

2020 中国大学生 健康调查报告

丁香医生 中国青年报

联合出品

Healthy research



PREFACE

”

前言

随着移动互联网时代的发展，快节奏的现代社会对人们身体综合素质提出了更高要求。作为互联网原住民的当代大学生，他们的身体健康状况对个人成长成才意义重大，且对国家人才培养、经济文化事业发展乃至民族振兴，都起着至关重要的作用。

2019年10~11月，中国青年报社联合丁香医生，在全国40余所高校，随机选取不同城市、不同年级的12117名大学生，采用分层抽样和小组访谈相结合的方法，调研了他们的健康态度和生活方式。

调查发现，大学生对自己整体的健康现状较为自信，且对心理健康有意识进行了关注。皮肤、情绪、睡眠是目前大学生最为关注的健康问题，完成学业是造成大学生心理压力的主要原因。与此同时，大学生已经逐步形成健康意识，特别是对健康生活方式特别关注。

针对问题，邀请各领域的专家为大学生提供专业的建议。

这份调查报告只是一个开始，希望通过它鼓励当代大学生了解和追求更健康的生活方式，提升个人身体素质。同时为学生管理部门和家长提供参考。

《中国青年报》作为共青团中央机关报，一直以「服务青年成长，推动社会进步」为宗旨，服务一代又一代的青年。12年前，中国青年报社成立了中青校媒，现已覆盖超过900所高校，为大学生提供了解国情、开阔视野、感受关心国家发展变化的实践机会，弘扬青春正能量，激发青年大学生的社会责任与担当。

丁香医生作为泛健康领域的健康服务品牌，全平台累计覆盖用户数超过4500万，拥有全国70%的专业医生资源，秉承「健康更多，生活更好」的愿景，为用户提供更多元化的大众健康服务，聚焦医院外健康场景，致力于做健康生活方式的向导。



CONTENTS

目录

主要发现	01
------	----

第一章 大学生总体健康状况

自评健康：大学生对自我健康水平表现出自信	03
健康困扰：皮肤、情绪、睡眠问题构成三大困扰	06

第二章 大学生心理健康状况

现状：学业压力是大学生的主要心理困扰	11
解决：心理问题的解决方式缺乏科学指导	14

第三章 大学生生活状态

总体：生活状态相关健康值有待提升	17
睡眠：手机影响入睡，音乐帮助入眠	20
运动：男学生爱运动，女学生爱减肥	25
饮食：需要重点关注饮食不均衡问题	32

第四章 大学生健康诉求

健康观念：期待健康，拒绝焦虑	36
健康信息：关注生活习惯和情绪处理	38

倡议	45
----	----

调研方法	46
------	----

主要发现

01. 中国大学生对健康的期待高，并且已经开始采取行动

当代大学生对健康抱有较高的期待，希望改善自己的生活状态，在日常生活中也会接触到健康相关知识。总体自评健康状态良好，与健康期待相比还是存在一定差距。60% 的大学生为改善生活健康状态付出过努力。

02. 中国大学生心理健康管理意识较强，但缺乏科学系统的指导

大学生能意识到心理健康的重要性。他们面对的最大压力是学业压力，尤其是大一新生和硕博士。而年级越高，大学生所面临的就业压力越大，大四学生中有一半人受就业问题困扰。91% 的大学生都会积极寻求解决心理焦虑的方式，但由于缺乏科学指导，转移注意力成为第一选择。

03. 皮肤、情绪、睡眠成为中国大学生的主要健康困扰

有 86% 的大学生在过去一年中出现过健康困扰，出现最多的是：皮肤状态不好、睡眠不足和情绪问题。对比男女来看，女大学生受皮肤状态不好、脱发等外形困扰的比例远比男大学生高。对比不同年级来看，年级越高，受皮肤困扰比例越高。而大四之后，越来越多的大学生被睡眠不足所困扰，硕博士中有一半人睡眠不足。

04. 中国大学生立志追求健康生活方式，但面临不少考验

睡眠方面，近八成大学生最近一年有过睡眠困扰，可能由于电子设备带来的各项线上娱乐活动占据了睡眠时间，影响了大学生的睡眠质量。

运动方面，六成大学生为了身体健康而运动，却往往因为运动对提升健康作用短期不明显而难以坚持，女大学生尤甚。其中，男大学生更喜欢运动本身，女大学生则更追求运动带来的减肥效果。

饮食方面，营养不均衡是大学生最大的问题。主要表现为：蔬菜水果吃得太少、食物种类不够丰富。

1

第一章

大学生总体健康状况

大学生脱离了高中相对规律的生活，迎来了丰富多彩全新的大学生活，开始独立管理自己的生活与健康，没有老师和家长在身边协助，他们需要自己掌控健康状况。同时，大学的学习、生活环境、让大学生有着他们独特的健康困扰。

1.1

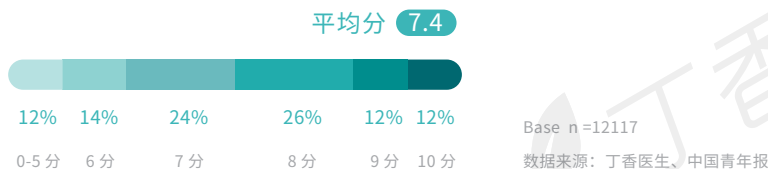
自评健康：

大学生对自我健康水平表现出自信

1 大学生对自己的总体健康状态比较自信

大部分大学生对自身的健康状态表现出自信，总体健康自评分为 7.4 分，其中半数大学生打分达到 8 分及以上。但也有 12% 的大学生给自己的打分不足 6 分，因此大学生的健康问题还是需要被重点关注。

大学生总体健康自评分分布



2 相比女大学生，男大学生对自己的总体健康状况更自信

不同性别和年级的大学生也存在一些差异。

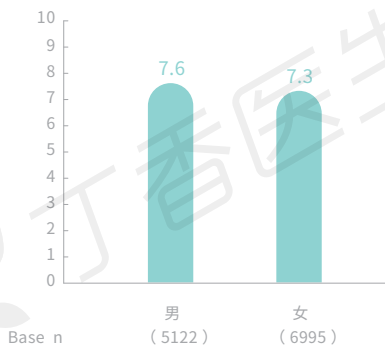
从性别上看，男大学生对自己的健康评价比女大学生自评分高 0.3 分。

3 年级越高，大学生对自己的总体健康状态评价越低

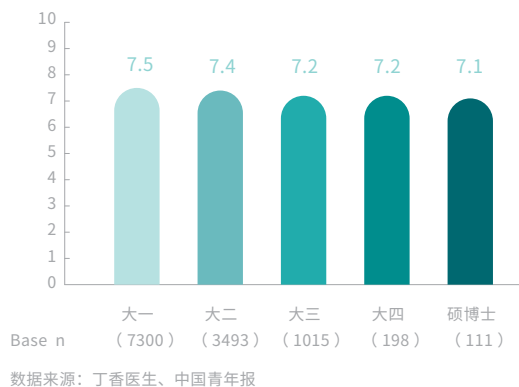
随着年龄的增长，大学生的健康遇到了更大的挑战。

年级最高的硕博士对自己的总体健康水平评价最低。

不同性别总体健康自评分



不同年级总体健康自评分



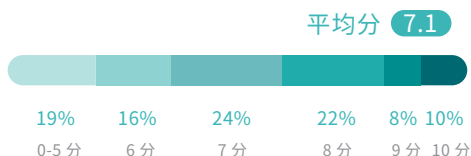
4 心理健康自评优于身体健康

健康不是简单的身体健康，心理健康也是健康非常重要的一部分。在这方面，大学生们有着正确的健康观，不仅重视身体健康，也没有忽视心理健康。

在身体与心理的自评健康对比中，我们发现大学生对自我的心理健康状态打分（7.6分）优于身体健康的打分（7.1分）。

32% 的大学生认为自己心理健康状态非常好，高于 9 分，但仅有 18% 的大学生认为自己身体健康状态高于 9 分。

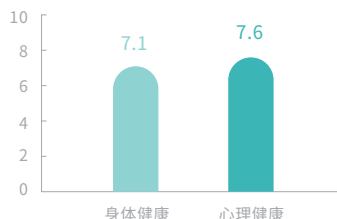
大学生身体健康自评分分布



Base n =12117

数据来源：丁香医生、中国青年报

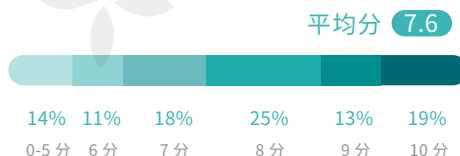
大学生身心健康自评分



Base n =12117

数据来源：丁香医生、中国青年报

大学生心理健康自评分分布



Base n =12117

数据来源：丁香医生、中国青年报

心理健康远比身体重要，心理状态会影响身体健康。



陈晓（杭州，大一）

*所有访谈用户均使用化名

精神状态不好，也不算健康。

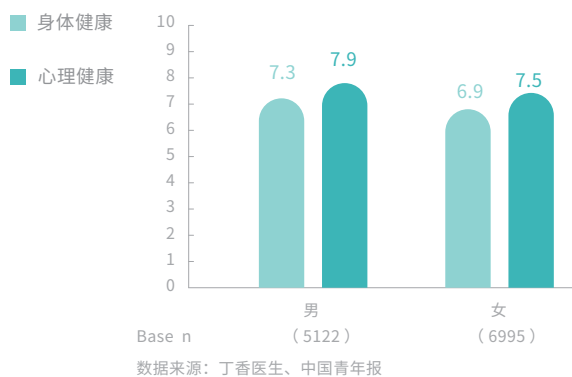


张鑫（杭州，大一）

5 男生心理健康自评分高于女生

对比不同性别大学生发现，无论是心理健康还是身体健康，男大学生都比女大学生评分高 0.4 分。

不同性别身心健康自评分

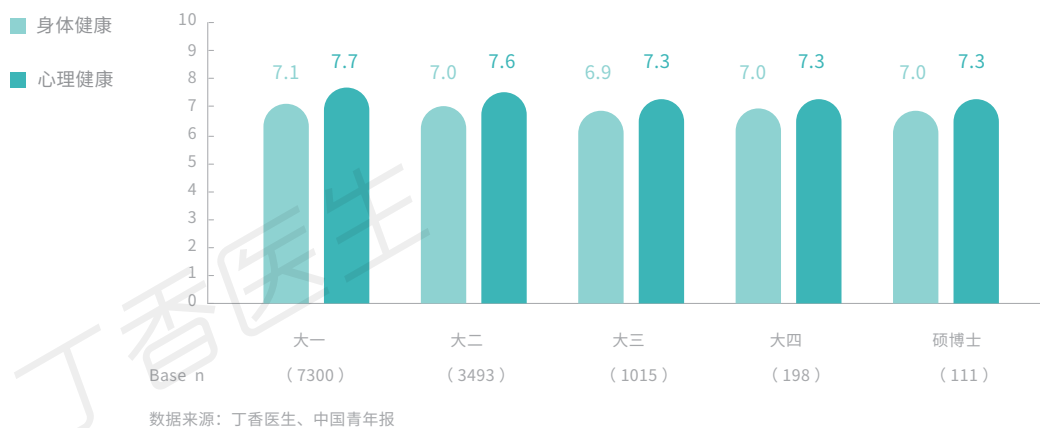


6 高年级大学生心理健康自评分不如低年级学生

伴随着年级的增长，升学、出国、就业等压力随之而来，大学生的心理健康自评分也略有下滑。数据显示，从大二到大三，大学生对心理健康的评价从 7.6 分降到了 7.3 分。

但大学生对身体健康的评价变化不大，从大一学生到硕博士，一直保持在 6.9-7.1 分之间。

不同年级身心健康自评分



1.2

健康困扰：

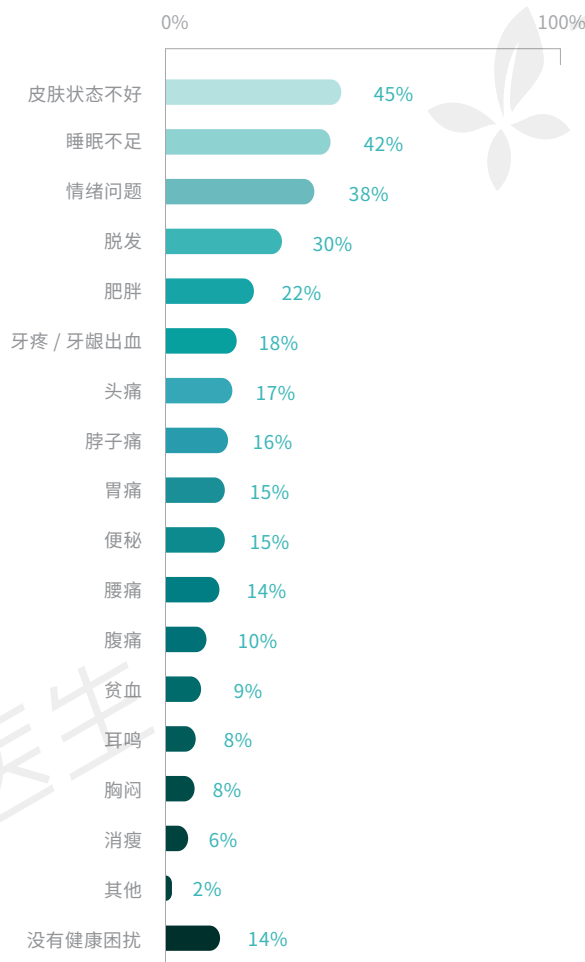
皮肤、情绪、睡眠问题构成三大困扰

1 三大困扰：皮肤、情绪、睡眠

对大学生来说，健康的范围更广，疾病问题不是他们重点关注的困扰，而和生活重度相关的健康问题是他们更关注的。皮肤状态不好、睡眠不足和情绪问题是当代大学生的三大健康问题。

