

“脆皮大学生”走红，是自嘲也是反思

大学生身体素质真的下降了吗？各方说法“打架” 医生建议：别浪，才能避免“脆脆鲨”



扫码看视频

“吃刀削面，太好吃激动大了，心律直接飙到200。”“伸个懒腰，脖子扭了……”“炸个香肠给自己，炸成二级烧伤。”“刷短视频憋笑，鼻动脉笑裂了，血止不住被送到医院”“侧躺玩手机确诊斜视”……最近，“脆皮大学生”词条走红网络，大学生们称自己又脆又难“杀”，故而又称“脆脆鲨”，这些都成为不少大学生们主动对号入座的新“标签”。

郑州一家医院急诊科仅一个月接诊1700多名“脆皮年轻人”的消息，再一次把这个问题集中暴露在公众面前。

这种情况由哪些因素造成？大学生体质问题严重吗？如何避免成为“脆皮大学生”？10月12日，三湘都市报记者进行了采访。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪
通讯员 陈思雨



现状

感冒“群发”，洗澡也能摔伤

吕玲（化名）是长沙某高校大三学生，聊起“脆皮大学生”话题，她深有感触道：“感觉大家确实没有好的抵抗力，比如我们寝室，每次感冒都是群发，一人感冒，马上所有人都会感冒。”这几天，吕玲的寝室成员集体感冒，两个比较严重的同学，还去校门口诊室打了点滴。

岳麓区某高校大一新生罗广（化名）说起自己的遭遇，最不喜欢运动的他，坚持参加了军训，想着终于熬出头了。结果，就是军训结束第二天，去图书馆的路上摔倒了。“手肘受伤，被送到医院去了。”罗广坦言，自己被同学打趣了好几天，怪难为情的。

“国庆前洗澡出浴室，被晾衣架绊倒，割伤了脚，当时鲜血直流。”谭艳（化名）是长沙县某高校大三的学生，“脆皮大学生”是她和同学们最近谈得比较多的话题。她坦言，因为洗澡也能摔伤，自己毫无悬念地被划分到“脆皮群体”中。

“国庆假期中，在家辅导弟弟做作业，气得自己把脚崴了。”丁香（化名）是谭艳的同学，能被弟弟气到崴脚，她笑称自己和好朋友就是“脆皮姐妹”。

记者采访多名高校学生了解到，部分“脆皮大学生”的情况确实存在，也有不少受访学生认为这是一种“自嘲”。因为乐于表达和分享，不介意将自身遇到的一些小病小痛、小意外“晒”出来，于是给人一种大学生很脆弱的感觉。

调查

皮肤、睡眠、情绪问题占主流

大学生的体质真的变差了吗？有研究表明，目前大学生的身体素质和健康状况，的确呈逐年下降的趋势。

2020年，丁香园联合中国青年报共同发布《2020中国大学生健康调查报告》（以下简称《报告》）。该报告调查对象涵盖了不同城市、不同年级的12117名“互联网原住民”大学生。

86%的受访大学生表示，在过去一年中出现过健康困扰。其中，排名前三的分别是皮肤状态不好、睡眠不足和情绪问题。数据显示，有23%大学生表示过去一年在医院被确诊为患有疾病。出现最多的三大疾病是口腔疾病、急性肠胃炎和皮肤病。



吕玲（化名）寝室流感“群发”，症状严重的同学在打点滴。
受访者供图

医生

学习压力和生活习惯都有影响

对于体质欠佳的原因，吕玲认为，主要是学习压力比较重，缺乏锻炼。“我们寝室都准备考研，大家好拼的。几乎不运动，有时间就窝书桌前，压力也大，所以会影响身体，降低免疫力。”吕玲说。

谭艳则表示，生活习惯也是容易生病受伤的原因。“我们大一的时候，一些同学高考之后彻底放纵，通宵玩游戏、追剧、看直播，颠倒黑白的生活。”谭艳说，上半年隔壁班还有同学因患肺结核休学，就是因为长期熬夜，在网吧打游戏被感染了。

针对“脆皮大学生”形成原因，湖南省胸科医院康复门诊副主任医师张志明结合临床专业的角度给予了意见。他表示，“脆皮大学生”看似荒诞，却反映出当代大学生身体素质和健康状况堪忧的现状。究其原因，与生活方式、饮食习惯、运动锻炼等方面有密切关系。

除了休息时间不够的问题，张志明表示，当代大学生的饮食习惯也不太健康。由于忙于学习或者没有条件做饭，很多大学生长期吃外卖、方便面、零食等高热量、低营养的食物，导致营养不均衡、消化不良、肥胖等问题。

另外，大学生的运动锻炼也不够充分，一些学生缺乏运动的动力和习惯，导致身体素质下降、肌肉萎缩、关节僵硬等问题。

不想变成“脆脆鲨”？
医生建议：自律，别浪

提醒

如何避免成为“脆皮大学生”？张志明表示，年轻人应该积极采取措施，改善身体素质和健康状况。

首先是拒绝熬夜。熬夜是目前对年轻人危害最大且最常见的行为，《中国睡眠研究报告2023》数据显示，熬夜已经成为当代大学生的常态。57.96%的大学生经常熬夜，38.97%的大学生偶尔熬夜，不会熬夜的只有3.07%。长期熬夜会导致身体免疫力下降、生物钟紊乱、血压波动、皮肤衰老以及诱发其他疾病、影响心情等等。张志明建议，大学生可以制定合理的作息时间表、创建一个良好的睡眠环境、放松身心、避免睡前刺激性物质和饮食、控制使用电子设备的时间、养成睡前习惯、限制午后咖啡因摄入等，都能帮助大家更好地入睡。

其次是健康饮食。每日应摄入新鲜的蔬菜水果、蛋白质等食物，含丰富维生素，每日多喝水，避免食用辛辣、刺激性食物，可增强体质。

最后是适当运动。张志明表示，不运动容易引发各种疾病，例如肥胖、消化不良、高血压、糖尿病、骨质疏松和便秘等。不运动还会造成耐力和肺活量下降，进而导致肌肉的耐力和肺活量下降，并且容易出现关节炎、颈椎病、骨质疏松、胃肠道问题等等。因此，在避免熬夜、调整好作息、健康饮食的同时，也不能忘记适量的运动。平常可以进行一些有氧耐力运动、抗阻运动、柔韧性运动等体力活动，这样既能保持健康，又能拥有好心情。

虽然是在“玩梗”，
但也需要健康反思

观点

“脆皮大学生”词条走红网络，针对这一现象，也有人给出不同的观点。

“我们接诊的很多学生都是爱运动，朝气蓬勃。”在湖南工商大学附近的经营诊所的鲁烜坦言，平常接诊的大多是学校学生，自己也看到了网上关于“脆皮大学生”的说法，在他看来，很多学生阳光开朗，追求好身材，喜欢健身。

有网友评论，所谓“脆皮大学生”只是当代大学生自我调侃、释放压力的一种“自救”方式。“脆皮”并非“脆弱”，而是“脆弱但有韧性”，面对生活设下的“小圈套”，以嬉笑怒骂的“大心脏”分享出来，一笑置之，本质上是一种拥抱生活的乐观主义精神。

“我们非常重视大学生群体的健康状况，多次在高校举行健康宣教活动，希望帮他们养成健康的生活习惯。”湖南省卫健委健康教育宣教中心主任李合锋坦言，“脆皮大学生”是一种自嘲，也是一种反思，将来部门会为大学生带去更多健康宣教。