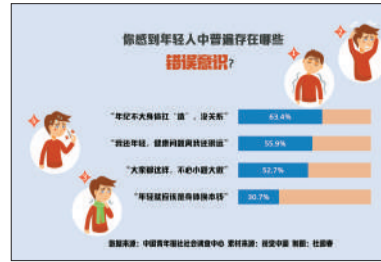


# 大学生遭遇“脆皮”标签 修炼“硬核”心态



## 年轻轻身体扛“造”？ 受访青年直言 这种错误观念最普遍

中青报·中青网记者 杜园春 实习生 黄子涵

明明很困却不休息，想着“熬一会儿再睡”；经常头疼心口不舒服，却说“没啥事过会儿就好”……你在透支自己的身体吗？面对健康，年轻人普遍存在哪些错误意识？

上周，中国青年报社社会调查中心联合问卷网（wenjuan.com），对1333名青年进行的一项调查显示，受访青年普遍存在一些错误健康观念。

具体有哪些错误观念？63.4%的受访青年指出是“年纪不大身体扛‘造’，没关系”，55.9%的受访青年表示是“我还年轻，健康问题离我还很远”，52.7%的受访青年感到是“大家都这样，不必小题大做”，还有30.7%的受访青年直言是“年轻就应该身体换本钱”。

“我感觉身边很多年轻人不爱运动，也不太重视，普遍觉得‘没什么事’。”北京某公立中学美术教师齐稔，从小就爱运动，身体素质一直不错。但大学毕业前后那两年，因为压力太大，就不运动了，身体开始陆续出现问题。最近急着想把运动“捡起来”，却因此惹上一些小麻烦。

“前阵子我又生了场病，想加强运动、快速恢复。结果适得其反，增加了身体负担，运动过后感觉不太舒服。最近体检显示我的肌脂、肌酸、尿酸指标都偏高。”齐稔感慨，运动也要讲究适量适度，不能着急。

步入大学校门，尝到了作息自由的“快乐”，00后大学生周鑫经常熬夜“这很常见，还有个别同学会通宵打游戏。”周鑫说，前一晚没睡好，第二天就要补觉，通宵的同学甚至会耽误上课，从上午睡到下午。“一开始觉得‘可能这就是大学生生活的样子吧’，但是不久后，我的身体就打不住了。上课没精神，身体抵抗力也不如从前。原来即便年轻，身体也不能随便‘造’。”

中国科学院肿瘤医院深圳医院营养科主任、中国营养学会注册营养师刘金英感到，现在许多年轻人对身体没有危机感，觉得疾病离自己很遥远。她提醒，癌症、心脑血管疾病、糖尿病等已呈现年轻化趋势。在她的记忆里，20世纪八九十年代肿瘤科室的病人大多是50岁以上的中老年人，但是现在，几乎每个病房都有年轻人的身影，“也因为年轻，觉得这些疾病离自己很远，但长期存在不良生活习惯，就会导致患恶性肿瘤的概率增加”。

刘金英介绍，在她接触的病人中，有的才三十几岁就是癌症晚期，非常可惜。她感到，年轻人不爱惜身体、健康意识缺乏的问题挺普遍。“我给大学生作营养讲座时，会专门介绍营养与癌症预防的知识。我要告诉大家的是，疾病离我们一点儿也不远，有时候这个病悄悄地就来了，所以一定要重视身体健康。”

参与本次调查的受访青年中，00后占26.1%，95后占26.4%，90后占29.6%，85后占17.9%。在校大学生占25.0%，上班族占71.0%，其他占4.0%。生活在一线城市占33.5%，二线城市的占38.9%，三四线城市的占20.8%，城镇或县城的占5.8%，乡村的占1.1%。

一些产品，希望能补充微量元素，提升身体免疫力，更好地应对冬季流感。周鑫现在很向往阳光向上的生活状态，闲暇时会主动约同学打羽毛球和篮球，增加运动量。他觉得大家都运动起来，自己也更有锻炼的动力。周鑫表示，在健康消费方面，自己主打一个“从物质到精神的全副武装”，不仅买了保健品、保养品，还买了一些有助于修身养性的器材和工具。

调查显示，93.4%的受访青年为健康购买过产品或服务，仅6.6%的受访者没在这方面花过钱。

大家都购买过哪些产品或服务？43.7%的受访青年添置运动健身器材，42.5%的受访青年选择营养滋补类商品，38.5%的受访青年购买有助睡眠的产品，其他还有：寻医问诊，进行药物治理（33.8%），美容养颜养生品（29.7%），健康管理类应用/内容的付费（28.5%），线上/线下心理咨询（16.6%）。

参与本次调查的受访青年中，00后占26.1%，95后占26.4%，90后占29.6%，85后占17.9%。在校大学生占25.0%，上班族占71.0%，其他占4.0%。生活在一线城市的占33.5%，二线城市的占38.9%，三四线城市的占20.8%，城镇或县城的占5.8%，乡村的占1.1%。

