

## 体育心理与心理健康

文章编号:1001-747 (2005)02-0122-05

# 青少年日常生活中不同身体状态的检测与分析\*

何淑娟<sup>1</sup>, 王善坤<sup>2</sup>

(1. 上海体育学院 体育教育系, 上海 200438; 2. 湖南大学 体育学院, 长沙 410082)

**摘要:** 采用日本学者设计的问卷量表, 对青少年日常生活中的不同身体状态进行了初步调查与分析。研究表明, 青少年在日常生活中身体锻炼活动不足日常生活中表现出睡眠不足; 初、高中学生精神压力偏大; 视力呈下降趋势, 尤其是左右眼视力严重不一。从青少年日常生活中观察和捕捉其不同的身体状态, 可直接了解他们的身体健康状况, 其方法简单、实用, 具有可操作性, 其理论与方法为研究青少年身体健康提供了新的视角和参照物。

**关键词:** 青少年; 日常生活; 身体状态; 调研

中图分类号: G804.49 文献标识码: A

## Investigation and Analysis of Different Feeling of Body and Mind in Young People and Teenager

HE Shu-juan<sup>1</sup>, WANG Shan-kun<sup>2</sup>

(1. Shanghai Institute of Physical Education Shanghai 200438, China; 2. College of PE of Hunan University, Changsha 410082, China)

**Abstract:** This paper looked into and analyzed the different body habitus in teenagers everyday life using the question table designed by Japanese scholars. The research showed that: teenagers are short of body training activities in livelihood; they are lack of slumber; the mettle pressure of middle school students is over great; eyesight of teenagers are descending, furthermore, the left eyesight is quiet inconsistent from the right one. Observing and seizing all kinds of body habitus in teenager s livelihood can know about their healthy condition directly. What 's more, this method is simple, useful and easy to carry out, its theory and methodology provide a new vision and reference for the teenager s body health research.

**Key words:** Teenager; livelihood; body habitus; investigation

作为在围绕总课题研究设计的总体思路及框架下,结合本地的实际,我们着重对青少年日常生活中的不同身体状态,即:身体活动性、身体防御性、身体直立姿势和动作、疾病和受伤及其它等 50 余项指标进行整体检测与分析。其一是为总课题研究提供可信的数据和初步的结果;其二为了解本地区青少年日常生活中的不同身体状态,初步掌握其带有个性和共性的特点与规律。其三为青少年身体健康研究寻找新的视角,新的参照物,进一步摸索和探讨适合青少年身体健康研究的理论与方法。

## 1 研究对象与方法

以湖南省内小学、初中、高中从事教育和管理工作的教师及校医 186 人进行调查研究。

研究所采用的问卷表由日本儿童身体与心理联络会正木健雄会长设计,经中央教育科学研究所等有关单位专家进行信度和效度检验,具有权威性和

科学性。根据研究的要求,共发放问卷 186 份,收回有效问卷 180 份,回收有效率 96.7%。

面对面访问学生 17 人次;小学、初中、高中班主任各 7 人次,校医各 5 人次。为研究进一步获取相关信息。

## 2 结果与分析

### 2.1 身体活动性

身体的活动性从七个方面调查青少年身体活动中“增加了”、“与过去一样”、“减少了”、“没有”、“不清楚”的状况(见表 1)。

从表 1 中可以看出身体活动性的变化。早上就打哈欠的学生从小学、初中到高中逐年递增,说明随着年级的递进,学生功课压力增大,不能保证足够的睡眠,导致清早起床就开始打哈欠;课上眼睛发直的学生没有增加,但是与过去一样的却保持在 10.00%至 16.67%,说明学生在上课时还不能充分

\* 收稿日期:2004-07-02;修回日期:2004-09-20

基金项目:全国教育科学“十五”规划教育部重点课题(课题号:DLA010379)

