

全国教育科学“十一五”规划教育部青年专项课题成果

现代生活方式 与青少年健康

——e时代的健身方略

谷晨 编著



江西科学技术出版社
Jiangxi Science & Technology Publishing House

前言

世界卫生组织在一份报告中指出,四大因素影响着人类的健康和寿命:一是遗传,占15分;二是环境,占17分;三是医疗,占8分;四是生活方式,占60分。可见往往被人们所忽视的日常生活方式,其实是决定一个人健康、长寿与否的关键因素。

当今时代,经济和科学技术的高速发展使人类生活方式发生了巨大的变化。与过去相比,现代生活方式的优越性是显而易见的,这些优越之处使人们生活质量得到了极大地提高。然而不容忽视的是,新生活方式也对人们生活带来了许多不利因素。如生活节奏加快、心理压力增大、体力支出减少、饮食营养失衡等,对人们健康造成的影响也越来越明显。这些生活方式之中的有害因素同样对青少年有着不利的影响。而且值得警惕的是,由于青少年还处于人生旅途的起始阶段,身体生长发育还不完善,不良的生活方式因素对健康的损害将更为深远和隐蔽。例如,近5年来,青少年网民数量就增长了10倍,许多青少年上网时间无法节制,长此以往对身心健康健康将非常有害。又如,由于饮食结构不合理,缺乏运动,造成大量青少年超重、肥胖,糖尿病、高血压等疾病的发生都呈现出低龄化趋势。因此,全面深刻地认识现代生活方式的利弊,减少或消除不利因素对青少年健康的损害,自然成为一件迫在眉睫的大事。

当今时代又被称之为网络时代,或称e时代,伴随着互联网络发展而成长起来的青少年,生活方式有着非常深刻的信息时代印记,在成长过程中深受计算机以及互联网等因素影响。他们在e时代生活方式下如何更健康的生存,是一个对人类社会的发展都具有深远影响的问题。

本书从分析现代生活方式对青少年健康的影响入手,为处于e时代生活方式中的青少年提供有针对性的体育健身指导和健康生活方式的知识,并从体育健身和科学生活方式两方面,为减少现代生活中的不利因素对青少年健康的危害提供参考和指导。本书可以作为青少年健康教育的书籍,也可作为青少年教育者(包括教育工作者,青少年的父母长辈)的教育指导资料。

目 录

第一篇 现代生活方式对青少年健康影响	(1)
第一章 e时代青少年生活方式的变化	(3)
第一节 何谓生活方式	(3)
第二节 e时代青少年生活方式新变化	(7)
第二章 现代生活方式对青少年健康的影响	(15)
第一节 现代生活方式中不利健康的因素	(15)
第二节 不利生活方式因素影响下的青少年健康问题	(28)
第三节 青少年与生活方式病	(34)
第三章 开启e时代青少年健康之门的两件法宝—— 体育健身与健康生活方式	(44)
第一节 现代健康观念的内涵	(44)
第二节 体育健身对健康的益处	(46)
第三节 生活方式与健康	(51)
第二篇 e时代青少年的体育健身	(57)
第一章 青少年体育健身的基础知识	(59)
第一节 青少年生长发育的规律	(59)
第二节 体育健身的原则	(63)
第三节 青少年健身计划的制订方法	(66)
第四节 健身效果的评价方法	(74)
第二章 丰富多彩的体育健身项目	(80)
第三章 运动损伤的防治	(186)
第一节 运动损伤的原因	(186)
第二节 部分运动项目的常见运动损伤	(188)
第三节 各类运动损伤的防治运动	(192)
第四章 室内健身的方法	(198)
第一节 室内健身方法	(198)
第二节 室内健身器材使用介绍	(207)

