

# 浅谈健康在大学生中的重要性

杨惠云 石凯 闫可儿 王壮彪 燕帅

(中北大学朔州校区 山西 朔州 036000)

**[摘要]**现代的社会,是一个经济快速发展,物欲纵横的社会,是一个能满足人们更高物质需求的社会。在当下提起健康一词,可能很多同学觉得这个距离我们很遥远,而更多的同学认为年轻就是用来疯狂的,酗酒,抽烟,熬夜,通宵,打游戏已经成为生活的常态,这些不利于身体健康的行为尽管在学生中间被严格管制,但还是受到很多学生的追捧,而且一些同学由于长时间饮食不规律,加上没有形成正确的健康观念,所以健康问题也随之而来,上火、感冒、发烧、胃疼、颈椎疼、腰疼等等的问题,层出不穷。有一句话说健康不是一切,但失去健康就会失去一切。那么健康到底在学生中间有多重要,我们一起来聊一下。

**[关键词]**健康问题;重要性

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.661

## 前言

学生的身体正处于发育阶段,但是一些同学的健康薄弱,甚至于没有,所以对身体使劲造做,使身体长期处于一种亚健康状态,尽管身体没有出现明显的问题,但是却现一些小的方面出现了让人很不开心的小问题。有的人身体没有大毛病,但是却小毛病不断。

### 1 存在的问题

身体上:由于很多学生长时间沉迷于打游戏,而对吃饭这件事马马虎虎,饮食不规律导致胃病。现在胃病已经在学生中间形成了一个普遍的现象。但是胃病严重者,甚至可以发展为胃癌。据调查发现,我国每年新增胃癌患者42万,死亡人数达30万,虽然胃癌的发病年龄以40岁-60岁多见,但40岁以下的病人仍占15%-20%,30岁以下年轻人患胃癌的比例已由20世纪70年代的1.7%升至当前的3.3%。近5年来,我国而且身体缺乏睡眠使疲倦,导致人过劳猝死。现在对于即将要进入社会的青年来说,高考前的压力和被家长学校管制的约束,是一把牢笼,所以进入大学以后,饭局的饮酒成了长大的标志,成了无拘无束的代表,但是酒精会干扰自然睡眠周期,导致第二天醒来后感到疲倦。疲劳的持续集聚会让人心率加快、血压升高,扣动心脏病发作的扳机,给身体造成危害。进入大学,由于懒散缺乏锻炼,身体超重,对新陈代谢和肝功能产生不利影响,并伴随着头脑不清醒,记忆衰退。同时还出现了心理问题,心理上:长时间的身体亚健康状态,让心理已经不能承受压力,从而出现一些心理问题。1、生理方面:心悸和胸部疼痛、头痛,掌心冰冷或出汗、消化系统问题、恶心或呕吐、免疫力降低。2、情绪方面:易暴易怒、烦躁不安、急躁、忧虑、紧张、冷漠、情绪激动、崩溃等症状。3、行为方面:失眠、过度吸烟喝酒、拖延事情、迟到缺勤、嗜吃或厌食、吃镇静药等。4、精神方面:注意力难集中,表达能力、记忆力、判断力下降,持续性的对自己及周围环境持消极态度,优柔寡断等。

### 2 应对办法

大学生的体质并不是一个恒量,会受到气候,地区及个人体质等因素的影响,大学生体质健康标准一直处于不断地发展和更新中。

#### 2.1 心理上

一、大学校园作为大学生个人成长的主要环境和平台,对于学生的心理健康发展起着重要的影响作用。一个好的氛围,能够有效促进学生心理健康成长,反之,则会对学生的心理健康成长有不利影响。所以,营造一个积极健康向上,和谐友好的校园氛围,是十分必要的。在校园积极开展心理健康的宣传和其他活动,充分引起学生对于自身心理健康的重视,使学生能积极投入提高心理素质的活动中,引导学生有一个健康的意识,从而引导学生心理健康发展。

#### 2.2 饮食上

要养成一个良好的饮食习惯。科学饮食是很有讲究,根据现代医学概念,日常生活中的科学饮食方法应具备:早餐宜早:人体经过一夜睡眠,肠胃空虚,清晨进食,精神才能振作,因此早餐宜早。同样早餐要吃好,中餐要吃饱,晚餐要吃少也是健康的饮食方法。饮食习惯对人体健康有很大影响,良好的饮食习惯,是保证健康的重要措施。合理分配三餐,一日三餐的食量分配要适应生理状况和工作学习需要。最好的分配比例是3:4:3。坚持均衡营养的原则,做到科学配餐,就是根据食物的形状、结构、化学成分、营养价值、理化性质进行合理选料,合理搭配。这种配餐方法称之为科学配餐。科学配餐的原则有三点:1.一日三餐的热能应当与工作强度相匹配:避免早餐过少,晚餐过多的弊病。《陆地仙经》中曾有一诗:“早饭淡而早,午饭厚而饱,晚饭须要少,若能常如此,无病直到老。”2.三餐的间隔要合适,3.注意膳食结构的平衡。

#### 2.3 身体素质上

身体素质是人们生活中不可或缺的基本活动基础,我们靠肌肉行走、跑跳、携带东西和背重物等,因此,我们需要自己拥有一个健壮的身体首先是要求我们的肌肉健康而有力,没有强壮的肌肉,会使我们不能胜任工作、学校、生活、劳动等方面的要求。如果没有好的身体素质,就算很努力去争取,就算取得不错的成绩,但也是比不上身体素质好的人。所以我们要加强锻炼,锻炼的习惯应尽量在生命中延迟。身体素质的确是重要的,有了好的身体素质,就可以好的开始,成功的一半。有了好的身体素质,就可以好的开始,成功的一半。有了好的身体素质,人们就会自觉的把各种工作做好,就会有一个好的未来。

### 3 总结

在现在这个物欲纵横的时代,健康是重中之重,尤其是在学生中,天天熬夜对身体健康造成了极大的危害,所以对于学生来说,健康应该被作为重点。重视健康,合理饮食,加强锻炼,提高身体素质。并且随着社会的发展,健康已经成为时代发展的关键词。习主席曾说“没有全民健康,就没有全面小康”。在党的十八届五中全会审议通过的《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十三个五年规划的建议》将“健康中国”正式上升为国家战略。大学生是国家未来的建设者,担负着实现中国梦和中华民族伟大复兴的光荣任务和神圣使命。大学生身体素质关乎着个人、民族及国家的未来发展,是非常重要的,大学生既要拥有足够聪明才智,还要具备健壮的体格。

#### 参考文献

- [1]周永华,李际良.健康中国背景下大学生体质健康发展策略研究[J].体育风尚,2020(04):10-11.
- [2]宋洁.健康中国背景下大学生体质健康发展策略浅析[J].当代体育科技,2019,9(22):244+248.