作者简介:何淑娟(1961-),女,江苏南京人,副教授,研究方向为体育教育与心理学;王善坤(1978-),男,黑龙江哈尔滨人,硕士生。

地集中注意力,或者说是教师在授课的时候没有注意方式和方法,导致课堂不生动,学生没有兴趣;调查显示,学生在课上睡觉减少了和没有都定格在较高的比率,说明学生能够在课堂上认真的听讲,但是小学生在课堂上睡觉的比率达到 10%,值得教育者和管理者注意;从统计的数据来看,去校医室睡觉增加和与过去一样的比率都是零,没有的比率达到了 70%至 80%,说明学生上课的自律性和自觉性非常高;玩的时候发呆的学生增加的比率都在 10%左

右,减少了和没有的保持在 50%,表明学生在玩的时候也会不自觉的溜号,不能充分放松身心;至于不太出汗的学生,增加的和没有的比率基本保持一致,说明学生的身体素质还是有一定程度的提高;老说“累了”的学生在身体活动性中增加的程度最明显,达到了 25%以上,再加上与过去一样的比率,超过了总数的 50%,这种现象说明在学生每天的身体和精神压力都很大的情况下,身体机能明显的下降,要引起家长和教师的重视。

表 1 身体活动性

	增加 (%)			与过去不一样 (%)			减少 (%)			没有 (%)			不清楚 (%)		
	小学	初中	高中	小学	初中	高中	小学	初中	高中	小学	初中	高中	小学	初中	高中
早上就打哈欠	18.33	20.00	21.67	8.33	5.00	6.67	31.67	31.67	35.00	41.67	43.33	36.67	0.00	0.00	0.00
课上眼睛发直	0.00	0.00	0.00	15.00	10.00	16.67	58.33	58.33	56.67	26.67	31.67	26.67	0.00	0.00	0.00
课上睡觉	10.00	6.67	8.33	10.00	15.00	16.67	35.00	31.67	28.33	28.33	31.67	31.67	16.67	15.00	15.00
去校医室睡觉	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.33	25.00	15.00	71.67	66.67	80.00	10.00	8.33	5.00
玩的时候发呆	10.00	11.67	11.67	0.00	0.00	0.00	48.33	46.67	50.00	41.67	41.67	38.33	0.00	0.00	0.00
不太出汗	13.33	18.33	18.33	38.33	36.67	31.67	26.67	28.33	33.33	20.00	16.67	16.67	1.67	0.00	0.00
老是说“累了”	25.00	28.33	25.00	28.33	31.67	26.67	21.67	13.33	21.67	25.00	26.67	26.67	0.00	0.00	0.00

## 2.2 身体防御性

身体防御性从眨眼反射、身体对危险情景的反

应等三方面进行调查,反映青少年对突发情况的紧急处理能力,体现学生的本体反射程度(见表 2)。

表 2 身体的防御性

	增加 (%)			与过去不一样 (%)			减少 (%)			没有 (%)			不清楚 (%)		
	小学	初中	高中	小学	初中	高中	小学	初中	高中	小学	初中	高中	小学	初中	高中
摔倒不会伸手															
保护自己	18.33	21.67	8.33	13.33	13.33	15.00	50.00	38.33	45.00	18.33	26.67	31.67	0.00	0.00	0.00
眨眼反射迟钝	10.00	8.33	6.67	0.00	0.00	0.00	40.00	45.00	46.67	13.33	28.33	33.33	36.67	18.33	13.33
球打在眼睛上	0.00	0.00	0.00	0.00	1.67	0.00	30.00	35.00	28.33	66.67	63.33	65.00	3.33	0.00	6.67

从表 2 中可以看出,摔倒时不会伸手保护自己的学生减少的占绝大多数,小学、初中、高中分别为 50.00%、38.33%、45.00%,初中增加的比率达到 21.67%,说明学生眨眼反射还存在一定问题;随着年龄的增长眨眼反射迟钝的学生增加的比率显著下降,减少了和没有的明显上升,说明学生本体反射功能都比较完善,能够很好的调节眨眼反射;球打在眼睛上的学生增加和过去一样的比率都为零或趋近于零,说明学生们都具有较强的身体防御性,减小了和没有这两项的数据统计更能显示出上述论点的正确性。