第五章 户外健身路径中的健身器械使用方法	(224)
第六章 青少年常见生活方式病的健身处方	(241)
第三篇 e 时代青少年的健康生活方式	(267)
第一章 现代生活中的营养均衡	(269)
第一节 合理的营养摄取	(269)
第二节 各类营养物质与健康的关系	(272)
第三节 如何吃出健康	(278)
第四节 青少年日常膳食小知识	(282)
第二章 提高青少年休息的质量	(287)
第一节 疲劳与休息	(287)
第二节 关于睡眠的知识	(292)
第三节 关于失眠	(295)
第四节 有助于睡眠的方法	(299)
第五节 有助于睡眠的膳食	(302)
第三章 饮水的科学	(307)
第一节 水对人体的重要性	(307)
第二节 水应该怎样喝	(309)
第三节 饮水种类的选择	(316)
第四章 青少年心理压力的缓解方法	(321)
第一节 压力的产生	(321)
第二节 缓解压力的方法	(324)
第三节 克服与压力相关的不良情绪	(331)
第四节 缓解压力的小窍门	(334)

第一篇 现代生活方式对青少年健康影响

- ※ e时代青少年生活方式新变化
- ※ 现代生活方式中不利健康的因素
- ※ 不利生活方式因素对青少年身心健康的影响
- ※ 青少年与生活方式病
- ※ 开启 e时代青少年健康之门的两件法宝



第一章 e时代青少年生活方式的变化

世界卫生组织在一份报告中指出,四大因素影响着人类的健康和寿命:一是遗传,占15分;二是环境,占17分;三是医疗,占8分;四是生活方式,占60分。可见往往被人们所忽视的日常生活方式,其实是决定一个人健康、长寿与否的关键因素。为什么会这样?因为生活方式对健康的影响具有长期性和隐蔽性,生活方式与人的健康就如同“水滴石穿”的现象:老房子屋檐下的坚硬石头日久天长之后,会被不起眼的小水滴穿出深深的凹坑。每个人的生活方式短时间虽然看似毫不影响健康,但它每天都在人的日常生活中,无时无刻不在影响着人的健康,随着时间的累积,其对健康的影响将逐渐显现出来。而对于青少年而言,生命旅程才刚刚开始,良好的生活方式将使他们终身受益,而不良的生活方式对他们的健康影响也将更为深远。

e时代既泛指网络时代,又特指伴随着互联网络发展而成长起来的年青一代(或称e世代)。这一代青少年的生活方式有着非常深刻的信息时代印记,在成长过程中深受计算机以及互联网等因素影响。他们在e时代生活方式下如何更健康的生存,是一个对人类社会的发展都具有深远影响的问题。

第一节 何谓生活方式

一、生活方式的概念

一般而言,生活方式是指人们受其生活环境、物质条件、价值观念等因素影响,而表现出的各类日常生活习惯和行为方式。人们谈起生活方式的时候往往会更多地想到自己的物质消费活动和由他支配的闲暇活动的方式。其实,生活方式不仅包括日常的消费活动,而且还包括人们社会生活各个领域的全部活动的形式和特征。比如人们的精神生活、物质生活、社会生活等等。因此,生活方式是一个包含非常广的范畴,一个人怎样工作、学习、交往,怎样购物、饮食、着装,乃至怎样休闲、有哪些嗜好等等,都属于

生活方式的内容。

二、生活方式的构成要素

生活在不同时代的人生活方式有所变化,而生活在同一时代的人们生活方式也不尽相同。是什么原因导致这些差异的存在,答案要从构成生活方式的要素类寻找。生活方式构成要素应包括:

(一)价值观念

如今的青少年虽没有经历过上世紀的计划经济时代,但从家里的长辈那应该可以了解到一些物质匮乏年代的生活方式和价值观念。例如,那时候一家人吃顿肉是很不容易的,肥肉熬出的油用来炒菜,连猪油渣也是不错的佳肴。

在现代生活中,各家的餐桌上不仅有鸡鸭鱼肉、时令蔬菜,还有海鲜、山货及各类反季节瓜果蔬菜等,食品真是丰富多彩。为了健康,一些人的食谱中荤菜的比例被他们主动减少,而猪油渣这类不健康食物早已从餐桌上消失了,许多青少年连“猪油渣”是什么都不清楚。发生这种变化可能是口味发生了变化,但更深层次的原因则是人们对于食物价值观念发生了巨大变化。在物质极大丰富的条件下,吃的健康被放在了更为首要和关键的位置上。尽管猪油炒菜现在吃起来仍旧很香,但在人们害怕高脂肪、高胆固醇的观念下,这些过去的美食已被越来越多人舍弃。这就是价值观念的变化对人们生活方式产生影响的一个例证。

