

# 2020 国民健康 洞察报告

更努力+更乐观=更健康



丁香医生 出品

keep

know yourself

企鹅吃喝 联合发布



# 引言

今年是 2019 年，离《健康中国 2030 规划纲要》（以下简称《纲要》）正式发布已经过去了 3 年；而我们离这份规划里的第一个关键节点 2022 年，也只剩下 3 年。

在过去的三年里，在健康中国规划下的中国健康，发生了哪些变化？

2017 年，城市公立医院综合改革试点全面推开，全部取消药品加成；宫颈癌疫苗在内地正式上市；36 种高价药纳入医保。

2018 年，国家卫生和计划生育委员会更名为国家卫生健康委员会。国家医疗保障局挂牌直属国务院，进入了医保主导时代；多种抗癌药纳入医保报销目录；国家首次明确互联网医院的基本标准。

2019 年，政府出台「4+7」带量采购政策，挤压仿制药水分，为公立医院改革腾出空间；《中华人民共和国疫苗管理法》出台，对疫苗实行最严格监管；由健康中国行动推进委员会发布的《健康中国行动（2019-2030 年）》明确指出 15 项具体的行动；国家烟草专卖局、国家市场监督管理总局联合对电子烟进行严格监管……

《纲要》中指向「完善服务」的健康促进政策体系，正在进行密集的政策落地。但与此同时也应关注到，健康中国少不了「健康中国人民」。《规划》的另一个方向上，还有倡导「自律」的全民健康素养水平和健康生活方式。

可喜的是，「健康」这个词在公众的社交媒体上越来越流行。过去的三年中，每一年都有一个健康相关的热词出现：2017 是「保温杯泡枸杞」，2018 是「我不是药神」，2019 是「朋克养生」。

但仍需有更多的社会力量来参与和呼吁。

丁香医生作为健康领域的头部内容品牌，也理应就位，成为公众的观察者和引领者。为此我们从 2018 年开始，进行每年一度的健康调查，对公众的健康状况进行摸底和分析，以期与公众携手，促进其在健康素养和自律程度上的提升。

健康，不只是「不生病」。《纲要》明确提出 2022 年的目标：全国居民健康素养水平分别不低于 22%；成人肥胖增长率持续减缓；在运动健身指导下，城乡居民达到《国民体质测定标准》合格以上的人数比例分别不少于 90.86%；居民心理健康素养水平提升到 20%。

健康素养、饮食、运动、心理，这些与生活高度相关的因素，也是我们每年《国民健康洞察报告》中所关注的重要健康影响因子。2018 年，我们发现了人们在这些项上理想和现实的差距，以及知与行的难以合一，那 2019 年，公众的健康状态又如何呢？我们今年尝试轻松一些，将健康描述得不那么严肃，用「好睡眠」、「好肠胃」、「好皮肤」、「好身材」、「好心理」等关键词，来探寻人们心目中对健康的追求，以及在追求健康的路上正在采取的手段。

与去年不同的是，今年我们还联合了健康生活领域中的三位好伙伴：饮食领域的企鹅吃喝指南，运动领域的 Keep，还有心理领域的 KnowYourself。

在到达 2022 年前这三年，我们相信一项项政策还会持续地推出以完善健康服务体系，也相信社交媒体上健康的流行度还会越来越高。与此同时，我们也希望公众在对健康保持高度关注的同时，能切实地去为自己的健康多做一些努力，这种努力并不是苛求每餐沙拉每天健身每晚早睡的苦行方式，可能只是一个小小的动作。比如今年，我们就找到了一项简单而行之有效的健康提升方案：

——为自己的健康生活方式，多立下几个 Flag。

# 目录

## Part 01: 人们心目中的健康 06

- 1. 健康定义 07
  - 1.1 「不生病」挤不进健康标签 Top3 07
  - 1.2 好心理: 与他人的关系, 优于自我了解 07
  - 1.3 好睡眠: 嘴上熬夜蹦迪, 都想早睡早起 08
  - 1.4 好肠胃: 吃什么, 比怎么吃更重要 09
  - 1.5 好皮肤: 女性不要毛孔, 男性不要痘疤 10
  - 1.6 好身材: 体重不过百, 不如正常 BMI 14

## Part 02: 健康现实与健康困扰 16

- 1. 健康现实 17
  - 1.1 落差普遍存在, 2019 Gap 更大 17
  - 1.2 女性预期更高, 却怒己不争 18
  - 1.3 年轻群体, 更不满意自己 19
  - 1.4 身材, 理想与现实落差最大 19
- 2. 总体健康困扰 20
  - 2.1 2019 有点难, 情绪问题成最大困扰 20
  - 2.2 情绪和身材, 同时困扰男和女 21
  - 2.3 少年维特们, 烦恼有点多 22
  - 2.4 有半数人, 曾担心猝死 25
- 3. 心理健康困扰 27
  - 3.1 内心的不安, 用疾病来对应 27
  - 3.2 青年人际压力大, 中年经济压力大 30
  - 3.3 应对方式, 首选自我排解 31

#### 4. 健康影响因素

34

4.1 硬核养生：健康现状最佳人群

34

4.2 更努力或更乐观，都挺好

35

### Part 03：饮食、睡眠、运动状态

37

#### 1. 饮食现状

38

1.1 胖着胖着，就放弃挣扎

38

1.2 甜食，最令人难以拒绝

42

1.3 好饮食路上，障碍太多

47

1.4 减肥者众，坚持者少

49

#### 2. 运动现状

54

2.1 运动偏好，以有氧为主

54

2.2 无论男女，都最爱虐腹

56

2.3 健康产品，也不可忽视

57

#### 3. 睡眠

59

3.1 睡觉重要，但剧也要追

59

3.2 北上广，并不相信早睡

60

3.3 妈妈睡前看娃，爸爸躺着玩手机

61

3.4 男性爱打呼，女性睡不沉

63

3.5 三分之一的人，睡不着也认了

64

### 调研方法和样本分布

66

Main Conclusions

# 主要结论

## 1 健康观念全面升级

随着生活水平的提升，提到「健康」时，人们首先想到的不再是「不生病」，而是拥有更高质量的生存状态：心理健康、吃得好、睡得香、皮肤好、身材好，就连头发都要好。

## 2 心理健康被高度关注

大多数人都认为自己患有某种心理疾病，这或许与近几年大众及媒体对心理健康的高度关注相关。人们越来越习惯用一些心理疾病的名称来对应自己内心的模糊不安。

## 3 年轻人期望更高努力更少

比起年长人士，年轻人对于健康的关心并不会更少，他们的健康期望值和年长人士相差无几，受到的困扰甚至更多。但年轻人对自己为健康作出的努力相对更不满意。

## 4 男女差异并不太大

人们常会认为男性对健康的关注不如女性，但从各项数据来看，并没有呈现男性对于健康的漠视，区别仅是关注点上的不同。不过男性对于不够健康的困扰相对更小一些。

## 5 更努力与更乐观都可

在人群中，硬核养生者占比最高，嘴炮养生者次之。固然硬核养生人群的努力能帮助达成更好的健康状态。但乐观也是一项关键因素，嘴上立下各种 Flag 的人，竟然也比不立 Flag 的人健康状态更好。

PART 01

# 人们心目中的健康

人们心目中的「健康」二字，和「没病」的关系似乎没有从前那么紧密了，反而和「生活」越走越近。在他们心目中，健康标签的前三位分别是心理状态好、睡得好、肠胃好，不生病仅仅排在第四位，紧随其后的甚而还有一些与尊重需求相关的标签，比如皮肤好、身材好、头发好。

对健康评判维度的悄然变化，来自物质生活水平的提高及近几年来消费升级大潮的影响。在现今的社交媒体环境中，这种健康需求的变化显而易见又将引领新的趋势，成为下一轮生活方式的指向。

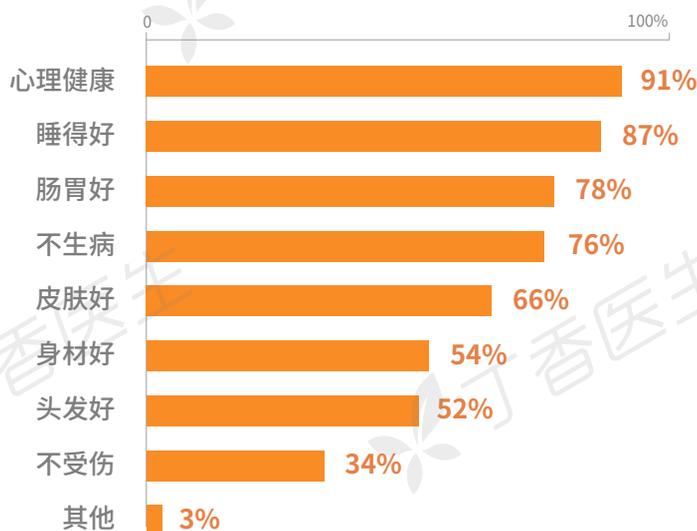
# 健康定义

## 01 「不生病」挤不进健康标签 Top3

一千个人心目中，有一千种对健康的定义。当我们尝试把一些人们高频关注的健康代表词提炼出来，去询问人们心目中健康的代表标签时，发现排在最前面的是「心理健康」——人们不再把身体疾病作为健康与否的唯一标准。

而排在心理健康后面的两个标签也相当接地气，第二是睡，第三是吃。好吃好睡好心理状态，是人们心目中好健康的三个最佳标签，「不生病」这个标签，甚至排在这三件事之后。

人们心中健康定义



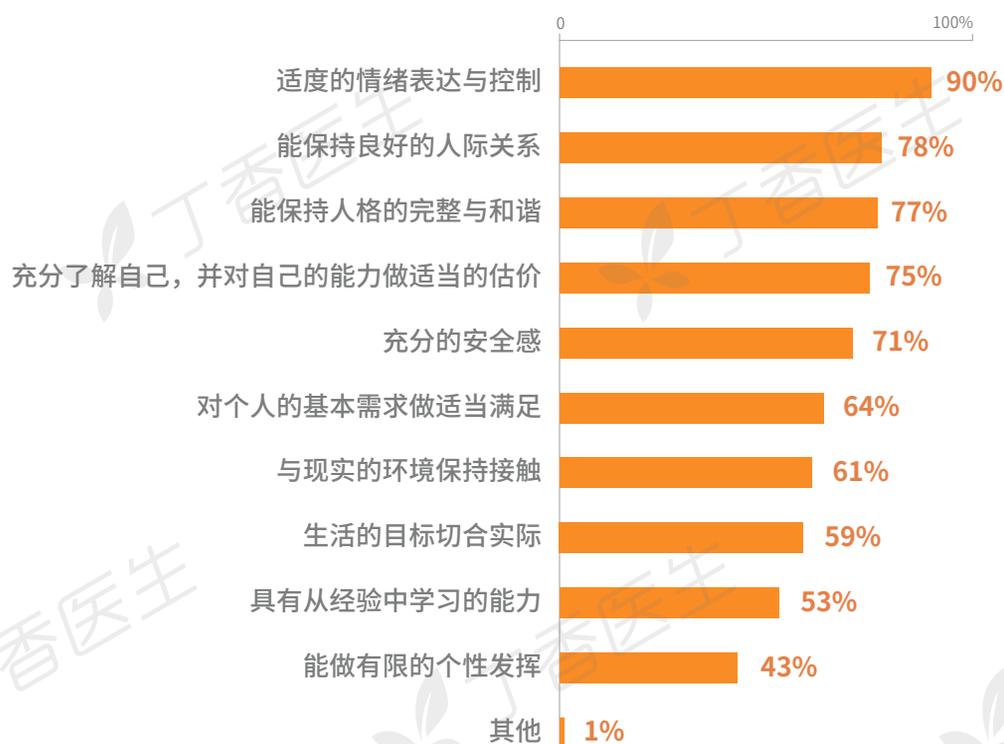
数据来源：丁香医生 2020 国民健康调查，N=47138

## 02 好心理：与他人的关系，优于自我了解

人们心目中良好的心理健康，有很大的比重是对情绪的良好应对与调节——「情绪表达与控制」排在好心理的第一位；而人际关系则排在第二。这两项代表人

与人交流的标签，超过所有与「自我」相关的标签，比如人格完整、安全感、个人需求满足等。

### 人们心中心理健康定义



数据来源：丁香医生 2020 国民健康调查，N=47138

## 03 好睡眠：嘴上熬夜蹦迪，都想早睡早起

熬夜是社交媒体上被讨论最多的话题之一。这个话题在过去的几年中，也收获了上至国家主席下至家中长辈的关注。也许是在这种充满家长般关怀的「要早睡」的环境中，人们心目中已经建立了牢不可破的「早睡早起 = 好睡眠」认知。有 91% 的人都认为晚上 11 点前是健康入睡时间，而 96% 的人认同早上 8 点前是健康起床时间。

