

# 健康中国背景下高校医学生健康行动策略研究

薛汶珊, 王心玥, 徐秋云\*

济宁医学院管理学院, 山东 日照

收稿日期: 2023年4月11日; 录用日期: 2023年5月11日; 发布日期: 2023年5月22日

## 摘要

目的: 了解某高校医学生健康行动现状, 分析其总体健康行动合格率, 进而制定医学生健康促进行动策略。方法: 根据健康行动指标设计调查问卷, 选取山东省某高校的1000名医学生进行调查, 然后统计健康行动各项合格率及总体合格率。结果: 该高校医学生健康行动总体合格率为73.6%, 其中健康水平提升行动合格率为69.6%, 心理健康促进行动合格率为74.5%, 生命意识与安全素养提升行动合格率为76.8%。结论: 该高校医学生健康行动总体合格率不算太高, 需要社会、高校、医学生等各方面采取相应措施促进积极实施健康行动策略。

## 关键词

健康行动, 健康中国, 高校医学生

# Research on Health Action Strategies of College Students in the Context of Healthy China

Wenshan Xue, Xinyue Wang, Qiuyun Xu\*

Management School, Jining Medical College, Rizhao Shandong

Received: Apr. 11<sup>th</sup>, 2023; accepted: May 11<sup>th</sup>, 2023; published: May 22<sup>nd</sup>, 2023

## Abstract

**Objective:** To understand the status quo of college students' health action, analyze the overall qualified rate of health action, and then formulate the action strategy of college students' health promotion. **Methods:** A questionnaire was designed according to the health action index, and 1000 students from a university in Shandong Province were selected for investigation, and then the

\*通讯作者。

qualified rate of all kinds of health action and the overall qualified rate were counted. Results: The overall qualified rate of college students' health action was 73.6%, among which the qualified rate of health promotion action was 69.6%, mental health promotion action was 74.5%, and the qualified rate of life awareness and safety literacy promotion action was 76.8%. Conclusion: The overall pass rate of college students' health action is not high, it needs the society, colleges, college students and other aspects to take corresponding measures to promote the active implementation of health action strategy.

## Keywords

Health Action, The Health of China, College Medical Students

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

2015年10月,党的十八届五中全会首次提出推进健康中国建设,将建设“健康中国”上升为国家战略。2016年8月,习近平总书记在全国卫生与健康大会上明确指出:“没有全民健康,就没有全面小康”“要把人民健康放在优先发展的战略地位”[1]。2016年10月,中共中央、国务院25日印发《“健康中国2030”规划纲要》,提出了今后15年我国推进“健康中国”建设的行动纲领[2]。2019年7月国务院发布《健康中国行动(2019~2030年)》这一进一步推进健康中国建设规划新的“施工图”。目前全国正在积极推进健康中国行动,其中高校医学生的健康中国行动状况对其健康水平提高具有重要意义,为此,本研究通过问卷对高校医学生的健康行动现状及其策略进行调查研究。

## 2. 对象与方法

### 2.1. 研究对象

本研究以某高校医学生为调查对象,共调查1000人,其中女性530人(53.0%),男性470人(47.0%)。

### 2.2. 研究方法

#### 1) 文献资料法

查阅国内外大量有关大学生健康行动方面的文献资料,了解大学生健康行动有关研究动态。

#### 2) 问卷调查法

共发放1000份问卷,收回有效问卷996份。问卷内容包括大学生的健康水平提升行动、心理健康促进行动[3]、生命意识与安全素养提升行动三个方面,每个方面分别包括多项指标题目,问卷共62道题目。

## 3. 结果

高校医学生健康行动指标体系包括健康水平提升行动、心理健康促进行动、生命意识与安全素养提升行动三个大的指标,每个大指标分别包括多项小的具体指标,详见表1~3。健康行动水平用合格率表示,各项指标的合格率是指选择有利于健康的正确选项的人数占总人数的比例,总体合格率是各项指标合格率的平均值。经统计得知,该高校医学生健康行动总体合格率为73.6%。其中健康水平提升行动合格率为69.6%,心理健康促进行动合格率为74.5%,生命意识与安全素养提升行动合格率为76.8%。

### 3.1. 健康水平提升行动

经调查统计得知, 被调查高校医学生的健康水平提升行动合格率为 69.6%。具体见表 1。

**Table 1.** Qualified rate of health promotion action

**表 1.** 健康水平提升行动合格率

(a)									
吸烟	过量饮酒	三餐规律	每日 摄水量	每日果蔬 摄入量	清淡饮食	熬夜	每周 运动量	合理 使用网络	个人卫生
90.3%	87.9%	72.2%	63%	45.9%	53%	17.1%	42.8%	48.9%	94.1%
(b)									
避孕及流产 知识了解程度	性传播疾病 预防措施	毒品的危害 了解程度	慢性病种类 了解程度	慢性病的 预防措施	传染病种类 了解程度	传染病 预防措施			
60.9%	89.8%	69.9%	71%	92.9%	90%	92.9%			

