



年轻人“脆皮”症状:

记忆力差 情绪差 免疫力下降

最近一段时间,“脆皮青年”“脆皮大学生”成了一些年轻人的新标签。打个哈欠,脱白了;摔一跤,骨折了;换件衣服,扭到腰了……不少网友分享自己的“脆皮”经历,在自嘲之余,更是为年轻人敲响了警钟。

上周,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,63.0%的受访青年自感处于亚健康状态,且上班族的比例高于在校大学生。91.1%的受访青年支持校园时期系统、全面地推进健康教育。



1 “今天这儿,明天那儿,突然就不舒服了”

“95后”张爱柠在三线城市工作,但她感觉自己并不像大家印象中的“小镇青年”那样安乐闲逸,而是有很大压力。每天下班后,张爱柠都感觉没什么力气,晚上难入睡,白天又很困。最近,她体检时查出来身体多处有结节,且血液中尿酸含量偏高。现在,一到换季时,她的身体就会出现一些小问题,“起疹子、牙龈肿痛……今天这是这儿,明天是那儿,突然就不舒服了”。张爱柠感慨,小病也挺折磨人,让她心情总是不太好。

“按照中医的说法,我是心肝肾气血虚弱,湿气重。”入职一年多的周仁

光自嘲是“脆皮打工人”,今年,体检结果显示,他也有结节。周仁光感觉,特别是“阳”过两次之后,他的免疫力明显下降了,体质变差了,“现在,压力一大,脸上就会长痘,嗓子也痛,偶尔还会咳嗽”。

调查显示,在年轻人的各类健康困扰中,记忆力下降占43.4%,排在第一位;其次是情绪差、不稳定,占42.2%;免疫力下降占41.9%,排在第三位。其他问题还有:睡眠质量差,占38.7%;视力下降、眼部干涩等,占38.0%;脱发,占34.4%;皮肤状态差,占27.5%;口腔问题,包括牙痛、牙周炎等,占23.6%;身材问题,

包括肥胖、消瘦等。

针对这组数据,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分析,排在前三位的健康问题很能反映现在年轻人不健康的生活方式。她介绍,很多身体问题是相互影响、相互作用的。“例如,如果经常熬夜,睡眠质量可能会变差,生物钟乱了,记忆力就会减退,还会影响情绪。还有,长期的营养不均衡,会导致体内代谢紊乱,使免疫力降低,记忆力减退。另外,长期待在室内,不晒太阳,对情绪会有影响,睡眠质量也会变差。这些都是连锁反应。”

2 年轻人身体亚健康已较为普遍

“00后”大学生周鑫平时作息不规律,经常熬夜,第二天如果没课,“早午饭就一起解决”,整个人时常处于疲乏无力的状态,学习效率很低。持续一段时间后,他发现自己掉发比较严重,“还有点低血糖,偶尔甚至有头晕症状”。如今,周鑫开始重视自己身体亚健康的问题了。

数据显示,63.0%的受访青年感觉身体处于亚健康状态,7.5%的受访青年表示“不好说”,不到三成的青年认为自己挺健康,占29.5%。

交互分析显示,上班族感觉自己身体亚健康者的比例高于在校大学生,分别是64.4%和59.5%。

在年龄上,受访“85后”感觉自己处于亚健康者的比例最高,为69.8%;其次是“90后”,占67.6%;“95后”相对最低,占57.4%。

在北京一所公立中学担任美术教师的青年齐稔(化名)说,心理压力是目前自己健康的一大威胁。“从去年找工作开始,压力就比较大;临近毕业,又和男友分手,情绪也不好。于是,身体陆续出现一些小症状。”最终,虽顺

利入职,但她感觉眼下的工作压力仍然不小,时常会焦躁、沉闷。“我前一阵子生了一场病,刚恢复没多久。”她说。

刘金英认为,“脆皮”一词火爆网络,引起年轻人的共鸣,说明年轻人亚健康健康问题已比较普遍。谈及很多年轻人感受到的压力问题,她特别强调,要正确看待压力,“在很多人眼中,压力会带来消极作用,但要知道,存在一定的压力是正常的,另外,我们实际面对的压力可能没有想象的那么大。面对眼前的工作,一步一步地去做就好了,不要想太多或提前担忧结果。”

3 九成受访青年支持开展校园健康教育

齐稔分析,在健康意识的培养上,学校教育对孩子有深远、持久的影响,从小进行健康教育,有利于健康意识在学生心中扎根,也能让良好的生活理念融入生活,更能实现“知行合一”。另外,她认为,校园健康教育能提高学生的个人防护意识,有利于健康成长。