### 人们心中健康入睡时间

平均值 **22:00**



数据来源：丁香医生 2020 国民健康调查，N=47138

## 人们心中健康起床时间

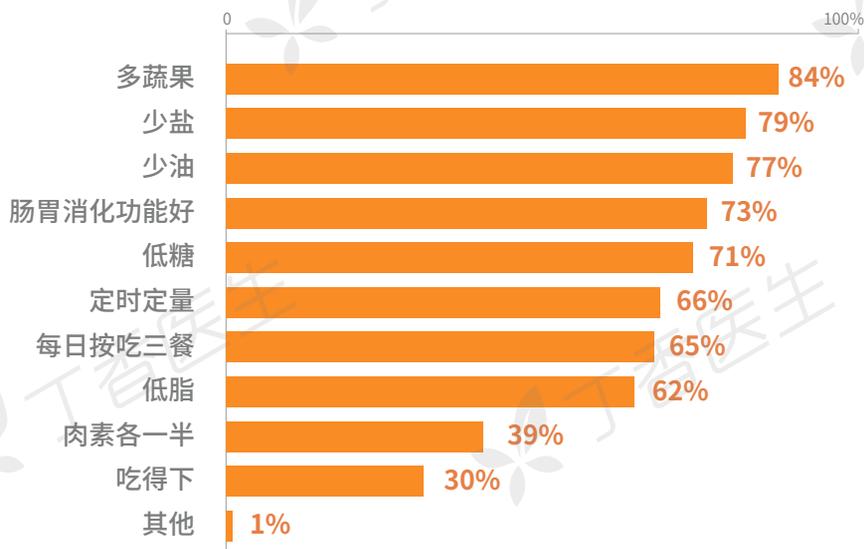
平均值 **07:00**

数据来源：丁香医生 2020 国民健康调查，N=47138

## 04 好肠胃：吃什么，比怎么吃更重要

什么是好肠胃？人们认为最重要的前三个标签是多蔬果（84%）、少盐（79%）、少油（77%）；而消化好、定时定量、每日三餐等饮食方式，都只能屈居其后。可见在人们心目中，怎么吃并不重要，吃什么才重要，这可能是公众对于健康饮食认识不够全面的表现。值得一提的是，低糖比低脂排序更加靠前，说明至少在健康敏感人群中，糖分对健康的影响认知相对较高。

## 人们心中肠胃健康定义

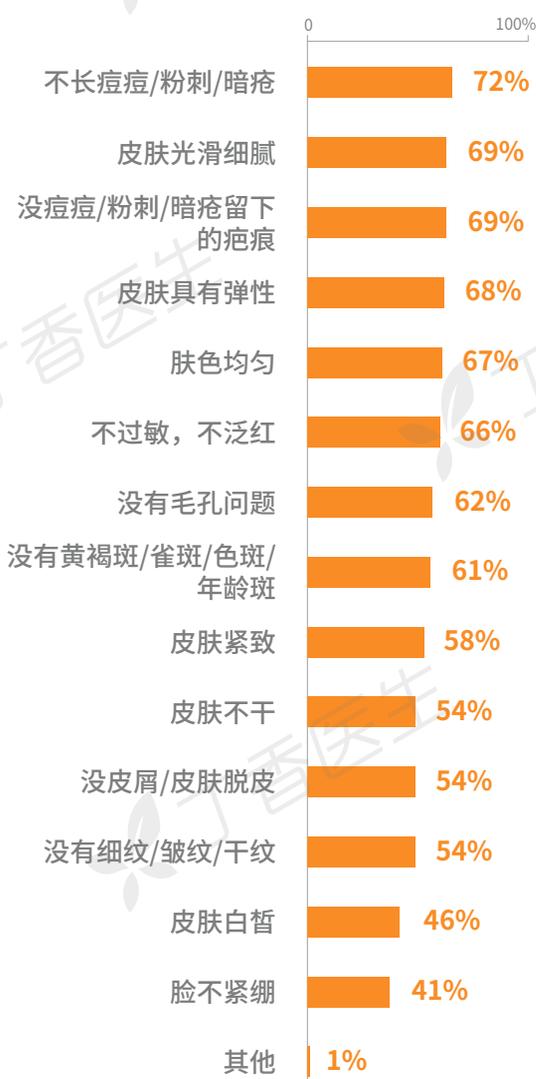


数据来源：丁香医生 2020 国民健康调查，N=47138

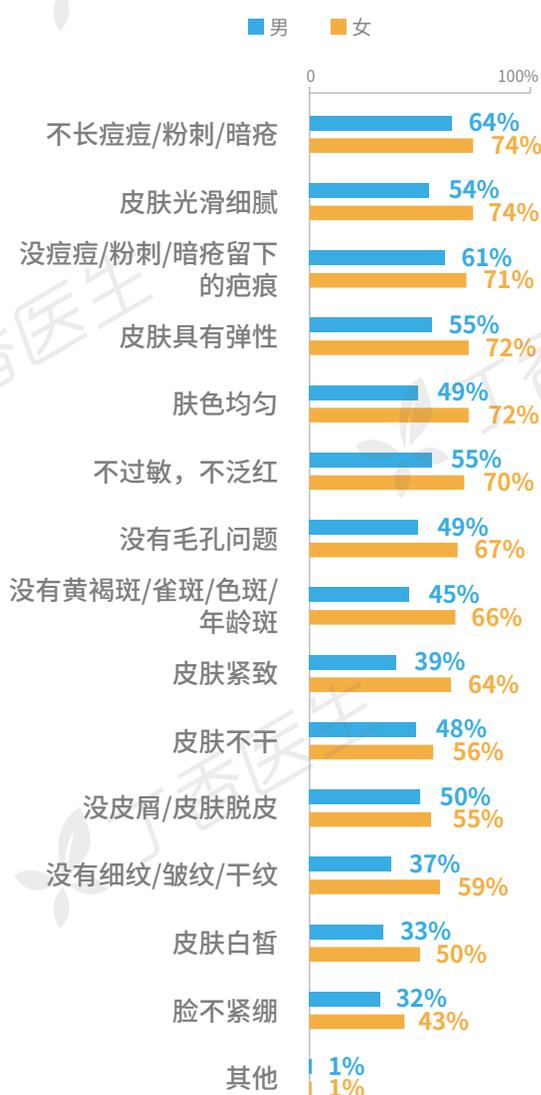
## 05 好皮肤:女性不要毛孔,男性不要痘疤

在对好皮肤的定义上,男女拥有「大同小异」的共识。没有痘痘或痘疤、皮肤光滑有弹性,是大家都公认好皮肤最重要的标签。在这几项「大同」之外的「小异」在于,男性更关注功能性问题,比如不过敏泛红,没有皮屑,不干等;而女性对于肤色、毛孔、雀斑等更为关注。

### 人们心中皮肤健康定义



### 人们心中皮肤健康定义-男女对比



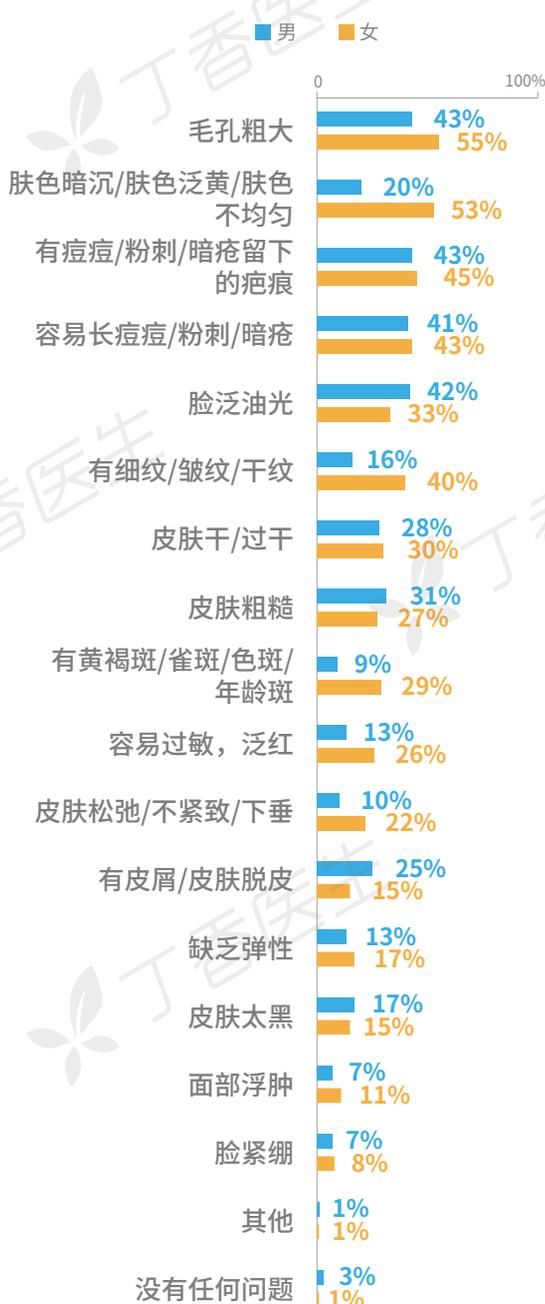
数据来源:丁香医生 2020 国民健康调查, N=47138

比较有趣的是，虽然在很多项上男性困扰比例都低于女性，但在痘痘相关的如痘痘和痘疤问题上，他们受到的困扰可一点都不比女性少。临床数据也显示，青春期痤疮确实好发于男性。此外，在油皮和脱皮问题上，男性困扰甚至高于女性，可见基础皮肤护理做得还不到位。