有 38% 的大学生过去一年曾经被情绪问题所困扰。由此可知，虽大学生心理健康的自评比身体健康高，但心理问题依然不容忽视。

大学生健康困扰（过去一年内）



Base n = 12117

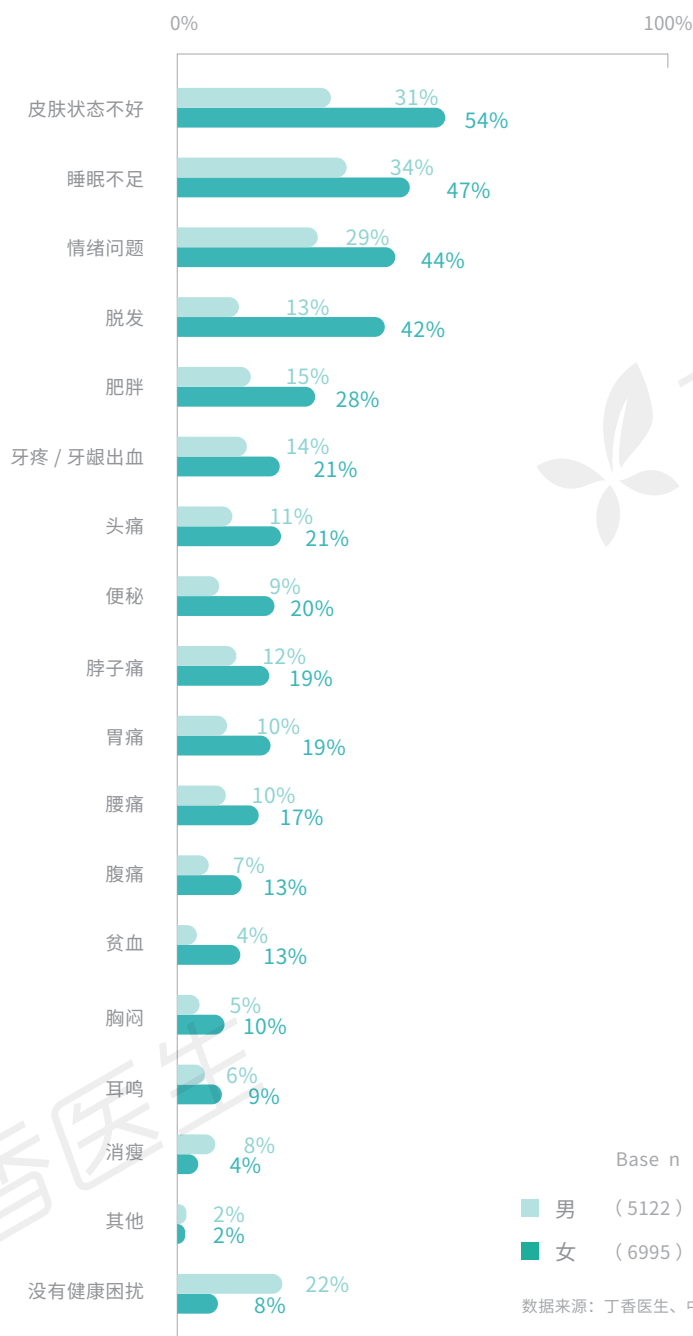
数据来源：丁香医生、中国青年报

2 女大学生的健康困扰比男生更多

女大学生存在健康困扰的比例高于男大学生（92% VS 78%）。除了消瘦以外，女大学生各项健康问题的困扰比例均高于男大学生。

皮肤状态不好是女大学生最大的困扰，半数以上的女生都有这个问题。

不同性别健康困扰（过去一年内）

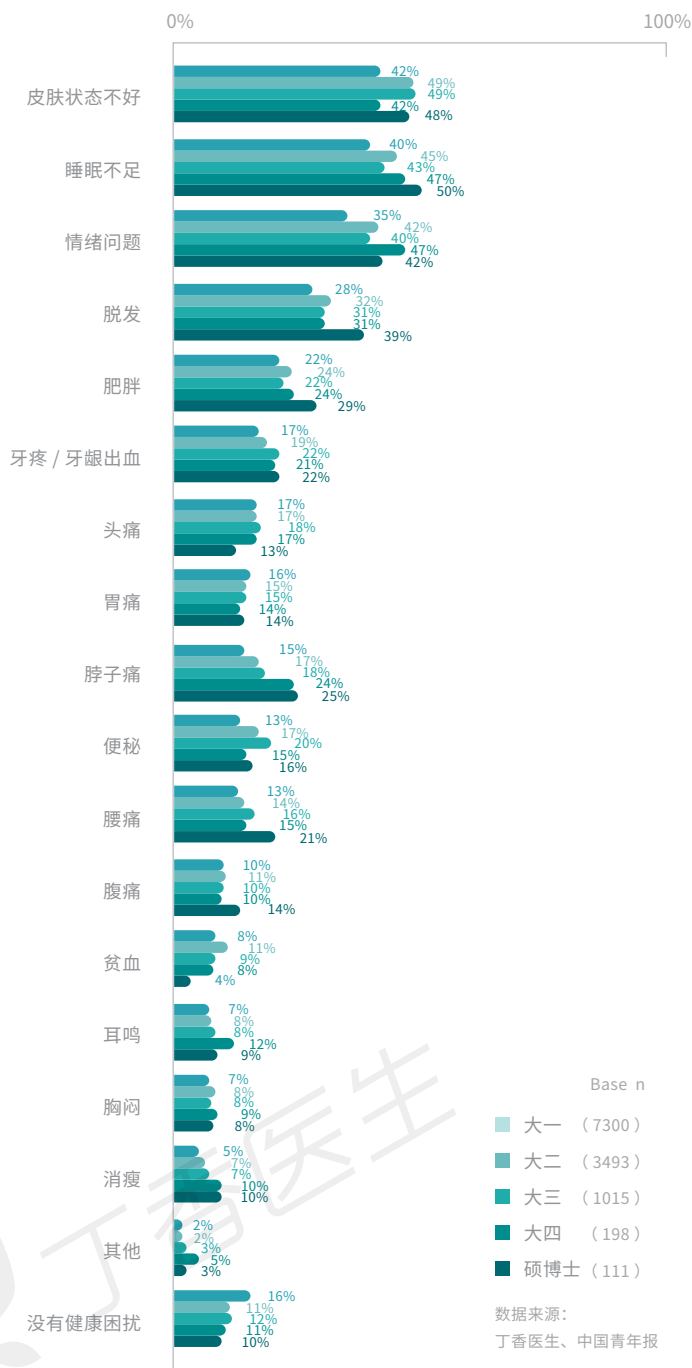


3 高年级大学生睡眠和情绪问题凸显

从大一到大三，年级越高，受皮肤困扰比例越高。而大四之后，越来越多的大学生被睡眠不足所影响，硕博士中有一半人睡眠不足。

面对诸多选择，压力巨大的大四学生，情绪困扰占比最高。

不同年级健康困扰（过去一年内）



大一

TOP 1	皮肤状态不好	42%
TOP 2	睡眠不足	40%
TOP 3	情绪问题	35%

大二

TOP 1	皮肤状态不好	49%
TOP 2	睡眠不足	45%
TOP 3	情绪问题	42%

大三

TOP 1	皮肤状态不好	49%
TOP 2	睡眠不足	43%
TOP 3	情绪问题	40%

大四

TOP 1	睡眠不足	47%
TOP 2	情绪问题	47%
TOP 3	皮肤状态不好	42%

硕博士

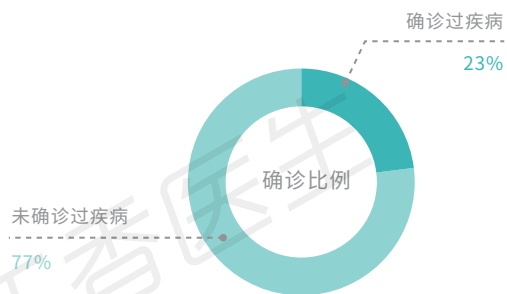
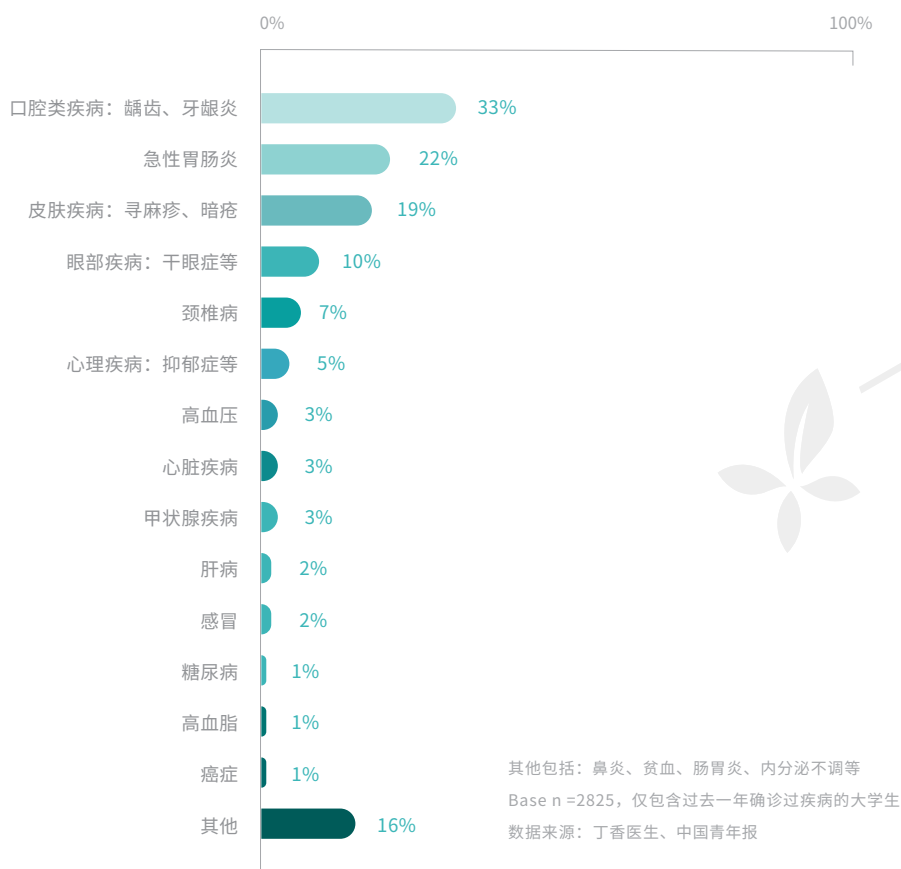
TOP 1	睡眠不足	50%
TOP 2	皮肤状态不好	48%
TOP 3	情绪问题	42%

4 常见三种疾病：口腔疾病、急性肠胃炎、皮肤疾病

数据显示，有 23% 的大学生表示过去一年在医院被确诊为患有疾病。

出现最多的三大疾病是口腔疾病、急性肠胃炎和皮肤疾病。

大学生确诊疾病（过去一年内）



Base n = 12117

数据来源：丁香医生、中国青年报

2

第二章

大学生心理健康状况

人们常说「少年不知愁滋味」，大学生在评价自己的健康水平时，心理健康的评分要比身体健康评分高，但情绪问题依旧成为大学生排名第三的健康困扰。这说明了大学生的心理健康状况依旧需要被重点关注。

2.1

现状：

学业压力是大学生的主要心理困扰

1 大学生心理困扰比例高

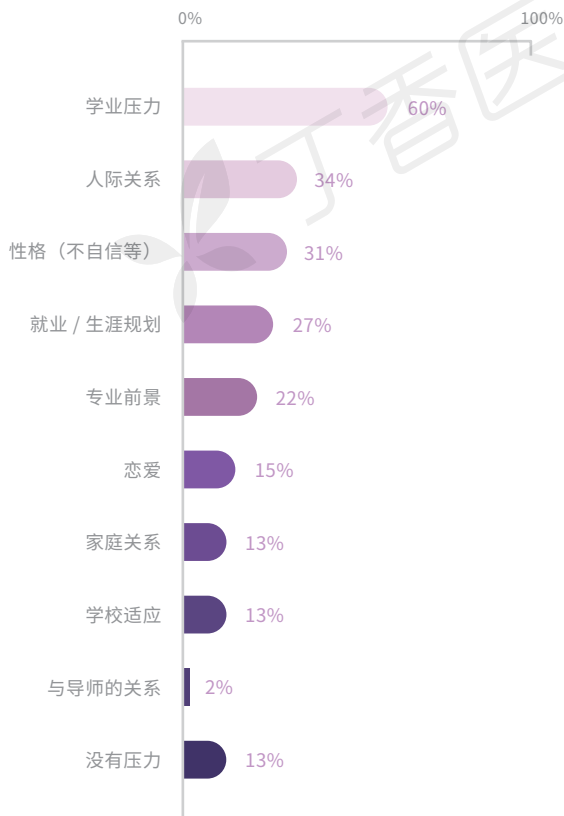
「上了大学就轻松了」只是一句谎言，大学生们会面临来自同龄人更为激烈的竞争，以及进入社会前的各种准备。这种竞争给他们带来的压力是多方面的。据调查，近九成大学生最近一年都有过心理困扰，涉及：学业、人际关系、就业规划等方面。

2 学业压力是大学生最主要困扰

在各类心理压力中，最困扰大学生的是学业压力，60%以上的大学生最近一年都被这一问题所困扰。在大学，学业成绩仍是衡量一个学生优秀与否的重要指标，担心落后他人的焦虑一直存在。期末时「一座难求」的图书馆无不印证着他们对考试挂科的担忧。参加课题、做实验、培训考证占据着大学生的生活。

紧跟其后的困扰是人际关系和性格，大学中的人际交往相比以往会更加复杂，面对的不仅仅是自己的同班同学，还有来自社团、学生组织的同学和老师，怎样处理这些关系是他们常常要思考的问题。

