

大学生真的这么“脆”？——“健康中国”战略下“脆皮大学生”的实践审视与思考

曹译文¹ 冀志宏²

1 湘潭大学机械工程与力学学院，湖南湘潭，411105；

2 湘潭大学党委宣传部，湖南湘潭，411105；

摘要：“脆皮大学生”生动形象地描述了当代大学生亚健康的身体状态，其本质是部分大学生身体需求和生活状态间出现的矛盾，两者间“健康”与“不健康”的“度”未能在现实生活中达成平衡。本文研究发现这种“不平衡”会带来运动意识渐少、饮食结构堪忧、作息失去规律等一系列“脆皮”症状，究其根本发现其“脆化”成因来自于应试教育下的工具导向和功利主义、当下主义带来的价值扭曲和隐性渗透以及多方影响及压力下造成的身心失衡。为了更好地探索并践行“硬化”进路，需要树立“大健康”理念、聚焦“科学锻炼”观、有效融合“教与玩”，帮助大学生在体育运动中增趣乐学、健体提质、完善人格和锤炼意志，这对于大学生成长成才和健康中国建设具有重大现实要义。

关键词：“健康中国”；“脆皮大学生”；实践；思考

DOI: 10. 64216/3080-1494. 25. 05. 043

1 “健康中国”战略下高校大学生的“脆皮”症状

1.1 “做不了一个引体向上”：长期久坐、宅寝躺平、盲目运动，运动意识渐少

2021 年 9 月，教育部一份针对 115 万余名在校学生体质健康的抽测复核数据显示，截至 2020 年，全国学生体质健康不及格率中，小学生、初中生、高中生分别为 6.5%、14.5%、11.8%，而大学生达到了 30.0%。据新华社报道，40%的男生在体测引体向上项目拿不到分，这一现象反映了学生体能训练的严重不足。这一问题的成因包括了多个方面，如长期久坐、过度的室内活动（俗称“宅寝躺平”）、以及缺乏有效的体育锻炼指导（即“盲目运动”）。一方面，长期久坐已经成为许多大学生的日常状态，这种持续的静态生活方式极大地限制了他们进行身体活动的时间，减弱了身体的整体肌肉力量，特别是上肢和核心肌群的力量，这直接影响到了他们进行引体向上等体能测试的能力；另一方面，在校园生活中，部分学生倾向于“宅寝躺平”，如玩手机、刷视频、打游戏，这种趋势减少了他们参与户外活动和体育锻炼的机会，进一步削弱了他们的体能。同时，一些大学生虽然偶尔会参与体育活动，但往往缺乏科学的运动指导和计划，无法针对性地提高特定的体能，如上肢力量，这使得即使进行了体育活动，也“做不了一个引体向上”，不科学的运动方式可能导致运动损伤，反而妨碍

了运动的持续性。

1.2 “干饭人就要用大铁盆”：暴饮暴食、爱点外卖、三餐后移，饮食结构堪忧

根据 2019 年中国青年网校园通讯社对全国 3069 名大学生进行的一项关于饮食习惯的问卷调查显示，近 50%的大学生不能坚持每天吃早餐，接近一半的学生有过暴饮暴食的经历。这种情况不仅反映了饮食时间的不规律性，也暴露了饮食量的极端不稳定性。此外，超过 40%的学生存在明显的偏食行为，常常根据个人偏好选择食物，忽视营养均衡的重要性。这种“随心所欲”的饮食态度，结合大学生在暴饮暴食、爱点外卖、三餐后移方面的表现，不仅可能导致营养摄入不均衡，还可能增加消化系统疾病的风险。暴饮暴食不仅扰乱了食物的正常消化过程，增加胃肠负担，长期以往还可能导致严重的代谢紊乱和肥胖问题。同时，爱点外卖的习惯让学生更容易接触到高热量、高盐分的快餐，这类食物营养结构单一且常含有过量的食品添加剂，长期依赖外卖食品不仅可能导致营养不均衡，还可能增加患慢性疾病的风险。值得一提的是，三餐后移的现象在大学生中尤为普遍，这通常与学业压力、不规律的生活节奏有关，导致许多学生错过早餐或在夜晚摄入过多食物，这种不规律的饮食时间会对人体内分泌和消化系统造成干扰，长此以往会严重影响健康。