### 皮肤困扰



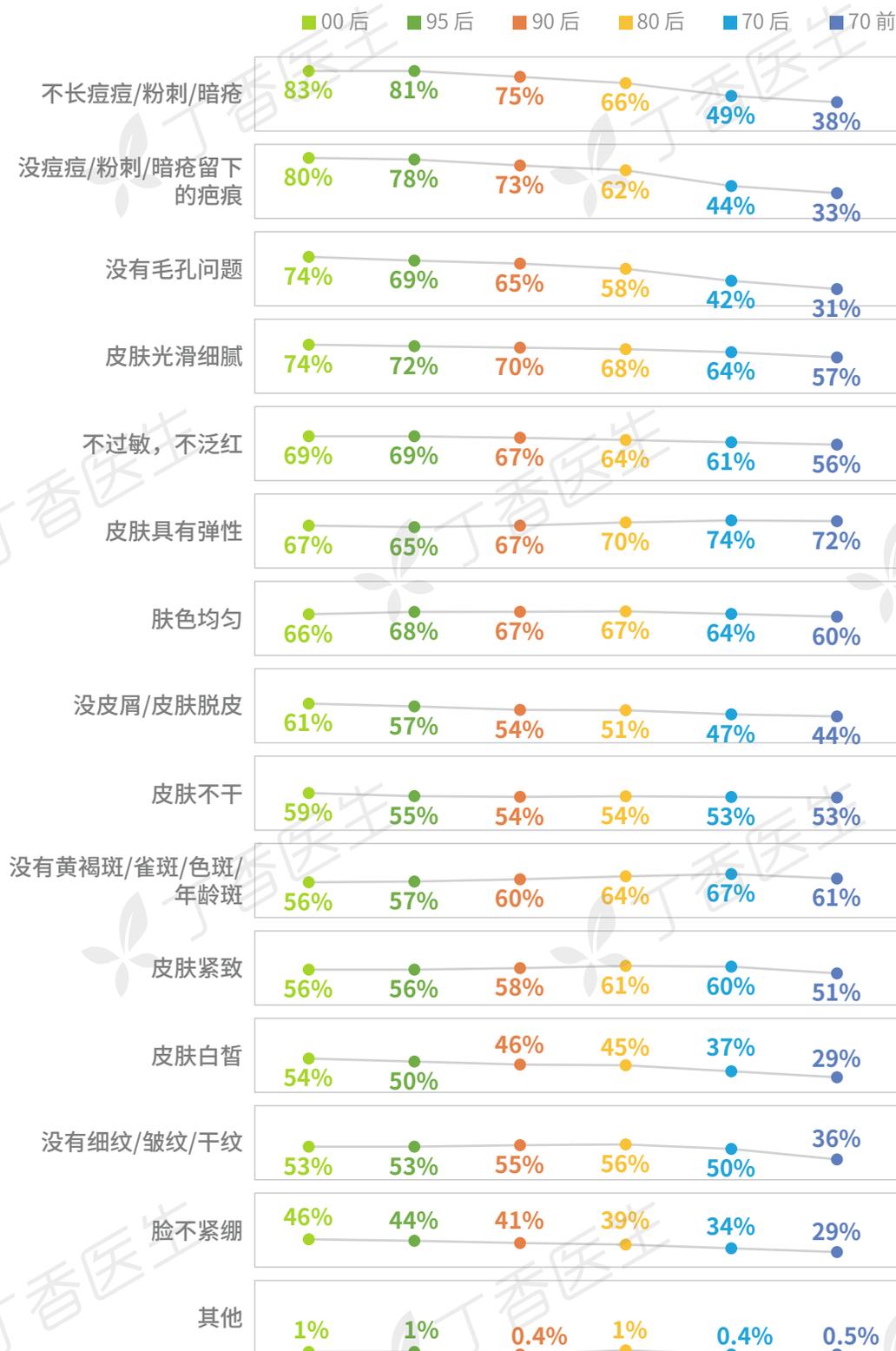
### 皮肤困扰-男女对比



数据来源：丁香医生 2020 国民健康调查，N=47138 数据来源：丁香医生 2020 国民健康调查，N=47138

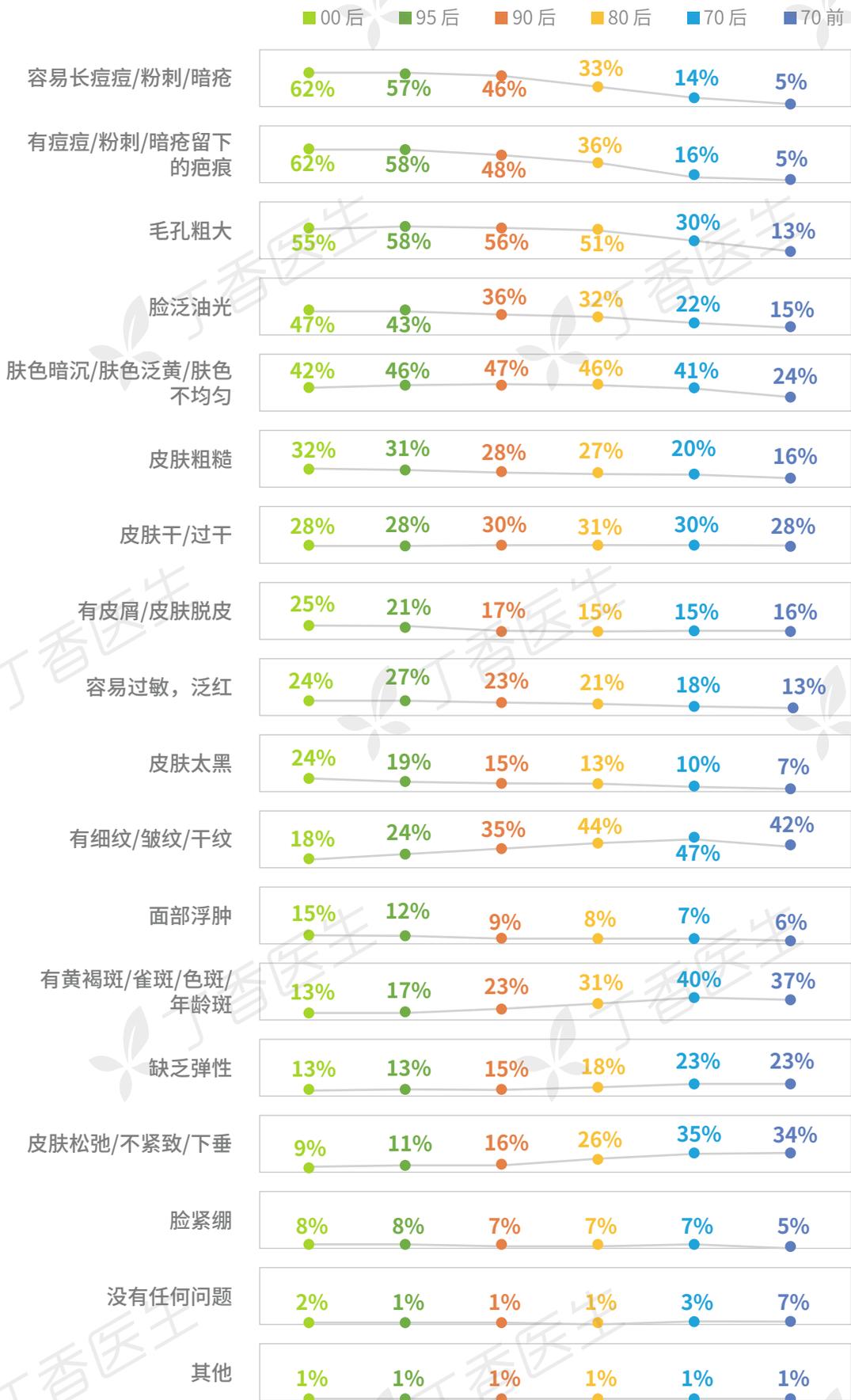
不同年龄的关注点与其当前最大的困扰显然相关，年轻人更关注痘痘和毛孔，老年人更关注皮肤弹性和皱纹问题。不过，年轻人即使没有皱纹困扰，也会把皱纹作为好皮肤的关键定义之一。

### 人们心中皮肤健康定义-年龄对比



数据来源：丁香医生 2020 国民健康调查，N=47138

皮肤困扰-年龄对比



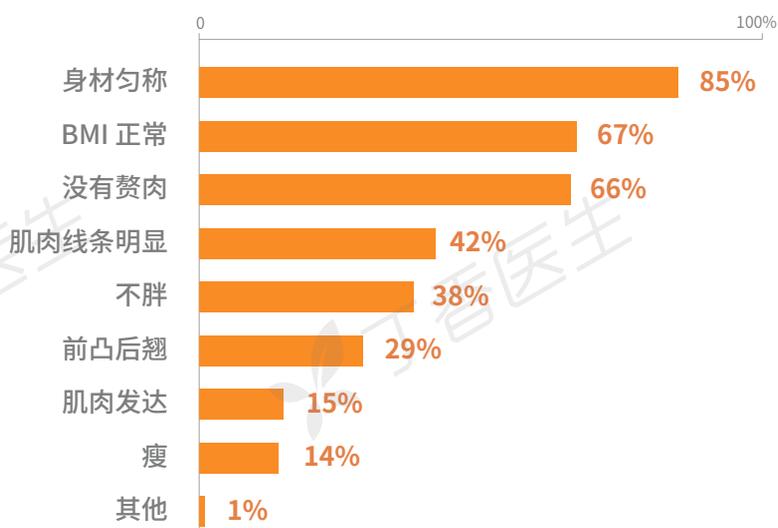
数据来源：丁香医生 2020 国民健康调查，N=47138

## 06 好身材:体重不过百,不如正常 BMI

「不胖」或「瘦」都不是人们心目中好身材的标准，连「肌肉发达」或「前凸后翘」都不是男性或女性心目中好身材的最好标准；大部分人（85%）认为「身材匀称」是好身材的定义。体型比体重更加重要，这是一种相对更加理性、健康的身材追求。

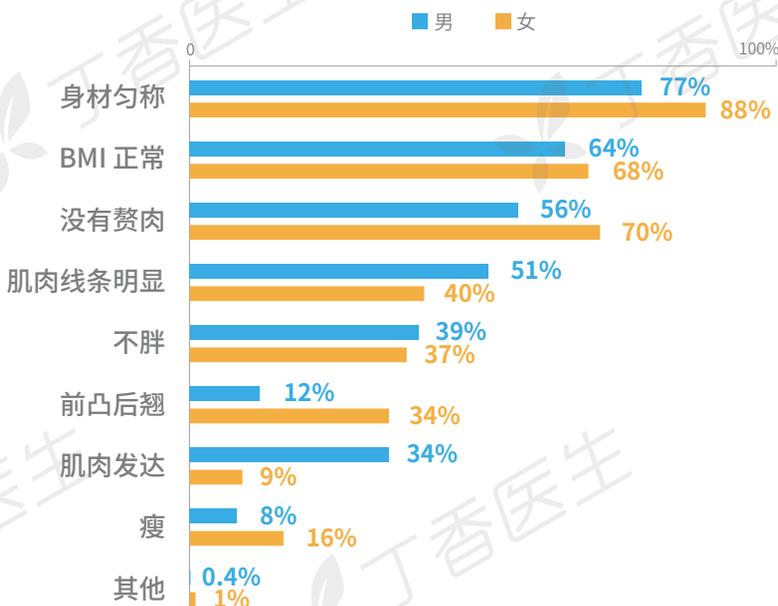
而在健康敏感人群中，BMI 这个概念的认识度很高，在所有标签中位列第二。

### 人们心中好身材定义



数据来源：丁香医生 2020 国民健康调查，N=47138

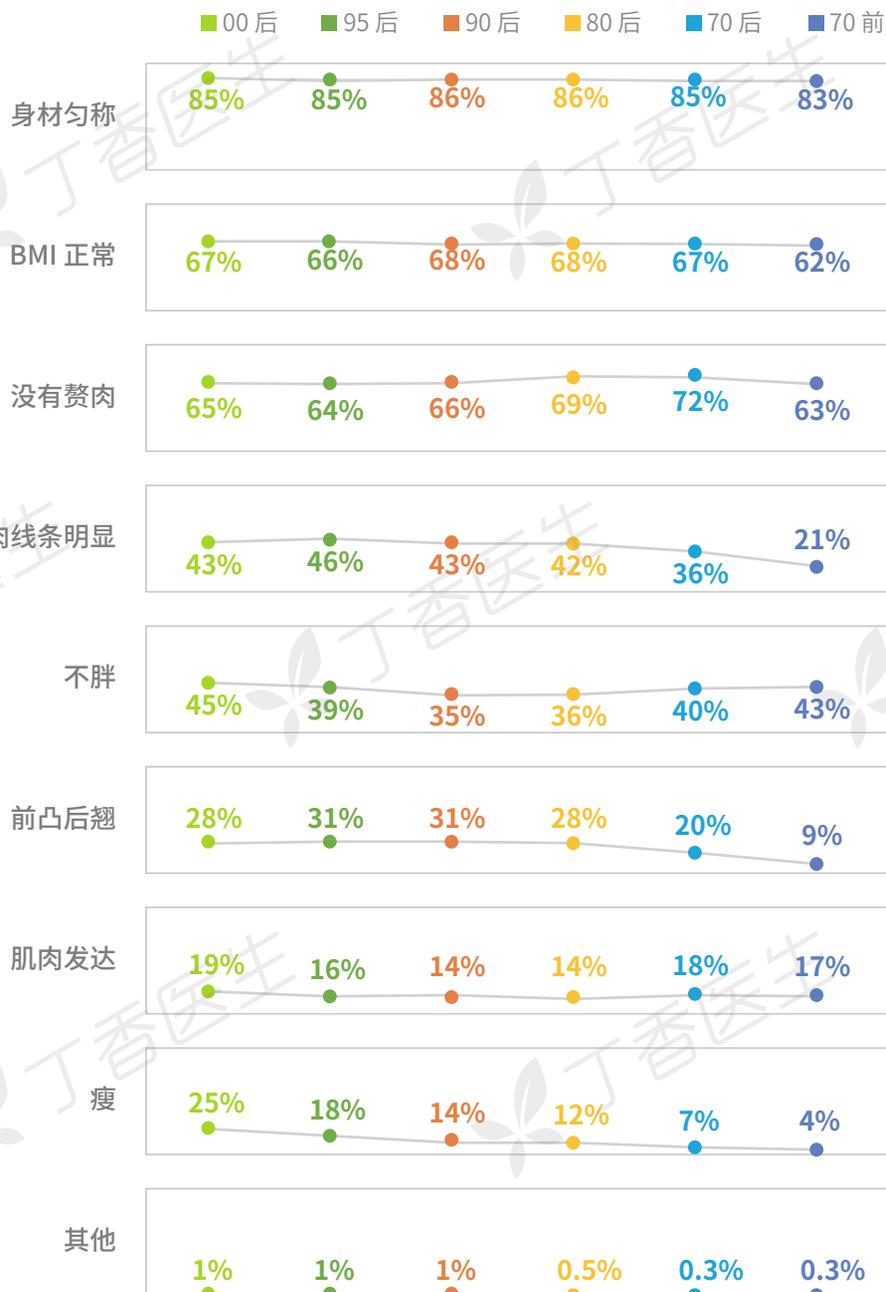
### 人们心中好身材定义-男女对比



数据来源：丁香医生 2020 国民健康调查，N=47138

70后在中年危机之下，对赘肉关注度超过其他所有年龄段；而越年轻的人群中，对「瘦」的追求者越多。

### 好身材定义-年龄对比



PART 02

# 健康现实与健康困扰

在健康这件事上，人们的理想与现实有着比较明显的差距，这一现象在今年再一次被验证。而人们通常将造成这种差距的原因归到自己身上——是我不够努力。身材成为了各种健康标签里 Gap 值里最大的那一项，可能是因为期待很高而自我管理很难。

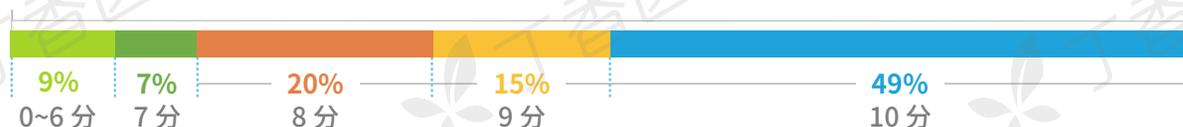
有能够缩小 Gap 值的方式吗？有。更努力和更乐观，任选一项都行。努力不难理解，切实行动的人能有更好的健康状态。但乐观也是关键因素，那些嘴上立着各种 Flag 的人，竟然也比不立 Flag 的人健康状态更好。

# 健康现实

## 01 Gap 普遍存在, 2019 Gap 更大

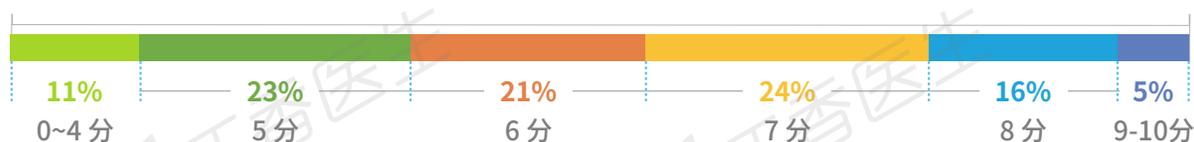
人们对健康的期待平均为 8.8 分，对于自己健康状态的打分平均为 6.2 分，这样的差距与 2018 年的结果相距无几。但我们今年新增设了一个数值，询问人们为了改善健康而付出的努力。从结果来看，这个分数 (5.9) 平均甚至不到及格线。可见人们心目中将未能实现更好的健康，更多的归因于自己不够努力。不怨天，只尤己。