就会有进步。难以改变的是不愿锻炼、想‘躺平’的心态”。

因为预设自己“脆皮”，部分大学生按下锻炼身体“暂停键”，心理上则陷入“想躺平又躺不平”的怪圈，负担加重。

有高校教师观察到，在学习上，一些同学也有畏难心理，不想学、不愿学，但看到别的同学努力时，自己又会情绪波动，失眠、焦虑，可能从假“脆皮”变成真“脆皮”。

### 建立多元支撑，更要修炼“硬核”心态

防止大学生身体和心理变“脆”，很多高校师生也开始主动作为，探索有益做法。

温兵告诉记者，当前，西北师范大学基于自身条件开设了更多特色课程，帮助学生提升运动兴趣。

温兵主要负责民族传统体育项目，近年来开设了一系列新课，如健身气功、太极拳、兵道、武术基础等。“这些课程运动量不大，综合性、趣味性更强，我希望借此引导、激励学生动起来，让他们真正感受到运动的魅力，从而自发主动去运动。”

西北师范大学此前专门就体育课程开设、体育社团建设等问题展开讨论，并面向全校学生开展“阳光体育文化节”，号召同学线下运动、“云上”打卡。面对学生的健康需求，体育学院的老教师们还计划开设通识类课程，帮助大学生认识自己的身体，掌握运动、营养、健康相关知识。温兵期待，更多高等院校能够重视解决体育锻炼场地不够、师资不足等“短板”问题，营造更良好的运动氛围。

在心理健康层面，社会各界也在对大学生群体给予更多支持。林阳介绍，目前，各高校都开设了心理健康教育课程，设立心理健康教育中心并配备相应师资、设施，让学生在遭遇情绪困扰时，可以及时倾诉、发泄。同时，开设职业生涯规划等课程，提高学生就业能力。

今年4月，教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》，加强学生心理健康工作提升至国家战略高度。

在外界形成支撑体系的同时，大学生们也要学会自我调节。林阳表示，青年学生要学会多方面了解自己，正视一些“标签”，继而去关注自己的内心、关注个人情感价值方面的提升，避免被外界过度影响，养成独立思考的能力。“如果经常性给自己贴上负面标签，就可能存在精神内耗，对自己的行为不认同，产生不安等情绪。长此以往，个人会缺乏良好的学习习惯、生涯规划的能力以及在困境中迎难而上的勇气，自我效能感会比较低。”

林阳建议，大学生们要练就一种“钝感力”，“不仅身体不‘脆皮’，还要以一个更‘硬核’的心脏，去对待生活中的各种困难和挫折，做到愈挫愈勇”。



西北师范大学体育学院副教授温兵带队参加甘肃省大学生运动会武术比赛获奖合影。

本文图片均由受访者提供

了新环境，大学生除了学习，还要面对很多事情，像“如何照顾自己”“如何社交”等，在这个过程中，难免会有不顺利的地方，容易导致情绪问题，诱发熬夜、暴饮暴食等不良习惯，恶性循环，使身体始终处于不健康的状态。

在屈广看来，由于长时间面对电脑，缺乏运动、饮食与作息不规律等，现代大学生的身体并非想象中那么强壮。“脆皮”以一种调侃的方式，揭示了这一现象，但需要警惕的是，给大学生下“脆皮”定义也是一种过度简单标签化的做法。

“并非所有大学生都有脆弱的体质，也并非所有大学生都缺乏运动。”屈广说，“脆皮”这种一概而论的说法忽略了个体差异，可能掩盖影响大学生健康的深层因素，包括学业负担、经济问题、就业压力等。

屈广说，大学生需要面对英语四六级、计算机等级考试、考研保研、各种技能考试等，还要适应不同教师的教学风格，学习压力比较大。

“经济压力也影响到部分同学的身心健康。”屈广提到，艾媒咨询发布的《2021年中国大学生消费行为调研分析报告》显示，近四成受访大学生超前消费金额在500元-1000元。超前消费虽然在一定程度上能缓解学生当前的资金压力，但也容易使学生陷入消费陷阱，带来负担。

高校毕业生数量屡创新高，求职竞争加剧，也让大学生对未来多了不确定感。临近毕业，屈广坦言，他常常感到“压力山大”，应聘门槛水涨船高，必须不断提升自己。

“脆皮”也是当下大学生对自身精神面貌的一种“反思”。

西部某高校学生心理健康中心教师林阳（化名）表示，“脆皮大学生”和此前在网络走红“孔乙己”“打工人”“小镇做题家”等标签一样，反映了社会快速发展时期，大家对自身命运、生存境况的思考。

“这也是在以一种自我保护的方式释放压力。”林阳说，这类年轻人常说的“我先当小丑，先自嘲，那么别人的玩笑和话语就伤害不到我”。大学生喜欢用“脆皮”这样自我嘲讽、自我调侃的标签来定义自己，其实还是因为他们的自我同一性建立得不太稳定，在独自面对学业竞争、未来职业规划的不确定性、人际关系的挑战和对自己身份的探索时，心理上会出现一种悬浮、不稳定的感觉。

