

中学生生活方式与体质状况的关系研究

张虎祥,马国全

(兰州理工大学,甘肃 兰州 730050)

摘要:目的 了解兰州市中学生生活方式与体质健康的关系,为更好地开展健康教育、切实提高中学生健康的整体水平提供理论参考。方法 抽取兰州市全日制中学生共计 400 人,采用季浏 2001 年制订的生活方式自评量表对中学生进行调查评价,并进行体质测试。结果 兰州市有相当比例的中学生存在不良生活方式,主要表现为吸烟饮酒比例较高、饮食结构不合理、睡眠不足、主动锻炼意识不强($P < 0.01$ 或 $P < 0.05$);兰州市中学生体质总体状况令人满意,男生体质总体水平较女生高($P < 0.01$);兰州市有良好生活方式的中学生除女生体重这项指标外,其余各项身体形态、机能和运动能力指标都好于无良好生活方式的中学生($P < 0.01$)。结论 学校、家庭和社会应当共同努力,加强健康教育,积极营造体育锻炼的环境与氛围,促进中学生养成积极健康的生活方式,对中学生的健康成长和体质状况的改善具有重要的意义。

关键词:中学生;生活方式;体质状况

中图分类号:G526.5

文献标识码:B

文章编号:1671-1246(2014)14-0107-02

1 对象与方法

1.1 对象

抽取兰州市全日制中学生共计 400 人,年龄在 13~18 周岁之间。

1.2 方法

调查采用季浏 2001 年制订的生活方式自评量表^[1],该量表主要从吸烟饮酒、饮食习惯、睡眠时间、体育锻炼等方面评价生活方式。体质测试采用《学生体质健康标准》^[2],指标包括身高、体重、肺活量、1 000 米(男)、800 米(女)、50 米、立定跳远、仰卧起坐(女)、握力(男)。

2 结果

2.1 中学生吸烟与饮酒状况(见表 1)

从表 1 可见,男生经常吸烟与饮酒的人数比例明显高于女生($P < 0.01$),男生从不吸烟与饮酒的人数比例明显低于女生($P < 0.01$)。无节制地吸烟饮酒会影响人体正常代谢,中学生正处于躯体、心理、社会适应的重要发展阶段,在此过程中也不可避免地会受社会不良风气的影响,使中学生吸烟饮酒率呈上升趋势。同时,吸烟被认为是目前最主要的导致疾病和死亡的因素,

而饮酒过量不仅会损害健康,还会使人有暴力倾向,导致校园不安定因素增加。

表 1 兰州市中学生吸烟与饮酒状况(%)

性别	经常有	有时有	从没有
男生	3.91	23.92	72.17
女生	0.32	2.49	97.19
<i>t</i>	10.99	0.57	9.92
<i>P</i>	< 0.01	> 0.05	< 0.01

2.2 中学生饮食习惯状况(见表 2)

表 2 兰州市中学生饮食习惯状况(%)

性别	习惯良好	存在问题
男生	58.85	41.15
女生	59.84	40.16

合理的营养是保证健康的基础。从表 2 可见,男女生饮食习惯存在问题的人数比例均为 40%左右,说明有相当一部分中学生饮食习惯不良或缺乏营养知识。从具体习惯来看,在问及高脂食物与高盐食物摄入时,女生一直少吃的人数比例高于男

参考文献:

- [1]王丽萍,曲海英.团体咨询在大学生心理健康方面的应用及其治疗性因素探究[J].社会心理科学,2008,23(6):83-90.
- [2]裴利华.积极心理辅导综合模式对大学生心理健康的影响[J].中国健康心理学杂志,2009,17(1):16-18.
- [3]丛中,高玉凤.自我接纳问卷的编制与信度效度检验[J].中国行为医学科学,1999,8(1):20-22.

- [4]王慧,孟婷婷,陈仙.团体心理辅导对大学生人际交往影响的效果评价[J].中国学校卫生,2007,28(11):1031-1032.
- [5]丁晓峰,樊伟娜.团体辅导在大学生人际交往中的作用研究[J].河南理工大学学报(社会科学版),2005,6(5):115-117.
- [6]何瑾,樊富珉.团体辅导提高贫困大学生心理健康水平的效果研究——基于积极心理学的理论[J].中国临床心理学杂志,2010,18(3):397-399.

生($P<0.01$) 这可能与女生爱美,注意保持体形的观念有关。而在甜食摄入方面,女生经常吃的人数比例明显高于男生($P<0.01$)。有 1/3 以上的中学生没有固定吃三餐的习惯,很多人不重视吃早饭,却热衷于吃夜宵、吃零食。另外,不少女生为减肥常常不吃饭,对健康造成危害。

2.3 中学生睡眠状况(见表 3)

表 3 兰州市中学生睡眠状况(%)

性别	≥ 8.0 h	6.0~7.9 h	< 6.0 h
男生	60.60	34.10	5.30
女生	73.20	23.70	3.10
t	5.91	5.07	2.38
P	< 0.01	< 0.01	< 0.05

良好的睡眠是保证中学生学习生活的前提,由表 3 可见,兰州市中学生的睡眠状况令人担忧,主要原因是课业负担重,学习压力大,此外还有部分学生上网聊天、玩游戏等。按照《中学生一日学习时间卫生标准》^[2],兰州市中学生每天睡眠时间少于 8.0 小时的男生与女生不达标者分别占 39.4%和 26.8% ($P<0.01$ 或 $P<0.05$),说明兰州市中学生每天睡眠时间严重不足。