### 健康期望值

平均分 **8.8**

数据来源：丁香医生 2020 国民健康调查，N=47138

### 自评健康现状

平均分 **6.2**

数据来源：丁香医生 2020 国民健康调查，N=47138

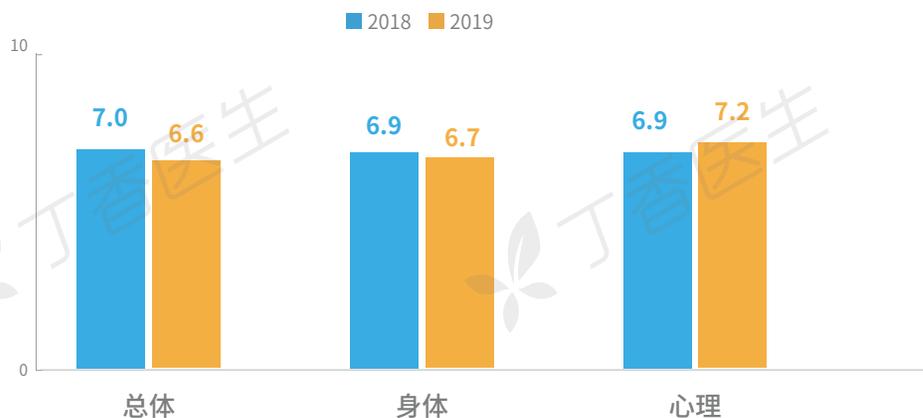
### 为了健康，人们的努力情况

平均分 **5.9**

数据来源：丁香医生 2020 国民健康调查，N=47138

对比 2019 年和 2018 年的数据，在各个指标上差异不大，总体健康状况略有下降，主要来自于身体健康自评的下降，而心理自评则优于 2018 年。

### 健康自评-年份对比（标准化后数据）



2018 年数据来源：丁香医生 2020 国民健康调查，N=47138

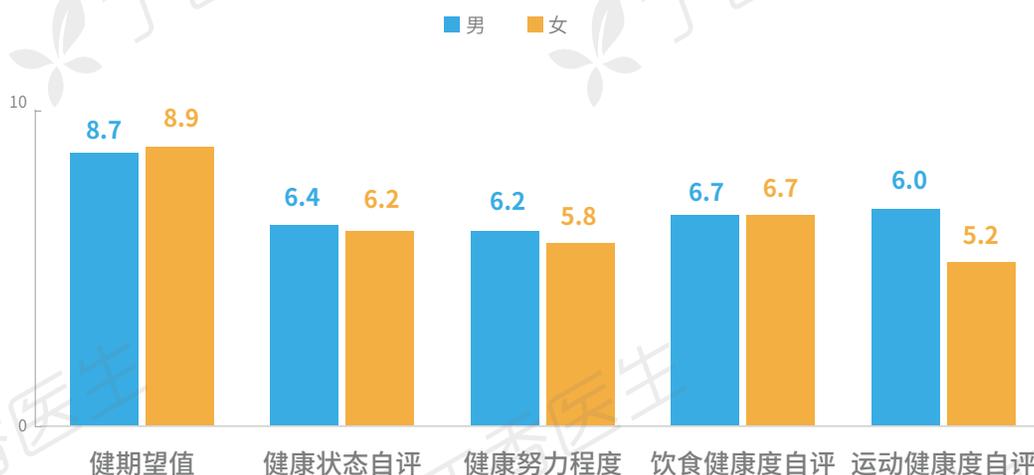
2019 年数据来源：丁香医生 2019 国民健康调查，N=53335

注：图表数据为根据国家统计局 2010 年人口普查数据进行年龄标准化后的结果数据，不代表真实数据仅用于比较。2018 年真实数据为总体健康打分 6.8，身体打分 6.7，心理健康 6.9；2019 年真实数据为总体健康打分 6.2，身体打分 6.4，心理健康 6.7。

## 02 女性预期更高，却怒己不争

相比于女性，男性对健康的期待值更低，而健康自评更高，这与他们自认的努力程度正相关。我们对比另一项运动数据发现，男性对自己运动的自评分也比女性更高，努力程度的更高分可能来自于此。

### 健康评价-男女对比

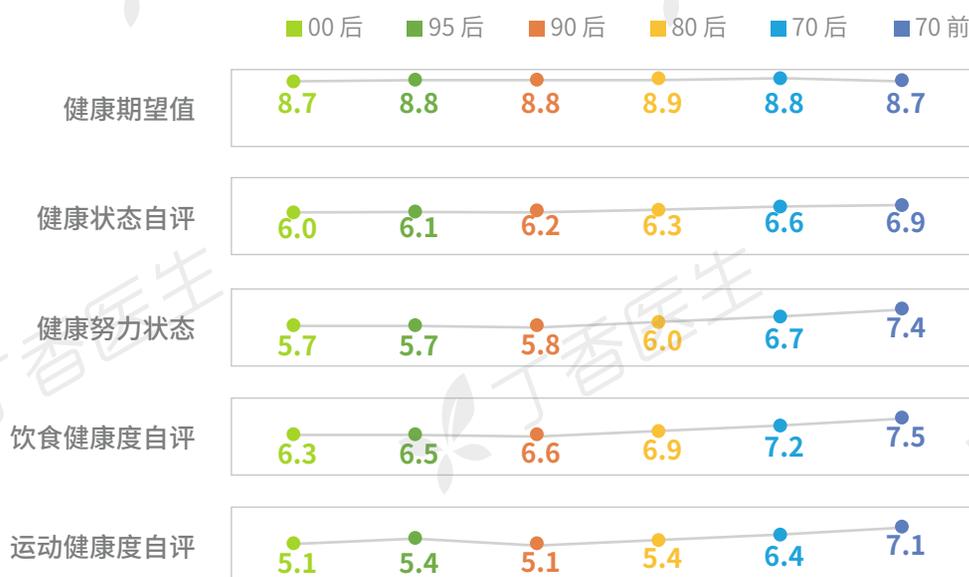


数据来源：丁香医生 2020 国民健康调查，N=47138

### 03 年轻群体, 更不满意自己

健康期待与现实的 Gap 值, 随年龄变小反而增大, 这并不是因为年轻人对健康的期待值更高——事实上从 70 前到 00 后将近 40 岁的跨度上, 人们的期待值并没有太大的变化。这种越年轻 Gap 越大的现象, 来自于随年龄降低而越来越不满意的健康自评。对照另一项努力程度的自评分会发现, 年龄越大的人, 认为自己为健康而付出的努力越大, 可能也因此「感知」自身的健康状况更良好。

#### 健康评价-年龄对比



数据来源: 丁香医生 2020 国民健康调查, N=47138

### 04 身材, 理想与现实落差最大

总的来说, 人们对自己的皮肤、肠胃、睡眠、身材各个方面都不太满意, 理想与现实的 Gap 值均超过 2 分。其中差距最大的是身材, 期待和现状 Gap 值高达 3.3 分。这并不难解释, 互联网上各类明星网红占据流量的媒体环境, 越来越拉高人们对于「好身材」的期待值, 而互联网另一端的懒宅人群又占据大多数——想要好身材, 臣妾做不到。

#### 健康自评-维度对比



数据来源: 丁香医生 2020 国民健康调查, N=47138

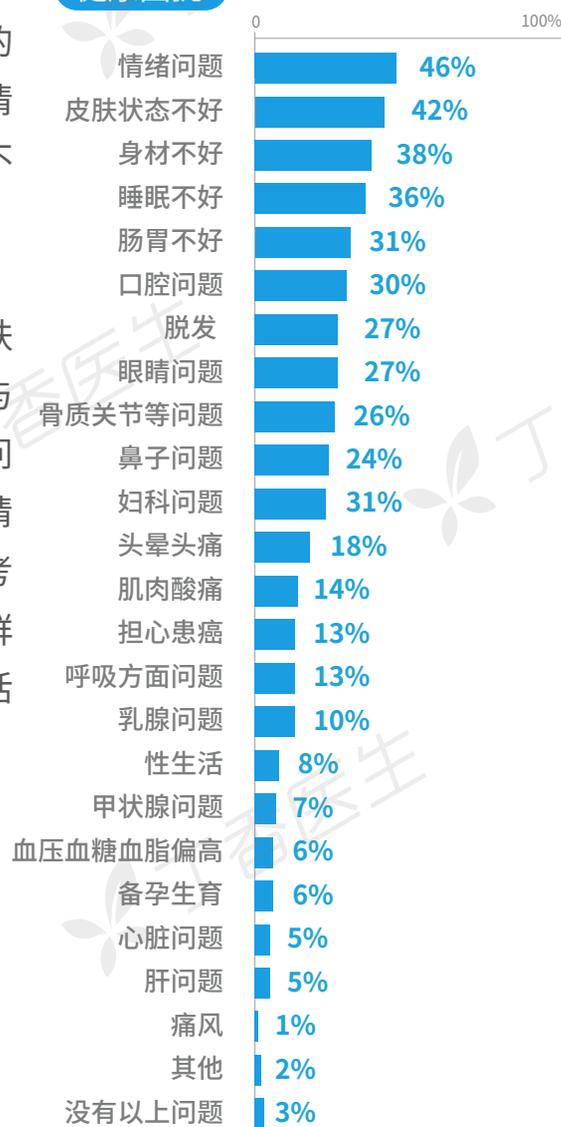
# 总体健康困扰

## 01 2019 有点难, 情绪问题成最大困扰

97% 的公众表示自己存在健康相关的困扰, 这一数据相比去年没有太大的变化。其中排名前三位的分别是: 情绪问题、皮肤状态不好, 以及身材不好。

相比 2018 年最大的健康困扰是皮肤问题, 2019 年情绪问题升至第一。与此同时, 「身材不好」也打败睡眠问题进入 Top3。脱发竟然打败了眼睛鼻子肌肉等相关困扰, 排名第七。考虑到人群总基数, 妇科问题在女性群体中的困扰占比实际较高。而性生活问题占比仅 8%。

### 健康困扰



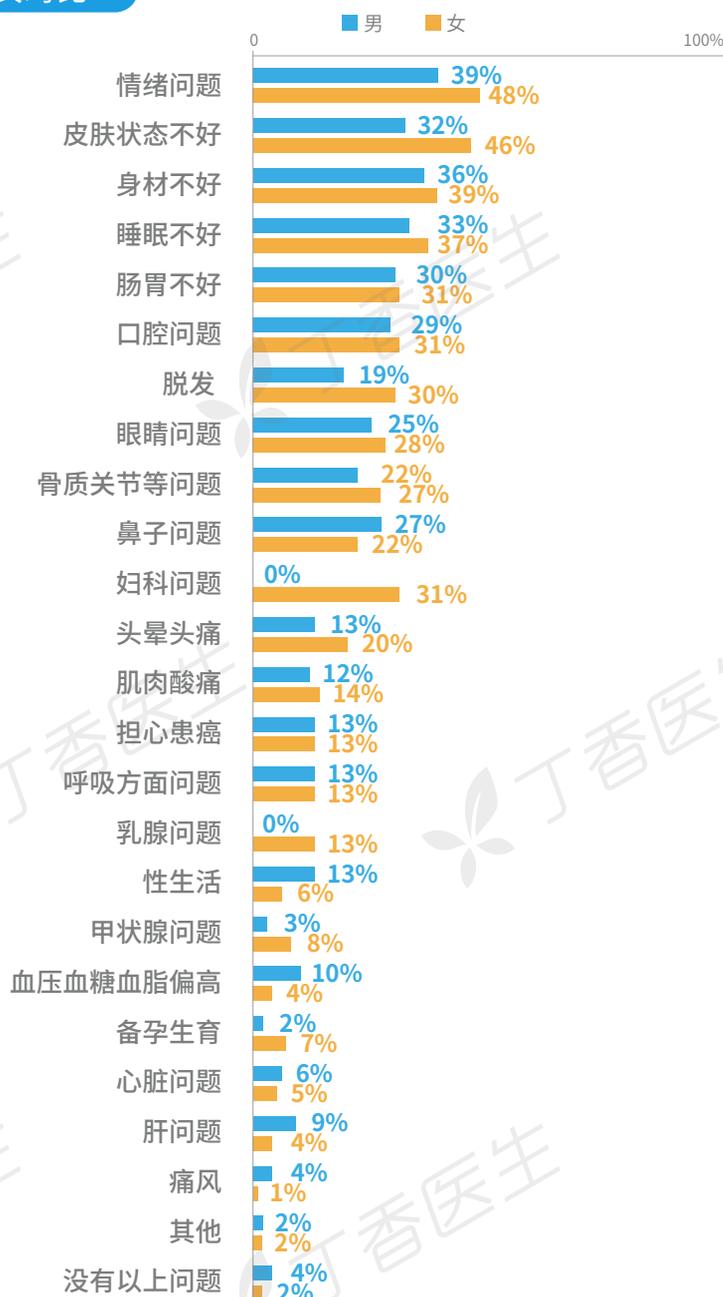
数据来源: 丁香医生 2020 国民健康调查, N=47138

注: 妇科问题仅女性作答。计算女性比例

## 02 情绪和身材, 同时困扰男和女

从困扰项目数量上来看, 女性健康困扰的平均数量比男性更多; 从被困扰人群占比来看, 女性群体中受健康困扰人群占比也更大。困扰女性群体前三因素分别为情绪、皮肤和身材, 而困扰男性前三因素则为情绪、身材和睡眠。尽管从临床数据来看, 脱发的人群中男性占比更高, 但看起来大多数男性可能并不在意这个问题, 仅有 19% 的人认为受脱发困扰, 而这个数字在女性群体里是 30%。相反, 女性困扰较低而男性困扰相对较高的, 是性生活问题和三高问题。