## 2.3 身体直立姿势和动作

身体直立姿势和动作从四肢、下肢的形态及其活动时的状态进行调查,体现学生的肢体状态和动作方式(见表 3)。

从表 3 中可以看出,坐在椅子上全身发软、不能坐直的学生增加和与过去一样的比率之和占总数的 50.00%以上,说明学生身体姿态发生了很大的改变,上肢力量不够充分;立正姿势时、腹部向前凸出的学生大幅度增加,小学和高中学生增加的最明显,分别为 21.67%和 25.00%;直立姿势时,左右肩高度不对称以及左右肩胛骨大小不一的现象,减小了和没有的比率占 70%至 80%,说明学生肩部姿态没有很大变化;脊柱没什么不正常,背肌不正常的学生没有增加,但与过去一样的却有明显的变化,高中学生达到了 28.33%,说明随着年龄的增长,多数学生并没有注意平时的坐姿,加上走路时弯腰驼背,造成背肌不正常;脚稍微被一绊就摔倒的学生增加比率明显,说明青少年儿童下肢防御性的发展还有待提高;脚是内八字经常摔倒的学生变化不明显;统计显

示,很快就累了,走不动路的学生增加的比率越来越高,加上与过去一样的比率,达到了 50%,说明现在的学生身体素质都有显著的下降,尤其是耐力素质;跑不直的学生有一定程度的增加,但没有的比率仍然占到了 50% 以上,说明学生脑发达的程度比较高;爬杆不会借助脚底用力的学生增加比率从小学、初中到高中显著下降,与过去一样的高中学生有明显增加,说明在进行有上下肢协调用力的活动时,不会协调地使用上下肢力量的学生仍旧存在;用力过大,不能使用正好的力量完成动作的学生与过去一

样的比率仍占 30%,说明学生当中不能熟练,灵活地使用自己力量的还占多数,动作的动力定型还不完善。

## 2.4 疾病、受伤及其他环境与方式

疾病、受伤及其他是本次调查当中涉及范围最广的一项,能够充分体现青少年身心健康的状况,分为疾病与受伤、其他两项分析(见表 4、5)。

### 2.4.1 其他环境与方式

“其他环境与方式”从体温、习惯等进行统计、分析,共 10 项(见表 4)。

表 3 身体的直立姿势和动作

	增加(%)			与过去不一样(%)			减少(%)			没有(%)			不清楚(%)		
	小学	初中	高中	小学	初中	高中	小学	初中	高中	小学	初中	高中	小学	初中	高中
坐在椅子上全身发软,不能坐直	15.00	15.00	15.00	35.00	35.00	31.67	28.33	23.33	31.67	21.67	26.67	21.67	0.00	0.00	0.00
坐正姿势时腹部向前凸出	21.67	16.67	25.00	13.33	21.67	11.67	8.33	16.67	10.00	31.67	43.33	31.67	25.00	1.67	21.67
直立姿势时左右肩高度不对称	1.67	1.67	1.67	0.00	0.00	8.33	35.00	40.00	45.00	46.67	40.00	45.00	16.67	18.33	0.00
左右肩胛骨的大小不一	3.33	1.67	1.67	0.00	0.00	16.67	0.00	0.00	8.33	66.67	76.67	71.67	30.00	21.67	1.67
脊柱没什么不正常,背肌不正常	0.00	0.00	0.00	3.33	10.00	28.33	25.00	23.33	33.33	43.33	43.33	38.33	28.33	23.33	0.00
脚稍微被一绊就会摔倒	18.33	18.33	11.67	31.67	33.33	31.67	31.67	28.33	26.67	13.33	15.00	30.00	5.00	5.00	0.00
脚是内八字经常摔倒	1.67	3.33	3.33	8.33	5.00	10.00	30.00	28.33	28.33	50.00	55.00	58.33	10.00	8.33	0.00
很快就累了,走不动路	35.00	31.67	31.67	13.33	11.67	13.33	25.00	23.33	25.00	26.67	33.33	30.00	0.00	0.00	0.00
跑不直	8.33	10.00	11.67	10.00	13.33	16.67	16.67	18.33	23.33	55.00	50.00	46.67	10.00	8.33	1.67
爬杆不会借助脚底用力	21.67	20.00	18.33	5.00	3.33	18.33	35.00	33.33	38.33	11.67	13.33	20.00	26.67	30.00	5.00
用力过大,不能使用正好的力量完成动作	8.33	6.67	5.00	31.67	30.00	30.00	38.33	41.67	41.67	18.33	20.00	23.33	3.33	1.67	0.00