大学生心理困扰（最近一年）



Base n=12117

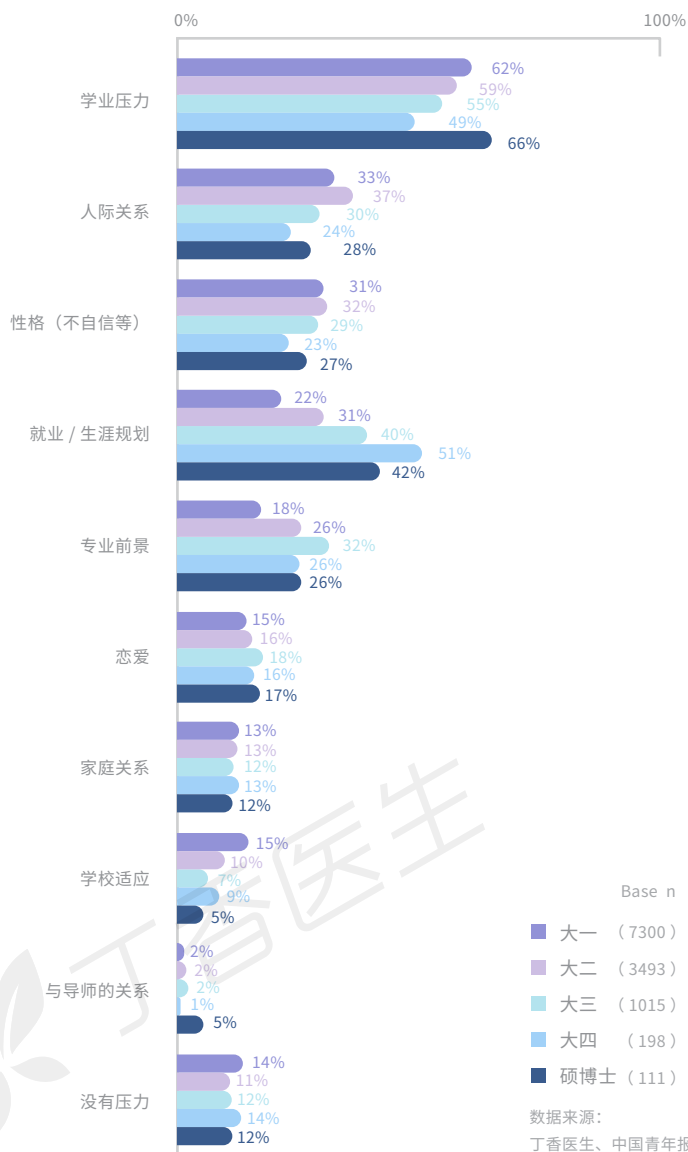
数据来源：丁香医生、中国青年报

3 高年级学生受就业困扰更多

不同年级的大学生所受的学业压力不同，对比不同年级发现，学业压力的发展呈倒 U 型曲线，其中大一学生和硕博士的学业压力最大。不同的是，大一的压力更多来自于高中到大学学习方式的变化，区别于高中老师的监督学习，上大学后他们需要自主安排学习时间、学习方式。而硕博士的压力则来自于完成课题和发表论文，参与这些学术项目意味着需要他们付出很长一段时间在研究上，所以这种压力也是长期的，这可能印证了硕博士心理健康水平更低的原因。

对本科生 / 专科生来说，年级越高，受就业 / 生涯规划困扰的比例越高。到了大三，「为未来做打算」被列入到要考虑的问题中，就业压力代替人际关系，成了学业压力以外的第二大压力源。选择继续深造还是步入社会让他们左右为难，唯恐与机会擦肩而过。大三学生在关于未来的选择上面临着前所未有的压力。

不同年级大学生心理困扰（过去一年）



大一

TOP 1	学业压力	62%
TOP 2	就业 / 生涯规划	33%
TOP 3	性格 (不自信等)	31%

大二

TOP 1	学业压力	59%
TOP 2	就业 / 生涯规划	37%
TOP 3	性格 (不自信等)	32%

大三

TOP 1	学业压力	55%
TOP 2	就业 / 生涯规划	40%
TOP 3	专业前景	32%

大四

TOP 1	就业 / 生涯规划	51%
TOP 2	学业压力	49%
TOP 3	专业前景	26%

硕博士

TOP 1	学业压力	66%
TOP 2	就业 / 生涯规划	42%
TOP 3	人际关系	28%

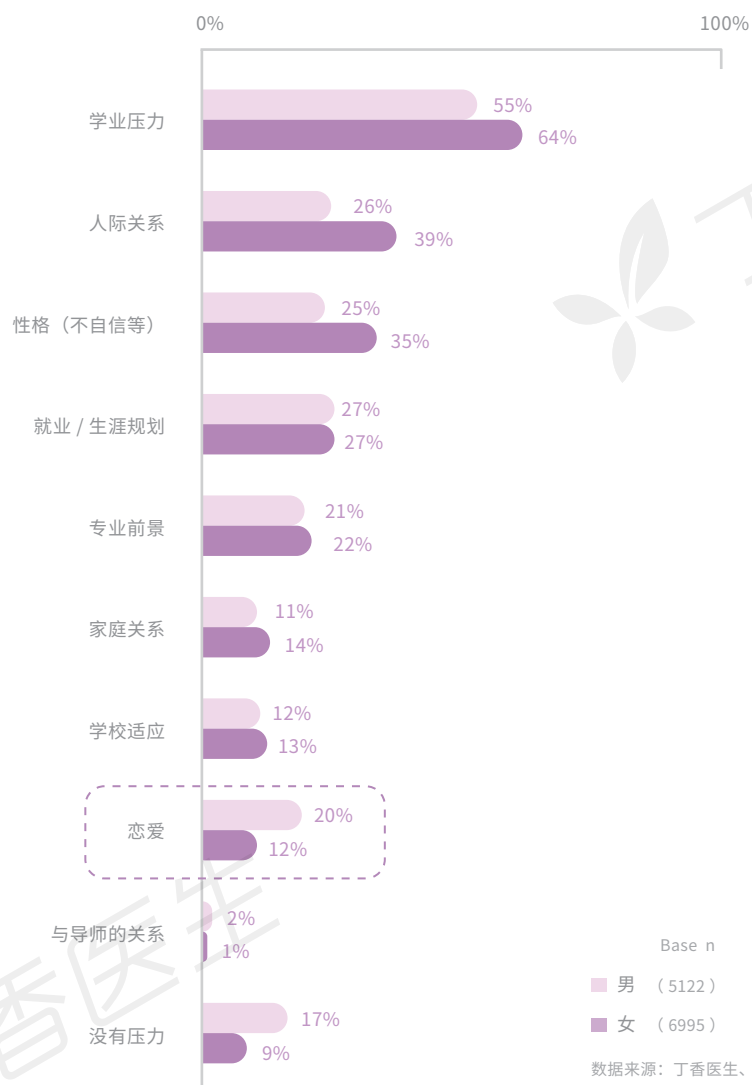
4 女大学生的心理困扰比例更高

不同性别的大学生，学业压力都是主要困扰。

女大学生排名第二的困扰是人际关系，而男大学生排名第二的困扰是就业 / 生涯规划。

女大学生的心理困扰比例基本都高于男大学生，只有在恋爱上的困扰，男大学生高于女大学生（20% VS 12%）。

不同性别大学生心理困扰（最近一年）



2.2

解决：

心理问题的解决方式缺乏科学指导

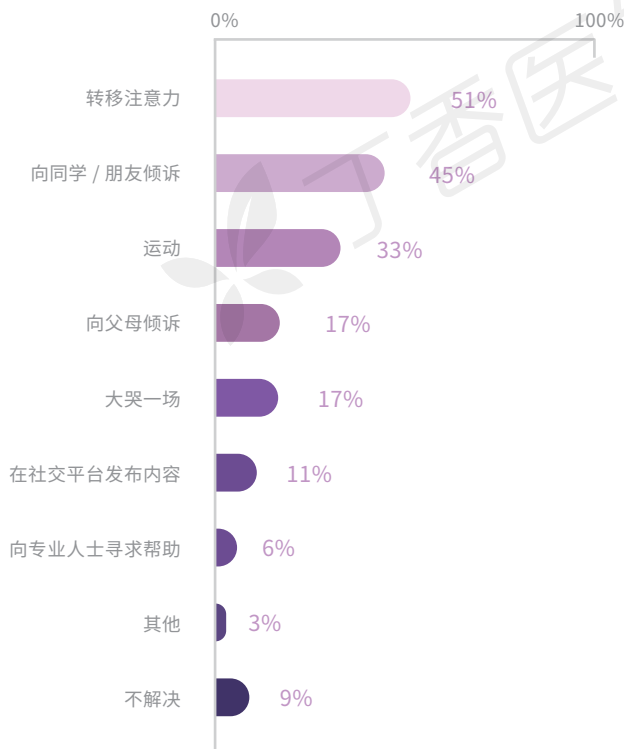
1 转移注意力是大学生目前缓解压力的主要方式

绝大多数大学生在面对压力时会主动采取行动。据统计，有 91% 的大学生会尝试解决，但解决的方式因人而异，其中 51% 的大学生会用转移注意力的办法来忘记压力，从而逃避压力带来的焦虑，躲在自己的「舒适区」里会让他们暂时感到快乐。

2 同学和朋友是大学生排解心理问题的主要对象

大学作为独立生活的起点，面对压力时，大学生更希望向同学 / 朋友倾诉，而不是父母。同学和朋友是他们在大学生活中相处时间最长的人，不仅能陪伴在身边，也能够从同龄人的角度感同身受，接纳负面情绪，切身实际为他们提供建议。所以向同学 / 朋友倾诉是大学生除了转移注意力之外的首选，「吐槽」结束后他们往往会感到神清气爽。

大学生最常用的压力解决方式



Base n=12117

数据来源：丁香医生、中国青年报

专家建议



叶壮

中国心理学会（CPA）成员

学习以更加健康的方式排遣压力

人们在面对压力的时候，往往有着「逃避型」、「压抑型」和「对抗型」三种之一的解决习惯。虽然逃避和压抑的确可以处理一些压力事件带来的负面感受，但是在面对某些重大压力事件、突发状况，或长期积累了很多压力之后，依然逃避和压抑，更容易诱发心理上的隐患。对大学生来说，应该主动学习和掌握更多样、更健康的压力管理方式，除了「逃避」外，还可以有意识地选择以运动、参加艺术性活动、社交等方法，来排遣压力。

为高发压力安排「提前量」

既然从数据上可以看到大一的时候容易担心学业、大三的时候容易担心就业，大学生们就完全可以「未雨绸缪」地为下一个求学阶段里面的高发压力做一些提前的准备。比如：在大一开学前，先掌握一些相关专业的基础知识，或者在大二的时候，就着手联系实习，准备技能等级考试，这样就可以提前稀释掉可能产生的压力。

建立更加良好的社交圈子

积极的社交是解决心理困郁的最佳手段之一，也的确有不少大学生会选择跟别人倾诉与交流，来缓解压力。但是，巧妇难为无米之炊，如果我们本身就没有一个比较健康的，能够提供支持的社交圈子，就很难利用和他人的相处来疏解自身的情绪困扰。所以，平时就搞好宿舍关系、同学关系，找到几个很要好的朋友，不仅能够降低碰到情绪困扰的风险，在真的感受到压力时，也能更方便找到倾诉的对象。

保持个人心理状态的敏感度，了解最方便接触的求助渠道

虽然对大多数人来说，心理上的困扰和纠结，尚达不到必须求助于专业人士的地步。但作为心理障碍近年来越来越高发的特殊人群，大学生群体依然需要对自己的心理健康水平保持敏感。同时，也应该随时明白，当真的产生自己处理不了的情绪状态时，可以第一时间向谁求助。比如：校心理咨询中心、校心理健康中心、学院内分管学生心理健康工作的老师，甚至校医院的专业医生。

3

第三章

大学生生活状态

健康，不仅表现在身体是否有疾病，更体现在生活状态上。健康的生活状态能够带来健康的身体。对正在校园里提升自我的大学生群体而言，良好的健康状态更是不可或缺。从睡眠、运动和饮食三方面，可以全面了解大学生的生活状态。

3.1

总体： 生活状态相关健康值有待提升

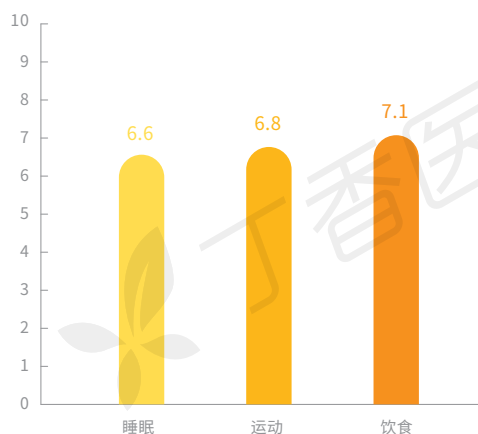
1 睡眠状态最待改善

大学生对自己睡眠、运动和饮食健康程度进行评价时，只有饮食高于7分，略高于睡眠和运动。

睡眠状态自评分最低，为6.6分。有30%的大学生对自己的睡眠状况表示不满意，自评分低于及格线。

大学生的运动健康有待提高。「运动健康」这一选项在大学生心目中的自评仅为6.8分，近30%的大学生认为运动健康不达标。

大学生生活状态自评分

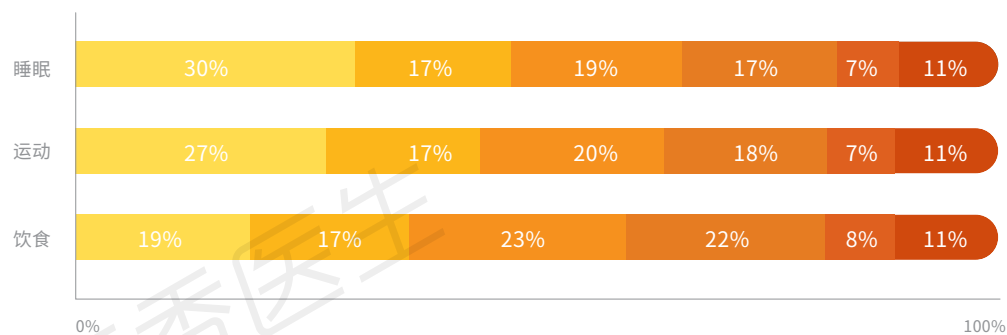


Base n=12117

数据来源：丁香医生、中国青年报

分值分布

0-5分 6分 7分 8分 9分 10分



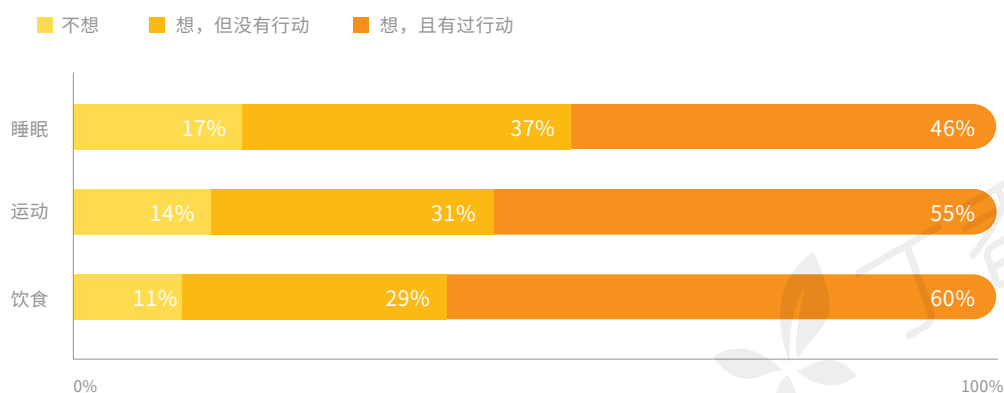
Base n=12117

数据来源：丁香医生、中国青年报

2 2/3 的大学生采取行动改善生活状态

睡眠、运动、饮食三方面，大学生大多希望有所改善，2/3 的大学生会采取行动。其中，在饮食方面的改进最为积极，睡眠方面稍显不足，尝试过改善睡眠的大学生比例最低。丰富的社交生活和各种电子产品或成为大学生早睡的障碍。