对于从小养成锻炼习惯的益处,齐稔深有体会。她说,自己小时候身体素质比较差,总生病;后来,她从小学4年级开始坚持锻炼,每天跑步、跳绳、做仰卧起坐,每周还能保证一次游泳。她说:“有一年假期,爸妈送我去学跆拳道,我对日常锻炼有了更多科学的认知,身体素质也明显提升了。”

将健康意识融入生活,91.1%的受访青年支持校园时期系统、全面地

推进健康教育。

刘金英表示,“健康教育进校园”很重要,它能够让孩子真正懂得并发自内心地认同健康生活的理念,尽早养成健康生活的习惯并长期坚持下去。“现在,部分小学开展了‘食育’教育,也是希望孩子们从小在饮食上形成健康意识,养成好习惯。”她说。

她认为,“健康教育进校园”可以结合短视频科普的形式。“尤其对于小学生,要像讲故事那样讲给他们听,这样他们更容易理解和接受。可以在班会上开展健康饮食的相关活动,即使每学期只安排一两次,也能产生一定效果。”此外,还应该结合实践活动,让学生参与其中,“对于饮食健康、身体机能提升等,可以邀请专业人士来介绍。学生可以以小组形式结合相关主题开展一些活动,例如挑

选、辨认食材等。只有自己做过了,印象才会深刻”。

她说,健康教育在高校可以作为必修课,“学生在课间可以补充一些水果、坚果类的健康食品,有利于保持大脑活力,更好地集中精力。平时,大家可以组织户外活动。总之,大家要注重营养、注重锻炼、注重健康”。

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%;生活在一二线城市的占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1.0%。

据中国青年报

健康 微观点

甲流和乙流症状相似

近日,在国家卫生健康委新闻发布会上,专家表示,甲型和乙型流感病毒是通过病毒的基因和蛋白的序列特征加以区分的,它们造成的季节性流感症状十分相似。要区分和鉴定甲型还是乙型流感病毒,要通过病原学的分型检测,如核酸检测、抗原检测。

目前,流感疫苗中包含甲型H1N1亚型、H3N2亚型和乙型流感的组分,建议高风险人群每年尽早接种流感疫苗。

——生命时报

炎症和感染有何区别

简单来说,两者不等同,但有一定的因果关系:感染是由细菌、病毒、真菌、寄生虫等病原体引起的,感染后可引起炎症反应;炎症不一定是感染造成的,常见的“感染性炎症”如病毒性肺炎、细菌性肠炎,“非感染性炎症”如类风湿关节炎、血管内皮炎症等。也就是说,感染是炎症中的一个类型,而炎症囊括的范围更广。

——生命时报

不能用热水送服胶囊

一般来说,用热水送服胶囊,其明胶壳易发生软化,黏在食道,造成损伤。若软化的胶囊到达胃部,快速裂解,释放出对胃刺激性较大的药物,会加剧胃部不适。

多数情况下,服药宜用温水或凉白开送服,即40℃—50℃的水,不要超过60℃。服用胶囊,水温一般不超过40℃。

——生命时报

起床头晕可能是耳石症

人能掌握身体平衡,很大程度上是内耳的功劳。内耳中有一层耳石膜,上面有很多碳酸钙的结晶,称为“耳石”。一旦耳石脱落,撞击到负责调节身体平衡的器官——前庭,人就会感到天旋地转。晕眩有不同的致病原因,耳石症可以从3个特征判断:

- 1.在特定体位时,猛然出现眩晕。例如早晨起床、半夜翻身、偏头、抬头、低头。当姿势保持不变或者保持头部相对静止时,眩晕感消失。
- 2.时间一般较短,眩晕感往往不超过一分钟,病程时间长短不一。
- 3.可治疗、可自愈,多数人在几天或几周内会好转。

——健康时报

口苦可以调整

从中医角度讲,口苦是指未用苦味的食物或药物,而出现口中泛苦的现象(晨起尤其严重)。口苦与肝火、情绪都相关。

口苦不一定是生病,但晨起口苦表示可能有慢性病或处于亚健康状态,是疾病的预警信号。比如,不仅口苦,还腹痛、恶心,甚至呕吐或厌食等症状,或者近期体重有明显下降情况时,应到医院检查。

如果以前体检合格,自我感觉状况良好,且只有口苦的症状,绝大多数人经过调节饮食、调整作息,就可以把口苦的症状调整过来。

——生命时报