### 贴“标签”，是找认同还是找借口

“给自己贴上‘脆皮’标签，也是一种试图融入群体的方式。”新疆财经大学新闻与传播学院青年教师、班主任赵玉琴说，“贴标签”其实是大学生在搭建共通的语义空间，他们把自己圈到这个空间里面，去寻找群体认同感和归属感。



西北师范大学“千字文”武操成果展演。



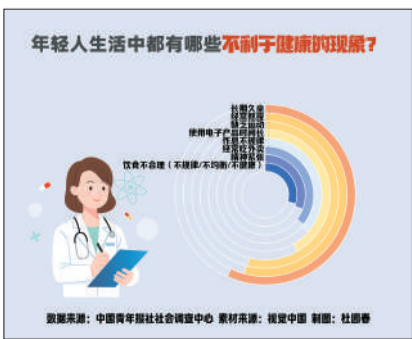
大学生志愿者利用呼啦圈带领乡村儿童开展体育活动。



西北师范大学进行舞龙舞狮课堂教学。

# 年轻人三大不健康行为：久坐、熬夜、缺乏运动

### 超九成受访青年为健康购买过产品或服务



偶尔在路上买点面包填肚子。”张爱柠单位食堂的饭菜味道偏重，也让她吃不惯，“我在饮食上实在是困难重重”。

经常熬夜、爱吃零食、爱点外卖、不爱运动……00后大学生周鑫向记者列举自己各种不健康生活习惯。周鑫觉得，大

学课程不像中学排得满满当当，自主支配的时间非常多，特别考验个人生活节律和自控力，而他就是容易作息不规律，“我的生活有点‘随意’。睡眠上，今天早点，明天晚点，熬夜的时候多。饮食上，有时早有时晚，有时多有时无，还喜欢辛辣刺激，现在患有慢性胃炎”。

“我现在每天对着电脑一坐就是一天，肚子上的肉长出来一坨。每天也没有太大的运动量，吃的饭都变成了身体里的脂肪。”在北京工作的90后朱晴说，眼见自己这两年胖了，视力有些下降，颈椎也不太舒服。“我还单身，就想发愁。一年又过去了，必须抓紧时间运动起来”。朱晴不好意思地说，自己原本身材高挑，体态也不错，曾经常被人误以为这是“学舞蹈的”，“但是现在再也没有人这么说了”。

年轻人生活中普遍存在哪些不利于健康的现象？调查显示，长期久坐（56.9%）位

列第一，经常熬夜（54.1%）、缺乏运动（53.9%）分别位列第二、第三。其他主要还有：使用电子产品时间长（41.8%），作息不规律（36.3%），经常吃外卖（35.5%），精神紧张（30.9%），饮食不合理（不规律/不均衡/不健康）（29.7%），不喜社交、宅（23.3%）等。

### 营养师专家：在健康问题 上不能放任自流

中国医学科学院肿瘤医院深圳医院营养科主任、中国营养学会注册营养师刘金英提醒年轻人，如果现在生活不健康，等到年纪再大一些，身体会更糟糕。不管什么年龄，只要开始锻炼都不算晚。要为身体打下好的基础，多晒太阳、慢跑锻炼、注重营养，身体素质才会比较好。“我们虽然总说面对事情要顺其自然，但顺其自然不是放任自流。在健康问题上，放任自

流就容易懒散，这是不可取的。”

“我要赶快动起来。”朱晴最近正忙着在网上做有关瘦身塑形攻略，看了许多健身博主的帖子和网友留言，记录了一些要点，正在酝酿一份“每周运动课程表”。“距离2024年只剩下10多天了，我打算在年底之前制订一份详细的健身计划。2024年我的重要目标就是要健康地瘦下来。”

张爱柠最近开始了解中医，她认为健康贵在养成好习惯，长期坚持，这与中医强调的“欲速则不达”“治标更要治本”相契合。她买了一些有助于睡眠的中医泡脚配料包和艾灸，“我上大学那会儿，班上有同学睡眠不好，就用艾灸治疗，效果挺好。不过要对自己身体情况、穴位分布、艾灸时长、频率等有所掌握，不能盲目操作”。

前阵子赶上电商促销活动，周鑫买了

中青报·中青网记者 杜园春 实习生 黄子涵

晚上不睡早上不起，深夜吃夜宵，关灯刷手机……不知不觉，本该身强体壮的年轻人却变“脆”了，稍微一动就抽筋、骨折。这届年轻人存在哪些不健康的生活方式？

上周，中国青年报社社会调查中心联合问卷网（wenjuan.com），对1333名青年进行的一项调查显示，长期久坐、经常熬夜、缺乏运动是年轻人普遍存在的三大不良生活习惯。93.4%的受访青年为健康购买过产品或服务，添置运动健身器材的年轻人相对最多。

### “我现在每天对着电脑一坐就是一天，肚子上的肉长出来一坨”

95后张爱柠是某三线城市的上班族，她表示工作压力挺大，自己已经有一段时间没睡过好觉了。为了提神，她现在早晨要冲一杯咖啡，开启“强制精神模式”。她感觉已经进入了一种恶性循环。“睡不够就起得晚，这导致我工作日总是没有时间做早饭，所以不吃早饭是常态，