从表 4 的统计结果来看,平时体温低于 36 和平时体温高于 37 的学生随着年龄增长增加的比率逐渐下降,没有的比率占绝大多数,说明体温的变化是正常的;怪叫发生在小学中的比率最高,发生在高中的比率最低,而且高中没有的比率也是最高的,说明随着年龄的增长,大多数学生都可以很好的控制自己,不会因为一些小事使情绪变得异常;吃手指和咬指甲是年龄较小的学生的一种不良习惯,数据统计也显示出这种态势,小学生的两种情况增加和与过去一样比率的总和超过了 50%,没有的现象也是最低,说明低龄学生还不能自觉改变一些不良习惯,但随着年龄增长这种现象会逐渐减少直至消失;

老说肚子痛、头痛增加的比率是整个统计中最高的,增加的比率高中为 31.67%、初中为 35%、小学为 40%,没有的比率高中为 18.33%、初中为 6.67%、小学为 3.33%;咀嚼力弱,将食物往下吞的学生随着年龄增长而变少,没有比率也占到绝大多数,说明学生的口腔咀嚼力良好;有病不能自己说明症状的学生减少了和没有的总数达到 90% 以上,说明青少年都能够了解并说清楚自己患病后的症状;说脖子发僵、肩膀发痛的学生显著增加,尤其是高中生最明显,这就说明学生坐姿时间太长,加上多数人不能够保持正确的坐姿,使肩膀和脖子部位的肌肉过试紧张而导致发僵和酸痛;不到校的比率从小学的

0.00%、初中的 5.00% 到高中的 6.67%,有提高的趋势,值得从事教育管理研究机构和家长重视。

“疾病与受伤”涉及五官、关节、视力、心脑血管、

消化系统、内分泌系统等几个方面,体现了青少年在这些部位的疾病,受伤状况(见表 5)。

表 4 其他环境与方式

	增加(%)			与过去不一样(%)			减少(%)			没有(%)			不清楚(%)		
	小学	初中	高中	小学	初中	高中	小学	初中	高中	小学	初中	高中	小学	初中	高中
平时的体温低于 36	15.00	10.00	8.33	3.33	5.00	3.33	20.00	31.67	25.00	43.33	38.33	51.67	18.33	15.00	11.67
平时的体温高于 37	38.33	28.33	10.00	3.33	8.33	5.00	0.00	16.67	21.67	18.33	38.33	48.33	40.00	8.33	15.00
怪叫	38.33	28.33	10.00	30.00	31.67	28.33	15.00	20.00	25.00	11.67	18.33	36.67	5.00	1.67	0.00
吃手指	31.67	25.00	6.67	28.33	26.67	31.67	15.00	16.67	26.67	20.00	25.00	35.00	5.00	6.67	0.00
咬指甲	23.33	15.00	5.00	28.33	30.00	28.33	35.00	36.67	36.67	8.33	16.67	30.00	5.00	1.67	0.00
老说肚疼、头疼	40.00	35.00	31.67	35.00	38.33	26.67	16.67	20.00	23.33	3.33	6.67	18.33	5.00	0.00	0.00
咀嚼力弱、把食物往下吞	30.00	16.67	10.00	18.33	18.33	18.33	28.33	30.00	31.67	23.33	35.00	40.00	0.00	0.00	0.00
有病不能自己说明状况	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	0.00	36.67	40.00	41.67	50.00	51.67	58.33	13.33	3.33	0.00
脖子发僵、肩发疼	15.00	23.33	28.33	0.00	5.00	0.00	21.67	23.33	26.67	11.67	11.67	11.67	21.67	6.67	3.33
不到校	0.00	5.00	6.67	23.33	21.67	18.33	21.67	26.67	26.67	50.00	46.67	48.33	0.00	0.00	0.00