1) 吸烟喝酒 899 人(90.3%)从不吸烟, 60 人(6.0%)偶尔吸烟, 37 人(3.7%)经常吸烟。875 人(87.9%)从不过量饮酒, 98 人(9.8%)偶尔过量饮酒, 23 人(2.3%)经常过量饮酒。2) 三餐是否规律 211 人(21.2%)总是三餐规律, 508 人(51.0%)经常三餐规律, 258 人(25.9%)经常三餐不规律, 19 人(1.9%)从不三餐规律。3) 每日摄水量 129 人(13.0%)总是达到正常摄水量(1500~2000 ml), 498 人(50.0%)的人经常达到正常摄水量; 358 人(35.9%)经常达不到正常摄水量, 11 人(1.1%)从不达到正常摄水量。4) 每日水果蔬菜摄入量 79 人(7.9%)总是达到正常水果蔬菜摄入量(水果 200~350 克, 蔬菜 300~500 克), 378 人(38.0%)的人经常达到正常蔬菜水果摄入量, 518 人(52.0%)经常达不到正常蔬菜水果摄入量, 21 人(2.1%)的人从不。5) 清淡饮食: 129 人(13.0%)总是选择清淡少盐的食物, 398 人(40.0%)经常选择清淡少盐的食物, 418 人(42.0%)偶尔选择清淡少盐的食物, 51 人(5.1%)从不清淡饮食。6) 熬夜 428 人(43.0%)总是熬夜, 398 人(40.0%)经常熬夜, 159 人(16.0%)偶尔熬夜; 11 人(1.1%)从不熬夜。7) 每周运动量运动达标量是每周三次及以上持续半小时以上的中等强度运动, 109 人(10.9%)总是达标; 318 人(31.9%)经常达标; 47 人(4.7%)偶尔达标; 522 人(55.4%)从不达标。8) 合理使用网络 合理使用网络是指不沉溺于网络, 合理控制上网时间, 不因为上网影响正常的吃饭、睡觉、运动、学习和交流, 正确辨别网络信息的真假好坏, 传播网络正能量。79 人(7.9%)总是能做到; 408 人(41.0%)经常能做到; 448 人(45.0%)偶尔做到; 61 人(6.1%)从不做到。9) 个人卫生 239 人(24.0%)总是注意个人卫生, 698 人(70.1%)经常注意个人卫生, 59 人(5.9%)偶尔注意个人卫生, 0 人从不注意个人卫生。10) 对避孕方法及流产危害知识的了解程度, 99 人(9.9%)非常了解, 508 人(51.0%)比较了解, 358 人(35.9%)不太了解, 31 人(3%)完全不了解。11) 对性传播疾病(如艾滋病等)的预防措施, 49 人(4.9%)特别了解, 846 人(84.9%)比较了解, 89 人(8.9%)不太了解, 12 人(1.2%)完全不了解。12) 对毒品的危害, 19 人(1.9%)非常了解, 677 人(68%)比较了解, 288 人(28.9%)不太了解, 12 人(1.2%)完全不了解。13) 对慢性病的种类, 249 人(25%)完全选对, 458 人(46%)绝大多数选项选对, 288 人(29%)绝大多数选项选错。14) 对慢性病的预防措施, 268 人(26.9%)的人完全了解, 657 人(66.0%)的人比较了解, 71 人(7.1%)不了解。15) 对常见传染病的种类, 159 人(16%)完全选对, 737 人(74%)绝大多数选项选对, 100 人(10%)绝大多数选项选错, 选对较多的是手足口病、新冠肺炎、淋病, 选错较多的是血吸虫病, 布鲁氏菌病。16)对常见传染病的预防措施, 258 人(25.9%)完全选对, 667 人(67%)绝大多数选项选对, 71 人(7.1%)大多数选项选错。

### 3.2. 心理健康促进行动

经调查统计得知, 被调查高校医学生的心理健康促进行动合格率为 74.5%。详见表 2。

**Table 2.** Qualification rate of mental health promotion actions

**表 2.** 心理健康促进行动合格率

生活满意度 (精神方面)	心理健康 自评状况	心理承受 压力能力	自我情绪 管理状况	对接受专业 心理疏导的态度	对挫折的 处理方式
79.7%	75.7%	78.3%	75.5%	68.7%	69.3%