是否想尝试改善生活状态



Base n = 12117

数据来源：丁香医生、中国青年报

所有解决问题的方法我都知道，就是不去解决。



吴小小（北京，大四）

*所有访谈用户均使用化名

一般我熬夜了就会第二天多睡几个小时。



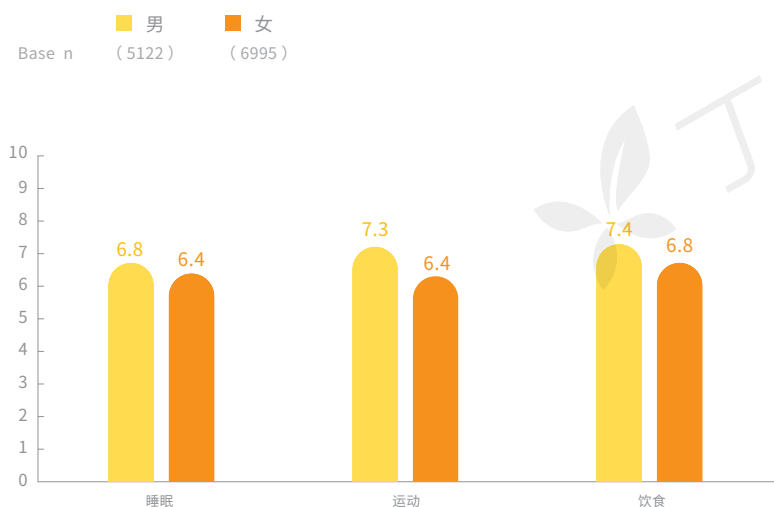
黄培（杭州，大一）

3 女大学生生活状态更有突破空间，尤其是运动

身体健康欠佳具体表现在女大学生的日常生活状态上。根据数据显示，睡眠、运动和饮食三方面，男大学生的自我评分都比女大学生略胜一筹。其中差异最大的是对自身运动状态的评价。

男大学生在评价自己的身体健康时比女大学生更自信，在生活状态上同样出现了这样的差异。在大学校园里，男生更喜欢活跃在运动场中，而女生更喜欢留在寝室。

不同性别大学生生活状态自评分



数据来源：丁香医生、中国青年报

3.2

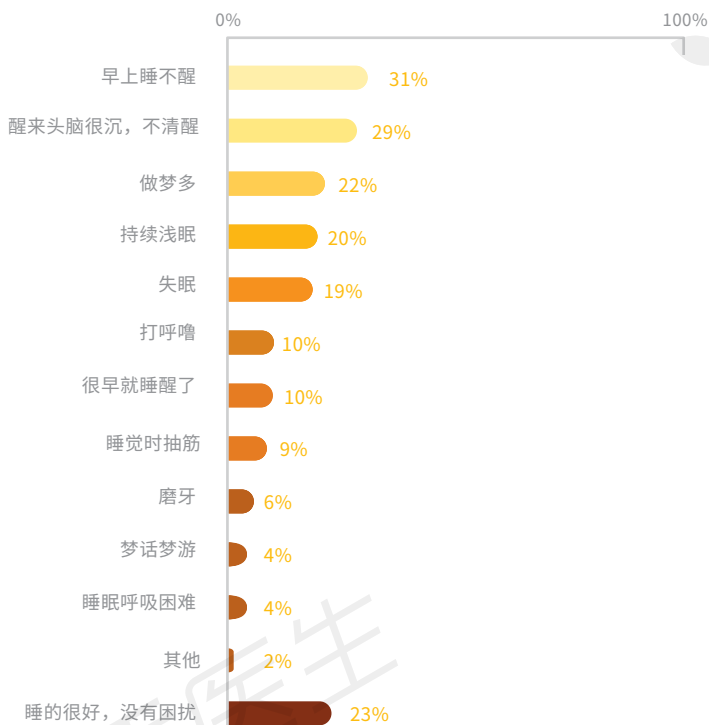
睡眠： 手机影响入睡，音乐帮助入眠

1 近八成大学生有睡眠困扰

77% 的大学生表示，自己在过去一年中都曾有睡眠困扰，其中主要的问题是睡眠不足。大学生出现最多的 3 个睡眠问题是早上睡不醒、醒来头脑很沉不清醒和做梦多，前两个问题都和睡眠不足有关。

睡眠不足有可能会影响正常的学习，有 43% 的大学生表示自己曾经在课上睡着过。但由于睡眠问题导致迟到、旷课的大学生已经意识到自己的时间在「熬夜」和「赖床」中被荒废，希望改善自己的睡眠状况。

大学生睡眠困扰 (过去一年内)



Base n=12117

数据来源：丁香医生、中国青年报

因为老晚睡，精神状态不好，记忆力也不好，每天没什么精神。



吴小小 (北京, 大四)

*所有访谈用户均使用化名

大学生睡眠经历

曾经在课上睡着过

43%



晚上睡不着，白天起不来

27%



睡前必须玩手机，不玩不能睡

25%



微信发了晚安，过了两小时还醒着

23%



为了熬夜买高价护肤品

4%

从来不选上午的课，因为根本起不来

3%

Base n=12117

数据来源：丁香医生、中国青年报

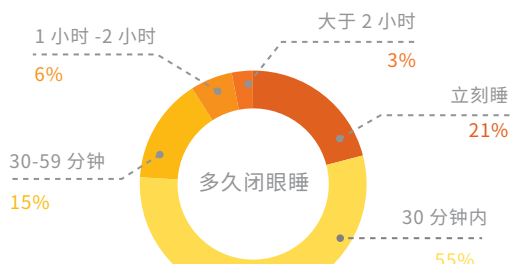
2 手机是影响大学生睡眠的主要因素

睡眠质量和睡眠习惯关联很大，尤其是睡前在床上做一些和睡眠无关的事，容易影响睡眠。其中，手机等电子设备是影响大学生睡眠的主要因素。

有 79% 的大学生上床后不会立刻睡觉。一半以上的大学生在上床后 30 分钟内闭眼睡觉。相比于儿时几乎没有睡眠烦恼的他们来说，现在大学生需要面临难以入睡、辗转反侧等多种问题。

从上床到闭眼的这段时间里，大学生会利用手机等电子设备进行丰富的娱乐活动。最常见的活动是看剧（含综艺 / 电影）、在线聊天、刷社交应用。和女大学生相比，男大学生上床后打游戏、看直播的人更多。其实，睡前少看发光屏幕非常有助于睡眠。而一旦玩起手机，他们就会控制不住自己，进而导致熬夜，以及难以进入深度睡眠。

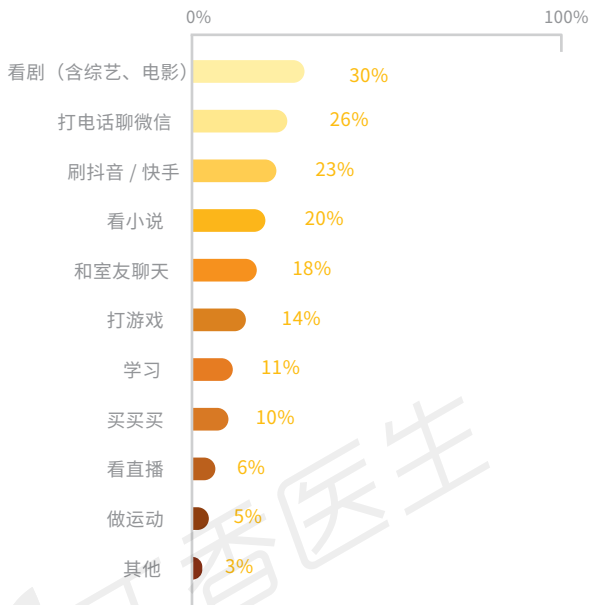
上床后多久闭眼睡觉



Base n=12117

数据来源：丁香医生、中国青年报

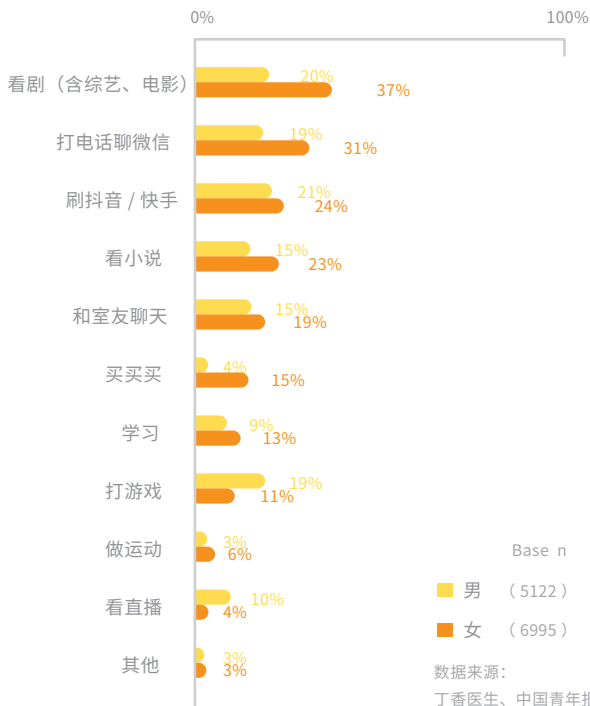
大学生睡前活动



Base n=12117

数据来源：丁香医生、中国青年报

不同性别大学生睡前活动



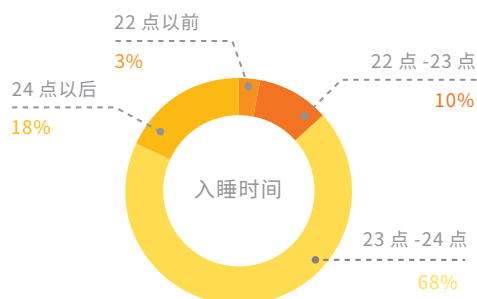
Base n

男 (5122)
女 (6995)

数据来源：丁香医生、中国青年报

在这些活动的影响下，大学生的入睡时间自然更晚。68% 的大学生在 23 点到 24 点之间入睡，有 18% 的大学生在 24 点以后入睡。

大学生入睡时间



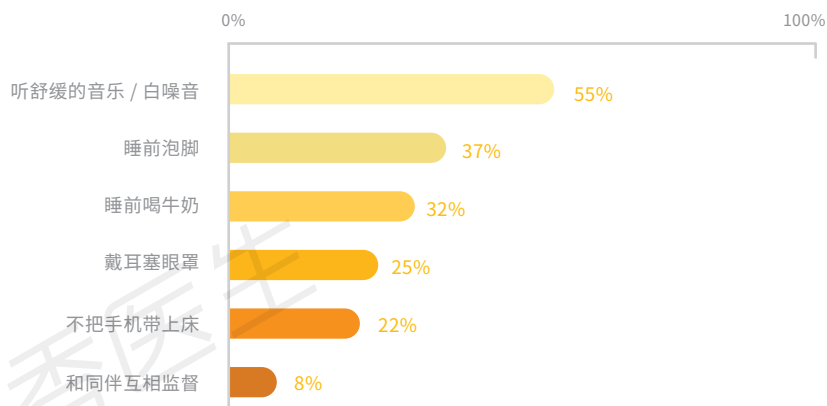
Base n=12117

数据来源：丁香医生、中国青年报

3 音乐是大学生改善睡眠的主要手段

大学生最常用听音乐 / 白噪音的方式改善睡眠，深夜朋友圈中分享的音乐成为一些人助眠的手法。其次，睡前泡脚和喝牛奶也很常见，这种较为养生的方法和诀窍显然迎合了多数女大学生。除此之外，也有 22% 的大学生尝试过不把手机带上床。这部分敢于「放弃」手机的大学生更自律。

大学生改善睡眠方式



Base n=5579, 仅包含改善过睡眠状态的大学生

数据来源：丁香医生、中国青年报

专家建议



余周伟

神经内科主治医师

睡前建议：

睡前 90 分钟，洗个热水澡或泡个热水脚，定好第二天的起床闹钟后，关掉手机和其他电子屏幕，可以看纸质书籍或听音乐。在这个过程中，安静等待体温的自然下降，如果感觉困意来临，果断上床睡觉。

如果有烦心事，建议在这 90 分钟里，坐在书桌前，准备一支笔、一张纸，把你担心的事情一条一条写下来。在写的过程中，你的思路会从一团乱麻变成一条一条的线，这个方法可以帮助你缓解睡前焦虑。