从表 5 的统计结果可以看出,乱齿和牙齿颜色不正常的学生增加的比率很高,说明生活中各种食品、蔬菜、水果中含有的化肥、农药以及过高的糖分等对青少年牙齿生长产生了不良影响;听力弱的学生减少了和没有的数量占整个统计的大多数,说明青少年听觉发展比较正常;异常肥胖的学生无论从小学、初中还是高中都有大幅度的增加,加上与过去一样的比率,已经达到了 70% 以上,由于肥胖会导致多种心脑血管的疾病、影响身体的活动能力,因此,加强对学生饮食、营养、健康的教育,减少高脂肪、高蛋白、高能量食物摄入,增加身体锻炼机会十分必要;鼻炎不能游泳的学生没有增加,没有的比率也占 10% 以上,说明鼻炎不是影响学生身体活动的因素;容易流鼻血的统计数据有一定增加,与过去一样的比率也很高,说明学生鼻腔血液循环功能不是很完善;过敏的增加比较明显,小学达到了 40.00%。初中和高中也有 25.00%,说明学生身体对细菌和病毒的防御能力还比较弱;皮肤粗糙的学生小学增加的比率达到 11.67%,主要是小学生平时不注意对皮肤的保护造成的;哮喘没有的比率占 60% 至 70%,说明学生的呼吸系统发育良好;胸廓异常增加的比率为零,减少了和没有的总和达到 60% 以上,说明学生胸部发育正常;没干什么就骨折了和骨折了不怎么叫痛的学生没有明显的增加,初

中生在两项的统计中与过去一样的比率达到 15.00% 以上;说夜里关节疼痛不能入睡的学生从小学、初中到高中明显下降,说明随着年龄增长,青少年骨骼成长与发育引起的夜里难以入睡的现象逐渐减少,但仍然存在;奥-施氏病(因膝关节发育异常而疼痛)没有的比率达到 80% 以上,说明青少年膝关节的发育都比较正常;站立时间长晕倒的学生没有增加,但与过去一样的占 20.00% 左右,说明还有一部分学生有贫血的现象;而贫血一项的统计结果显示,增加的呈下降趋势,但与过去一样的比率仍然很高,小学、初中、高中分别为 16.67%, 21.67%, 16.67%;视力低下和左右视力严重不一致的学生从小学、初中到高中递增明显,与过去一样的比率也很高,说明近视是影响学生身心健康的重要因素;高血压和动脉硬化增加的比率为 5.00% 以下、心脏病、糖尿病、神经性胃溃疡和十二指肠溃疡、脚气、腹痛的增加比率均为零,说明这些严重影响人体健康的疾病并不是影响青少年身心发展的新因素,统计结果表明,没有这些疾病的占绝大多数,这令笔者感到欣慰。

### 3 讨论

(1) 从采集的数据以及形成的初步分析得出以下几点:青少年日常生活中睡眠不足,如第一节课上

打哈欠。身体锻炼的时间和次数较少,主要表现在腹部凸起、浑身发软、腿部力量较差。生活环境和生活方式引发视力低下,尤其是左右眼视力严重不一。初中、高中学生精神压力较大,总感“累”和“很累”,