1.3 “感觉身体都快被掏空”：日夜颠倒、睡眠不足、代谢紊乱，作息失去规律

根据《中国睡眠研究报告 2023》，57.96%的大学生经常熬夜，这种普遍的熬夜习惯导致了生物钟的混乱和睡眠周期的失调，使得大量学生陷入日夜颠倒的状态。夜间活动增多，特别是受到学业压力、数字媒体吸引或个人习惯的影响，使得许多学生难以在夜间获得足够的休息，进而影响日间的精神状态和学习效能。缺乏充足的睡眠不仅会在短期内影响学生的注意力和记忆力，长期而言还可能引起慢性疲劳和情绪问题，如焦虑和抑郁。此外，不规律的睡眠模式破坏了内分泌系统的正常运作，从而导致代谢紊乱，这可能增加未来患上糖尿病和心血管疾病的风险。生物钟的混乱不仅影响了身体的基本功能，还削弱了免疫系统，使得学生更易感染各种疾病。为了帮助大学生走出“脆皮”泥潭，改善生活质量和健康状况，需要帮助他们建立合理的作息时间表，确保充分的睡眠，并鼓励他们形成健康的生活习惯，以此提高他们的学习效率和满意度。质言之，这一过程需要学校、家庭以及社会的共同努力，为大学生创造支持性的环境，使他们能够在遵循生物钟的基础上，更好地适应现代生活的需求。

2 “健康中国”战略下高校大学生的“脆化”成因

2.1 教育导向：应试教育下的工具导向和功利主义

自 1985 年素质教育理念被提出以来，已逐渐成为中国教育发展的重心，但应试教育根深蒂固的功利性依然占据一定地位。在这种教育导向下，高分和升学率成为了主要追求目标，教育资源主要倾向于提升学生的学业成绩，这种长期偏重学业成绩的教育策略为学生的健康带来了不利影响，使得大学生的体能基础逐步削弱。在应试教育的压力下，学校和家长通常将提升学生的学业表现作为首要目标，体育活动往往被视为次要。许多学校为了营造更优的学习环境和氛围，将有限的资源主要用于文化课的教学，有时甚至牺牲体育设施和活动空间。与此同时，为了让学生有更多时间学习，学生参与体育活动的时间被大量压缩。家长们出于对孩子未来的期望，希望他们能够通过考入优秀大学来确保未来的成功。这种期望导致家长往往鼓励孩子将更多时间投入到学习而非体育锻炼中。中学阶段的中考和高考是学生人生中的重要转折点，为了在激烈的竞争中脱颖而出，学生被迫牺牲休闲和锻炼时间，沉浸于持续的学习之中。这种情况导致了一个严峻的现实：只有少于 30% 的中学

生能够每天保证 1 小时的体育锻炼时间。这种重智轻体的教育导向不仅威胁到学生的身体健康，也可能限制他们在情感、社交和创新能力等方面的全面成长。

2.2 价值渗透：当下主义带来价值扭曲和隐性渗透

“当下主义”（Presentism）是一种文化和哲学观念，强调重视当前时刻的体验和需求，而相对忽视过去的经验或对未来的考虑和规划。在现代社会中，“当下主义”的影响越发显著，这种文化趋势特别在大学生群体中表现突出。在这一文化背景下，人们往往忽视对过去的反思和对未来的规划，而是将全部注意力集中在即时的满足和短暂的快乐上。这种思潮导致了大学生在价值观和行为模式上的显著变化，他们开始更多地追求瞬间的快乐而忽视长远的身体和心理健康。具体到日常生活中，这种当下主义表现为大学生越来越多地投入到刷视频、打游戏中，这些活动能够提供快速的精神满足和短暂逃避现实的机会。然而，这种对即刻欢愉的追求往往以牺牲健康睡眠和规律生活为代价。夜以继日的熬夜和不规律的作息模式不仅打乱了身体的生物钟，也逐步削弱了学生的体能和免疫系统，导致身体素质的持续下降。值得关注的是，大学本应是学生体能和技能全面发展的重要阶段，但在当下主义的影响下，部分大学生放纵自己，忽视体育锻炼和课外学习，成为所谓的“脱缰野马”。这种生活方式虽然短期内看似自由而无拘无束，但实际上是对自身潜能的一种极大浪费，也是对健康的长期损害。

2.3 多重竞争：多方影响及压力下造成的身心失衡

高校大学生所面临的多重竞争压力不仅源自学术和就业领域，还深受社会和文化期望的影响，这些因素共同作用下导致了广泛的身心失衡现象。这种竞争的压力层面多样，包括恩格斯所指出的人与环境共同发展的复杂关系，特别是在资源有限的社会条件下，大学生经历的“内卷”现象尤为显著，这一现象深刻反映了当代社会发展的特定挑战。首先，在教育和就业市场上，资源的稀缺性和增量不足迫使学生不断提升自我，以期在残酷的就业市场中脱颖而出；其次，在传统观念和现代价值观的交织下，大学生被期待在学术、职业和社交等多个方面表现出色。家庭的期望，尤其在一些文化中对于学术成就和社会地位的重视，进一步加重了学生的负担。同时，大学生在就业市场上的竞争还受到了体制依赖性的影响。一些就业观念，如“宇宙的尽头都是编制”，反映了部分学生对稳定职业的过度追求，这种观念的普遍性加剧了对有限公职资源的争夺，进一步激化

