

年轻人三大不健康行为：久坐、熬夜、缺乏运动

年纪轻轻身体扛“造”？

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？

近日，中国青年报社社会调查中心联合问卷网，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。

“对着电脑一坐一天，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，偶尔在路上买点面包填肚子。”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，有时多有时少，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，想想就发愁。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。

“年纪不大身体扛‘造’，没关系”

面对健康，年轻人普遍存在哪些错误意识？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

年轻人生活中都有哪些不利于健康的现象？



你感到年轻人中普遍存在哪些错误意识？



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酐、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‘可能这就是大学生活的样子吧’，但是不久后，我的身体就扛不住了。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感到，现在许多年轻人

对身体健康没有危机感，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都是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，疾病离我们一点儿都不远，有时候这个病悄悄地就来了，所以一定要重视身体健康。”

营养科专家：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、跑步锻炼、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操的攻略，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，没课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，进行药物治疗(33.8%)，美容养颜养生日品(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%。

据中青网

