

生活方式对中学生身心健康的影响

麻东

辽宁省盘锦市辽东湾实验高级中学

摘要：现阶段随着物质生活水平的逐渐提升，过去一些危害青少年健康的疾病正慢慢销声匿迹，如贫血、蛔虫、营养不良等。但与此同时，一些新的危害中学生身心健康的影响因素也逐渐凸显出来，如近视、肥胖、抑郁等，结合上述影响中学生身心健康的问题，也提示我们生活方式的转变会对中学生身心健康产生重要影响，应当从生活方式下手，找到促进学生健康成长的方法。本文将对影响中学生身心健康的因素进行研究，通过论述生活方式与健康的关系，探究中学生身心健康的影响途径。

关键词：中学生；生活方式；身心健康

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.03.049

引言

随着我国生活质量的发展，国民生活水平得到极大的提升，但人们在物质生活条件充裕的前提下，却为人们的生活带来了新的隐患。此种隐患主要体现在一些不良的生活习惯和方式已经侵蚀着人们的健康，尤其对于中学生身心健康影响。针对此种健康状况，学校应当加强健康教育的重视，借助方面的教育合力，促使学生能够形成科学的生活习惯。教育工作者要将学生健康生活方式的养成教育问题作为中学生身心健康指导的导向，促使中学生养成良好的生活习惯，促进其身心健康发展。

一、生活方式与健康的关系

世界卫生组织对健康的定义是：健康是一种躯体、精神和社会适应力等方面的完好状态，其不光体现为无脏器疾病和身体强壮，现代人对于健康理念的理解还应从整体的健康观念出发，表现为躯体没有疾病，且具备心理健康状态，能够良好的适应社会及有道德，可形成健康的生活方式。此处所说的健康生活方式恰好印证了健康“广义”上的定义，特别是高中阶段，学习任务繁重，升学的精神压力过大，身心健康状态尤为重要，没有一个合理的生活方式，往往会影响到学生今后的发展。并且在学习上也达不到理想的效果，甚至影响到身心健康。

二、身心健康的重要性

健康是人的基本权利，是人们实现自我价值的重要途径，中学生只有具备了健康的身心，方能更好的开启各项学习活动，帮助学生启智。在全面加强教育改革过程中，我国中学生的健康水平关系到教育改革的质量，需借助养成教育加强学生的身心健康程度，使其精神面貌焕然一新。现阶段社会发展和经济进步带给人们丰富物质享受的同时，也在改变着人们的饮食起居和生活习惯，与吸烟、酗酒，缺乏体力活动，膳食不合理等生活方式密切相关的高血脂，高血压，高血糖，肥胖等，已

成为影响中学生健康素质的大敌。

应对不断增加的生活方式引发的各类“亚健康”问题，医院的药物治疗和手术治疗均无良策，唯一可行的是培养健康的生活做起。在学校中加强良好生活方式的养成教育，能够帮助学生全面的摒弃不良习惯，成为健康生活方式的实践者和受益者，确保学生能够参与到全民健康生活方式的行动中。

三、健康生活方式的具体体现

为全面倡导和促进健康的生活方式，改善全民健康状况，我国应当全面倡导创建健康的生活方式与习惯，根据其世界卫生大会中关于饮食、身体活动及健康全面发展的战略规划，加强我国民众的身心健康状况，尤其要加强青少年学生的健康生活方式，促进其身心健康发展。此举符合我国倡导并推动的全民健康生活方式行动，能极大的促进人力资本和经济发展，强化教育根本，贯彻落实党的教育方针，加强民生管理，推进以人为本的教育理念，全面构建社会主义和谐社会。

健康生活方式体现可从以下几个方面得到体现：

1. 合理膳食

从饮食上改变生活方式，使养成健康生活习惯的根本，借助合理的膳食结构，改善人们的营养和健康状况，确保能够利用健康的饮食习惯，为身体打下坚实的基础，用以减少和预防多种慢性疾病的发生。每日要摄取多种类的食物，主食多以谷类为主，并进行粗细粮搭配；多吃蔬菜水果，促进人体肠道的正常运动。多摄入高蛋白质事物，借此提高机体的免疫力，从而降低肥胖、糖尿病、高血压等慢性病的发生概率。在条件允许情况下，要每日摄入奶类、豆制品等食物，食用优质蛋白，多吃鱼、蛋和瘦肉；并保证饮食的清淡，减少烹饪中油和盐的使用。

2. 适量运动

养成良好的运动健身习惯，可通过做家务等日常活动增加身体的运动，可用步行代替其他代步工具，将闲

暇时间用于加强机体的锻炼，工作中要注意劳逸结合，避免出现过度疲劳的情况。对于近年来频发的过劳死情况，人们要引起重视，降低患高血压、中风等慢性病的风险。注重心理健康的调节，尽量消除不必要的心理压力，缓解焦虑和抑郁等心理症状，借此改善睡眠。