上床后的睡眠建议：

如果宿舍周边环境不是太好，可以选择听舒缓的音乐，或者你喜欢的白噪音。

半夜睡醒后的睡眠建议：

记住！不管晚上什么时候醒？醒来干什么？打死都不要看时间，更不要看手机。因为，时间观念会给你带来焦虑，影响你接下来的睡眠。

闹钟响后的睡眠建议：

不要赖床。不管昨晚多晚睡，早点固定时间起床。洗漱后，去窗户旁边，或者阳台、户外，接收自然光线，同时做一些拉伸活动，可以帮助你开启白天的能量。

白天睡眠建议：

中午如果需要午睡的话，建议时间不要超过 20 分钟。因为午睡时间太长，会减弱睡眠驱动力，干扰夜间睡眠。

鼓励傍晚参加体育锻炼，这对提高睡眠质量有积极作用。

3.3

运动：

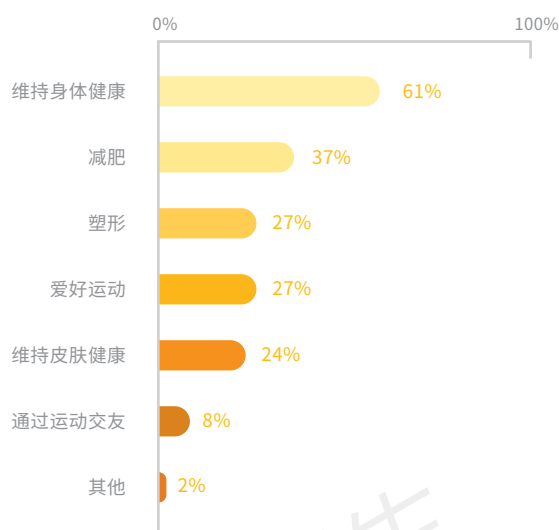
男学生爱运动，女学生爱减肥

1 维持健康首先要动起来

伴随生活方式的改变，大学生对健康愈加重视。调查显示，维持身体健康是大学生运动的首要目的。其次是减肥，将减肥作为运动目的的人数占 37%。有 27% 的大学生是出于对运动的爱而运动。

代餐粉、塑身衣、减肥药……以瘦为美的审美观念催生五花八门、泥沙俱下的减肥招式。相对而言，大学生更信任通过运动达到瘦身效果，尤其是女大学生。女大学生中有近一半人运动的主要目的是减肥。相比女大学生，男大学生运动更多是因为喜欢运动本身，他们享受运动时「突破自己」的过程。

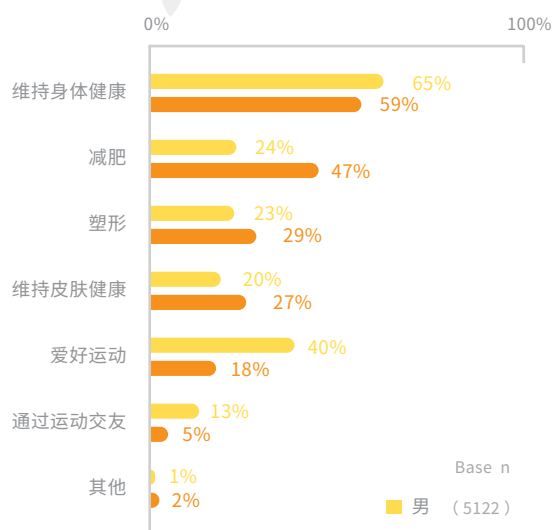
大学生运动目的



Base n=12117

数据来源：丁香医生、中国青年报

不同性别大学生运动目的



Base n

■ 男 (5122)

■ 女 (6995)

数据来源：

丁香医生、中国青年报

我妈希望我瘦点，我也想减肥，但是运动还是算了吧，我每天觉得自己太累了，没有精神去减肥。



吴小小（北京，大四）

*所有访谈用户均使用化名

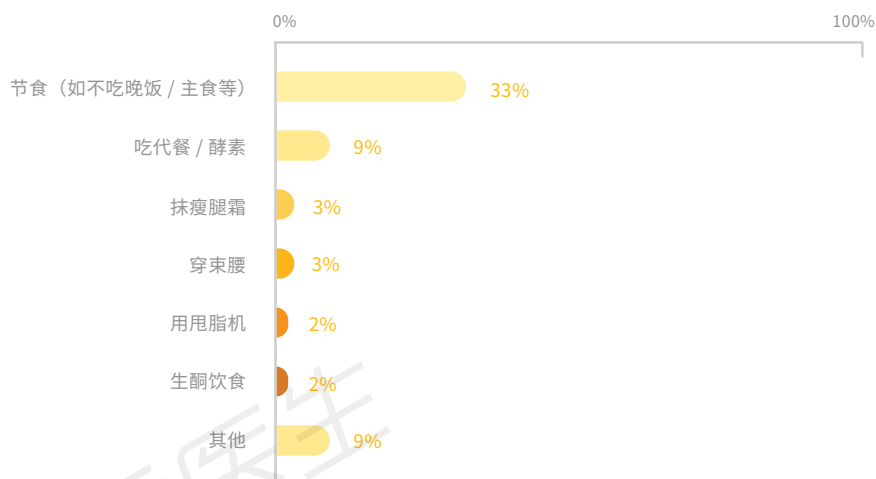
我平时会健身、踢球，一周会踢四次。我平时也会主动关注运动、健身的方法，比如该吃什么东西和如何吃。知乎和 B 站会直接给我推送相关信息。



李鑫毅（北京，大三）

在为了减肥 / 塑形而运动的大学生中，有 33% 的人尝试过节食减肥。但节食减肥就像一场惨烈的战役，因为有时候极度节食只会带来毫无节制的暴食。在经历较长时间的节食后，大学生会选择奖励自己去敞开吃一次，「反弹」就这样找上门。因此，想减肥，合理饮食和适度运动才是长久之计。

除运动外，尝试过的减肥 / 塑形方法



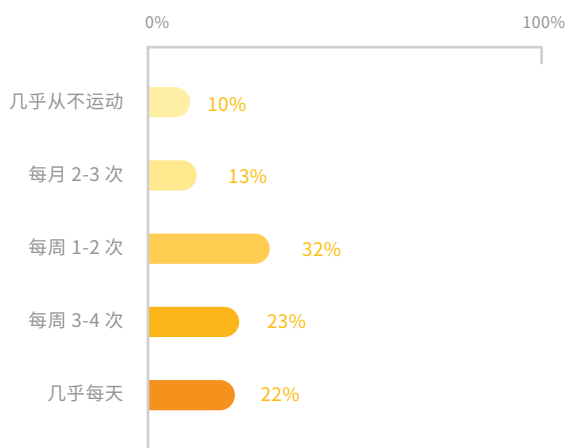
Base n=11175，不包含运动目的不是减肥 / 塑形的大学生

数据来源：丁香医生、中国青年报

2 保持运动频率，但动力稍显不足

接近一半的大学生每周运动3次以上。近些年，随着运动类App的风靡，一些大学生选择使用运动App进行锻炼，既能在强身健体方面取得显著效果，也能达到学校设置的体育锻炼指标。而同时，不同运动目的的影响直接体现在了运动频率上。男大学生有31%的人几乎每天都会运动，女大学生仅占16%。

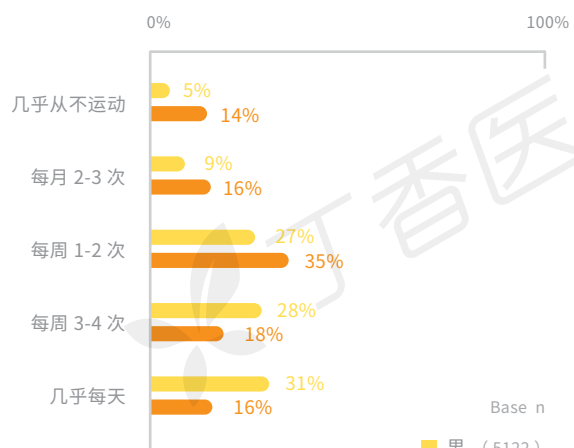
大学生运动频率



Base n=12117

数据来源：丁香医生、中国青年报

不同性别大学生运动频率



Base n

■ 男 (5122)

■ 女 (6995)

数据来源：丁香医生、中国青年报

大学生会因为各种各样主客观原因放弃运动。他们表示阻碍运动的^{最大}因素是学习太忙没时间，只想休息，缺少运动氛围。有28%的大学生直言没有原因，就是不想动。

我本来会打篮球，但是周围没什么人打球，我就不打了，我一个月都没打球。

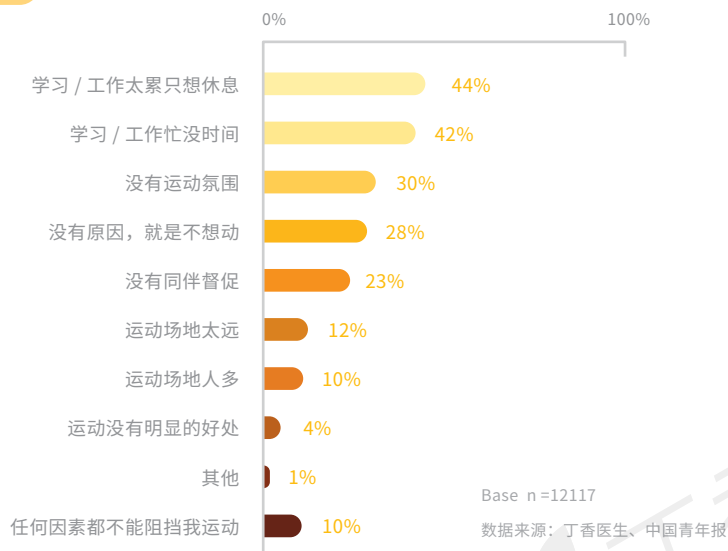


李鑫毅（北京，大三）

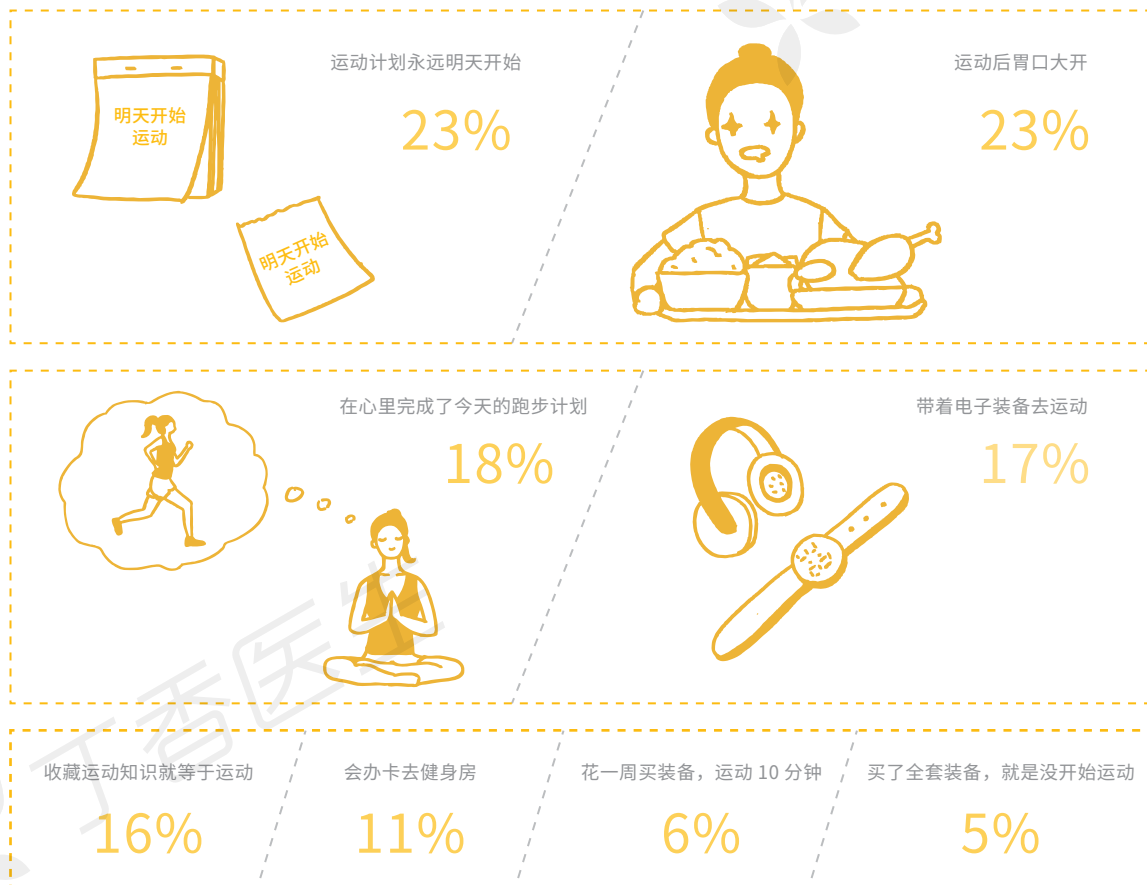
*所有访谈用户均使用化名

在各种借口之下，有 23% 的大学生运动计划并没有如期开展，16% 的大学生热衷于收藏运动知识，认为收藏知识等于运动过。在他们看来，进行收藏运动知识的动作，不致于产生「运动拖延」的罪恶感。