反映学生思想负担、学业负担重或个体意志薄弱。

(2)青少年日常生活中不同身体状态的检测采用的问卷量表,具有较强的可操作性,简单、实用,基本反映青少年日常生活的实际。

表 5 疾病与受伤

	增加 (%)			与过去不一样 (%)			减少 (%)			没有 (%)			不清楚 (%)		
	小学	初中	高中	小学	初中	高中	小学	初中	高中	小学	初中	高中	小学	初中	高中
乱齿	28.33	23.33	16.67	35.00	45.00	38.33	6.67	15.00	15.00	10.00	16.67	28.33	20.00	0.00	1.67
牙齿颜色不正常	20.00	16.67	16.67	10.00	16.67	8.33	25.00	38.33	30.00	21.67	23.33	38.33	23.33	5.00	6.67
听力弱	5.00	6.67	1.67	0.00	8.33	0.00	10.00	18.33	16.67	68.33	63.33	75.00	16.67	3.33	6.67
异常肥胖	40.00	36.67	30.00	30.00	30.00	33.33	18.33	18.33	28.33	10.00	15.00	8.33	1.67	0.00	0.00
鼻炎不能游泳	0.00	0.00	0.00	6.67	15.00	6.67	28.33	31.67	31.67	40.00	45.00	50.00	25.00	8.33	11.67
容易流鼻血	21.67	11.67	13.33	43.33	43.33	36.67	25.00	26.67	21.67	10.00	18.33	28.33	0.00	0.00	0.00
过敏	40.00	25.00	25.00	1.67	13.33	3.33	33.33	38.33	31.67	25.00	23.33	40.00	0.00	0.00	0.00
皮肤粗糙	11.67	1.67	5.00	21.67	28.33	16.67	25.00	38.33	30.00	41.67	31.67	48.33	0.00	0.00	0.00
哮喘	13.33	6.67	6.67	15.00	26.67	15.00	0.00	8.33	8.33	71.67	58.33	68.33	0.00	0.00	1.67
胸廓异常	0.00	0.00	0.00	5.00	15.00	3.33	28.33	40.00	28.33	30.00	38.33	58.33	36.67	6.67	10.00
没干什么就骨折	5.00	0.00	3.33	0.00	18.33	0.00	5.00	18.33	5.00	78.33	63.33	68.33	11.67	0.00	23.33
骨折不怎么叫痛	0.00	0.00	0.00	1.67	16.67	1.67	0.00	13.33	0.00	53.33	63.33	60.00	45.00	6.67	38.33
说夜里关节痛不能入睡	16.67	13.33	10.00	5.00	11.67	3.33	26.67	26.67	31.67	45.00	43.33	46.67	6.67	5.00	8.33
奥一施氏病	0.00	0.00	0.00	1.67	11.67	1.67	0.00	13.33	0.00	80.00	73.33	78.33	18.33	1.67	20.00
站立时间长晕倒	0.00	0.00	0.00	21.67	26.67	16.67	28.33	33.33	40.00	48.33	40.00	43.33	1.67	0.00	0.00
视力低下	15.00	21.67	21.67	21.67	25.00	15.00	23.33	23.33	31.67	40.00	30.00	31.67	0.00	0.00	0.00
左右视力严重地不一致	8.33	10.00	15.00	18.33	26.67	20.00	30.00	38.33	31.67	38.33	25.00	33.33	5.00	0.00	0.00
贫血	10.00	8.33	8.33	16.67	21.67	16.67	28.33	30.00	25.00	41.67	40.00	48.33	3.33	0.00	1.67
高血压和动脉硬化	3.33	1.67	0.00	10.00	15.00	11.67	30.00	28.33	26.67	41.67	53.33	56.67	15.00	1.67	5.00
心脏病	0.00	0.00	0.00	6.67	20.00	3.33	20.00	23.33	28.33	58.33	56.67	55.00	15.00	0.00	13.33
糖尿病	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	0.00	5.00	11.67	0.00	68.33	76.67	73.33	26.67	1.67	26.67
神经性胃溃疡和十二指肠溃疡	0.00	0.00	0.00	0.00	6.67	0.00	0.00	10.00	0.00	75.00	78.33	66.67	25.00	5.00	33.33
有脚气	0.00	0.00	0.00	0.00	16.67	0.00	13.33	15.00	13.33	73.33	68.33	70.00	13.33	0.00	16.67
腰痛	0.00	0.00	0.00	8.33	23.33	10.00	0.00	5.00	10.00	65.00	70.00	63.33	26.67	1.67	16.67

(3)从青少年日常生活中观察和捕捉其不同的身体状态,可间接或直接了解他们的身体健康状况,是研究影响青少年身体健康的方法之一。

#### 参考文献:

[1]贾志勇. 中国儿童的生活和身体状况[J]. 日本保健室, 1996.

[2]贾志勇. 中国北京与内蒙古儿童身体的不正常与生活状况的变化[Z]. 日本体育大学纪要, 1997, 27(1): 109-116.

[3]秦风冰. 对当前我国大众体育发展现状的调查[J]. 中国体育科技, 2000, 36(1): 36-38.

[4]赵斌. 河北省成年人体质现状的调查分析[J]. 中国体育科技, 2000, 36(1): 44-46.