手抓饼等，有时候偷懒来不及做早餐，也会给孩子买着吃。午餐很注重荤素搭配，家里通常只有我和孩子两个人，我们会做4个菜，三素一荤，还会搭配一点水果，口味上比较清淡，尽量少油少盐，还会控制菜的分量，避免剩下。晚餐简单一点，煮些面条，孩子晚上9点半之后才放学，也会有吃宵夜的需求。

初三学生家长肖捷（化名）介绍。

初三餐生家长肖捷（化名）介绍，涵盖各个类别，主食、薯类、蔬菜、水果、肉、蛋、奶都要有，还要把这些食材做得漂亮，在不添加盐的情况下不失口感。自己的减肥餐要求也很高，既要控制热量，还要注重营养，不能因为减肥导致营养不良，每天要摄入低热量的虾或瘦肉等蛋白质。每天起床，王琴要做的第一件事就是规划好自己和孩子的三餐。

日常饮食，40.4%的受访者非常注重营养均衡、合理搭配，52.6%的受访者表示一般，7.0%的受访者不太注重。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅说，新版膳食指南在2016

版本的基础之上，主要增加了规律进餐、会烹会选、公筷分餐、杜绝浪费、饮食卫生这些内容，这主要是基于以下两个背景：第一，我国的社会人口结构呈现老龄化状态，基于这一背景，《中国居民膳食指南（2022）》首次根据年龄段制定老年膳食指南；第二，我国民众一直以来都注重膳食均衡和营养搭配，新版膳食指南中推广广东健康膳食模式，推荐江南饮食为代表的平衡膳食模式，将我国的膳食文化发扬光大。

对比《指南》提炼出的平衡膳食八准则，杨晶觉得自己食物多样、合理搭配、规律进餐都做不到，需要加强的地方有很多，下一步会在饮食上严格要求自己，并且学会选材和烹饪。

现在的年轻人一般有吃饭随性、暴饮暴食和吃垃圾食品的不良习惯。常常把吃当作压力释放的渠道和手段，而忘了吃饭原本是为了营养均衡。朱毅说，年轻人所谓的“朋克养生”是不靠谱的，养成良好的生活习惯和饮食习惯需要日复一日、年复一年的自律。但是我完全理解年轻人的这种做法，让他们完全遵照膳食指南饮食是不切实际的，并且还可能造成年轻人的焦虑，因此年轻人也不用对自己要求那么高。我认为年轻人可以适当根据膳食指南，遵循“二八定律”，即八分自律二分放纵，两者相结合，不用对自己过于

64.4%的受访者觉得需要在吃动平衡、健康体重方面加强

日前，中国营养学会正式发布《中国居民膳食指南（2022）》。调查中，58.1%的受访者关注了新修订的膳食指南，41.9%的受访者没有关注。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅说，新版膳食指南在2016

并且偏向于素食。平常饮食会注重低热量，选择鸡肉、瘦肉等肉食，再搭配一些蔬菜。90后职场人士杨晶（化名）说。

选购食材时，89.1%的受访者会注意看配料表和营养成分表，其中33.0%的受访者经常会，10.8%的受访者一般不会。

在选购食材方面，王琴也花费了很多工夫，我的食材主要注重两点，热量值和蛋白质含量。宝宝的食材要注意的就更多了，用来烹饪的食材一定要新鲜，最好是当天的蔬菜水果和肉，如果要吃一些酸奶、零食，配料表一定要简单，钠含量越低越好，不含白砂糖。

平常选购食品时，肖捷还是以需求和口味为主，不太看配料表和营养成分表，在这个方面我做不够好，以后会更加注意。

朱毅说，一个自律的人特别了不起，如果能逼自己一把，做好膳食管理，将来碰到任何事也能够逼自己一把，得到意外的收获。我们可以从吃这件小事做起，养成自律的习惯。