

“脆皮大学生”受热议 当代大学生身体素质怎么了？（节选）

2023年10月19日 02:23 来源：扬子晚报



用带刻度的“吨吨桶”喝水，以此来计量每天的饮水量；稍微动一动就“伤筋动骨”，小毛小病不断……近日，“脆皮大学生”在各大社交平台成为备受热议的新词。研究显示，大学生身体素质或呈现下降

趋势，专家建议，大学生身体素质的提高已是“迫在眉睫”，在学生群体中加强健康教育，鼓励学生坚持锻炼非常重要。

“脆皮大学生”指的是当代大学生虽然年纪轻轻，但身体小毛病却不少，出现了“脆皮现象”。也有网友笑言，这是另一种概念的“脆脆鲨”。在各大社交平台上，各种离奇受伤故事应有尽有：“伸个懒腰，脖子扭了。”“刷搞笑视频肺笑炸了。”“没等到猪脚饭难过到进医院。”“共享单车骑多了尾骨错位。”

还有学生开始“养生”，喝水用上“吨吨桶”。

“肝论文那阵子，我特别重视养生，给自己买了个1600ml的水壶，名曰‘吨吨桶’。”南京一所双一流高校的大三女生张茜(化名)告诉记者，为了让自己不再“脆皮”，曾经认真进行过“健康管理”。据了解，吨吨桶其实就是超大容量(一般容量为1.5-3升)的运动水杯。和普通水杯不同，“吨吨桶”瓶身上大多标有时间和饮水量刻度，就像一个提醒你定时喝水的闹钟。

只可惜，这样的生活只坚持了不到半个月。“因为吨吨桶带出去真的太过‘显眼包’了，巨大一桶，而且我发现，喝水的机会也不是特别多。图书馆里也提供热水，带个普通的杯子去就可以了。”张茜的健康管理终究还是败给了面子。

对于“脆皮”一说，张茜有着自己的理解：“我觉得不能叫‘脆皮’，也许是大学生放松了自我管理。其实大家的体质都还是可以的，基础的体质测试，我们都是过关的。我有个学姐，每天早晨六点坚持起床跑路，非常自律，最终研究生录到了美国宾夕法尼亚大学。但我做不到她这样，她对自己太狠了。”

南京医科大学第二附属医院健康管理中心主审医师戴瑛告诉记者，“脆皮”或许是现在大学生群体的一种自嘲，但从中不难看出，学生群体逐渐意识到了健康的重要性。

“打个喷嚏就骨折”等个案虽然相对极端，却反映出年轻人骨质问题突出。一般而言，钙流失会随着年龄增加而加快，但近些年明显发现，随着生活习惯的改变，年轻人缺钙问题严重。“学生学业压力大，运动量少，缺乏户外活动晒太阳的机会，喝碳酸饮料多等生活习惯，都容易造成缺钙。”戴瑛说。

此外，戴瑛发现，体重超标问题也是共性问题，不少年轻学生尿酸高、脂肪肝，这些“中年病”逐渐年轻化。而体重超标后刻意减肥会造成营养不均衡，骨质下降，形成恶性循环。日常在神经内科门诊中，戴瑛也发现年轻群体的心理健康状况不容忽视。因为升学压力、就业、情感问题等，不少学生处于失眠、抑郁的状态里。为此，戴瑛呼吁，希望学校加强对学生身心健康的关注，开展健康教育，鼓励他们参与户外活动，倡导饮食均衡和营养合理，特别是合理安排作息时间，增加身体体检和心理体检频率。

单词：	kèdù 刻度	cuìpí 脆皮	líqí 离奇	pòzàiméijié 迫在眉睫
	cuòwèi 错位	tíxǐng 提醒	zìlǜ 自律	zìcháo 自嘲
	jídūān 极端	chāobiāo 超标	zhújiàn 逐渐	jūnhéng 均衡

讨论：1. 怎样才能使身体更健康？请谈谈你的养生之道。

2. 说说你有过哪些脆皮经历？

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2023/10-19/10096595.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/files202311091699495861.mp3>