健康困扰-男女对比



数据来源: 丁香医生 2020 国民健康调查, N=47138

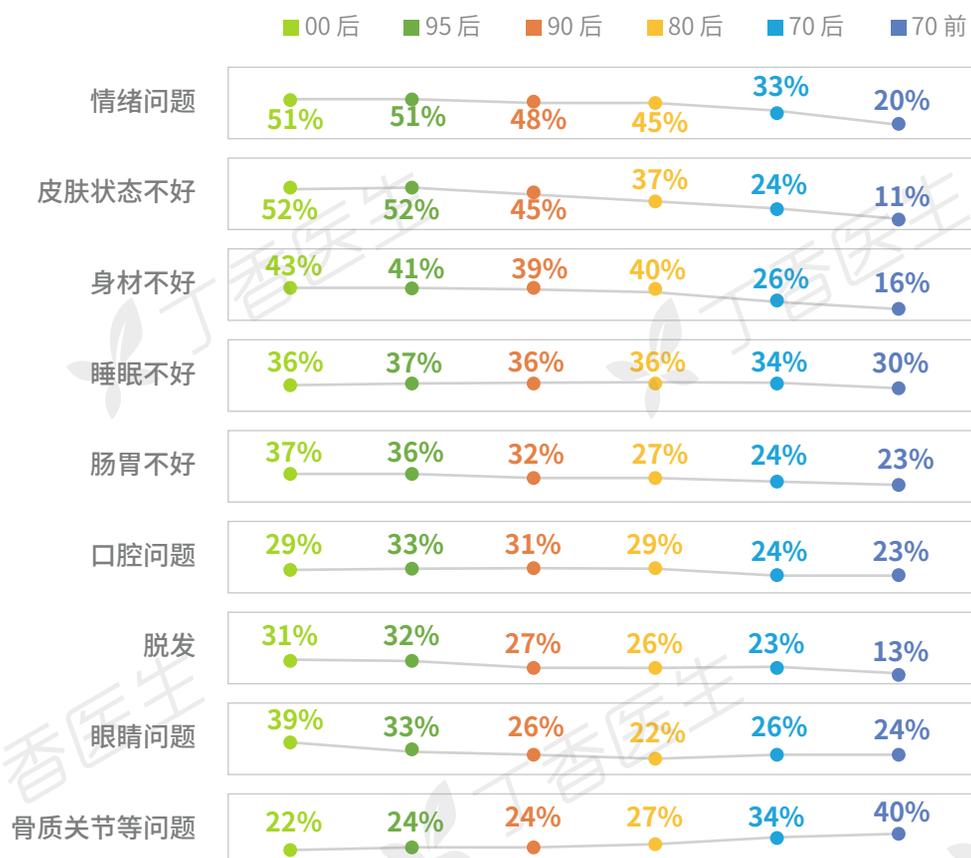
### 03 少年维特们, 烦恼有点多

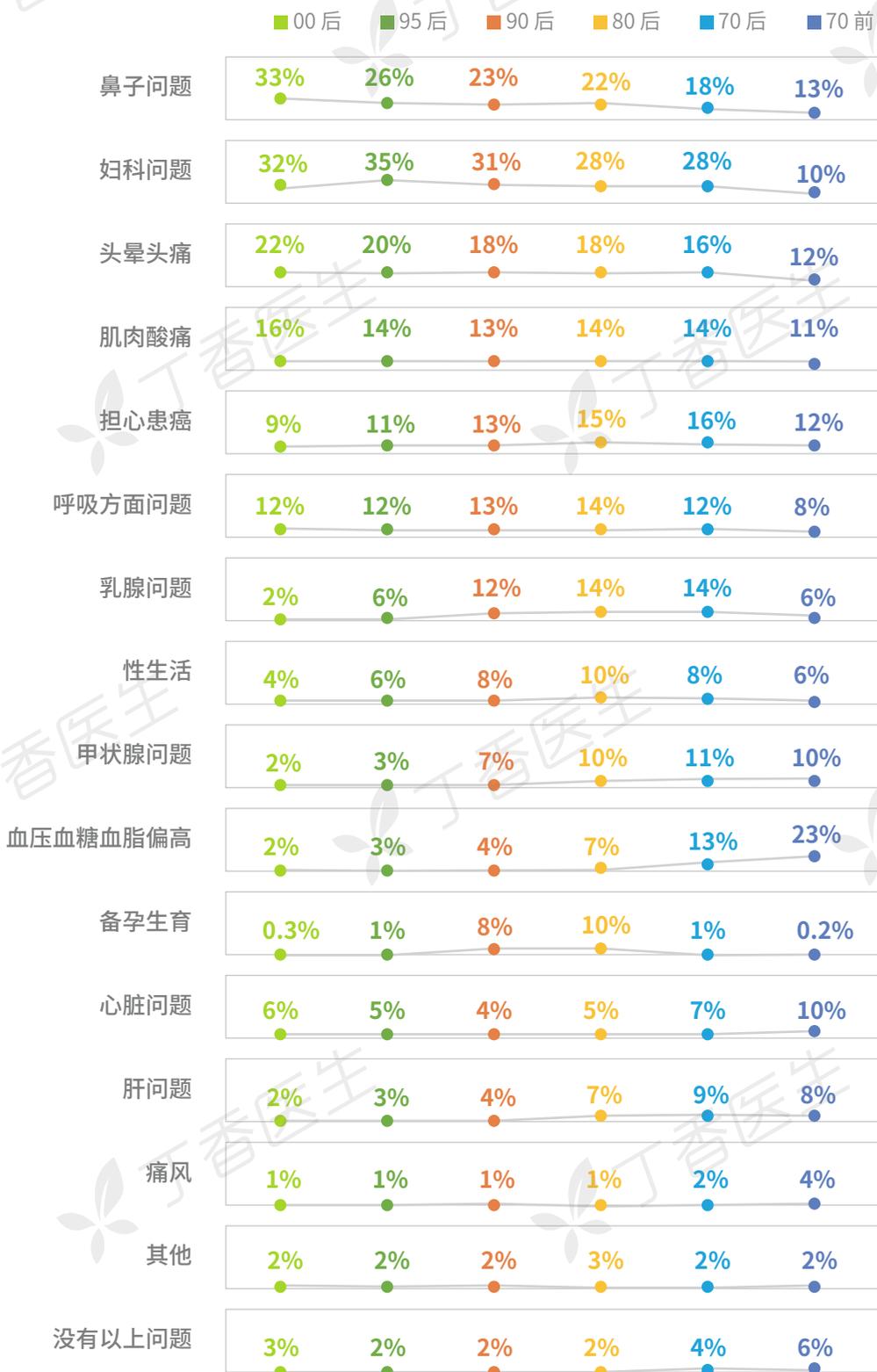
年纪越小, 被困扰的健康问题种类越多。和 2018 的数据一致, 在焦虑、抑郁等心理方面的问题上, 年轻人的困扰明显高于中老年人, 他们对于胃肠问题的担忧也高于中老年人。但一组令人惊讶的数据是, 95 后和 00 后中存在脱发困扰的比例竟然超出 80 后 90 后, 我们无法判断是后者更加佛系了还是前者确实遇到了较严重的脱发问题; 00 后中大多数还处于学生生涯中, 因此在眼睛问题上受到的困扰也超过其他年龄层。

总体来看, 年轻人的困扰项更多在与「生活质量」相关的项比如身材、肠胃、脱发、眼睛、鼻子等问题上, 而年长者的困扰重心则被转移到与「生存质量」相关的血压血糖血脂痛风等问题上。

逐渐进入高龄生育期的 80 后, 在备孕生育问题上的困扰超过其他年龄层——性生活也是。

健康困扰-年龄对比





## 健康困扰-年龄对比-Top5

## 00后 Top 5

top 1	皮肤状态不好	52%
top 2	情绪问题（焦虑、抑郁等）	51%
top 3	身材不好（肥胖、消瘦、体型等）	43%
top 4	眼睛问题	39%
top 5	肠胃不好	37%

## 95后 Top 5

top 1	皮肤状态不好	52%
top 2	情绪问题（焦虑、抑郁等）	51%
top 3	身材不好（肥胖、消瘦、体型等）	41%
top 4	睡眠不好	37%
top 5	肠胃不好	36%

## 90后 Top 5

top 1	情绪问题（焦虑、抑郁等）	48%
top 2	皮肤状态不好	45%
top 3	身材不好（肥胖、消瘦、体型等）	39%
top 4	睡眠不好	36%
top 5	肠胃不好	32%

## 80后 Top 5

top 1	情绪问题（焦虑、抑郁等）	45%
top 2	身材不好（肥胖、消瘦、体型等）	40%
top 3	皮肤状态不好	37%
top 4	睡眠不好	36%
top 5	口腔问题（牙疼、牙龈出血等）	29%

## 70后 Top 5

top 1	睡眠不好	34%
top 2	骨质关节等问题（脖子疼等）	34%
top 3	情绪问题（焦虑、抑郁等）	33%
top 4	身材不好（肥胖、消瘦、体型等）	26%
top 5	眼睛问题	26%

## 70前 Top 5

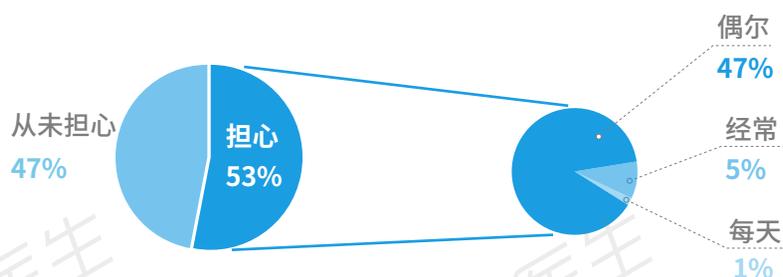
top 1	骨质关节等问题（脖子疼等）	40%
top 2	睡眠不好	30%
top 3	眼睛问题	24%
top 4	口腔问题（牙疼、牙龈出血等）	23%
top 5	血压血糖血脂偏高	23%

数据来源：丁香医生 2020 国民健康调查，N=47138

## 04 有半数人, 曾担心猝死

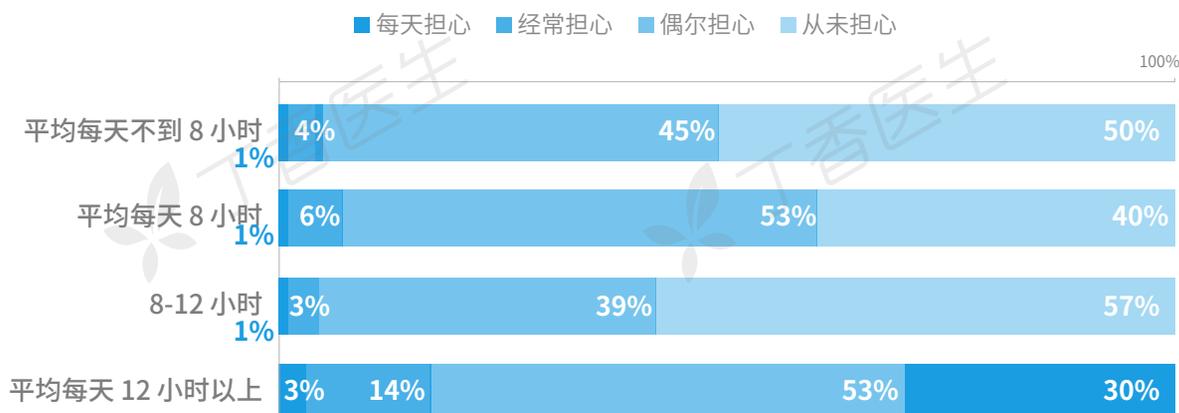
从未担心自己猝死的人有 47%，意味着有超过半数的人都有过猝死的担心；其中还有 6% 的人经常担心甚至每天担心。那些工作时长较长的人，对猝死的忧虑更甚。工作强度较大的医生、媒体人、主播等，及久坐不动伏案较多的设计师、程序员等，担心过猝死的比例更高。而学生中担心自己猝死的比例，竟有 58% 之高。

