

大学生生活方式与健康状况调查

陈佳瑶, 司念, 程丽美, 陈浩然, 邢盼盼, 卢硕

郑州西亚斯学院医学院, 河南 郑州

收稿日期: 2024年12月24日; 录用日期: 2025年1月16日; 发布日期: 2025年1月26日

摘要

本研究旨在关注大学生群体的身心健康，并试图探究影响健康状况的因素，为高校制定健康干预措施提供参考。方法：本研究采用调查问卷方法进行数据收集和分析。对受访者的一般资料(性别、年级、专业类型)进行描述性统计分析，不同特征组间使用卡方检验进行比较。结果：调查发现，在被调查的大学生中，慢性疾病的患病率较低，但轻度健康问题和心理压力普遍存在，尤其是肠胃问题、疲劳、睡眠障碍和心理困扰较为突出。结论：本研究建议高校应加强健康教育与心理支持服务，同时鼓励大学生培养科学的饮食和锻炼习惯，以提升他们的整体健康水平。

关键词

大学生, 健康问题, 心理健康, 饮食习惯, 学业

College Student Lifestyle and Health Status Survey

Jiayao Chen, Nian Si, Limei Cheng, Haoran Chen, Panpan Xing, Shuo Lu

School of Medicine, Zhengzhou Sias University, Zhengzhou Henan

Received: Dec. 24th, 2024; accepted: Jan. 16th, 2025; published: Jan. 26th, 2025

Abstract

The significance of the study lies in focusing on the physical and mental health of college students and attempting to explore the factors affecting their health status, providing a reference for universities to formulate health intervention measures. Method: This study adopts the survey questionnaire method for data collection and analysis. Descriptive statistical analysis is performed on the general information of respondents (gender, grade, major type), and the chi-square test is used for comparison between different characteristic groups. Results: The survey found that among the college students surveyed, the prevalence of chronic diseases is low, but mild health problems and

psychological stress are widespread, especially gastrointestinal problems, fatigue, sleep disorders, and psychological distress are more prominent. Conclusion: This study suggests that universities should strengthen health education and psychological support services, and encourage college students to develop scientific dietary and exercise habits to improve their overall health level.

Keywords

College Students, Health Issues, Mental Health, Dietary Habits, Academics

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

大学生常见健康问题(Common health issues among college students)是指在高校环境中，学生群体普遍面临的身体和心理健康障碍[1]。2023 年相关研究表明大学生的身体素质呈逐年下降的趋势[2]，2024 年相关研究表明近年来大学生心理问题在发生数量、严重程度和发生频率上都有所增加[3]。

近年来，越来越多的研究开始关注大学生的健康问题，尤其是在生理健康、心理健康和社会适应能力等方面[4]。大学生的健康状况不仅反映了其自身的生活质量，也影响着社会的整体健康水平[5]。随着高等教育的普及，大学生群体逐渐变得多样化，他们的生活方式、饮食习惯、作息时间以及心理压力等方面的差异，也引起了广泛的关注和讨论[6]。因此，对大学生的生活方式与健康状况进行系统的调查与分析，不仅有助于了解当代大学生的健康现状，还能为制定相关健康教育政策、提供有效的干预措施提供理论依据。

本文将通过问卷调查的方式，分析大学生的生活方式对其健康状况的影响，探索大学生在不同生活方式下的健康问题，并提出改进建议。通过本研究，期望为大学生群体的健康管理提供实证数据和理论支持。

2. 对象与方法

2.1. 研究设计

本研究为横断面研究。

2.2. 研究对象

本研究回收 2124 份，有效问卷 1841 份，有效回收率为 86.7%。

纳入标准：① 必须是该高校的在校大学生；② 学生应处于正常的学习状态，不包括休学、在外实习、已毕业等的学生；③ 参与者需意识清晰，无明显的认知和语言功能障碍，能够配合研究工作；④ 自愿参与本研究，并签署知情同意书。

