

让“健康”成为年轻人的生活准则和追求

胡欣红

“没有见过凌晨2点的夜空，不足以号称年轻人”，这是27岁的杭州女子唐羽（化名）的口头禅。18岁高中毕业后，她就没有在凌晨2点之前睡过觉，上网、刷剧、看论坛……每一个夜深人静的时刻，都是她自己的狂欢时分。10年熬夜下来，她的身体不断发出警示：刚开始只是偶尔感觉乏力，后来抵抗力有些下降，现在脸上居然长出了老年斑。

春去秋来，潮涨潮落，花开花谢，夜去昼来……生物甚至自然万物的行为都按一定的周期和规律在运行。如果人们不按生物时钟作息、生活和工作时，工作效率会很低，而且还会罹患各种疾病。

令人担忧的是，很多年轻人与唐羽一样，或工作太多不

能早睡，或娱乐太多不想早睡，习惯用牺牲睡眠拉长白天的时间。事实上，长期熬夜不仅容易长出影响颜值的老年斑，还会引发肥胖、脱发、记忆力下降、视力下降、干眼症，以及增加心脑血管疾病甚至老年痴呆的风险。而且，熬夜是年轻人猝死的三大导火索之首，其危害比想象的大多了。因为不良生活习惯，年轻人突发疾病的新闻比比皆是。

一方面是各种善意的提醒，告诫生活方式不能和身体内部的“计时器”作对；另一方面，不少人依旧我行我素，罔顾生物钟的存在。毫不夸张地说，年轻人不懂健康生活是一个带有普遍性的问题：锻炼不够、睡眠不足、作息不规律、膳食不合理、深夜撸串喝大酒……成了“无知者

无畏”的年轻人的生活作息常态，这样的生活似乎真的离“健康”有点远。

年轻人不懂如何健康生活，固然是诸多因素综合作用的结果，而健康教育没有成体系无疑负有不可推卸的责任。从小、从家庭就没有抓起，对健康的认识多是从保护眼睛、减少肥胖、保证身高等外在、显性的标准进行衡量，没有触及健康教育的深层次问题，即健康是一种生活方式或者生活习惯。中学时期，学校和学生的精力主要集中在考试，对于健康教育往往无暇顾及或简单敷衍，使得学生的健康意识与习惯养成不足。

上了大学，本可以好好“补课”，但松了一口气的大学生们往往一“懈”千里，变成“脱缰的野马”，很难进行约束

管理。尤其是在网络生态势凶猛的情形下，让机不离手的学生放下手机走向操场殊为不易。此外，高校大多不大重视健康教育工作，翻翻多数学校印发的各种文件以及发展规划，基本上都没有提及健康教育，大部分高校也没有健康教育的宣传和主题活动。

正是基于这样的严峻现状，为贯彻落实《“健康中国2030”规划纲要》对学校健康教育提出的工作要求，加强高校健康教育，提高高校学生健康素养和体质

健康水平，2017年教育部就印发了《普通高等学校健康教育指导纲要》，明确了开展高校健康教育的基本原则，还从健康生活方式、疾病预防、心理健康等方面给出了具体指导。

“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”。教会学生健康生活，促进学生身心健康，提升学生健康素养，让“健康”成为年轻人的生活准则和追求，依然任重道远。

来源：北京青年报