3. 戒烟戒酒

吸烟饮酒是造成人体各类慢性疾病急性发作的原因之一，对人体的重要器官如肺部、心脏等存在极大的伤害，根据我国各类疾病发病原因统计，吸烟是造成肺癌疾病的最大诱因，而饮酒是引发心脑血管类疾病的重要因素，因此，健康的生活方式应当停止吸烟饮酒，养成良好的生活习惯，杜绝各种恶习的产生，培养更健康有益的生活习惯。

四、现阶段影响中学生身心健康的生活方式

在高中阶段，同学们在此期间觉得其他方面的发展不那么重要。然而在这里我必须提醒大家，在繁忙的高中阶段，千万要有一个健康的生活方式，健康文明科学的生活方式是增进现代人身心健康、增强社会适应能力的必要手段，健康生活方式的养成教育贯穿人的整个发展过程，高中阶段也不能停止。

（一）性别差异形成的不同影响

根据对我国中学生身心状况进行数据分析，可发现不同性别产生的身心健康状态不同，由此对不同性别的生活方式进行研究，可发现不同性别中学生的不良生活方式存在较大差异，主要体现为：现阶段部分男中学生在生活习惯上存在吸烟、饮酒等不良嗜好，而女学生则只有个别人存在吸烟、饮酒的现象；而对比体育锻炼情况，男生参与体育锻炼的时间要明显多于女生，且存在较为显著的行为差异。从总体上进行分析，可发现男生的不良生活方式主要集中于吸烟、饮食结构不合理、忽视安全等问题上，而女生的不良习惯主要体现在缺乏体育锻炼、饮食结构不合理，高糖类食物摄入过多等情况。

（二）年龄差异形成的不同影响

健康的生活方式是一个循序渐进的过程。要遵循中学生身心发展特点和生活行为习惯形成的规律，把知、情、意、行有机的结合起来。要从理论上阐明健康生活方式养成的道理和途径，让学生明确健康生活方式对健康和人生的意义，从而将健康的生活方式作为中学生自觉自愿的养成行为。

研究发现中学生年纪越高，学生生活方式不健康的人数越多，对于学生的身心健康量表的得分就越低，主要原因在于不良的生活方式和习惯可以随着时间形成积累，呈现越来越差的局面，导致学生养成不良的生活习惯。在对青少年生活方式现状的调查研究中发现，随着

年龄的增长，中学生生活水平整体呈下降趋势，体质健康也呈下降趋势。

不同年龄的中学生在生活方式上存在着明显的差异，因此采取的养成教育举措应当有所区别，如针对不同年级的学生进行不同生活方式和常识的宣讲，并采用不同的教学力度，帮助学生完成相应的养成式训练，此种针对性的教学举措可针对不同特点的学生应该进行针对性的分类指导。

（三）不同养成教育效果造成的不同影响

良好的生活方式与生活习惯对中学生的身心健康状况有极大的影响，因此需加强对中学生良好生活习惯的养成教育，并经过长期稳定的养成教育训练方能实现学生良好的生活习惯，促使学生形成良好的生活方式，内化于心、外化于行。首先，要注重养成教育的校内外结合，养成教育应由学校牵头，借助家校共育的合理，并借助社会各界的帮助，形成全年的健康养成局面。为了使中学生在学校学习中拥有健康良好的生活方式，教师要从健康生活常识知识及健康行为等方面对学生进行加强与促进。家庭和社会应主动配合学校，形成一个健康生活方式教育的氛围合力。其次，养成教育应结合学校教育 with 自我教育。健康的生活方式是一个他律转化为自律的过程，因为我们在养成教育中要让学生形成健康的生活方式，因此学校要重视各个阶段的教育，并将养成教育定性为终身教育的一种，确保学生能够在养成教育中形成自我强化意识，实现学校教育和家庭教育的价值，确保学生可以在学校开展的养成教育中得到思想品德和行为规范强化，能够形成自我规范，满足现阶段社会对人才的需求。确保中学生可以在养成教育中具备自我管理意识，能够满足高质量人才标准，并在日常生活中进行自我监督，自我激励，自我约束，自我转化。此外，良好生活方式的养成过程是一个反复的过程，中学生在形成良好的生活习惯的同时会出现不同程度的反复，需要学校持续加大对中学生良好生活方式的培养，让学生将健康生活方式形成常态化发展，方能长久的促进中学生身心健康成长。

五、良好生活方式影响学生身心健康发展的途径

（一）借助学校体育课程，加强学生的体能训练

学校加强对中学生身心健康状况的研究，要借助学校开展的体育课程活动，加强学生的体能锻炼，借助体育教学中的体育锻炼及各类体育项目的开展，增强中学生对体育的兴趣，促使其养成良好的体育运动习惯。

结合中学生体质测试成绩判定学生的躯体健康程度，可发现现阶段我国中学生的体能健康程度呈现下降的趋势，此种身体健康状况与当代中学生的生活方式及生活习惯脱不开关系。基于此，学校可制定以下举措：