1) 生活满意度(精神方面)141 人(14.2%)很满意, 652 人(65.5%)比较满意, 187 人(18.8%)的人不太满意, 16 人(1.6%)的很不满意。2) 心理健康自评 171 人(17.2%)的认为很健康, 583 人(58.5%)认为比较健康, 220 人(22.1%)不太健康, 22 (2.2%)的人认为很不健康。自我评价不健康的 242 人中有 56.97%的人觉得心情压抑、焦虑烦躁, 愉悦感缺失, 有 55.47%的人对未来感到失望, 有 34.83%的人精力和食欲明显下降、睡眠障碍, 有 30.1%的人莫名紧张、害怕、恐惧, 11.69%的人有自伤、自杀的念头。3) 心理承受压力能力 161 人(16.2%)认为相当好, 618 人(62.1%)认为比较好, 204 人(20.5%)认为不太好, 13 人(1.3%)认为很不好。对于压力的来源 有 786 人(78.9%)选择了学习压力, 654 人(65.7%)选择了就业压力, 376 人(37.8%)认为经济压力, 353 人(35.4%)认为是情感方面的压力, 346 人(34.7%)选择与父母关系的压力, 340 人(34.1%)选择与同学关系的压力, 306 人(30.7%)选择身体健康方面的压力, 256 人(25.7%)选择与教师的沟通方面的压力。4) 自我情绪管理 752 人(75.5%)能正确管理自己的情绪, 244 人(24.5%)认为自己不能正确管理自己的情绪。5) 对接受专业心理疏导的态度 278 人(27.9%)认为非常接受, 406 人(40.8%)认为比较接受, 301 人(30.2%)的人认为不接受, 11 人(1.1%)认为非常不接受。是否接受过专业心理疏导 899 人(90.3%)没接受过, 97 (9.7%)的人接受过。6) 对挫折的处理方式 547 人(54.9%)选择找老师、同学或朋友倾诉, 263 人(26.4%)选择闷在心里, 143 人(14.4%)选择与父母沟通, 43 人(4.3%)不知道如何处理。

### 3.3. 生命意识与安全素养提升行动

调查得知, 被调查高校医学生的生命意识与安全素养提升行动合格率为 76.8%。详见表 3。

**Table 3.** Passage rate of life awareness and safety literacy promotion

**表 3.** 生命意识与安全素养提升行动合格率

对生命意义 是否认真思考	对生死的看法	对轻视生命的看法	对应急避险的 知识的了解	对应急技能的掌握
37.5%	91.5%	97.5%	95.5%	63.9%

1) 对生命意义的思考 373 人(37.5%)经常认真思考, 589 人(59.1%)偶尔思考, 31 人(3.1%)从未思考, 3 人(0.3%)认为没必要思考。2) 对生死的看法 911 人(91.5%)认为生命只有一次, 要好好珍惜, 58 人(5.8%)的人害怕死亡, 不敢去想, 对于死亡不知作何看法; 27 人(2.7%)的认为死亡能解决一切痛苦。3) 对轻视生命的认识 971 人(97.5%)认为轻视生命的行为是对生命的漠视, 自杀不是个人的权利, 是一种对自己、家人和社会不负责任的行为, 25 人(2.5%)认为轻视生命的行为是一种自我解脱, 自杀是个人权利。4) 对应急避险的知识的了解 72 人(7.2%)的非常了解, 879 人(88.3%)比较了解, 45 人(4.5%)不了解。5) 对应急技能的掌握 636 人(63.9%)认为自己掌握应急技能, 360 人(36.1%)的人认为自己没有掌握应急技能。

## 4. 结论与讨论

### 4.1. 结论

调查得知, 被调查高校医学生健康行动总体合格率不算太高, 具体表现为以下几个方面。

#### 1) 健康水平提升行动方面

总体来说, 大多数医学生有着较好的卫生健康行为习惯。但在熬夜、合理上网、每日果蔬摄入量、清淡饮食、每日运动量等方面表现不太好。目前在医学生中, 熬夜是一种很常见的行为, 仅有 1.1% 的医学生不熬夜, 这也是导致医学生出现免疫力下降、头痛、黑眼圈等症状的原因。并且多数医学生经常无法合理使用网络, 上网的普遍目的是为了娱乐, 而娱乐恰恰导致心态浮躁, 放在学习上的心思减少。每日果蔬摄入量、清淡饮食和每日运动量方面, 某高校医学生的合格率也比较低, 因此医学生在这几方面的健康行动有待加强。

#### 2) 心理健康促进行动方面

从调查结果来看, 医学生心理健康促进行动合格率较高, 精神生活满意度、心理健康自评、心理承受压力、情绪管理等方面合格率皆超过了 70%, 这表明目前大部分该高校医学生有较为积极向上的心态和未来的美好期望, 总体心理健康状况良好。但是关于心理咨询和专业心理疏导还存在一定的偏见和误区, 有待于纠正, 另外在应对挫折能力方面也亟待提升。