价值观念对人们生活方式影响在我们生活各方面都有体现,例如,过去中国人恭维别人胖了常说“发福了”——胖是生活条件优越的体现。而今,说这话可能没多少人愿意听。对孩子也同样如此,过去孩子养的好坏,胖瘦是一个重要标准,胖孩子通常被别人羡慕和称道——这孩子长得多敦实!而如今许多家长却在拼命督促家里的小胖墩“少吃多运动”,以避免因肥胖导致的诸多健康问题。这些都是价值观念的变化对人们生活方式产生的影响。

(二)习惯与喜好

行为习惯、喜好也是组成生活方式的重要内容,所谓“萝卜白菜,各有所爱”。在生活中,有些人爱好体育运动,如打球、跑步、游泳等;有些人喜欢看电视、上网或者欣赏音乐等室内活动;有些人则喜欢爬山、郊游等户外活动;有些人早睡早起,另一些人则是夜猫子。这些行为习惯都相对稳定地充斥于个人生活之中,每个人都集合若干种行为习惯组成其生活方式。

行为习惯的不同决定了生活方式的差异,而不同的行为习惯对于身体的影响也十分明显。不良的行为习惯对身体有害,良好的行为习惯将会促进身体健康。例如美国每年有 200 万人死于酗酒、吸烟、生活无规律、营养失控、运动不足等不良的行为习惯。美国的统计表明所有的癌症死亡病例中吸烟引起的占 30%,吸烟者患肺癌的是不吸烟者的 8~12 倍。

许多人(尤其是青少年)对于一些不良的行为习惯对身体的损害常常不以为然,他们感觉我抽烟、喝酒、熬夜身体不是照样很健康吗?但他们忽略了一个重要问题,就是人的生命之路要走很长。如果一个人对自己晚年的身体负责,就不应该在年轻时透支健康。科尔顿说过:少年时期的放浪是晚年的汇票,大约在 30 年后,即可以加上利息支付。因此,为了个人一生的健康,每个人都应该在身体强壮的青少年时期,就未雨绸缪地审视自己的生活方式,摒弃不良嗜好,养成良好的行为习惯。

(三) 生活时间

地球绕太阳公转,一个昼夜对任何时代的每个人来说,都是准确无误的 24 小时。然而随着时代的变迁,生活时间的内涵却已发生了深刻的变化,进而影响到人们的生活方式。例如,电灯等照明设施在生活中的广泛使用,黑夜对人们生活的影响程度大为降低,人们不必再被动地遵循“日出而作、日落而息”的生活方式。而如今互联网的普及,又使人们的生活内容有了巨大变化,尤其对于青少年影响更为明显。例如,在过去早睡早起是许多青少年生活习惯,因而他们能够拥有整个白天,可以充分享受阳光的沐浴。而现在许多青少年却有了熬夜的习惯,而早晨万物复苏之时,他们却还在被窝里酣睡。据调查,在国内一所知名高校中,学生们上床睡觉时间晚于午夜零点的比例竟高达 57%。可以说互联网使许多青少年生活时间和生活内容发生了巨大的变化,有些人是日夜颠倒;有些人是夜晚时间增加,白天时间减少;还有些人长时间泡在网吧里,以及没有了时间的概念。

(四) 生活节奏

节奏在许多事物中存在,音乐的节奏是构成音乐的重要因素之一,采用不同的节奏和音调,可以谱出不同形式、风格的乐曲。不同的体育项目,也有其不同的节奏,例如有些人爱踢足球,连续踢一下午也不觉得累;而要他去长跑,可能一会儿就气喘吁吁。这里除了个人喜好之外,还有一个运动节奏问题——足球运动与长跑运动的节奏是有差异的。生活同样也存在节奏,人所处的地域不同、职业不同、年龄不同,其生活节奏都有所不同。