最近一年，你会担心自己猝死吗？



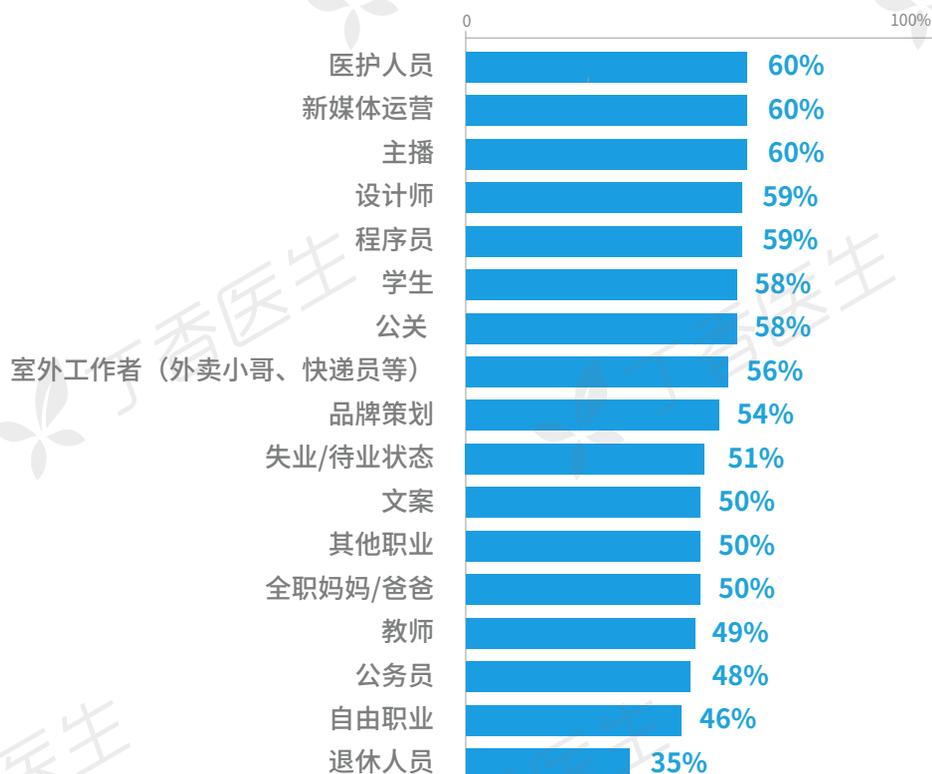
数据来源：丁香医生 2020 国民健康调查，N=47138

担心猝死比例-工作时间对比



数据来源：丁香医生 2020 国民健康调查，N=47138

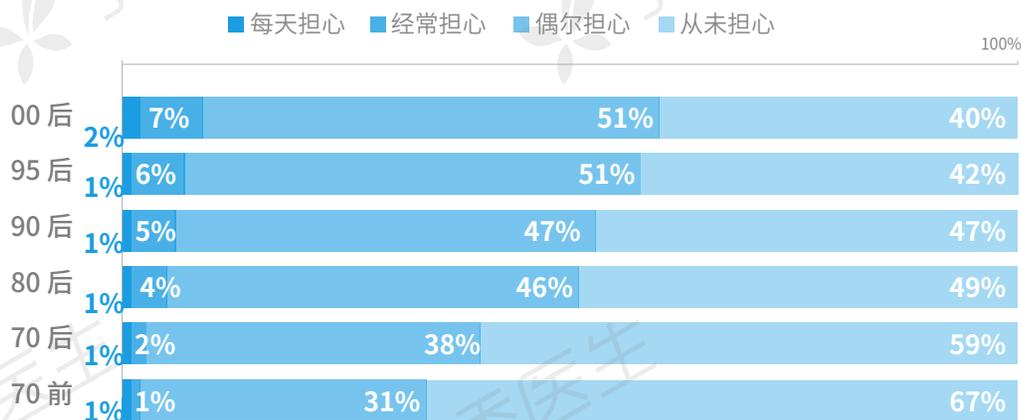
## 担心猝死比例-职业对比



数据来源：丁香医生 2020 国民健康调查，N=47138

与惯性认知不同的是，年龄较长的人对于猝死的担心比例反而呈下降趋势；反而是 95 后和 00 后担心自己猝死的比例较高。值得注意的是，在 95 后和 00 后中，经常甚至每天担心猝死的人，占比分别是 7% 和 9%，这意味着那些尚不足 20 岁的年轻人中，每十个中就有一个，常被「担心猝死」这件事困扰，这也是一项不小的心理负担。

## 担心猝死比例-年龄对比



数据来源：丁香医生 2020 国民健康调查，N=47138

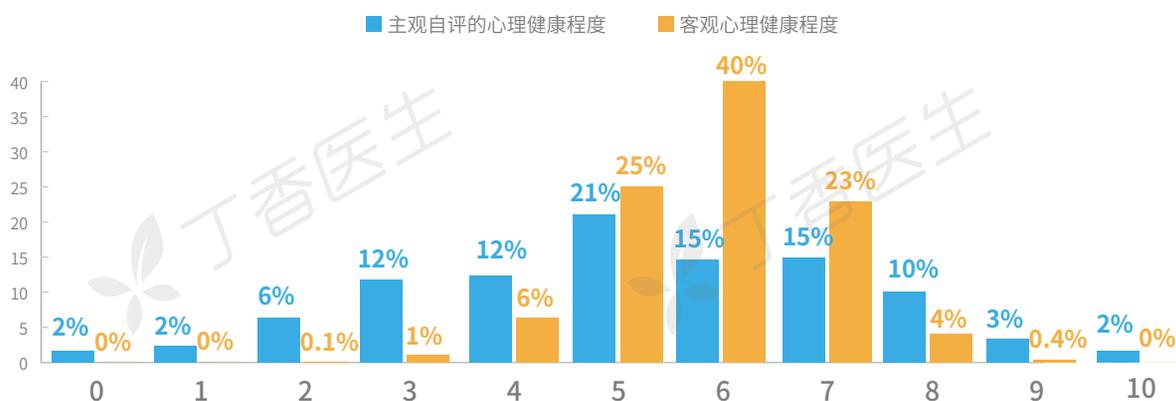
# 心理健康困扰

随着人们精神需求的日益增长，自媒体平台亦成为人们获取心理知识和服务的重要阵地。为了更加深入了解人们对于心理健康的关注情况，2019年12月初，我们与 KnowYourself 联合发布了《心理健康调查》，共回收有效问卷 23,322 份。

## 01 内心的不安, 用疾病来对应

人们对自己近一个月内的心理健康程度进行主观评估，总体平均值为 5.2 分。同时，我们从负面情绪、自我了解程度、支持系统、认知效能、情绪调节能力，以及处理负面经历能力等几个方面客观测量了被访的心理健康程度，这个客观心理健康程度总体平均值 5.9 分。

### 被访者主观心理健康程度 VS 客观心理健康程度



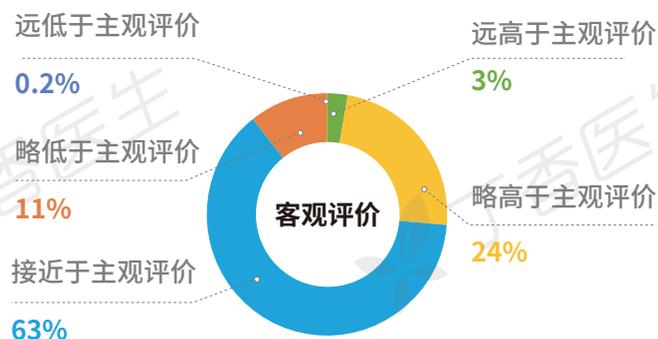
数据来源：KnowYourself 平台 2019.12 调研，N=23322

注：需要注意的是，自评数据可能受到 KnowYourself 粉丝群体特征影响。相比一般人群，KnowYourself 粉丝更关注心理健康、对心理健康程度要求更高，这可能会导致 Ta 们自评打分整体偏低。

对主客观心理健康程度之间的差值做进一步的分析发现：有超过四分之一（26%）的人低估了自己的心理健康水平，即对自身心理健康程度的主观评价显著低于客观评价。

剩下的四分之三人群中，有 63% 的人客观评价与主观评价比较接近，剩下一成左右的人（11%）则高估了自己的心理健康水平。

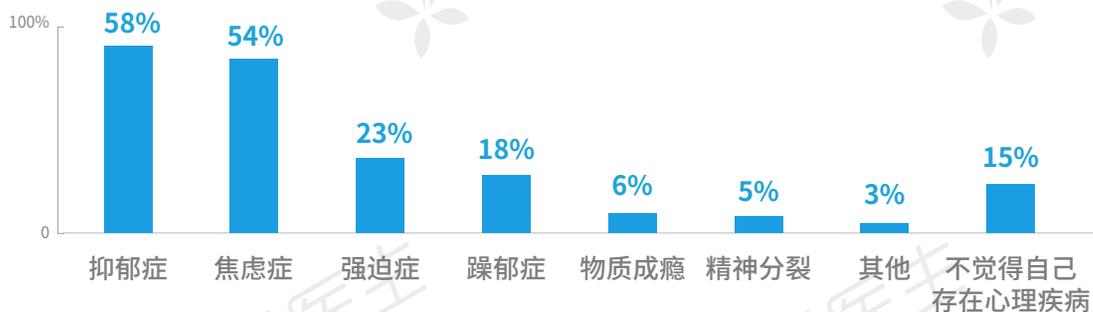
### 逾四成被访低估了自己心理健康水平



数据来源：KnowYourself 平台 2019.12 调研，N=23322

85% 的人认为自己可能患有或曾经可能患有一种或多种心理疾病，包括抑郁症、躁郁症、焦虑症、物质成瘾及其他心理疾病。其中，抑郁症和焦虑症占比较高，都超过半数。

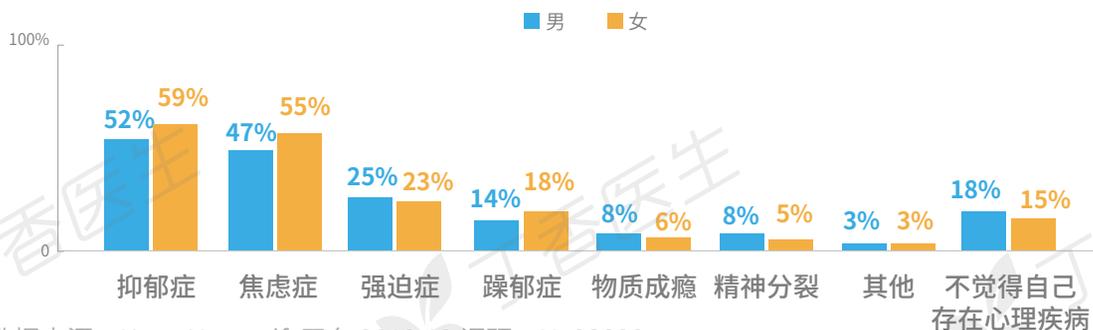
### 你觉得自己（曾）患有哪些心理疾病？



数据来源：KnowYourself 平台 2019.12 调研，N=23322

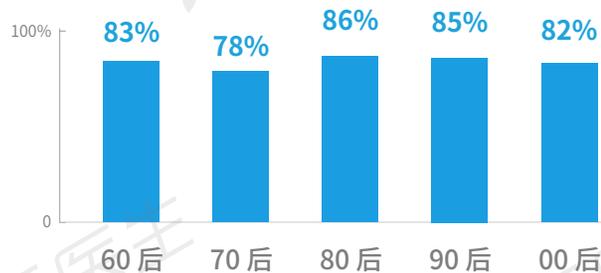
在排名靠前的两项中，女性占比比男性更高一些——分别有 59% 的女性和 55% 的女性觉得自己（曾）患有抑郁症和焦虑症。

### 你觉得自己（曾）患有哪些心理疾病-男女对比



数据来源：KnowYourself 平台 2019.12 调研，N=23322

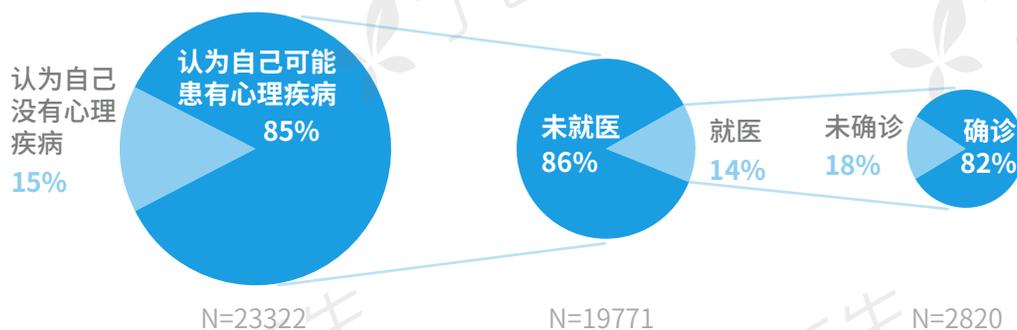
### 你觉得自己（曾）患有哪些心理疾病-年龄对比



数据来源：KnowYourself 平台 2019.12 调研，N=23322

尽管自认存在心理问题的比例较高，人们做出就医决策的倾向则相对保守。在认为自己可能（曾）患有心理疾病的被访者中，仅有 14% 选择就医。而在这些就医人群中，最终被确诊的占比高达 82%。

