

“脆皮大学生”走红背后 年轻人体质之忧何解？

“打了个哈欠下巴脱白了”“军训踢正步把自己踢成骨折”“打游戏太激动导致呼吸性碱中毒”“一天一杯奶茶半夜突然心跳加速、全身麻痹，被送进医院检查出缺钾”……

最近，在各类社交平台上，越来越多的年轻用户分享出自己让人哭笑不得又心惊胆战的意外和疾病经历。由于这类“惨痛案例”实在太多，“脆皮大学生”一词迅速走红网络。

然而，当诸如此类的事件层出不穷，“脆皮大学生”这一话题已不再只是自嘲，也为当代大学生体质健康问题敲响了警钟。



在四川大学江安校区体育馆，学生在体验传统体育项目蹴鞠。(资料图片)
新华社发

意外和疾病五花八门 辅导员迎“至暗时刻”

看似玩梗，但各种健康问题也真实发生在年轻人身上。

“50岁的爸妈步伐轻盈，20岁的大学生弯个腰都眼冒金星。”在北京某高校读大四的刘影（化名）告诉记者，她觉得自己越来越“虚”了。10月中旬，刘影突然在半夜惊醒，出现腹泻、呕吐等症状，坚持到白天后，她在室友的陪同下去了医院，诊断出急性肠胃炎，如今，一旦吃了生冷刺激的食物，她总会觉得难受。在最近的一次体检中，她又查出窦性心动过速、胆固醇偏高等问题。“虽然都是小毛病，但确实有点害怕了。”刘影说。

大学生这么“脆”，辅导员们也迎来了“至暗时刻”。开学以来，每到晚上，安徽省某高校辅导员阿宛（化名）都会有点心慌。

“因为我带的学生基数较大，三百多人，每周基本上都会有十几个因生病请假的学

生。”阿宛介绍，生病的学生中，最常见的是感冒发烧、胃疼等情况，也有一些突发状况，比如“着急下楼收衣服结果被垃圾车碰到，半夜呕吐到进医院，低血糖在课上晕倒”等。

最近就有一个学生让阿宛印象深刻。“有天早上六点多，学生的室友就给我发消息说她在寝室晕倒了，好像低血糖犯了，后来说已经醒了。八点半后，我又接到了班长的电话，说学生在课上晕过去了，当时的心情真的是‘表面冷静处理，内心发出尖锐爆鸣声’。一天两次晕倒，真的担心孩子出什么事。”

类似情况并不罕见。在某短视频平台上，“脆皮大学生”相关话题播放量已达到12.2亿次。据媒体报道，仅今年9月，郑州某医院急诊科就接诊了1700多名18到25岁的年轻人，有外伤、腹痛、胸闷、过度换气综合征等。

大学生体质“滑坡” 问题出在哪儿？

事实上，“大学生体质不佳”的话题近年来一直备受关注，我国大学生体质健康达标率也基本呈下降趋势。

2021年，教育部发布的一份针对115余万在校大学生体质健康的抽测复核数据显示，截至2020年，抽查样本中，大学生体质健康“不及格率”约30%。2021年发布的第八次全国学生体质与健康调研结果显示，我国学生体质健康达标优良率总体呈上升趋势，但大学生体质健康达标优良率基本上没有增长。

大学生的生活似乎真的离“健康”有点远。刘影称，进入大学后，自己几乎从未主动锻炼过。“尤其是大三以来，基本就是教室、图书馆、食堂、宿舍四点一线，周末就一直躺着，我很多同学都这样。”

在首届全国高校健康教育指导委员会专家、华东师范大学体育与健康学院教授汪晓赞看来，大学生体质健康问题应引起足够的警觉和重视。她告诉记者，现在很多大学生缺乏对体育健康应有的认知，“没有意识到体质健康跟自己的未来有关系，如果保持目前的生活习惯未来会怎

样，当我把相关数据展现给学生看时，他们也觉得触目惊心。”

汪晓赞认为，在学生认知方面的原因外，还有社会舆论、审美风潮等因素的影响。此外，很多高校和家长对于体育的重视度也不够。中学时期更重视文化课，学生学业压力繁重，伏案久坐成为习惯和“努力学习”的象征，这些都使得大学生没有养成良好的运动习惯，也没有从运动中感受到乐趣。

她表示，基础教育和高等教育是完全不同的体系，中小学对学生体育有着刚性需求，但大学阶段，很多高校对体测的要求并不高，缺乏必要的约束和管理，加上如今大学生更加强调自主性，且休闲娱乐方式多样，如果没有激发他们的运动兴趣，很难去主动参加体育锻炼。

“从某种角度来说，‘脆皮大学生’话题走红也是一件‘好事’。十年来我们一直在呼吁青少年重视体质健康问题，但大家可能觉得不那么严重，现在这种舆论意味着已经引起大家的警觉了，也认识到要想有高质量的生活要坚持体育锻炼，养成良好的生活习惯。”汪晓赞说。

如何让大学生健康生活？ 专家：仅靠强制是不行的

为了改变青少年体质健康问题，近年来从国家到各地、各学校都作出了努力，学生体质与健康水平不断迈上新台阶，中小学生的体质已实现“止跌回升”。汪晓赞认为，疫情后，大家对健康空前重视。“而且在北京冬奥会和杭州亚运会的影响下，公众对于体育的认识发生了很大变化，对整个社会的体育文化发展很有好处。”

高校也在“挖空心思”引导大学生重视体育锻炼，其中不乏用跑步App打卡，将体测成绩与学生毕业、评优挂钩等方式。不过，这类方式也引发了一些学生的不满。在“脆皮大学生”相关话题里，不少评论都表示“别加热这个话题了，万一大学要求跑早操了怎么办？”

在汪晓赞看来，这类举措是不得已而为之。十余年来，华东师范大学规定学生每周至少进行一次课外锻炼，尽管难度并不高，但总有一些学生不“买账”，这让她颇感无奈。“你也不能硬逼着他

们去运动，我们需要想办法给他们更多的机会去参与和感受到运动的乐趣。如果没有好的体验，强迫是不行的。”

不过，华东师范大学公共体育俱乐部教学改革还在延续，学生可以自主选择感兴趣的运动项目、老师加入相应俱乐部。“尽管会听到很多不同的声音，但是我们俱乐部一开放选课的时候，好多课都是被‘秒杀’的，关键是要有好的课程、好的老师。”汪晓赞说。

“还是要多方行动起来，既要改变学生的认知，也要提高校领导对大学生体育运动和身体健康的重视度，体育老师也不能‘睁一只眼闭一只眼’，需要以兴趣为引导，提高学生的体育运动参与度。”汪晓赞认为，在考虑怎么去测学生之外，高校应该更多地去引导、激励学生动起来，通过沉浸式体验等方式，让他们真正感受到运动的魅力。

(据中新社电)