例如,日本人生活节奏要快于中国人,城市人群一般比乡村人群生活节奏紧张,上班族比退休者生活节奏快。

犹如节奏构成音乐,生活节奏的快慢影响生活方式这首延绵人一生的曲子。生活方式、生存方式不同的人群,其生活节奏必然有所差异。城市上班族总是早出晚归、忙忙碌碌;SOHO 工作者(在家办公人群)、自由职业者,生活节奏则可能缺乏规律;学龄前小朋友可以成天无忧无虑玩游戏;而备考学生则需要文山题海中游弋。

然而,不管人与人之间生活节奏有多少差异,我们可以很清楚地看到,随着社会信息化、自动化程度的不断增高,以及城市规模越来越大、交通越来越拥挤,现代社会人们的生活节奏已呈现普遍加快的趋势,即便是还没有走入社会参加工作的青少年也不例外。生活节奏的加快,促使许多新的生活方式内容产生。例如,快餐店成为现在许多人就餐常常光顾的场所;不少家庭在超市购物一次常买齐几天或一周的食物和生活用品。净菜、速冻食品、熟食、饮料、膨化食品、罐头等,成为许多人经常购买的食物,有些人肚子饿了已想不到淘米做饭,而是直奔快餐店或是打开冰箱寻找充饥之物。

有人对生活节奏较快的城市和较慢的城市的路人进行过调查,生活节奏快的城市行人连走路的速度明显较快。据统计,世界上行人行走速度最快的城市是日本大阪,1.6 米/秒,东京、长野次之,而纽约人 1.51 米/秒。而且这些城市的人所佩带的手表走时也普遍比生活悠闲城市的人更准确。这些都是快节奏生活在他们身上的体现。

另一方面,生活节奏的加快,也会使一些人的生活顾此失彼。例如,有些青少年在强压力、快节奏的学习考试之后身心疲惫,减少了原先生活方式中的其他活动,包括有益于健康的体育活动。也有的青少年由于疲于应对紧张学习任务或是为了打网络游戏而废寝忘食,而使社会交往的范围逐渐缩小。更有些青少年由于紧张的学习导致心理压力过大,使生活方式发生巨大改变,严重影响了他们的生活质量。

(五)生存条件

处于不同生存状态的人群由于经济条件、生活环境等方面的差异,也使他们的生活方式会有所不同。富人与穷人,老年人与青年人,脑力劳动者与体力劳动者,城市人与非城市人,不同的群体之间生活方式存在的差异是显而易见的。然而,无论各类群体之间生活方式有多大差异,他们作为一个整体又都深受整个社会环境变化的影响。在原始社会,人类必须集

体劳作,男人打猎,女人采果,方可得以生存。在农业时代,人类必须依靠土地刀耕火种,大部分人过着自给自足的生活方式。在工业时代,机械化大生产成为整个社会生活的主基调,许多人脱离土地进入城市,在工厂企业上班成为人们主要的生活方式。

而在当今,以信息技术为代表的现代科技高速发展,使生产力得到前所未有的提高。生产力的变化使整个社会的生产方式、生活水平产生了巨大的影响。人类的生活环境的在这个背景下已发生了许多深刻的变化。例如,信息成为比机器更为重要的生产资源,脑力活动在生活中的比重越来越高,家用电器的种类和功能越来越多,爬楼梯变成乘电梯,手机、电脑成为人们工作交流的主要工具等等。这些变化无疑使生活在现代社会的每个人生活方式都发生了相应的变化。而由于人类社会不可逆转地正向信息时代迈进,人们的生活方式还将发生更多的变化。

第二节 e时代青少年生活方式新变化

一、现代生活中出现的新型生活方式内容

(一)“居家型”生活方式

在三十年前,我们的居住方式大部分还没有实现现在的“楼上楼下,电灯电话”,生活中的柴米油盐,人们要到专门的粮油店、杂货店、副食店、煤店去采买;为看一场电影,人们也许要乘车或步行赶往为数不多的电影院,而在更偏远的地方则可能需要拎着板凳赶好几里地去看露天电影;在吃饭的时候或夏天乘凉的时候,人们总喜欢到家外的街边或院子里与邻居聊一聊。