了就业内卷。不难看出，大学生所承受的多重竞争压力是一个复合的社会现象，它涉及教育政策、就业市场结构、社会文化期待以及个人价值观等多个层面。

3 “健康中国”战略下高校大学生的“硬化”进路

3.1 教育引导树立“大健康”理念，实现大学生从“脆脆鲨”向“大鲨鱼”转变

在“健康中国”战略的背景下，高校教育对大学生体质和精神面貌的培育扮演着至关重要的角色。针对大学生群体“脆皮”现象的普遍性，强化教育引导以树立全面的“大健康”理念显得尤为重要。这不仅涉及到改善学生的生理状态，更包括心理和社交能力的全方位提升，旨在帮助学生从脆弱的“脆脆鲨”状态转变为具有强大生命力和抗压能力的“大鲨鱼”。一是教育引导中需要重视对大学生身体健康意识的提升。这包括通过校园运动会、健康教育课程以及各类体育活动的定期举办，增强学生的体育锻炼习惯。同时，高校可教授科学的运动技巧，以预防运动伤害，提升体育活动的实际效果；二是“大健康”理念的推广还需要关注大学生的心理健康。学校可以定期组织心理健康讲座和工作坊，教授学生如何进行自我调节，识别和应对抑郁、焦虑等心理问题，培养积极向上的生活态度；三是提升大学生的社会适应性同等重要。高校应通过校园文化活动、社团组织和志愿服务等方式，鼓励学生参与社会实践，增强人际交往能力和团队合作精神。通过这些活动，学生不仅能够学会如何在社会环境中立足，还能够培养领导能力和社会责任感。通过这些教育引导措施的贯彻实施，大学生可以在体质、心理和社交能力上都得到全面的提升，真正实现从“脆脆鲨”到“大鲨鱼”的转变。

3.2 以科学锻炼打造“野蛮体魄”，实现大学生从“脆皮身”向“硬核心”转化

在推动大学生从“脆皮身”向“硬核心”转化的过程中，个性化和科学化的运动锻炼方案发挥着关键作用。习近平总书记2020年4月到陕西省安康市平利县老县镇考察调研时提出“文明其精神，野蛮其体魄，我说的‘野蛮其体魄’就是强身健体”。为了构建每位学生的“野蛮体魄”，必须进行全面而细致的体能测评，这包括但不限于心肺功能、肌肉力量、灵敏度和柔韧性等方面的测试。这种测评帮助学生了解自己的体能状态和需要改进的领域，确保锻炼计划既安全又有效。同时，基于体能测评的结果，运动计划应当因人而异，以适应

不同学生的身体条件和兴趣。值得注意的是，锻炼的强度和进度应当循序渐进，避免过度运动带来的身体伤害。正确的运动准则是“形劳而不倦”，即运动后感到身体得到了适当的锻炼而不至于疲惫不堪。大学生在制定运动计划时应从简单到复杂，从低强度到高强度逐步过渡，使身体能够逐渐适应更高的要求。通过科学的方法引导学生开展体育活动，不仅可以帮助他们建立持久的运动习惯，还能够有效地提升他们的体质和心理健康水平。倡导并实施这样的个性化、科学化运动计划，将使大学生能够在复杂多变的社会环境中保持强健的体魄和坚韧的意志，更好地面对未来的挑战。

3.3 “教与玩”融合激发运动兴趣，实现大学生从“嘎嘣脆”向“特种兵”转型

在当代高校教育环境中，融合创新的教学方法和运动趣味是激发大学生体育活动兴趣的有效策略。通过将“教与玩”结合起来，可以极大地提高学生参与体育锻炼的积极性，帮助他们从易受伤害的“嘎嘣脆”状态转变为身心坚韧的“特种兵”。一方面，创新体育课程设计是吸引大学生参与体育活动的关键。传统的体育课程往往侧重于常规运动，而这可能不足以覆盖所有学生的兴趣。引入如八段锦、瑜伽、击剑等多样化体育活动，可以为不同兴趣和体能水平的学生提供更多选择。同时，将流行音乐、电影动作场景等当下流行元素融入体育教学中，不仅能够增强课程的吸引力，还能激发学生的学习热情；另一方面，融合“互联网+”的方法和体育活动能显著提高学生对锻炼的兴趣。运动应用程序通过提供定制的运动曲目、健身指导和社区互动平台，极大地增强了学生的体验。通过一系列措施，大学生的体育活动不再是单一的、枯燥的身体锻炼，而是变成了一种充满乐趣和挑战的生活方式。这种从“教与玩”的融合中获得的积极体验可以有效地促进学生从身体到心理的全面强化，最终实现从脆弱到坚韧的转变。这不仅对个人的全面发展至关重要，也为培养能够积极面对挑战的高素质人才提供了坚实的基础。

参考文献

- [1] 李鹏超. 重塑历史时间: 当下主义的内在危机及其超越[J]. 天津社会科学, 2024, (02): 164-173.
- [2] 马克思, 恩格斯. 马克思恩格斯全集(第1卷)[M]. 北京: 人民出版社, 1995: 203
- [3] 黄敏. 当“脆皮年轻人”爱上“躺平养生局”[N]. 桂林日报, 2024-01-11(004).