2.4 体育锻炼状况(见表 4)

表 4 显示,男生主动锻炼的比例明显高于女生($P<0.01$),超过 2/3 的学生体育锻炼的自觉性较差,只是偶尔参与锻炼或只是上体育课和课外体育活动时锻炼,说明中学生普遍缺乏运动。调查显示,58.62%的学生每周固定体育锻炼的时间只是每周两学时的体育课,而其他课余时间基本处于静坐状态,大多

数学生不会考虑进行体育运动。以每天不少于 1 小时的锻炼为标准,不达标的初中生与高中生分别占 85.52%和 91.82%,说明中学生每天锻炼时间严重不足。

表 4 兰州市中学生体育锻炼状况(%)

性别	主动锻炼	偶尔参与锻炼	被动锻炼
男生	32.84	25.36	41.80
女生	21.36	30.52	48.12
t	5.68	2.58	2.83
P	< 0.01	< 0.01	< 0.05

2.5 中学生体质状况(见表 5)

根据《学生体质健康标准》,中学生体质综合得分在 86 分及以上为优秀,76~85 分为良好,60~75 分为及格,60 分以下为不及格。由表 5 可见,男女生体质综合得分均达到良好水平,说明兰州市中学生体质总体状况令人满意。经 t 检验,不同性别体质得分比较,存在显著性差异($P<0.01$),且男生体质健康总体水平较女生好。

表 5 兰州市中学生体质综合得分($\bar{x}\pm s$,分)

	男生	女生	P
体质综合得分	78.95 \pm 7.13	77.59 \pm 6.61	< 0.01

2.6 中学生不同生活方式与体质的关系(见表 6)

表 6 显示,将无良好生活方式和有良好生活方式中学生的身体形态、机能和运动能力的各项指标进行对比后发现,除女生体重这项指标外,其他各项指标比较,都具有显著性差异($P<0.01$),即有良好生活方式的中学生各项身体形态、机能和运动能力指标都好于无良好生活方式的中学生。

表 6 中学生不同生活方式与体质的关系($\bar{x}\pm s$)

项目	男生		P	女生		P
	有良好生活方式	无良好生活方式		有良好生活方式	无良好生活方式	
身高(cm)	170.9 \pm 6.3	168.2 \pm 5.7	< 0.01	163.3 \pm 4.2	158.6 \pm 5.6	< 0.01
体重(kg)	61.8 \pm 6.2	57.2 \pm 5.8	< 0.01	48.9 \pm 4.3	49.2 \pm 5.1	> 0.05
肺活量(ml)	3 912.0 \pm 213.5	2 862.8 \pm 234.4	< 0.01	2 915.3 \pm 205.2	2 465.5 \pm 197.4	< 0.01
50 米(s)	7.1 \pm 0.3	7.8 \pm 0.3	< 0.01	8.3 \pm 0.3	9.1 \pm 0.5	< 0.01
1 000 米(s)	228.2 \pm 21.3	256.5 \pm 26.6	< 0.01	-	-	-
800 米(s)	-	-	-	213.5 \pm 23.2	246.4 \pm 28.5	< 0.01
立定跳远(m)	2.5 \pm 0.3	2.3 \pm 0.4	< 0.01	1.8 \pm 0.3	1.6 \pm 0.3	< 0.01
握力(kg)	67.3 \pm 6.7	45.5 \pm 8.5	< 0.01	-	-	-
仰卧起坐(个/min)	-	-	-	34.3 \pm 6.5	25.5 \pm 7.2	< 0.01

3 讨论

(1)兰州市有相当比例的中学生存在不良的生活方式,主要表现为吸烟饮酒比例较高、饮食结构不合理、睡眠不足、主动锻炼的意识不强($P<0.01$ 或 $P<0.05$)。

(2)兰州市中学生的体质总体状况令人满意,不同性别的中学生体质综合得分比较,存在显著性差异($P<0.01$),且男生体质健康总体水平较女生更高。从体质达标率来看,男生优秀率(21.45%)高于女生(16.33%), $P<0.05$,差异有统计学意义;女生良好率(53.96%)、及格率(31.75%)则高于男生的良好率(49.58%)和及格率(28.45%), $P<0.05$,差异有统计学意义。产生这一现象的原因可能是多方面的,其中最重要的原因可能是男生主动参与体育锻炼人数较多,而女生绝大多数都是被动参与体育锻炼。

(3)青少年正处于身体发育的关键时期,经常吸烟饮酒、睡眠不足、饮食结构不合理以及不经常参加体育锻炼,则新陈代谢较慢,肺活量较小,这对中学生的健康成长影响较大。具有良好的生活方式,并能经常主动进行体育锻炼,有利于促进中学生的健康成长和体质状况的改善。

(4)学校、家庭和社会应当共同努力,加强健康教育,积极营造体育锻炼的环境与氛围,促进中学生养成积极健康的生活习惯,对中学生的健康成长具有重要的意义。

参考文献:

- [1]李洵.体育与健康[M].上海:华东师范大学出版社,2001.
- [2]学生体质健康标准研究课题组.学生体质健康标准研究[M].北京:人民教育出版社,2002.▲