而在如今,随着现代城市高楼一座座如雨后春笋般矗立,相对独立的单元结构是这些新型楼房的特点,原来聚居在四合院的家庭许多迁入了单元楼之后,人们的生活越来越趋向于以家庭为中心,街坊邻居的串门拉家常的习惯在许多人中已日渐淡漠,而亲戚朋友的走访也常常被打电话所代替。

此外,各类生活设施的日益完善也使人们趋于“离群索居”,人们只要就近到一家超市就可以一次性将生活用品悉数购买回家;在有空调、电扇的情况下,即便是在炎热的夏季,人们也很少想到室外去乘凉;而现在丰富的电视节目则把许多人“钉”在沙发上,丝毫不愿意动弹。

随着网络设施连接到千家万户,许多以往非走出家门去做的事情,如今都可以稳坐家中通过互联网络完成,如通过网上商店、网上支付系统即可在家中选购所需商品;在家就可以观看网上电影而不必上剧场、电影院;成年人可以在家以 SOHO 的方式工作;青少年可以在家通过电脑和网络接受远程教育;许多以棋会友、以牌会友的人,现在也可以通过网络与其他人下棋、打牌等等。这些生活方式的变化使家已不仅仅是“生活的港湾”,更可以是学习、工作场所和娱乐的场所。生活中许多事务都可以在家轻松搞定,让人们可以优哉游哉。不过,也带来两种负面效果,就是足不出户形成的体力支出不足和现实生活人际交往缺失。

(二)自动化、智能化生活

有一句俗话叫做“饭来张口,衣来伸手。”是形容懒惰的人不事劳作,完全依靠他人而生活。在现代生活中,这句话的喻义可能已并不确切了。由于各类家用电器、交通工具都越来越趋于智能化、自动化,许多原来必须由人亲力而为的衣食住行事务,现在都可以由这些生活用具(品)代替进行。如全自动洗衣机、自动晾衣架使人从洗衣到晾晒既不需要搓揉,也不需要拧干,甚至晾衣时连胳膊都不需要抬起。又如有了电饭煲、不淘洗米、超市供应的各种净菜、微波炉、洗碗机、消毒柜,做饭也就毫不费力了。再看生活中的休闲娱乐,现在每个家庭都不乏数量众多、各具功能的遥控器,它们分别遥控电视机、DVD、音响、空调,甚至连电风扇、窗帘等也配有遥控器了。目前刚刚处于概念阶段的智能化住宅,除了不用下雨赶回家关窗户、收衣服,连上面所说的日常家务也可以在外出时通过手机设置完成。

在出行方面,人们现在徒步的机会已越来越少,由于公交车、城市轻轨列车无论在运营时间还是线路上都在不断地扩展,使得去任何地方都有车可坐。而对于原先骑自行车上班、上学的,现在也有不少人将交通工具升级为电动自行车。而随着经济的发展,家用轿车已不足为奇,更有许多家庭将其列入“新三大件”的购置规划中。现代人生活设施、用具的方便化、自动化乃至智能化,随着时代的发展将更为全面而细微,而有一天我们的词典编著工作者可能需要把“饭来张口,衣来伸手”的定义变更为——过去形容懒惰的人。

不管人们如何界定主观上的“懒惰”,我们应该承认现代生活用具的自动化、智能化已使我们在客观上变懒了。

(三)娱乐方式虚拟化

娱乐在人的生活中占有重要的位置。在孩童时期,玩耍几乎是一些幼

小孩子生活的全面内容；而随着年龄的增长，工作学习的事务增多，娱乐的时间可能少了，但娱乐对于人们积极休息、减轻精神压力和提高生活质量的功效却仍得到许多人的认同。即便是那些日理万机的伟人也不例外，如爱因斯坦也会和孩子们玩耍和骑自行车娱乐，而马克思也有匍匐在地让孩子跨在他身上“骑大马”的兴致。