阻碍运动的最大因素



运动经历



Base n=12117

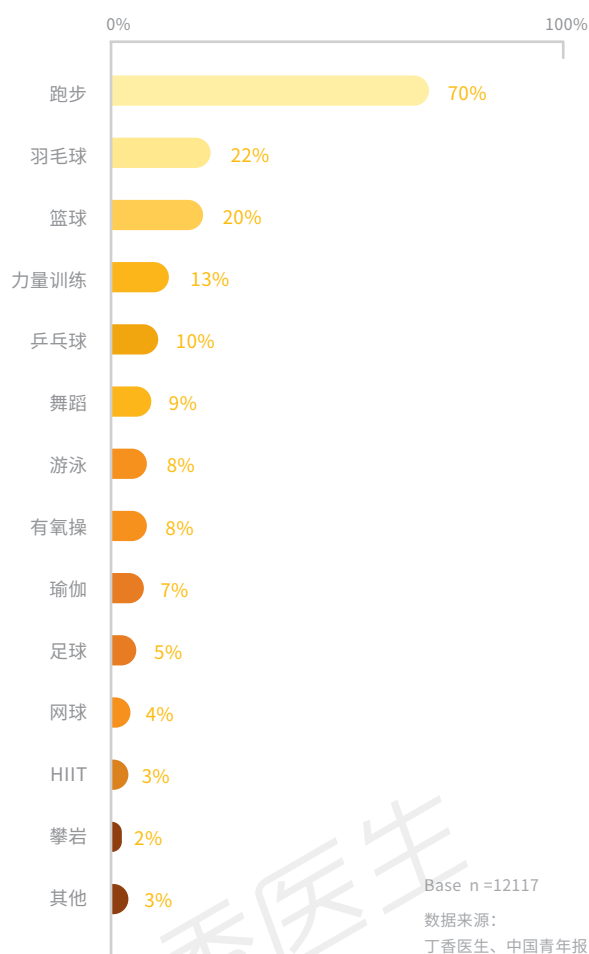
数据来源：丁香医生、中国青年报

3 跑步是大学生最爱的运动方式

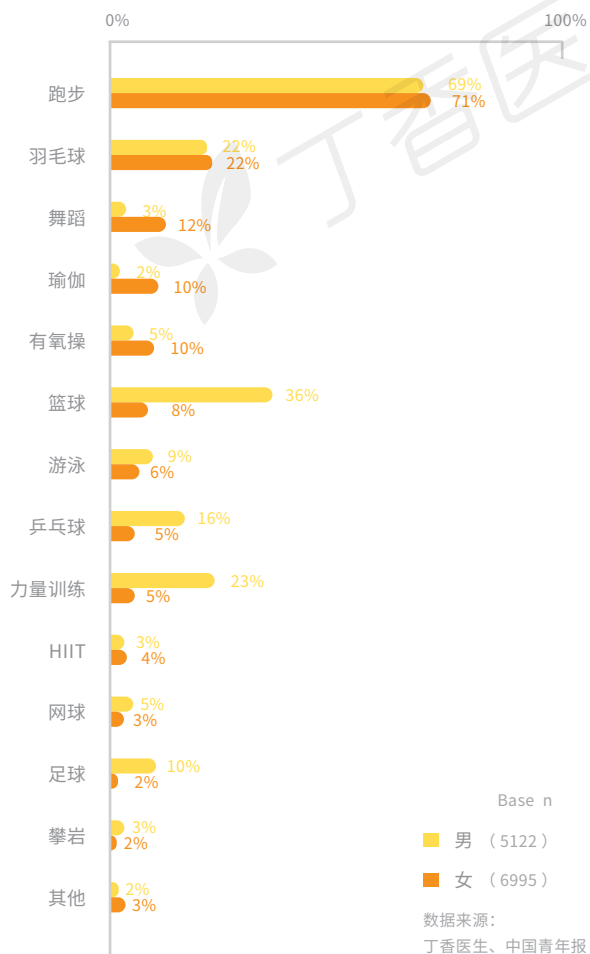
跑步这项运动不需复杂技巧，也无需特定场地，是一项绝佳的强身健体运动。因此，跑步是大学生中最普及的运动，可能是因为学校能够提供便利的跑步场所。其次是羽毛球和篮球，也有 13% 的大学生最常做力量训练。

对比不同性别发现，男大学生更常进行篮球、乒乓球、足球这类竞技性运动，女大学生更常进行舞蹈、有氧操、瑜伽等等有氧运动。值得注意的是，借力于高校的体育课程改革，大学生在体育课上也能玩转各类体育运动。

大学生最常做的运动方式



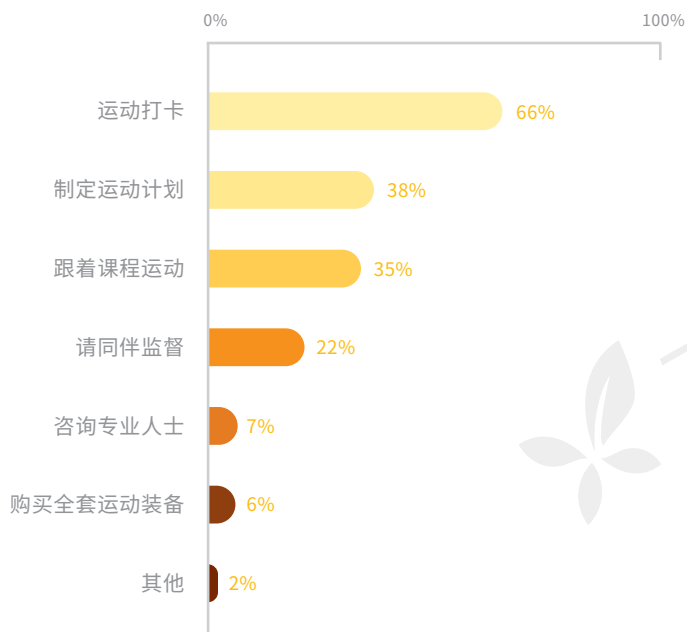
不同性别大学生最常做的运动方式



4 寻求外部帮助是辅助运动的重要手段

大学生为了改善运动状态，首先会寻求外部动力。66% 的大学生会在各类社交 App 上打卡，对他们来说，一次打卡就像获得一枚社交货币，能够给予自身充分的心理满足感。而有 22% 的大学生表示自己会直接请同伴监督。

改善运动的方法



Base n=6604，仅包含改善过运动状态的大学生

数据来源：丁香医生、中国青年报

专家建议



吴栋

耐力运动研究者

跑步是能让心率快起来最简单的运动

先从跑步开始尝试运动，运动时如果能够记录心率、掌控心率，可以让人即舒服又有效地保持身材。

控制心率可以减少跑步的不适感

刚开始跑步时，难受是坚持下去最大的敌人，把最大心率控制在自己比较舒服的状态，就能避免难受。大学生的心跳一般在每分钟 120~180 次，建议在运动时把目标心率控制在最大心率的 75% 以内。

养成规律的运动习惯

不规律的运动频次也会增加伤痛风险，建议每周能有 3 次以上固定的运动时间，养成稳定的运动习惯。

坚持运动最好的方法就是爱上运动，可以尝试以下方法：

1. 学会用运动 APP 记录运动数据。
2. 利用社交网络，向同学、朋友宣告自己的运动目标。
3. 最小化犒赏，达成阶段目标就给自己一个奖励。
4. 找个一起运动的伙伴，相互激励。
5. 交叉变换运动场所，操场、马路、林荫道、健身房、泳池，都可以成为你挥汗的地方。
6. 选择合适的音乐，能分散注意力，让运动时间变长。
7. 报名马拉松等门槛不高的运动比赛，和一群人一起享受运动盛宴。

3.4

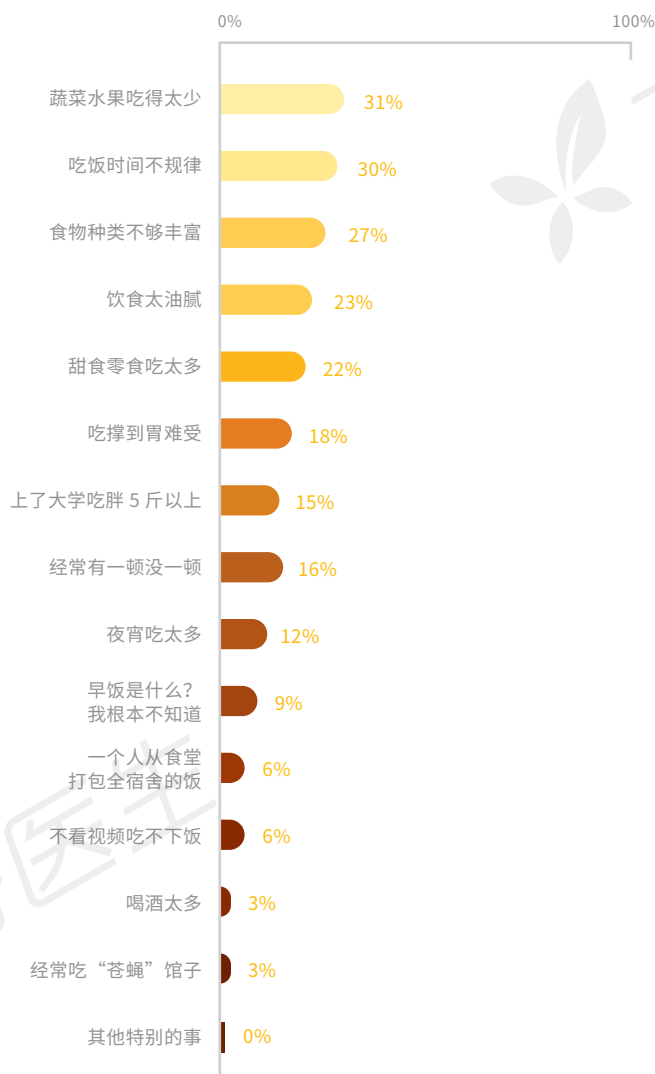
饮食：

需要重点关注饮食不均衡问题

1 营养不均衡为最大问题

大学生饮食上最大的问题是营养不均衡。即使当下生活水平不断提高，大学生的饮食质量却并没有跟上相应的步伐。大学生最常见的3个饮食问题中，蔬菜水果吃得太少、食物种类不够丰富这两个营养不均衡问题占据两席。

大学生饮食经历



Base n = 12117

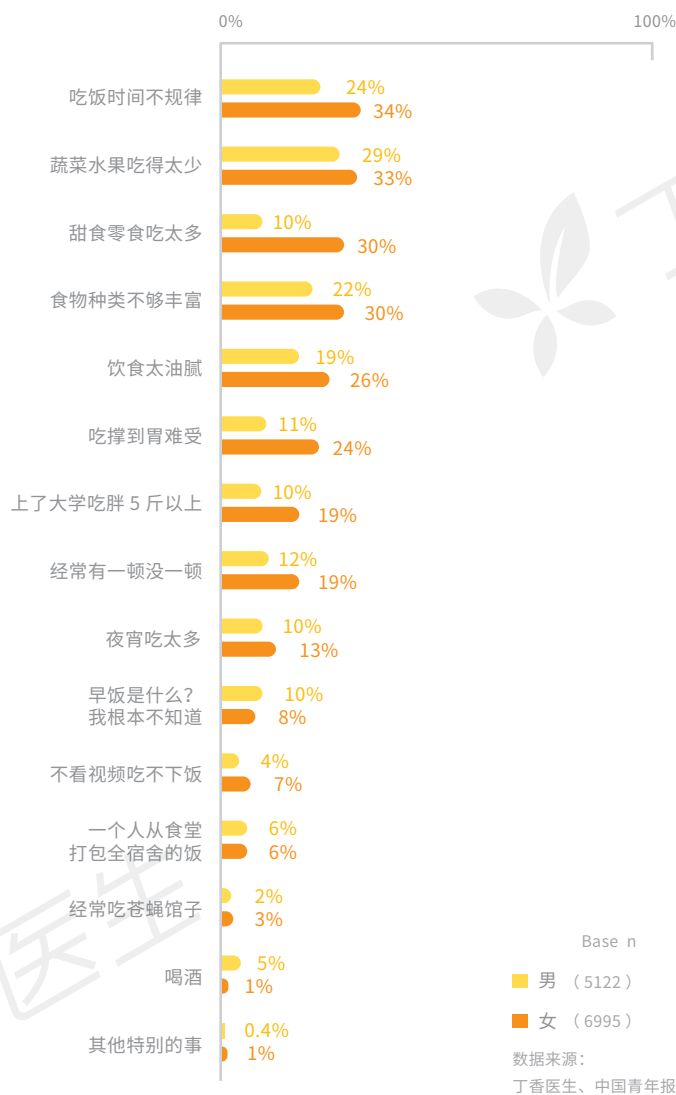
数据来源：丁香医生、中国青年报

2 女大学生出现饮食不健康的比例更高

除了喝酒以外，女大学生出现各类饮食问题的比例均比男大学生更高。面对美食，女生往往难敌诱惑。一边高呼减肥一边管不住嘴就成了女生的群像。尤其是甜食零食吃太多、吃撑到胃难受这两个问题，女大学生中出现的比例均比男生高一倍以上。

管不住嘴的女大学生普遍对自己的身材不自信，这也呼应了女大学生运动频率低这一现象，管住嘴、迈开腿才能保持好身材。

不同性别大学生饮食经历



专家建议



李靓莉

国家首批注册营养师

专心吃饭

边看剧边吃饭会增加「无意识进食」，不知不觉就吃多了。建议吃饭时候就专心一点，如果一个人吃饭不刷点剧就看不下去，也一定要提前盛出要吃的份量哦。

选择相对健康的零食

吃惯了的零食很难一下子戒掉，可以试试换一种选择。比如用冻干蔬果片替代薯片；用新鲜水果 + 酸奶 + 原味果干替代蛋糕；用牛奶 + 红茶 + 少许蜂蜜自制奶茶；用新鲜的水果替代糖果、甜品等。不影响太大口感的前提下，也能同时享受美味和健康。

过水、去皮

如果食堂的饭菜太过油腻，尤其是叶菜类，建议可以过一下水再吃。盛一碗清水，入口前过一下水然后再吃，可以减少很多不必要的脂肪。如果吃的是鸡鸭等禽肉时，建议去皮后再吃。

尽量吃出一道彩虹

不同颜色的食物含有的营养素也有所差别，建议每餐都尽量选择一些不同颜色的菜式进行搭配。比如蒸带鱼（白色）+ 玉米胡萝卜粒（黄色、红色）+ 炒菠菜（绿色）。蔬菜不够，也可以去超市买一些小黄瓜、小番茄进行补充。

