

最近,词条“脆皮大学生”正在走红网络。仅2023年9月一个月,郑州大学附属郑州中心医院急诊科接诊了1700多名18到25岁的年轻人,“有外伤、腹痛、胸闷、过度换气综合征等”。

“吃刀削面,太好吃了激动大了,心律直接飙到二百。”“我伸个懒腰,脖子扭了……”“炸个香肠给自己炸个二级烧伤。”“刷短视频憋笑,鼻动脉笑裂了,血止不住被送到医院……”“侧躺玩手机确诊斜视。”……

诸如此类事件,让人意外又哭笑不得,由于主人公绝大部分都是在校大学生,网友因此给了他们一个特别的外号:“脆皮大学生”——脆弱易受伤。

那么,大学生的体质真的变差了吗?研究表明,目前大学生的身体素质和健康状况的确呈逐年下降的趋势,当代大学生“脆皮”声名的远扬,与诸多因素有关。

脆皮大学生 走红

“我伸个懒腰,脖子扭了”“睡个觉,牙齿磕伤了”……大学生纷纷在网络平台自嘲;研究表明,提高大学生的身体素质迫在眉睫

意外伤害形形色色 突发疾病五花八门

今年24岁的盛克西(化名)是湖南长沙人,正在北京某高校攻读研究生。不久前她在睡梦中无意间狠狠磕到了上下排门牙,剧痛马上袭来。“当时缓了一下又睡着了,第二天晚上又做梦惊醒,再次磕到牙齿。”盛克西回忆,本以为只是上下牙“打架”不会有什么问题,没想到约四天后,吃饭时突然感觉磕到的门牙非常酸

痛、无法用力咬合。夜间准备睡觉时,牙神经疼痛剧烈,根本无法入睡。

无奈之下,盛克西来到北大口腔医院就医,被诊断为牙震荡,只能自愈。而后她发现唇部肿胀,再次就医被诊断为急性牙髓炎,必须进行根管治疗。

正在湖南师范大学就读的李同学和刘同学(均为化名)也有类似经历。李同学

告诉记者,自己在军训期间“一屁股坐在地上,尾椎骨疼了好多天”;而刘同学长期熬夜加上作息不规律,胸部下方长了肿瘤,国庆节期间刚在医院做完切除手术。

记者在社交媒体上搜索关键词“脆皮大学生”,可以发现形形色色的意外伤害、“突发疾病”事件。主人公大多是发布视频或图文的博主本人,评论区则有更多同龄

人分享自己的“脆皮”经历。

“想上厕所,结果蹲下去站不起来了”,就医被诊断为膝关节损伤;“一开始以为只是简单的偏头痛,后来越来越痛,右脸不受控制了,去医院查出了颈椎病”;“喝听装可乐,把拉环吞进了胃里”;“不小心踩到室友拖鞋,右脚开始肿胀、皮肤破碎,医生说是真菌感染导致的脉管炎”……

皮肤、睡眠、情绪问题 困扰大学生健康

“脆皮大学生”“脆脆鲨”,当代大学生的体质真的变差了吗?

2020年,丁香园联合中国青年报共同发布了《2020中国大学生健康调查报告》(以下简称《报告》)。该报告调查对象涵盖了不同城市、不同年级的12117名“互联网原住民”大学生。86%的大学生表示,在过去一年中

出现过健康困扰。其中,排名前三的分别是皮肤状态不好、睡眠不足和情绪问题。数据显示,有23%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。

《报告》显示,中国大学生对健康的期待高,并且已经开始采取行动。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。他们追求健康的生活方式,却面临睡眠、饮食和运动三个方面的问题:近八成大学生最近一年有过失眠困扰。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。而在运动方面,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。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。

而在意外伤害方面,世界卫生组织指出,诸如道路交通和溺水等许多意外伤害是导致青少年死亡和残疾的主要原因。

大学生身体素质和健康状况呈逐年下降趋势

近日,南京航空航天大学讲师朱晓敏在期刊《文体用品与科技》上发表文章《高校学生身体素质现状分析与研究》,共选取1800名大学生作为调查对象。通过对基本数据的分析,可以看出目