现代社会中，娱乐在生活中的地位仍然重要，但人们的娱乐方式却已发生了很大的改变，这种变化在以娱乐为生活主要内容的青少年身上，表现得更为明显。在过去连电视也不普及的年代，孩子们的娱乐方式也许是捉迷藏、踢毽子、跳皮筋，也许是扇纸片、抽陀螺、推铁环。多数玩耍方式都需要孩子们走出户外与同伴一起玩耍，都具有一定的体力活动量。最为重要的是，他们接触到的是真实的人和事。而现代生活中，青少年的娱乐方式已趋向电子化、虚拟化，除了每天大量时间在电视机前度过，电子游戏机、电子玩具、电脑游戏等，使孩子们走出户外与人交往和接触真实世界的机会大大减少。

看电视、玩游戏机还可以被家长监督，更为严重的是一些青少年几乎都沉迷于网络中，网上聊天、网上交友、网上游戏，甚至以往所喜爱的体育运动，也被虚拟体育游戏所替代了。

毫无疑问，这些通过高科技手段而造就的娱乐方式，使人们玩的更为尽兴，生活也因此更精彩。但应该看到儿童和青年人的人生观、价值观的形成将会因为缺乏对现实世界的了解而有所偏颇，生长发育会由于缺少身体活动而受到限制。也应看到青少年可能会由于沉迷于网络虚拟世界而忽略了与外界社会及身边人的真实交往，离群索居，对现实生活无从把握，精神压力无法排解。

（四）通讯交流方式便捷化

在古代，“烽火连三月，家书抵万金”，恐怕即便不是战争时期，远方亲友的书信和消息也是弥足珍贵的。这是因为古代的通信往来，即便是官府信件也必须完全依靠两地之间各驿站的人（马）跋山涉水来传递，而普通的家信则只能靠熟人顺路捎带，因为官驿携带非官家的书信和物质是重罪。据史料记载，明朝皇帝朱元璋有一女婿，因为利用官驿私带了几包茶叶，就被老朱下令杀了。

在上世纪 80 年代，虽然邮政电信业已较为发达，但人们与外地的亲戚朋友联络也多是靠书信，少则几日，多则半月才能收到。遇到急事则会拍个电报，寥寥数语，字字斟酌，恨不得把古人写文言文的功力借来一用——

因为电报是按字收费的。打长途电话则不是那么便利的事,要填拨号申请单,然后得耐心地等,好不容易轮到你打了,也是语速飞快——因为长途电话费就当时普通人的收入而言,还是很昂贵的。

在近10年左右时间中,我们的通信工具先后出现了传呼机、小灵通、手机以及互联网络。跨入21世纪,通信工具已越来越先进,越来越方便。在这个发展过程中,一些不适应社会需要的工具已逐渐被人们弃用,如电报、传呼机。而通信工具的优胜劣汰的结果,也使人们的通信方式越来越方便了。在上世纪80年代,看见“大款”手提砖头般大小的手机招摇过市,许多人都羡慕不已。而如今在公交车、地铁站等公共场所,各种不同的手机铃声此起彼伏已变成现代生活的一部分。许多在校学生和年迈的老人也成为手机的使用者。

如今的手机除了普通的通话功能,还有收发短信、上网等功能,常看见许多年轻人捧着手机通过发短信息与朋友聊天,以至走路、坐车乃至吃饭都手不离机。据调查许多现代人出门最怕忘带的东西中,手机仅次于钥匙,而名列钱包之前。因为,钱可以向朋友借,还可以刷卡消费或进行网上支付,而手机没带就仿佛与外界失去了联系,有生活在“孤岛”上的感觉。现代社会的另一种便捷的通讯工具是互联网络,通过电脑和网线人们可以网上聊天、交友、游戏、收发电子邮件、造访各类网站,也可以设立自己的网页让其他人来访问。可以说互联网的出现使人们的交往不仅快捷方便,而且范围可以扩大至全世界范围。由于科技的迅速发展,手机和互联网的功能会越来越多。它们作为人们社会交往工具的重要性也会越来越突出。