找一个健康生活好搭档

一个人做一件事很容易放弃，可以找一个小伙伴一起，相互督促，养成规律的一日三餐，减少夜宵。

4

第四章

大学生健康诉求

大学生的总体健康状况良好，面对生活和心理上的困扰会尝试解决。在日常生活中，大学生的健康观念已经崛起，会关注健康信息，主动找寻解决健康困扰的手段。

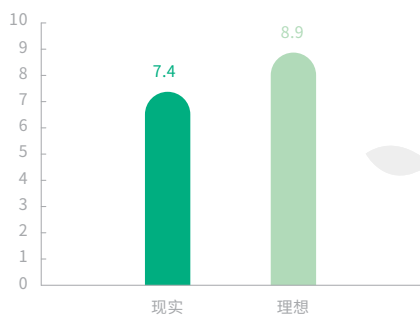
4.1

健康观念： 期待健康，拒绝焦虑

1 大学生对健康期待高

大学生的总体健康评分理想值是 8.9，然而在现实健康评价中，实际情况与理想中的高分有着 1.4 分的不小差距。其中，现实的身体健康与理想中身体状态差距更大。

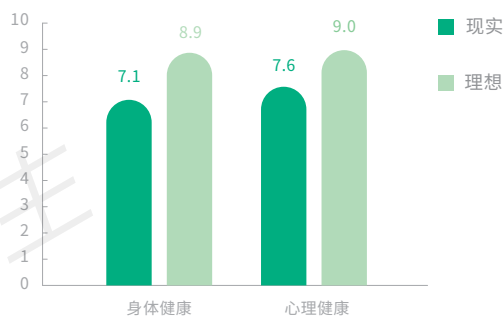
大学生现实和理想的总体健康分



Base n=12117

数据来源：丁香医生、中国青年报

大学生现实和理想的身心健康分



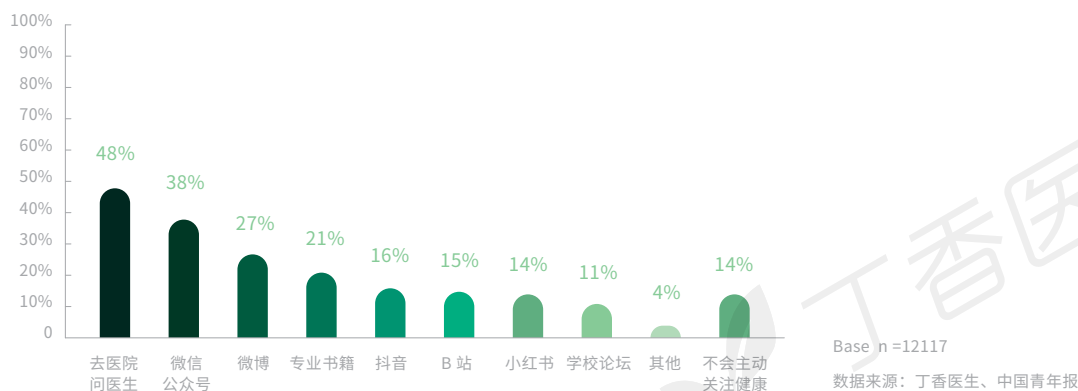
Base n=12117

数据来源：丁香医生、中国青年报

2 「互联网 + 医学」成为大学生们了解健康知识的主要途径

86% 的大学生平时会通过各种渠道接触到健康信息，医院是近一半大学生了解健康信息的重要渠道。小红书、B 站等新渠道也有助于大学生了解健康信息，「互联网 + 医学」成为大学生们了解健康知识的主要途径。调查中仅有 21% 的大学生是通过专业书籍来学习健康知识，多数大学生是通过微信公众号、微博、抖音等新媒体渠道来获取健康知识。

大学生获取健康知识的首要渠道



吴小小（北京，大四）

我平时会关注几个订阅号，如果是生活常识类的，我感兴趣的，我就会看，一般不怎么关注养生话题。朋友有问题会发给他看下。

我遇到严重影响生活的问题会直接去医院，如果仅仅是健康隐患，基本不会管。



李鑫毅（北京，大三）

*所有访谈用户均使用化名

4.2

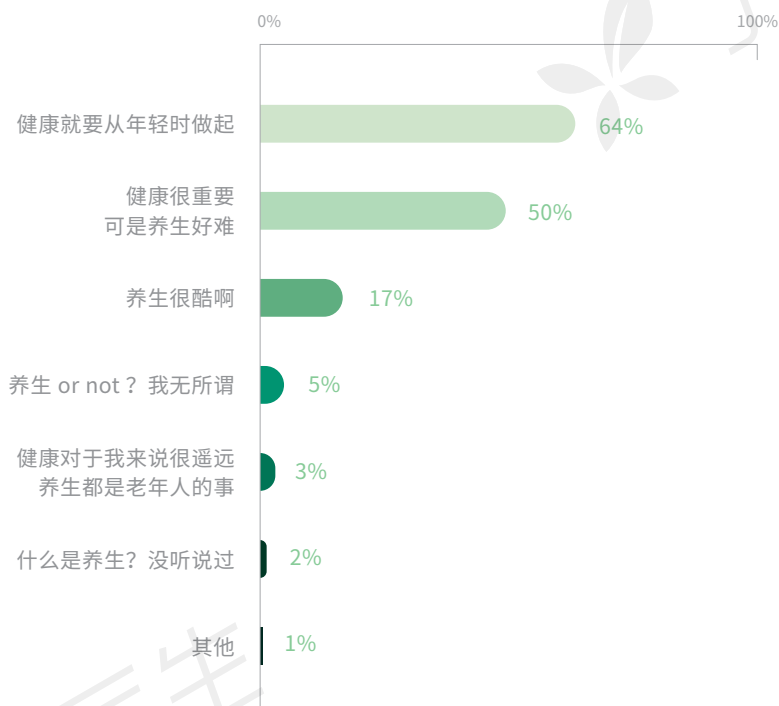
健康信息： 关注生活习惯和情绪处理

1 健康要从年轻做起

在人们越来越关注养生的今天，64% 的大学生认为健康要从年轻时做起。但同时，大学生认为自己要完全做到健康的生活方式还是有一定难度的。

只有 3% 的大学生认为养生只是老年人的事，相反，有 17% 的大学生却认为养生很潮。

大学生健康观念



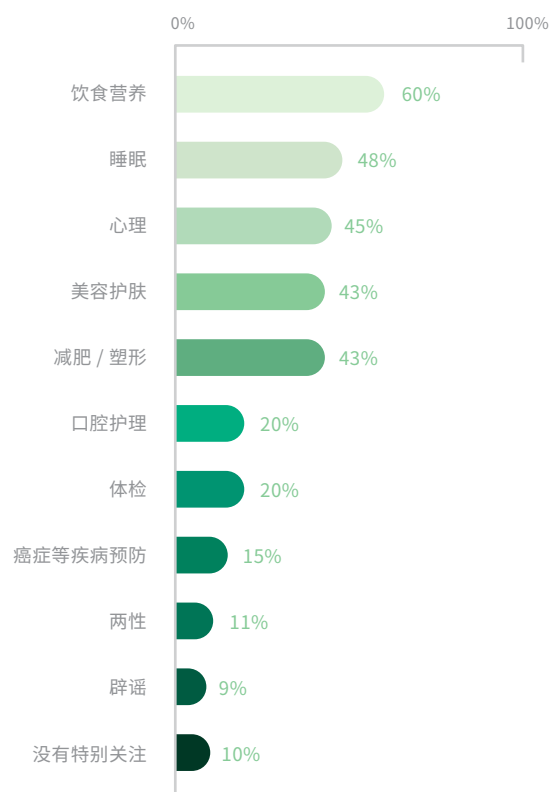
Base n=12117

数据来源：丁香医生、中国青年报

2 大学生最关注生活类健康信息

总体来看，大学生关注的内容以生活类为主，更少关注身体疾病相关的知识。关注的核心依次是饮食营养、睡眠、心理、美容护肤、减肥塑形，每一项的关注比例都超过了40%，以上均为帮助大学生拥有更好生活的健康习惯类知识。体检、口腔护理、疾病等相关的知识，则是大部分大学生们的关注盲区。

大学生最关注的健康话题



Base n=12117

数据来源：丁香医生、中国青年报

只有发生了什么突发性的
大病，大家的警觉性一下子
就上去了，我才会关注相关
疾病的信息。



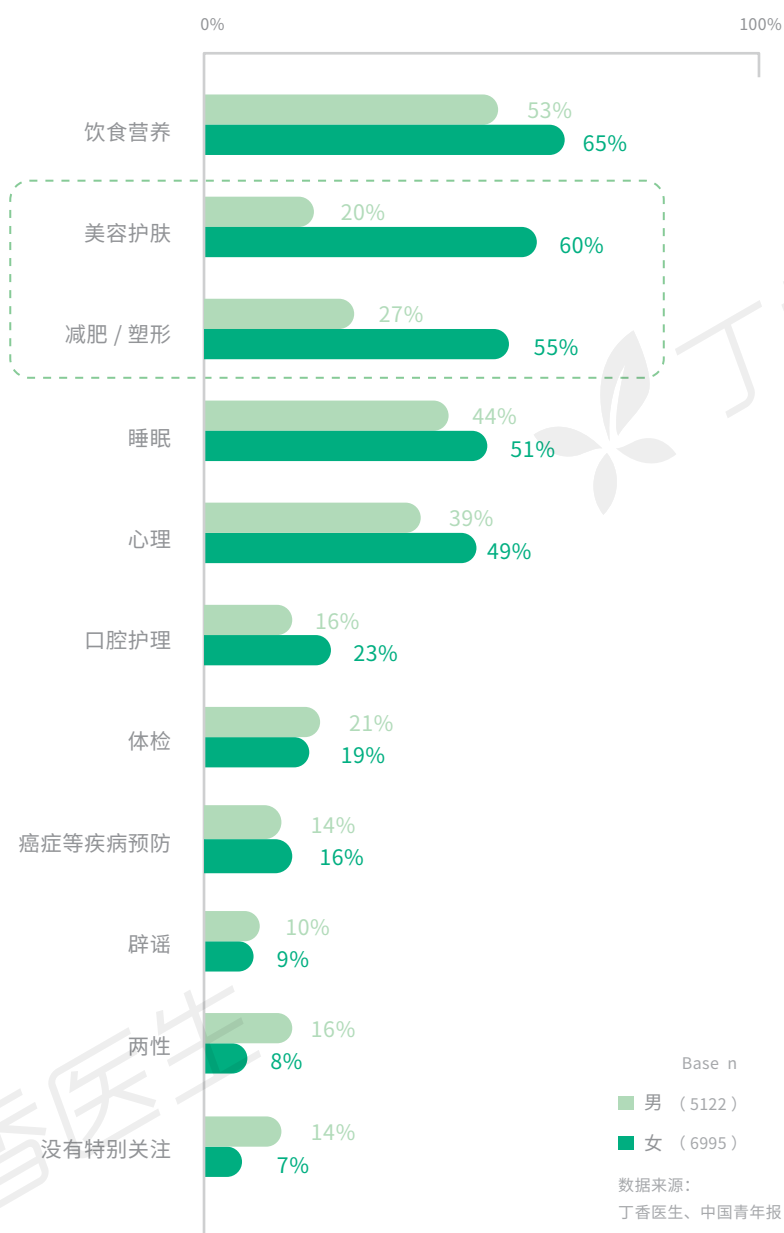
徐佳佳（杭州，大一）

*所有访谈用户均使用化名

2 女大学生更关注美容塑形

与男大学生相比，女大学生更多关注美容护肤、减肥塑性类健康信息。60% 的女生关注美容护肤，而男生仅有 20%；55% 的女生关注减肥 / 塑形，而男生仅有 27%。

不同性别大学生最关注的健康话题

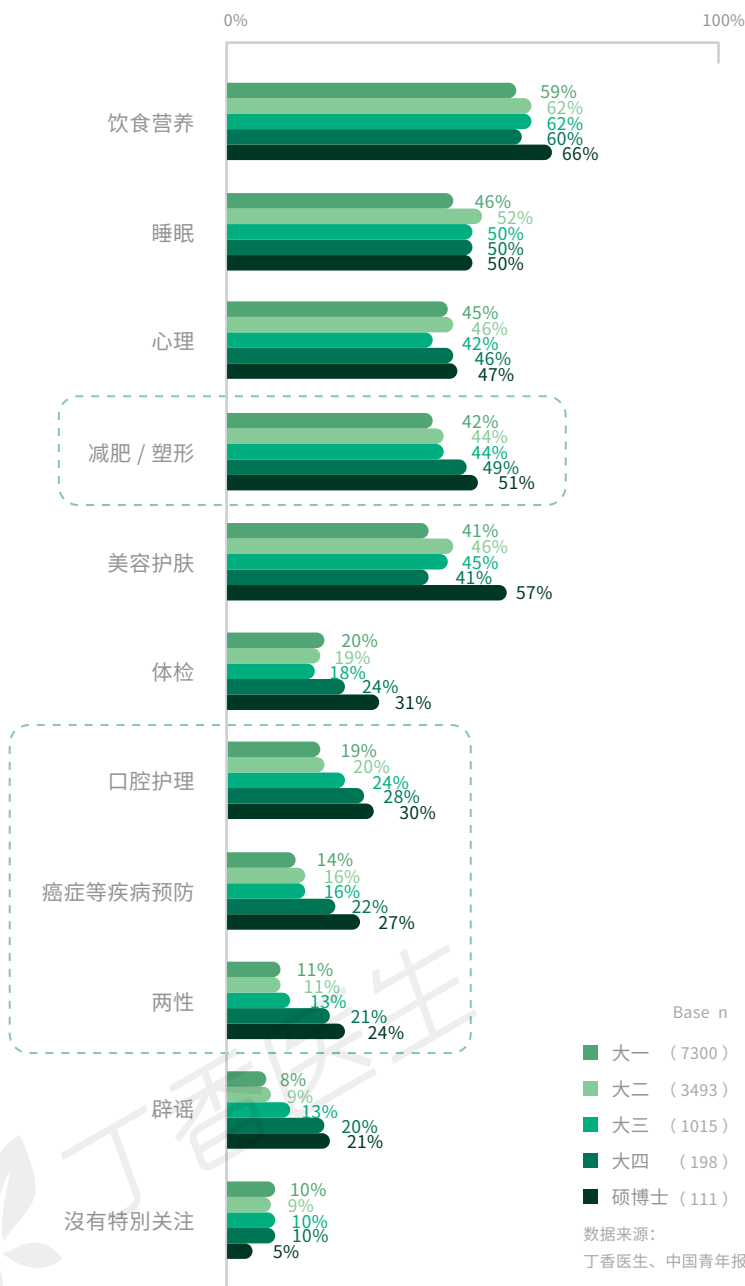


3 爱美意识逐步觉醒，成为核心诉求

对比不同年级大学生发现，虽然每项健康知识的关注比例变化不同，但是总体来看，依然呈现增加的趋势。尤其是减肥 / 塑形、口腔护理、癌症等疾病预防和两性知识，随着年级增加，关注比例有明显的上升。