排除标准：① 非该校大学生；② 非在校状态的大学生(如休学、实习中或已毕业)；③ 经研究人员解释后仍拒绝合作或在研究过程中中途退出者。

2.3. 研究工具

调查问卷由研究者在广泛查阅相关文献的基础上，依据研究目标自行设计，共包含 17 个问题，涉及

调查对象的生活习惯和健康状况等方面，涵盖性别、年级、专业类别等关键资料。

2.4. 统计学分析

使用 SPSS26.0 对数据进行统计学分析，采用“频数、构成比(%)”进行描述性统计，不同特征组间采用卡方检验。P < 0.05 为差异有统计学意义。

2.5. 伦理考虑

所有参与调查者均是自愿参加，参加前签署知情同意书；所收集到的问卷不涉及被调查者的身份信息，保护被调查者的隐私权；该研究的所有资料都只用于学习和科研，与该课题无关的人员不能获得本次研究的资料；所进行的研究项目对参与者无伤害。

3. 研究结果

健康状况的基本情况

Table 1. Basic health status of college students

表 1. 大学生健康状况基本情况

项目	结果	N	占比(%)
高血压	是	80	4.3
	否	1761	95.7
II型糖尿病	是	27	1.5
	否	1814	98.5
过敏问题	是	416	22.6
	否	1425	77.4
肠胃问题	是	774	42.0
	否	1067	58.0
头痛/偏头痛问题	是	505	27.4
	否	1336	72.6
疲劳	是	1294	70.3
	否	547	29.7
睡眠障碍	是	724	39.3
	否	1117	60.7
呼吸系统问题	是	395	21.5
	否	1446	78.5
皮肤方面问题	是	433	23.5
	否	1408	76.5
心理健康问题	是	259	14.1
	否	1582	85.9

据表 1 可知，多数学生未受严重慢性疾病困扰，但普遍存在轻度至中度的身心健康问题。

Table 2. Chi-square test for the frequency of exercise among college students reasons
表 2. 大学生每周锻炼频率原因的卡方检验

特征	分组	N (%)	每周锻炼频率				χ^2 值	P 值
			不锻炼	1~2 次	3~4 次	≥ 5 次		
性别	男	498 (27%)	84 (16.9%)	179 (35.9%)	91 (18.3%)	144 (28.9%)	147.127	0.000**
	女	1343 (73%)	418 (31.1%)	638 (47.5%)	166 (12.4%)	121 (9.0%)		
年级	大一	846 (46%)	158 (18.7%)	403 (47.6%)	135 (16.0%)	150 (17.7%)	88.218	0.000**
	大二	189 (10%)	53 (28.0%)	80 (42.3%)	27 (14.3%)	29 (15.3%)		
	大三	679 (37%)	253 (37.3%)	289 (42.6%)	80 (11.8%)	57 (8.4%)		
	大四	127 (7%)	38 (29.9%)	45 (35.4%)	15 (11.8%)	29 (22.8%)		
专业	文史类	551 (30%)	153 (27.8%)	254 (46.1%)	81 (14.7%)	63 (11.4%)	39.072	0.000**
	理工类	439 (23%)	103 (23.5%)	185 (42.1%)	69 (15.7%)	82 (18.7%)		
	医药卫生类	252 (14%)	97 (38.5%)	103 (40.9%)	29 (11.5%)	23 (9.1%)		
	经济管理类	347 (19%)	90 (25.9%)	165 (47.6%)	44 (12.7%)	48 (13.8%)		
	艺术体育类	252 (14%)	59 (23.4%)	110 (43.7%)	34 (13.5%)	49 (19.4%)		

注: * $P < 0.05$; ** $P < 0.01$ 。

据表 2 可知, 男生锻炼频率高于女生, 低年级学生锻炼较多, 文史类和医药卫生类专业锻炼较少。

Table 3. Chi-square test for smoking habits among college students
表 3. 大学生吸烟习惯的卡方检验

特征	分组	N (%)	吸烟习惯			χ^2 值	P 值
			从不吸烟	偶尔吸烟	经常吸烟		
性别	男	498 (27%)	365 (73.3%)	67 (13.5%)	66 (13.3%)	219.494	0.000**
	女	1343 (73%)	1295 (96.4%)	26 (1.9%)	22 (1.6%)		
年级	大一	846 (46%)	804 (95.0%)	25 (3.0%)	17 (2.0%)	172.435	0.000**
	大二	189 (10%)	166 (87.8%)	18 (9.5%)	5 (2.6%)		
	大三	679 (37%)	613 (90.3%)	31 (4.6%)	35 (5.2%)		
	大四	127 (7%)	77 (60.6%)	19 (15.0%)	31 (24.4%)		
专业	文史类	551 (30%)	518 (94.0%)	17 (3.1%)	16 (2.9%)	24.594	0.002**
	理工类	439 (23%)	381 (86.8%)	27 (6.2%)	31 (7.1%)		
	医药卫生类	252 (14%)	235 (93.3%)	10 (4.0%)	7 (2.8%)		
	经济管理类	347 (19%)	310 (89.3%)	20 (5.8%)	17 (4.9%)		
	艺术体育类	252 (14%)	216 (85.7%)	19 (7.5%)	17 (6.7%)		