(五)青少年成长方式“独苗”化

由于我国实行计划生育政策,青少年儿童以“独苗”状态的特殊身份占据我国总人口数的1/5~1/4,目前在一些发达城市,独生子女比例已经占到90%,可以说目前城市中绝大多数青少年都是独生子女。一个孩子的家庭,孩子缺乏传统意义的兄弟姐妹。而随着第二代独生子女的诞生,许多家庭将出现六个大人(爷爷、奶奶、外公、外婆加上爸爸、妈妈)共同呵一个孩子的情况。中国传统的三不孝有三无后为大的传统思维方式,极大地加强了大人对孩子发生意外的担忧。孩子外出活动,体育锻炼,同伴间的玩耍等方面都大大受限。这些“独苗”成了家庭意义上的大熊猫,风怕吹着、雨怕淋着,不论是孩子在做什么,甚至大小便也会有家长跟随。这样下来,我们的孩子已经不只是温室里面的花朵那么简单,他们和地球上其他种族的人类的成长环境已经大大的不同,就好像实验室里面的小白鼠。

对独生子女娇生惯养不仅让他们弱不禁风,常常会导致他们养成许多不利于健康的生活习惯。例如,在生长过程中长时间挑食、偏食造成营养不良,导致体质下降;以及以自我为中心而形成的不健康心理状况。

二、现代生活方式下青少年行为习惯的变化

(一)脑力活动增多、体力活动减少

由于社会竞争加剧,现在许多孩子从幼儿园开始就上各种“兴趣班”,诸如学弹琴、美术、外语等;上学后脑力劳动就更繁重了,作业、考试以及各类辅导班充斥了中小学生的课内外时间,再加上青少年普遍喜欢上网打游戏,同样也属于脑力活动的范畴。

体育活动参与程度低是青少年体力活动不足的另一重要原因。据2005年有关部门对全国10多万名学生的调查表明,2/3(66%)的学生每天锻炼时间不足1小时,近1/4(24.8%)的学生每天基本不锻炼。一项资料显示,经常参加体育锻炼的青少年比例仅为5.4%。

除了脑力活动过多挤占了体力活动的时间,体育课不正规或不愿主动参加体育活动,家务劳动被家长包办,许多孩子洗衣、洗碗、拖地等力所能及的家务劳动从来不做,甚至根本不会做。这也是使青少年体力活动减少的原因。

(二)坐姿增多、站姿减少

据调查,青少年每天学习、看电视、上网等占据了每天80%以上的清醒时间。这些活动虽然内容不同,但是却有一个共同点,就是一般都是坐在椅子上进行的。也就是说青少年除了睡觉,有八成的时间都是坐在椅子上度过的。人类自进化以来,站姿(包括站立、行走、奔跑)一直在生命活动中占据重要位置,而现在却逐渐被静态坐姿所取代,显然有其不利健康的方面。

(三)静态活动增多、动态活动减少

现代生活方式使许多原先需要身体力行的活动变为由机械工具代劳。例如,乘汽车代替走路、乘电梯代替爬楼梯等,身体虽然在交通工具的带动下产生了移动,但人体本身却是静止的。而在休闲娱乐方面,过去的孩子多是在户外玩耍,而现在很多都待在家中面对电脑或电视机。这些变化都使青少年动态活动减少,静态活动增加。根据调查显示,有超过76.3%的青少年承认每天除去睡眠时间外,有6小时甚至更多的时间身体处于静止状态。其中上课、看书、完成作业、上网成为身体静止的主要原因。当被问

及“为何不将体育活动穿插于长时间静止状态之间”。有 62% 的被访者认为身体习惯于静态化的生活,心理上对于身体活动存在惰性。

(四)室内生活时间增多、户外活动减少

现代青少年许多日常活动都是在室内进行的,如学习、上网、看电视等,占据他们应有的户外活动时间。而目前城市居住以楼房为主,户外活动场地设施不足,户外活动的不安全,以及家长过分呵护等因素,也客观制约了青少年到户外活动。室内生活时间增加最直接的危害自然是使青少年缺乏身体活动机会;其次,长时间处于室内,空气不流通、电脑电视的静电辐射也不利于青少年健康。