大三以后，美容 / 护肤或减肥 / 塑形开始超过心理，成为了大学生最关注的三类健康信息之一。

不同年级最关注的健康话题



大一

TOP 1	饮食营养	59%
TOP 2	睡眠	46%
TOP 3	心理	45%

大二

TOP 1	饮食营养	62%
TOP 2	睡眠	52%
TOP 3	心理	46%

大三

TOP 1	饮食营养	62%
TOP 2	睡眠	50%
TOP 3	美容护肤	45%

大四

TOP 1	饮食营养	60%
TOP 2	睡眠	50%
TOP 3	减肥 / 塑形	49%

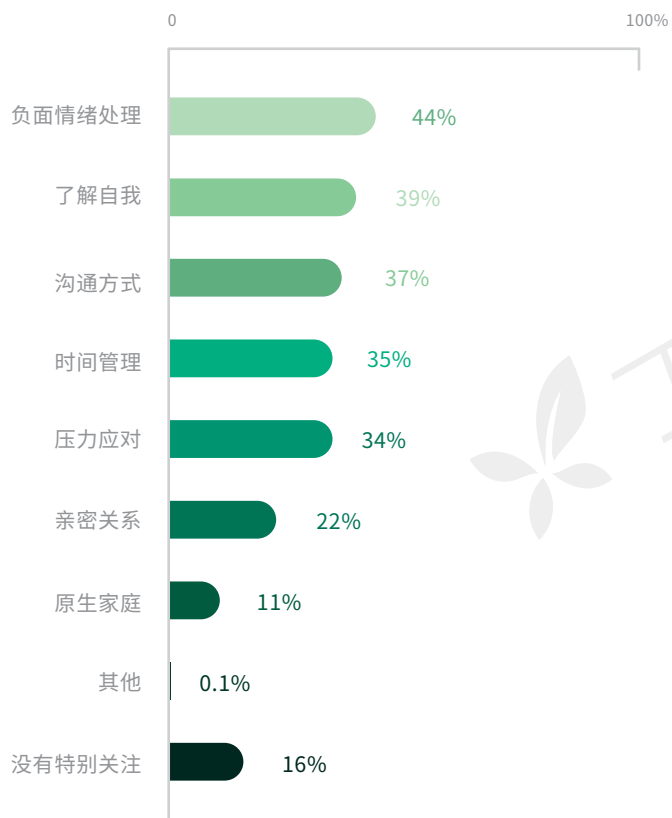
硕博

TOP 1	饮食营养	66%
TOP 2	美容护肤	57%
TOP 3	减肥 / 塑形	51%

4 心理方面最关注负面情绪处理，探索自我需求高

大学生们对各种各样的心理知识有着较高关注度，最关心的心理话题多是如何处理负面情绪。除了负面情绪处理外，最受大学生关注的是了解自我。大学生自我意识发展迅速，如何认识自我成了他们的重要需求。

大学生最关注的健康话题



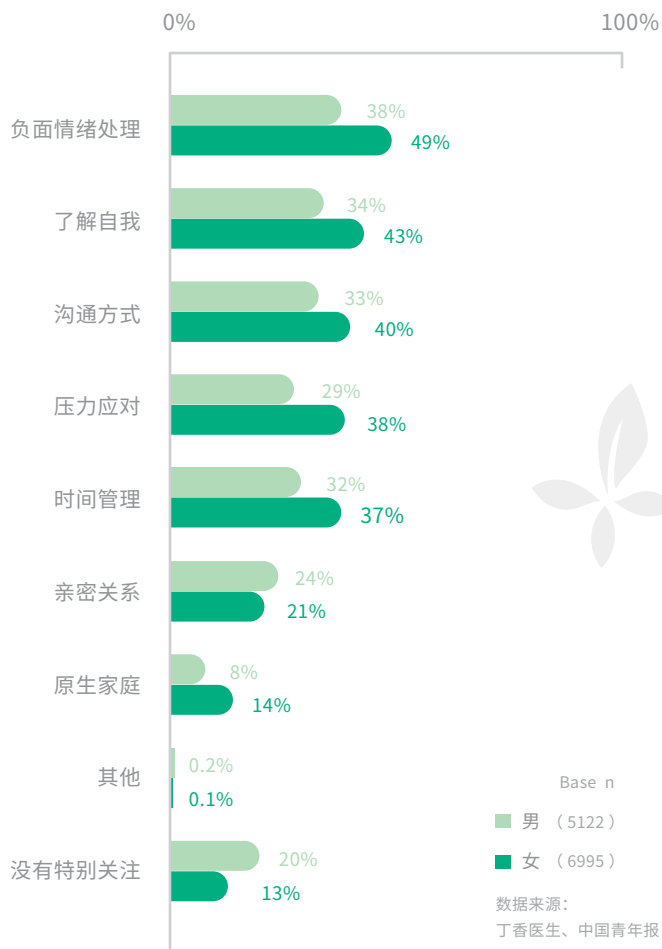
Base n=12117

数据来源：丁香医生、中国青年报

5 女大学生更关注心理问题

除了亲密关系之外，相较于男大学生，女大学生对各类心理话题关注度都更高，她们更关心自我内心建设。

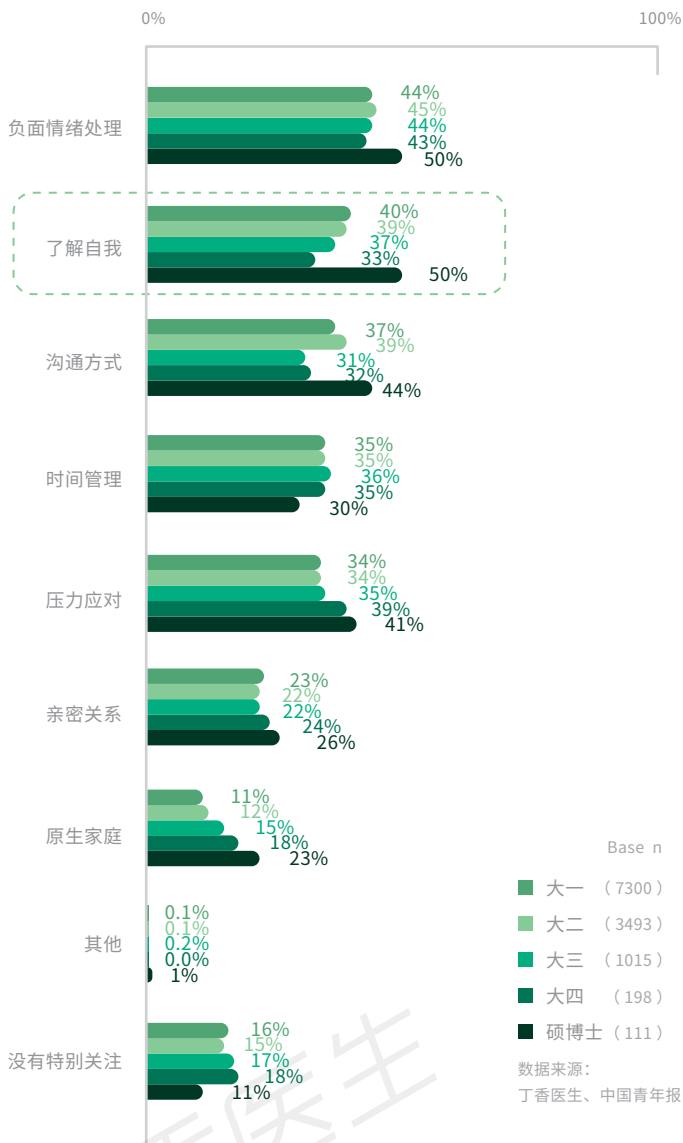
不同性别大学生最关注的心理话题



6 不同年级心理话题关注重点不同

图表中，了解自我在不同年级中呈现了 U 型曲线的发展趋势，大一新生、硕博士对了解自我的关注率最高。这可能是因为大一新生刚进入大学校园，陷入如何适应新环境的思考，迫切想要去了解自我、重新认识自己。硕博士面临着更大的就业压力、成家压力，更需要通过了解自我来确定未来的选择。

不同年级最关注的心理话题



大一

TOP 1	负面情绪处理	44%
TOP 2	了解自我	40%
TOP 3	沟通方式	37%

大二

TOP 1	负面情绪处理	45%
TOP 2	了解自我	39%
TOP 3	沟通方式	39%

大三

TOP 1	负面情绪处理	44%
TOP 2	了解自我	37%
TOP 3	时间管理	36%

大四

TOP 1	负面情绪处理	43%
TOP 2	压力应对	39%
TOP 3	时间管理	35%

硕博士

TOP 1	负面情绪处理	50%
TOP 2	了解自我	50%
TOP 3	沟通方式	44%

倡议

普及健康教育、建立适当的规则和完善健康设施，有助于帮助大学生养成良好的生活习惯。首先，通过课程和讲座，让大学生意识到健康生活方式的重要性，从内心深处认同健康的生活方式。学校制定良好的规则，帮助大学生强制性地养成良好的生活习惯，但要注意，规则需要考虑到大学生的实际情况，增加规则的人性化。完善生活设施，减少获得健康生活的障碍，让健康变得更加易得。

最后，希望大学生能够提升健康水平，为走向社会做好准备。

调研方法

1 在线问卷

数据来源：丁香医生媒体矩阵、40 余所高校（附名单）

调查时间：2019.10 ~ 2019.11

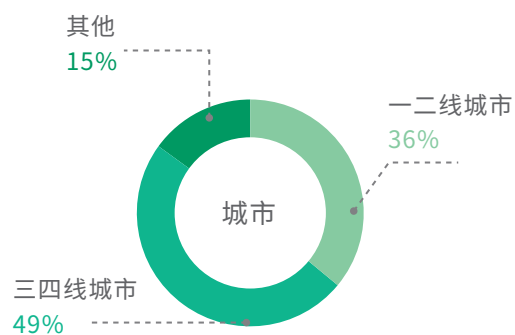
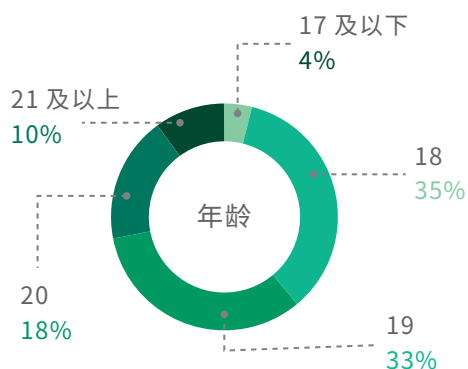
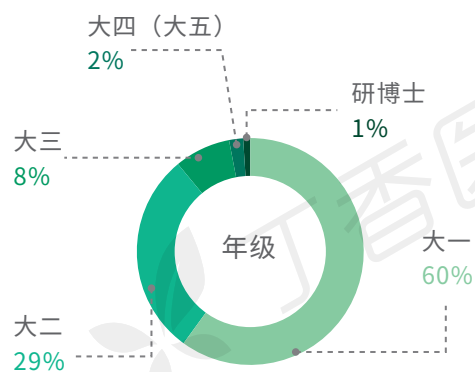
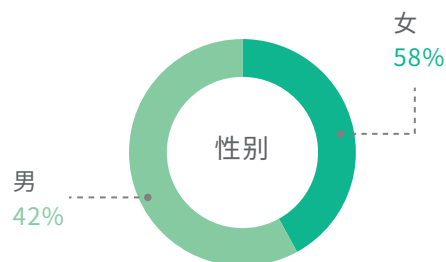
调查对象：全国大学生

样本量：12117 人

样本分布

Base n=12117

数据来源：丁香医生、中国青年报



2 焦点小组访谈

受访者：浙江某高校学生大一学生

参与人数：8 名（男女各 4 人）

3 一对一访谈

受访者：北京某高校学生

参与人数：2 名（1 名大四女生，1 名大三男生）

联合出品：中国青年报 丁香医生
数据支持：丁香数据研究院 中青校媒

出品人：张坤 初洋
顾问：董时
策划：陈毅
监制：曹竞
统筹：赵晨毅
数据分析：詹一 沈佳
项目编辑：范雪 程思 聂亚栋 刘俞希 梁嘉怡
媒体传播：吴侠 刘文文 吕冬
视觉设计：丁香医生设计组

清华大学	北京外国语大学	天津大学	河北大学
河北工业大学	山西师范大学	山西大同大学	山西农业大学信息学院
鄂尔多斯应用技术学院	东北电力大学	上海大学	中国矿业大学
江苏大学	宿迁学院	浙江海洋大学	浙江水利水电学院
浙江传媒学院	浙江外国语学院	安徽外国语学院	华侨大学
福建师范大学	厦门工学院	福州大学至诚学院	华东交通大学
东华理工大学	景德镇陶瓷大学	上饶师范学院	江西财经大学
山东科技大学	临沂大学	潍坊学院	湖北大学
湖北民族大学	广东医科大学	华南师范大学	广东文理职业学院
海南师范大学	四川大学锦江学院	贵州医科大学	西安交通大学
西安建筑科技大学	陕西科技大学	西北师范大学	

版权说明 版权属于丁香医生与中国青年报社共同所有，未经书面许可，任何机构和个人不得以任何形式翻版、复制和发布，不得对本报告进行有悖原意的引用、删节和修改。

由于调研方法及样本的限制，调查资料收集范围的限制，部分数据不能够完全反映真实市场情况。本报告只作为市场参考资料。

如有问题请联系：sales_toc@dxy.cn