注: * $P < 0.05$; ** $P < 0.01$ 。

据表 3 可知, 男性吸烟者的比例显著高于女性, 高年级学生吸烟比例更高, 不同专业的学生在吸烟习惯上存在差异, 尤其是艺术体育和医药卫生专业的学生, 他们的吸烟比例相对较高。

Table 4. Chi-square test for reasons behind college students' drinking habits
表 4. 大学生饮酒习惯原因的卡方检验

特征	分组	N (%)	饮酒习惯			χ^2 值	P 值
			从不饮酒	偶尔饮酒	经常饮酒		
性别	男	498 (27%)	197 (39.6%)	256 (51.4%)	45 (9.0%)	206.553	0.000**
	女	1343 (73%)	997 (74.2%)	323 (24.1%)	23 (1.7%)		
年级	大一	846 (46%)	631 (74.6%)	203 (24.0%)	12 (1.4%)	186.264	0.000**
	大二	189 (10%)	119 (63.0%)	63 (33.3%)	7 (3.7%)		
	大三	679 (37%)	391 (57.6%)	267 (39.3%)	21 (3.1%)		
	大四	127 (7%)	53 (41.7%)	46 (36.2%)	28 (22.0%)		
专业	文史类	551 (30%)	395 (71.7%)	136 (24.7%)	20 (3.6%)	27.199	0.001**
	理工类	439 (23%)	254 (57.9%)	170 (38.7%)	15 (3.4%)		
	医药卫生类	252 (14%)	171 (67.9%)	72 (28.6%)	9 (3.6%)		
	经济管理类	347 (19%)	216 (62.2%)	120 (34.6%)	11 (3.2%)		
	艺术体育类	252 (14%)	158 (62.7%)	81 (32.1%)	13 (5.2%)		

注: * $P < 0.05$; ** $P < 0.01$ 。

据表 4 可知, 性别、年级和专业都与大学生的饮酒习惯有显著关联。男性、高年级学生以及非文史类专业的学生更倾向于偶尔或经常饮酒。

Table 5. Chi-square test for reasons of college students' eating habits
表 5. 大学生饮食习惯原因的卡方检验

特征	分组	N (%)	饮食习惯			χ^2 值	P 值
			健康	一般	不健康		
性别	男	498 (27%)	207 (41.6%)	235 (47.2%)	56 (11.2%)	37.110	0.000**
	女	1343 (73%)	389 (29.0%)	845 (62.9%)	109 (8.1%)		
年级	大一	846 (46%)	290 (34.3%)	518 (61.2%)	38 (4.5%)	64.053	0.000**
	大二	189 (10%)	74 (39.2%)	102 (54.0%)	13 (6.9%)		
	大三	679 (37%)	185 (27.2%)	404 (59.5%)	90 (13.3%)		
	大四	127 (7%)	47 (37.0%)	56 (44.1%)	24 (18.9%)		
专业	文史类	551 (30%)	187 (33.9%)	305 (55.4%)	59 (10.7%)	21.245	0.007**
	理工类	439 (23%)	165 (37.6%)	248 (56.5%)	26 (5.9%)		
	医药卫生类	252 (14%)	84 (33.3%)	144 (57.1%)	24 (9.5%)		
	经济管理类	347 (19%)	90 (25.9%)	224 (64.6%)	33 (9.5%)		
	艺术体育类	252 (14%)	70 (27.8%)	159 (63.1%)	23 (9.1%)		