前大学生的身体素质和健康状况呈逐年下降的趋势。

调查对象数据显示,大学生的体型表现出一定的性别特征,男生超重和肥胖的比例较高,女生体重较轻的比例较高。营养不良的情况

在男孩和女孩之间则没有显著差异。女生的肺活量优于男生,但总体水平一般。

学生在100m跑的速度测试中优秀比例不足10%,这与目前国家对青少年健康水平的期待有较大差距。而

力量测试的优秀率则更低,这与测试项目有一定关系,部分学生的绝对力量较好,但引体向上测试中的相对力量较弱,也有可能与学生缺乏练习而不能正确发挥自身力量有关。

提高我国大学生身体素质迫在眉睫

朱晓敏在文章提到,目前大学生锻炼时间短缺、生活习惯不健康、在规定的体育锻炼时间内注意力不集中。提高我国大学生身体素质迫在眉睫,需要着重培

养大学生的健康意识、丰富户外活动,倡导饮食均衡、营养合理,特别是合理安排作息時間。

值得一提的是,广东石油化工学院讲师胡盟盟和

锦州市第三初级中学李世英共同发表的《健康中国战略下高校全民健身的实施路径》里提出,高校应该建立健身设施共享系统,将校内的健身设施资源进行整

合,提高其利用率。另外,增加体育场馆建设和设施投入、加强与社会力量合作和交流也十分重要。

(综合央视网、潇湘晨报)



建隆漫画

观点

是自嘲也是自救

自“清澈又愚蠢”后,“脆皮大学生”成为了大学生群体自嘲新标签。大学生是一群神奇的存在,上一刻还是图书馆的“卷王之王”,下一刻却在医院黯然神伤。

当下,部分大学生脆弱的身体状况着实堪忧。据郑州大学附属郑州中心医院急诊科副主任医师程晓丹表示:“医院在9月份接诊的18~25岁年龄段的患者有1700多人,主要由作息不规律、饮食不健康、熬夜消耗自己身体造成。”18~25岁,本该是生命周期中体魄最强健的时刻,但部分年轻人的实际情况却令人堪忧。

究其原因,这首先与“当下主义”的困境相关。这里当下主义是指:人们将重心转移到当下这个时刻,现场体验以及当下最值得注意的东西上来。人们关注眼皮底下的瞬间风景,不再关心明天的云卷云舒。

一些大学生也是如此。为追求当下的舒适、即刻的欢愉,以及对生活压力的短暂逃避,沉溺于熬夜刷视频,打游戏之中,不知不觉让睡眠从时间的缝隙中溜走,养成的坏习惯日积月累地透支着自己的生命。甚至有大学生为使自己的行为合理化,美名其为“生前何必早睡,死后自会长眠”。然而,毕竟生死之间对于年轻人而言还有着一段遥远的距离,与其“放浪形骸之外”透支自己的明天,不若加以节制珍惜自己的身体。

当然,外部环境的加速迭代,也加剧了大学生们对自身的消耗。曾经,大学学历是佼佼者的敲门砖、人中龙凤的铁饭碗,随着学历的水涨船高,现在却成为了“孔乙己脱不掉的长衫”。加剧的人才竞争、稀缺的就业资源,以及KPI考核、周报、月报、年报,让年轻人们早上来不及吃早饭,深夜拖着疲惫的躯壳挤地铁,这也加剧了年轻人的精神负担。

这些是年轻人“内卷”“内耗”的外部诱因。对此,社会、政府和学校应当通力合作,积极采取措施。完善大学生就业保障制度,完善市场就业体系,给当代大学生创造更多更好的就业机会,这也是时代发展的必然要求。只有如此,才更有利于谨防这些有形的现实问题,无形的生活压力,悄然转化为当代大学生的病倒。

实际上,无论是特种兵式旅行还是“脆皮大学生”的自嘲,恰恰是大学生们用以抵抗“加速主义”的自救。脆皮们乐于将脆皮的过程分享出来,用以自嘲,何尝不是一种自我救赎。豁达的心态,恰恰是对抗压力的利器。

著名学者张涛甫教授曾言:“每个人都是时代的过客和产儿,关键看以何种心态和姿态去面对和接纳,即便运气不济,也并非被命运锁定,逆境也是人生的正面战场,穿越人生千丘万壑,相信所有阅历皆是修行。”

希望大学生们穿越人生的千丘万壑后的明眸依然清澈,“愚蠢”仍被珍惜,“脆皮”也选择坚强。

(澎湃新闻)