加强校内的每日锻炼，遵照体育课程标准的相关指导要求，督导学生在课间进行体育锻炼，集中碎片化的课间活动时间；学校可定期举报相关体育锻炼活动，如校园的大型健身气功竞赛等，均能引导学生自动自觉的进行体育锻炼，便于其领会和铭记全民健身的战略教育纲要；学校要倡导学生在校外时间进行体育锻炼，保证满足国家要求的每日1小时的体育锻炼时间，并对学生的体质健康情况进行跟踪调查，可发现每天平均课外体育锻炼时间大于等于1小时的同学，其体质测试成绩均值明显高于每天平均课外体育锻炼小于等于1小时的学生。这说明多参加体育锻炼对于学生的体质健康发展是有利的。借助上述体质锻炼契机，能够让学生养成良好的体育锻炼习惯，能够借助运动健身，强健自身体魄，提高躯体健康质量。

此外，根据近期广东省的一项健康干预实验表明，每日增加40分钟户外锻炼，可使青少年三年内的近视累计发病率较对照组降低9.1%。此外，充足的运动有助于中学生维持营养的供需平衡并锻炼肌肉，预防肥胖和脊柱弯曲异常等青少年常见病。同时，户外活动对中学生保持心理健康同样具有正向促进作用。研究显示，每周进行30分钟以上的户外活动可有效减少中学生情绪低落和抑郁的发生。根据实验结论有效的印证了学校加强体育锻炼活动，对学生身心健康的促进作用，能够使其养成持续健身的生活习惯，符合我国全面健身的国策。

（二）落实双减政策，保证中学生的睡眠时间

睡眠是影响学生身心健康的重要因素之一，日常要保证学生具有充足的睡眠时间和良好的睡眠质量。由于中学生正处于身体发育的关键时期，身体机能对机体能量的消耗较大，因此拥有充足且良好的睡眠是保证学生健康成长的必要条件。足够的睡眠不仅可以学生的大脑皮层的生长和发育起到重要作用，同时也可满足身体骨骼的生长需要。双减政策为中学生的睡眠时间提供了保障，政策要求要减少课外作业负担，让学生能够有充足的时间休闲和睡眠，根据我国中学生睡觉时间调查，可发现中学生的睡觉时间普遍较晚，双减政策能够切实有效的帮助学生拥有充足的睡眠时间。

对睡眠时间与学生的体质测试进行研究，可发现每天平均睡眠时间大于等于8小时的学生，体测成绩均值高于每天平均睡眠时间少于8小时的学生。有相当一部分中学生每天平均睡眠时间不足8小时，此部分学生的身体形态指标BMI值明显低于日均睡眠达到8小时的学生。这说明充足的睡眠和高质量的睡眠对学生的体质健康状况有直接影响，良好的睡眠习惯能够让学生拥有更健康的体质。此外，研究中还对智能手机每日荧幕接触

时间进行了统计分析，分析中发现屏幕接触时间短的学生体质健康状况要优于荧幕接触时间长的学生。因此，学校老师和家长都要督促学生养成良好的作息习惯，避免熬夜，保证充足睡眠时间，为体质健康做好保障。

（三）优化饮食结构，加强学生的营养膳食习惯

膳食结构的合理性是影响学生体质健康的重要因素之一。国家上将膳食结构定义为人们从饮食中摄取的各种营养素的数量及种类，要确保在每日的食品摄入中合理的安排事物种类和比例，保证中学生能够从多种食物中获取到有利于健康成长的营养，达到膳食平衡，健康饮食的标准。然而对10-16岁青少年的饮食结构进行调查，可发现只有10%的学生喜欢果蔬类，较为注重饮食搭配，而37%的学生较爱食用肉类食物，对于蔬果类可以被动摄入，而约有53%的学生存在严重偏食的习惯，对于烧烤、油炸食品、糖果蛋糕等高油、高糖、高盐类食品较为偏爱。

通过对中学生是否每天吃早餐、每天引用牛奶等情况的调查，可发现学生在饮食健康与营养丰富形式性上存在问题，多数中学生的饮食偏好较为重口，多集中于烧烤、油炸食品等饮食爱好，造成现阶段中学生的饮食健康结构普遍存在问题，与科学要求的膳食结构存在较大差异。这表明具有合理膳食习惯的学生体质健康状况，要比膳食习惯不合理的学生的体质健康状况良好。

结语

健康的生活方式还包括诸多方面，“但最为关键的问题还是从健康知识到健康行为的转变”，这不仅需要家长和老师日常对青少年言传身教，还需要家庭、学校、社会等各方面为青少年选择健康生活方式创造支持性条件。随着“双减”政策的落地，青少年得以从原先繁重的学习压力中解放出来，各方应当抓紧这难得的基于，有效利用青少年的课余时间，加强对青少年的健康宣教，引导他们重视身心健康，在兼顾学习的同时强壮其体魄，增长其心智，保障其身体、心理和社会三方面健康，呵护祖国的未来。

参考文献

- [1]徐娟,胡迎芬,马爱国, et al.生活方式对初中生体质健康的影响[J].中国校医, 2018, 32(9): 679-681.
- [2]刘维韬,影响中学生体质健康的多维因素分析[J].新课程(下), 2017(2).
- [3]杨国威.暑期生活方式对中学生体质健康的影响研究[J].田径, 2020(8): 20-22.
- [4]时艳艳.体育生活方式与中学生身体健康相关性的研究[J].才智, 2018(4): 111.