在主观上认为自己可能患有心理疾病的人群中，近八成未能就医。原因可能是多样的，包括讳疾忌医、所在地缺乏负担得起的医疗资源、对精神疾病就医有病耻感，等等。



数据来源：KnowYourself 平台 2019.12 调研，N=23322

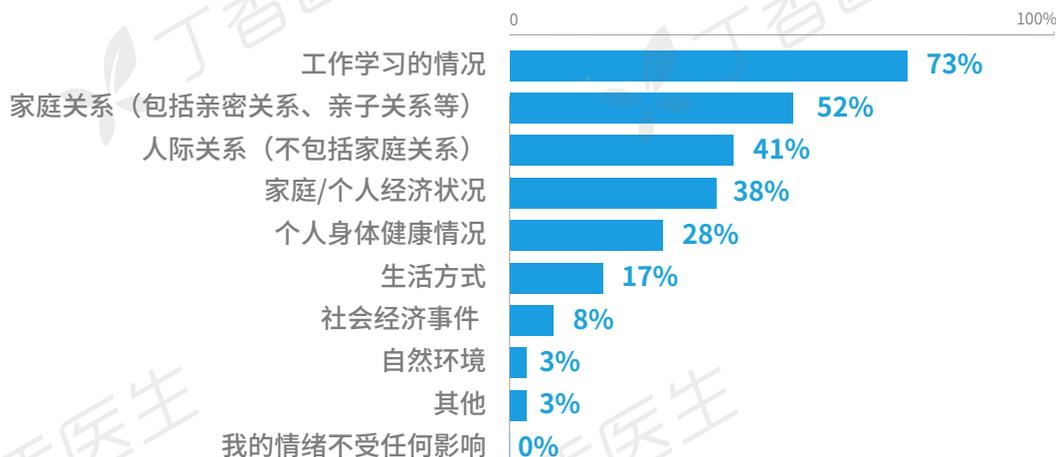
较低的就医比例，容易导致人们的心理问题不能及时地得到解决。社会上围绕心理健康问题的悲剧频繁发生，基于此，人们也倾向于对当前全社会心理健康状况做出更为不乐观的估计。对比「自己」和「全社会」的评分来看，人们对全社会的心理健康状况的评分均值仅为 4.7 分，显著低于人们对自己心理状况评估的平均水平（5.2 分）。



## 02 青年人际压力大, 中年经济压力大

在影响人们情绪的各类事件中,「工作学习的情况」成为最大影响因素;位列二三的则是「与周围人的联结」——家庭关系、以及家庭以外的人际关系。经济状况和健康状况则分列第四、五位。

平时最影响你情绪的事件通常属于以下哪个方面?



数据来源: KnowYourself 平台 2019.12 调研, N=23322

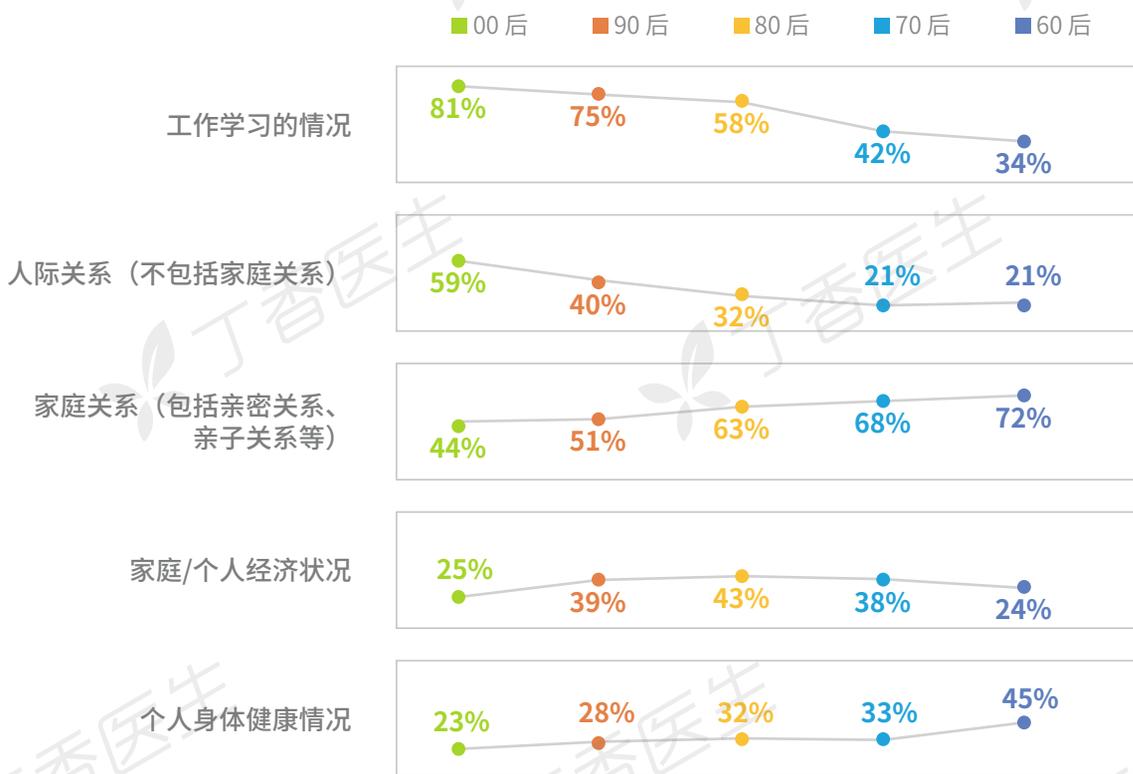
不同年龄的人群情绪着力点,与他们日常生活关注点紧密相关。整体来看,年纪越大的人,工作学习情况、人际关系对他们情绪的影响越小,而家庭关系、个人身体健康情况带来的影响则更明显。

年轻人们(00后和90后)最在意的是工作学习情况、人际关系和家庭关系。他们大多还在求学阶段或工作初期,工作学业成就、人际关系、恋爱等方面是他们生活中最重要的组成部分。

对年长者(60后)的情绪影响最大的首先是家庭关系,其次则是个人身体健康情况。他们中不少人开始准备养老生活,家庭及个人的经济积累也已接近尾声,因此更偏向于关注子女关系、养生等议题。

对中年人(80后和70后)来说,最重要的是家庭关系,之后是工作学习情况和家庭/个人经济状况。这部分人群处于「上有老下有小」的人生阶段,工作学习带来的压力已经转化到了更加现实、直观的指标,即家庭/个人的经济状况。

## 影响情绪最大的方面-年龄对比



数据来源：KnowYourself 平台 2019.12 调研，N=23322

### 03 应对方式, 首选自我排解

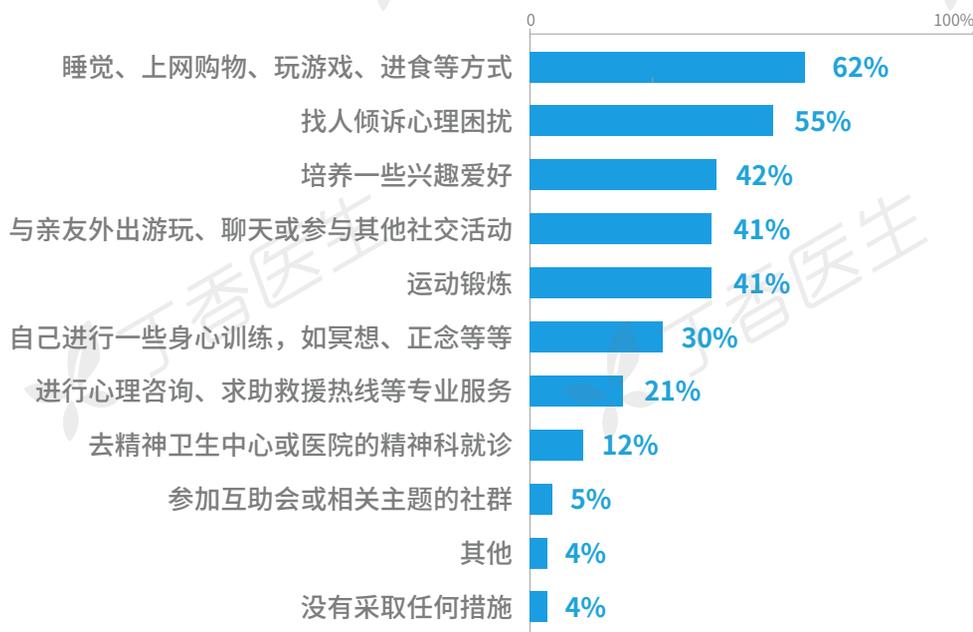
数据显示，应对心理亚健康状态或心理疾病，人们最多选择用睡觉、上网购物、玩游戏、进食等方式来排解。这可能是因为，相比其他方式，这类行为更容易实现，付出的成本（金钱或其他）看上去更低、更可控。

还有超过半数的人表示会找人倾诉心理困扰。我们可以将这种方式理解为表达、接纳，和建立联结的过程，以及这种「被听到」、「被看到」的联结对于人们的重要性。

培养兴趣爱好、与亲友外出游玩、聊天或参与其他社交活动、运动锻炼等积极活动的应对方法，也是人们缓解情绪和自我调节的主要方式。

相比之下，仅 21% 的人尝试过进行咨询、求助救援热线等专业服务；仅 12% 的人前往精神卫生中心或医院的精神科就诊。

## 你通过什么方式应对心理亚健康状态或心理疾病？



数据来源：KnowYourself 平台 2019.12 调研，N=23322

在没有寻求心理咨询或精神卫生诊断的人当中，58% 认为自己能够面对或解决目前的心理问题 / 不良状态；43% 表示负担不起治疗费用，特别是长程的治疗；38% 表示不知道怎么寻找靠谱的治疗渠道。

从以上数据中，我们可以解读出多角度的信息。一方面，人们对自己的心理状态，适合自己的应对方法都有一定程度的了解；但另一方面，数据也反映出人们对于心理咨询及精神科治疗服务可及程度、可靠程度的普遍担忧。

## 为什么没有寻求医院或心理咨询的帮助？



数据来源：KnowYourself 平台 2019.12 调研，N=23322

## 专家建议

陈海贤

浙江大学心理学博士 知名心理咨询师  
心理畅销书《了不起的我》作者



85% 的人觉得自己有抑郁症、焦虑症、强迫症等各种心理疾病，反映的可能不是客观的心理健康状况，而是大家对自己心理状况的看法。从某种意义上，这也是近几年心理健康科普成功的结果。这种成功让大家开始习惯用这些精神疾病的名称来为自己内心模糊的不安命名。而人们对于认为自己存在哪些心理疾病的排序，同样可以理解为是这些心理疾病在大众媒体中的流行度排序。

在解决心理问题的方式上，人们的第一选择是睡觉、网购、玩游戏、进食等，这些活动有逃避真实问题的倾向以及用物质（身体）的满足来解决情感的需要。这些办法并非总是有效，它们是人们面对问题时的无奈之举。而这些解决心理困扰的方法正可能也反映了困扰他们的心理问题：孤独。相比之下，找人倾述、培养兴趣爱好和社交活动，指向人际关系的联结，倒是更有效的缓解方式。21% 的被访者进行过心理咨询，12% 的被访者曾前往精神科就诊，这个数字的比例并不低，也说明专业的心理服务正逐渐成为一个解决心理困扰的选项。

「专业的心理服务」与「自己面对与解决问题」应该是相辅相成存在的，但目前人们似乎把这两件事放在了对立面。因此，我认为心理学人未来的努力方向：首先，让人们在面对问题时，「觉得自己能够面对或解决」的比例变得更高一些；同时，让人们把寻求专业心理服务的帮助，看作是他们对或者解决问题的有效途径之一。同时，对于媒体工作者，除了宣传和强调这些疾病的危害之余，也可以更多去理解和解读人身上究竟在发生什么，不让自己成为那种躲在医学名词背后指指点点，而实际上却对人一无所知的人。