(五)高热量食物摄入过多、蔬菜水果摄入不足

据调查,我国城市高收入家庭儿童少年的脂肪供能比达到 39.2%,远远超过世界卫生组织推荐的 30% 的上限。近年来,由于生活条件的逐步提高,多数家庭的经济条件都能为孩子提供充足的食物。按理说衣食无忧无疑本来是件好事,是幸福的。但这却带来了一个膳食合理性的问题,从食物喜好而言,许多青少年自然爱吃鸡鸭鱼肉等口味好的食物,对各类蔬菜则不太喜爱;同时,一些家长也认为肉、禽、鱼、蛋等高能量、高蛋白食物有利于孩子长身体,但却往往忽略了全面的营养。此外,一些深得青少年青睐的“洋快餐”也多为高脂肪、高热量食品。

(六)零食代替主食

目前市场上各种新奇时尚的零食越来越多,其中青少年是它们的主要消费人群。2007 年中国疾病预防控制中心营养食品所开展中国居民零食专项调研显示,各种糖果和巧克力、果冻、膨化小食品、薯片等受到青少年青睐,60% 以上 3~17 岁儿童青少年每天都吃零食,零食摄入过多会导致体重增加、营养不良和损伤胃口。

(七)喝饮料代替喝水

在喝水方面,不少青少年习惯以饮料代水。据调查,美国 3~15 岁的少年儿童,绝大部分酷爱果汁饮料,每天饮用各种饮料 2~3 升以上,占人体总热量的 1/3 以上。而目前我国也同样存在这种情况,据一份对全国上万个家庭进行的调查显示,七成以上的孩子经常以喝饮料代替喝水。许多儿童甚至不知白开水的滋味,把饮料作为身体补充水分的主要来源,饭前喝、饭后喝、口渴时更喝……

多数饮料中含有大量糖分,身体中血糖不易下降,会导致青少年的进食量减少,从而造成他们因蛋白质、某些维生素、矿物质或微量元素等摄入

不足而消瘦。另一方面,对于食欲旺盛的青少年而言,大量饮用含糖饮料,则容易导致热量摄入过多,而引起肥胖。

(八)熬夜次数增多、睡眠时间减少

教育部对中小学生睡眠时间曾经有明确的规定:小学生的睡眠时间应该要超过9个小时,初中生应该达到9个小时,高中生的睡眠时间要达到8个小时。

而据一项调查显示,小学生中每天睡足10小时及以上的为33.4%,初中生每天能睡足9个小时及以上的只有22.9%。如果按教育部的标准,约有2/3的小学生和3/4的中学生睡眠时间不足;而大学生的情况也不乐观,据清华大学一项随机调查显示,有57%的学生于午夜12点后就寝,许多人的亚健康状态就是因为睡眠不足而导致的。

青少年学习生活中课业负担过重,以及部分人迷恋电视、游戏、上网等活动,是他们熬夜次数增多、睡眠减少的主要原因。长期睡眠不足,以及任意打乱睡觉节律,必然影响青少年生长发育及体质健康状况。

(九)近距离视物时间增多、放松远视时间减少

在现代生活中要问身体哪个器官负担最重,许多人的回答肯定是“眼睛”。看书、看报、看电视、上网、发短信,我们生活中有如此多的事情需要眼睛不间断地工作,而且通常都是处于紧张状态下的近距离视物。

当前青少年普遍存在用眼不当,用眼过度的情况。据调查,我国高中生和大学生的视力不良率分别高达76.02%和82.68%。课业负担过重是导致的青少年近距离用眼时间过长的主要原因。同时,许多青少年热衷于上网、打游戏、看电视则更使他们的视神经必须长时间保持紧张状态。而在学习、娱乐的过程中不能间歇性地让眼睛得以放松休息,也使眼睛疲劳形成积累效应。

(十)处在人工舒适环境时间增多、感受气候变化机会减少

在现代生活条件下,住宅、教室、汽车及其他公共设施内都普遍配置有空调、暖气等气温调节设备,为青少年营造了一个舒适的生活环境。

在这个人造环境中,许多青少年夏天很少有出汗机会,冬天里则常感受不到寒冷。这无疑是生活质量提升的表现,但也对青少年身体健康有不利的影响。因为人无论如何进化,都脱离不了生物体的本质属性,在过于舒适的人造环境中,感受气候变化的机会减少,容易导致身体适应环境、气温变化的能力趋于弱化,偶感风寒就容易引发呼吸道疾病以及其他健康问题。