注: * $P < 0.05$; ** $P < 0.01$ 。

据表 5 可知, 性别、年级以及专业均与大学生的饮食习惯显著相关。这些因素的差异性导致了饮食习惯的多样性, 进而可能对健康状况产生影响。

4. 讨论

4.1. 大学生常见健康问题现状分析

调研数据显示，多数学生未受严重慢性疾病困扰，但普遍存在轻度至中度的身心健康问题。高血压与 II 型糖尿病的患病率较低，分别仅为 4.3% 和 1.4%，表明大学生群体中这些严重代谢性疾病不是主流健康问题。相比之下，过敏问题较为突出，约有 22.5% 的学生受到各类过敏症状的困扰。更值得关注的是，近半数学生(41.9%)面临肠胃问题，这可能与不规律的饮食习惯及学习压力导致的生活习惯改变有关 [7][8]。头痛或偏头痛、疲劳感也是常见问题，分别影响着 27.5% 和 70.3% 的学生，后者反映出极高的身心负担。此外，近四成学生存在睡眠障碍，进一步加剧了日间疲劳与心理压力。心理健康方面，约 13.8% 的学生正经历焦虑症、抑郁症等心理困扰，不容忽视。学业压力感受上，仅 15.4% 的学生感到轻松，而超过八成学生感受到不同程度的压力，其中 14.8% 认为压力巨大。

4.2. 大学生生活方式的差异分析

4.2.1. 性别在大学生生活方式上的差异

研究表明，性别对大学生生活方式的差异影响显著，尤其是在锻炼频率、吸烟和饮酒习惯上。男性大学生在锻炼频率上明显高于女性，且男性在吸烟和饮酒的比例也显著高于女性。男性经常吸烟和偶尔吸烟的比例分别为 13.3% 和 13.5%，远高于女性的 1.6% 和 3.0%。在饮酒习惯上，男性的饮酒频率同样较高，经常饮酒的比例为 9.0%。这些性别差异与文化和社会认同密切相关，男性群体往往更容易参与吸烟和饮酒等社交行为，且在传统文化中，这些行为可能被视为男性气概的体现[9][10]。此外，女性在锻炼和饮食习惯上表现得更加健康，可能与社会对女性健康的重视以及女性对自身健康的关注度较高有关[11][12]。然而，性别差异的形成可能是多因素的结果，未来研究可进一步探讨其背后的文化和社会心理因素。

4.2.2. 年级在大学生生活方式上的差异

随着年级的增加，大学生的生活方式发生了显著变化。大一和大二的学生通常在锻炼方面表现较好，而随着年级的升高，锻炼频率逐渐下降，尤其是大三和大四的学生，锻炼频率较低的群体比例显著增加。同时，年级越高，学生的吸烟和饮酒行为越普遍，特别是在大四学生中，经常吸烟和饮酒的比例分别达到 5.2% 和 9.0%。这一变化可能与学业压力的增加、职业规划的焦虑以及社交圈的变化相关[13]-[16]，但并不能确定是年级本身直接导致这些变化。未来的研究可以通过纵向数据来探讨年级与生活方式之间的因果关系。

4.2.3. 不同专业在大学生生活方式上的差异

不同专业的大学生在生活方式上表现出明显的差异。艺术体育类专业的学生在锻炼频率上高于其他专业，理工类和医药卫生类专业的学生则相对较低。这可能与不同专业的课程安排、学科性质以及学生的兴趣爱好密切相关。艺术体育类学生需要参与更多的体育活动，因此锻炼频率较高；而理工类和医药卫生类的学生课程压力较大，可能更注重学术研究，导致锻炼时间较少。在饮酒习惯方面，经济管理类和艺术体育类的学生饮酒行为较为普遍，尤其是经常饮酒的比例高于其他专业。与此相比，文史类和理工类专业的学生则较少参与饮酒。饮食习惯上，医药卫生类的学生饮食习惯较为健康，而经济管理类和艺术体育类的学生则更倾向于不健康饮食，这与各专业的学习压力、生活节奏及社交环境密切相关。经济管理类和艺术体育类的学生在面对较大压力时，可能会依赖不健康的饮食或社交行为来应对压力[17]-[21]。需要注意的是，这些差异的形成不仅仅是学科因素，还可能受到学习压力和个人时间管理等多重因素的影响。

5. 研究局限性

本研究采用横断面设计，主要描述大学生群体的健康状况和生活方式现状，无法推断因果关系。另

外，本研究未能对可能影响健康状况的其他潜在变量(如家庭背景、经济状况和人际关系等)进行控制，这可能导致研究结果存在一定的偏差。未来的研究应进一步收集和分析这些潜在变量，以更全面地评估健康状况的影响因素。