#### 3) 生命意识与安全素养提升方面

医学生在对生死和轻视生命的看法和对应急避险知识的了解方面合格率较高, 均超过 90%, 这表明在这些方面某高校医学生表现非常好。但是在生命意义的思考方面合格率较低, 仅为 37.5%, 在此方面需要有人给予正确的引导。而且在应急技能方面, 某高校医学生掌握的水平不够高(合格率为 63.9%), 这要求医学生需要加强这方面的能力提升。

### 4.2. 讨论

针对被调查高校医学生在健康行动方面存在的问题, 应该从政府及社会、高校、医学生个人三个方面分别采取健康行动促进策略。

#### 1) 政府及社会方面

首先, 政府及社会有关机构和组织可以通过网络、电视、宣传栏、报纸等媒体进行健康教育宣传, 向医学生传递正确的健康知识、应急避险知识及人生观、价值观和生死观等, 增强医学生健康和生命安全防护方面的知识水平。其次, 政府及社会有关组织可以开展大量比赛、宣讲、座谈等活动, 提高某高校医学生对健康行动的正确认识和积极行动。最后, 政府等有关组织要加大对医学生的重视和支持程度, 尽可能多为医学生提供就业政策支持和就业途径选择, 减轻某高校医学生就业压力。

#### 2) 高校方面

高校应高度重视学生的整体健康状况, 成立学生健康行动有关工作机构, 颁布有关健康政策文件并督促落实到位。把健康行动纳入教学计划, 师资、课程、课时、教材、教具、活动等一一落实到位。采用多种教育方式和手段提高学生的学习兴趣和吸引力。对部分心理健康方面有问题的医学生要及时进行心理干预, 应专门设立心理咨询机构, 并配备配齐专职心理咨询师, 建立学生心理危机案例库, 加强与校外心理疾病治疗机构的沟通合作, 做好心理危机干预和转介工作。另外, 学生社团是校园文化的有力传播者。高校应合理利用社团组织来宣传健康促进行动等方面的知识, 开展一系列丰富多彩的活动来提高学生的健康行动水平。

#### 3) 医学生个人方面

首先, 要增强健康意识, 不要认为年轻就不注重身体健康, 要注重合理膳食、规律作息, 劳逸结合, 参加适当的体育锻炼和文娱活动。其次, 树立正确的世界观、人生观、价值观, 对生命怀有敬畏之心, 养成积极向上的心态, 培养良好的人格品质, 正确认识自我, 悦纳自我, 扬长避短, 不断完善自己。再者, 提高应对挫折的能力, 对挫折有正确的认识, 采取有效措施化消极为积极。

## 5. 结语

在目前的健康中国建设和健康中国行动中, 高校医学生作为国家社会未来的建设者和接班人, 其健康状况及健康行动对推进健康中国建设和整体国家建设具有不可忽视的地位和作用。本研究通过构建高校医学生健康行动指标体系, 对某高校医学生的健康行动现状进行问卷调查, 发现目前高校医学生健康行动中存在一系列问题, 高校医学生的健康水平与健康行动与健康中国行动的要求还有不小的差距, 针对这些问题本研究提出提高高校医学生健康行动策略的建议, 从而对帮助高校医学生提高健康意识, 培养和形成良好的健康行为习惯和健康生活方式, 提高高校医学生整体健康水平具有较强的指导意义。

## 基金项目

济宁医学院医学生创新创业训练计划项目“健康中国背景下大学生健康行动策略研究”(项目编号: cx2021098)的研究成果。

## 参考文献

- [1] 张欢. 从“赤脚医生”到“健康中国”[EB/OL]. [https://manage.hnsjw.gov.cn/sitesources/hnsjct/page\\_pc/ztjj/gg40zn/xfpm/article4c56c8b84b964df5992c6b71134fcd54.html](https://manage.hnsjw.gov.cn/sitesources/hnsjct/page_pc/ztjj/gg40zn/xfpm/article4c56c8b84b964df5992c6b71134fcd54.html), 2018-12-09.
- [2] 吴佳佳. 专家解读《“健康中国 2030”规划纲要》[EB/OL]. [http://tyj.guizhou.gov.cn/xwdt/rdtj/201610/t20161026\\_73725970.html](http://tyj.guizhou.gov.cn/xwdt/rdtj/201610/t20161026_73725970.html), 2016-10-26.
- [3] 王晨. 大学生健康教育行动内容体系研究[D]: [硕士学位论文]. 太原: 山西医科大学, 2020.