6. 结论

本研究通过对大学生健康状况与生活方式的调研分析，揭示了当前大学生群体在身心健康和生活方式上的现状与差异。研究结果表明，虽然大学生群体中慢性疾病的患病率较低，但轻度健康问题和心理压力普遍存在，尤其是肠胃问题、疲劳、睡眠障碍和心理困扰。不同性别、年级和专业的学生在锻炼频率、吸烟饮酒习惯及饮食行为上呈现显著差异，性别、年级和专业对学生的健康行为有着深远的影响。男性学生在吸烟和饮酒行为上较为突出，而高年级学生则倾向于因学业压力及就业焦虑而采取不健康的应对方式。专业差异则体现在锻炼频率和饮食习惯的不同，艺术体育类学生更注重体育锻炼，而经济管理类和艺术体育类学生在饮食习惯上较为不健康。因此，高校应加强健康教育与心理支持服务，同时鼓励培养科学的饮食和锻炼习惯，以提升大学生的整体健康水平。

参考文献

- [1] 刘秀菊, 常俊兰, 朱玉峡. 大学生健康教育的意义和模式探讨[J]. 社区医学杂志, 2007(17): 63-64.
- [2] 朱晓敏. 高校学生身体素质现状分析与研究[J]. 文体用品与科技, 2023(16): 13-15.
- [3] 庄新新, 卢兴谭. 大学生心理健康教育工作探析[J]. 辽宁工业大学学报(社会科学版), 2024, 26(3): 87-89.
- [4] 杨秀兰, 陈宏伟, 任罗丽. 安徽省大学生生活行为方式与自测健康水平的相关性研究[J]. 中国健康教育, 2023, 39(11): 978-983.
- [5] 徐莹, 黄丽霞. 我国大学生健康信息行为研究进展[J]. 情报探索, 2024(10): 126-134.
- [6] 赵阳. 高等教育水平分层视角下的大学生心理健康状况分析[J]. 山西青年, 2024(18): 99-101.
- [7] 李挺. 闲暇挤占与风险诱导: 学习压力与青少年身体健康关系的研究——基于 CEPS 数据的实证分析[J]. 南方人口, 2024, 39(4): 55-70.
- [8] 李文华, 叶维建. 大学生对胃亚健康的认识——以莆田学院为例[J]. 健康之路, 2016, 15(6): 231.
- [9] 丁建芳. 大学生吸烟行为的原因剖析及对策研究[J]. 科技信息(科学教研), 2007(27): 485.
- [10] 黄欣欣, 陈起燕, 罗颖, 等. 青春期吸烟、饮酒行为危险因素的流行病学调查[J]. 中国预防医学杂志, 2009, 10(1): 11-18.
- [11] 王洋, 李军, 佟钧, 等. 云南省医学院校大学生健康生活方式及其影响因素[J]. 昆明医科大学学报, 2021, 42(1): 51-58.
- [12] Varela-Mato, V., Cancela, J., Ayan, C., Molina, A. and Martín, V. (2013) Lifestyle and Health among Spanish University Students: Differences by Gender and Academic Discipline. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **10**, 3590-3590. <https://doi.org/10.3390/ijerph10083590>
- [13] 高玲. 大学生生活方式与压力关系的研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 武汉体育学院, 2012.
- [14] 王泉州. 豫北地区大学生吸烟行为现状[J]. 中国学校卫生, 2007(5): 408-409.
- [15] 钟兴菊, 范叶超. 大学生吸烟风险认知的影响因素研究[J]. 中国青年研究, 2013(9): 105-109.
- [16] Haas, A.L. and Smith, S.K. (2012) The Relationship of Smoking Status to Alcohol Use, Problems, and Health Behaviors in College Freshmen. *Journal of Research on Adolescence*, **22**, 758-767. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2012.00816.x>
- [17] 张书婉. 沈阳市大学生吸烟现状及控烟知信行调查研究[D]: [硕士学位论文]. 沈阳: 沈阳医学院, 2019.
- [18] 李玉环. 医科与非医科院校大学生吸烟危害认识及吸烟行为比较研究[D]: [硕士学位论文]. 济南: 山东大学, 2015.
- [19] 邢睿. 新疆高校大学生控烟倡导促能力建设的评价研究[D]: [博士学位论文]. 乌鲁木齐: 新疆医科大学, 2013.
- [20] 孙爱, 许信红, 陈建伟, 等. 艺术生吸烟行为及认知影响因素分析[J]. 中国健康教育, 2016, 32(1): 15-19.
- [21] 胡丹涛. 普通高校体育专业学生吸烟行为分析[J]. 运动, 2017(12): 31-32+10.\