# 健康影响因素

## 01 硬核养生：健康现状最佳人群

为了更好地了解健康目标设立对人健康状态提升的影响，我们从「设立目标」和「行动实操」两个维度将受访者分为了四类人群。

**硬核养生：**既立目标，又踏实行动（占 50%）

**朋克养生：**不立目标，直接行动（占 9%）

**佛系养生：**不立目标，也不太行动（占 7%）

**嘴炮养生：**只立目标，不太行动（占 34%）

结果并不出乎意料，硬核养生（既立目标，又踏实行动）人群健康状态自评结果更好。

### 健康现状-养生人群对比



期待：你对自身健康的期待值是？（0~10 打分）

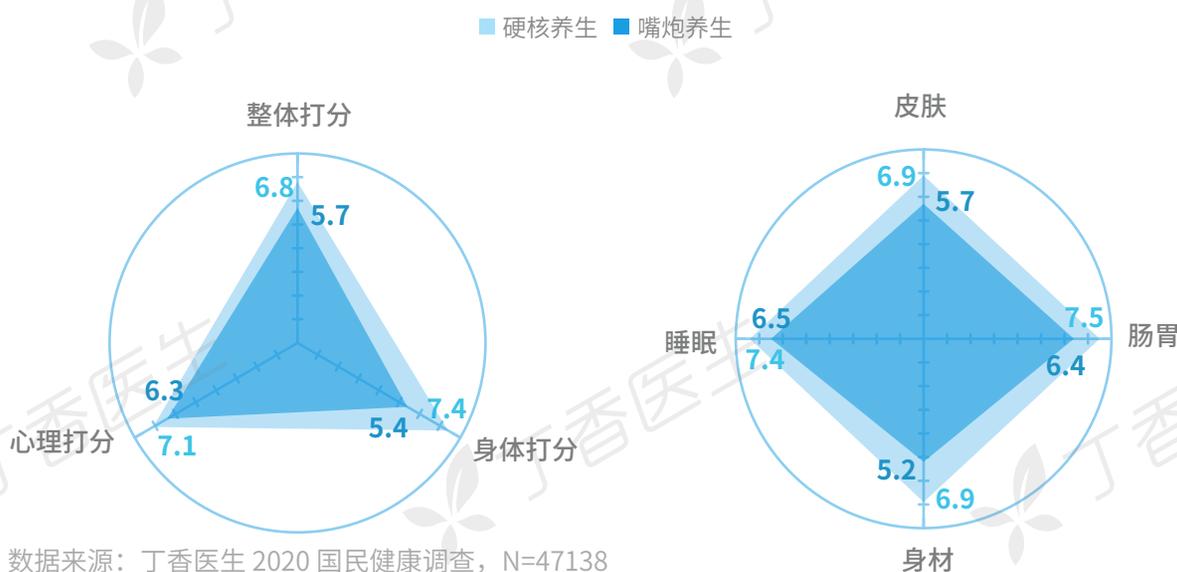
行为：为了管理与改善自己的健康，你付出了多少努力？（0~10 打分）

现状：你目前整体的健康状态怎么样？（0~10 打分，综合考虑身体健康和心理状态）

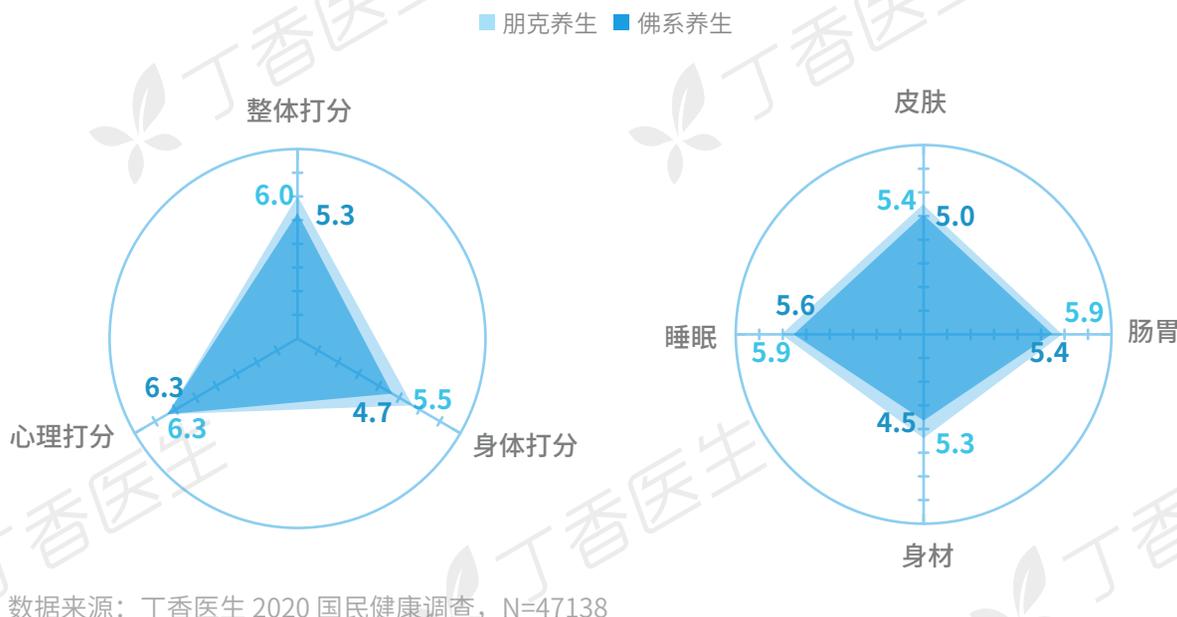
## 02 更努力或更乐观, 都挺好

### 各维度健康自评-养生人群对比

对比硬核养生者和嘴炮养生者来看, 不管是心理还是身体层面, 硬核人群的健康自评都高出一截。对比最明显的是身材, 相对更不明显的是心理和睡眠, 可能在这两项上, 硬核人群能用的硬核手段并不多。

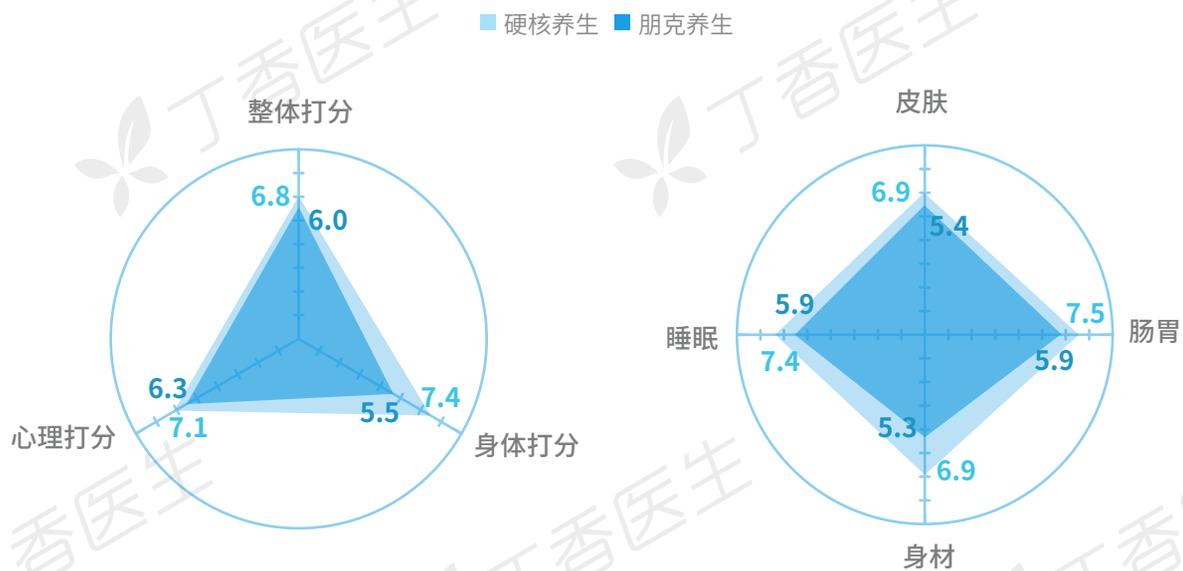


而朋克人群和佛系人群是对于健康都没有什么期待和要求的两群人, 但是健康努力依旧使得这两群人的健康状态拉开差距。默默努力的朋克人群的各项健康状态优于不想不干的佛系人群。

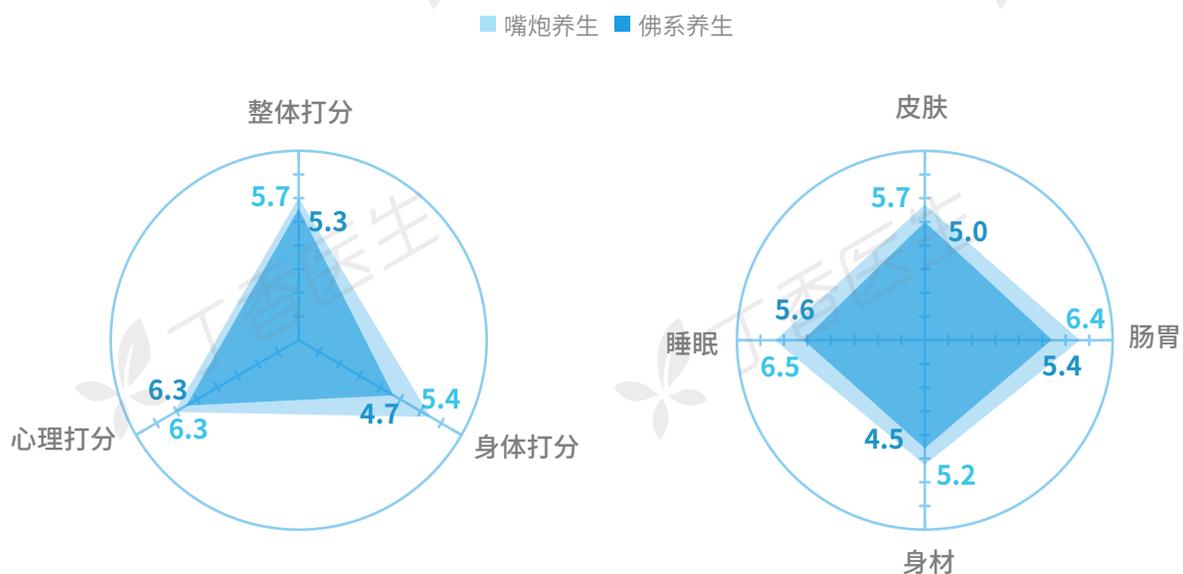


而这样的情况也出现在同样对健康没有付出努力的嘴炮人群和佛系人群的对比中，尽管都认为自己不怎么行动，但对健康有期待的嘴炮人群的各项健康状态竟然要优于佛系人群。

可见，在自认付出同样行为的人群比较中，对健康有期待的人群状态更好。



数据来源：丁香医生 2020 国民健康调查，N=47138



数据来源：丁香医生 2020 国民健康调查，N=47138

通过对这四类群体的两两比较我们发现：

**个人健康目标的确立，对提升健康状态是有帮助的。**

## 专家解读

陈海贤



浙江大学心理学博士 知名心理咨询师  
心理畅销书《了不起的我》作者

这部分数据可以概括成一句话：有行动比没行动好，Flag 比不立 Flag 好。哪怕立了 Flag 以后没做到。

为什么立 Flag 的群体在整体健康表现上要优于不立 Flag 的群体？可能有两个原因。第一个原因，是立 Flag 的群体有更多的行动，尽管他们自己并没有发觉。可以想象，目标自然会带来更多的行动，而行动会产生健康的效果。虽然硬核养生和朋克养生都说自己「多做」，佛系养生和嘴炮养生都说自己「少做」，可是不立 Flag 的「多做」或者「少做」的参照点是完全不做的「零」，而立 Flag 的「多做」或者「少做」的参照点是自己设定的目标。参照点的不同，导致这两群人自称的「多做」或「少做」在行动的含义上并不相同。立 Flag 的人群很有可能比不立 Flag 的人群有更多事实上的行动。

第二个原因，是 Flag 本身的价值。目标是希望感和意义感的重要来源，有目标的人在生活中会更积极、更有方向感和掌控感。而这种方向感和掌控感，跟健康密切相关。

既然立 Flag 这么好，那为什么还有人立呢？也许没有目标的朋克和佛系养生群体，不是不想树立目标，而是发现自己立了目标以后总是做不到，所以慢慢开始对自己失望，从而失去了设立目标的动力。这么说来，那些佛系养生的人群，也许当初就是嘴炮养生的人群，而现在嘴炮养生的人群，长此以往，也会慢慢转为佛系养生的人群。

这也提醒我们，在设立目标时，可以把目标设置得更现实一些。有目标总比没有目标好，而实现了的目标总比想象中的目标好。

PART 03

# 饮食、睡眠、运动状态

当代人的生活方式是比较分裂的，都知道健康饮食应该低糖低盐，但还是忍不住奶茶、火锅、烧烤；都清楚应该早睡早起保证睡眠，但拿起手机就玩到了深夜；都明白保持健康体态应该定期运动，但按时打卡并不容易。观察饮食、睡眠、运动，人们在此三方面的表现呈现出同一个行为特点：有意识、有行动，但难坚持。

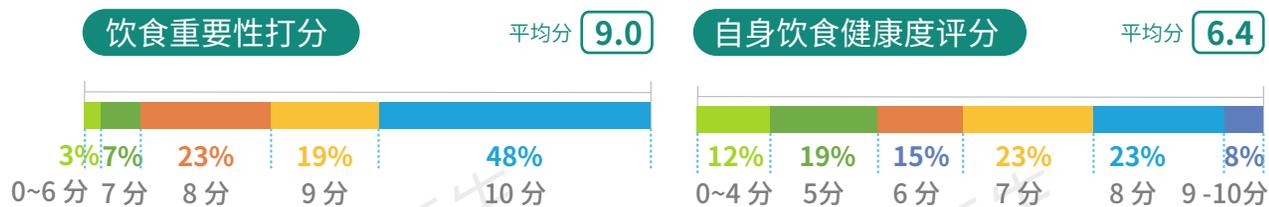
人们对自己的无法坚持，也是丧气的。那些生活习惯最差的人，反而是那些健康状况最差的人，这可能是一个恶性循环：习惯差 - 指数差 - 难改善 - 放弃（习惯更差）。

# 饮食现状

查找美食、食物测评的很多信息都离不开自媒体平台，企鹅吃喝指南汇聚了一群对饮食有要求的人，为了更深入了解人们对于饮食的行为和态度，我们在企鹅吃喝指南上回收了 1442 份数据。

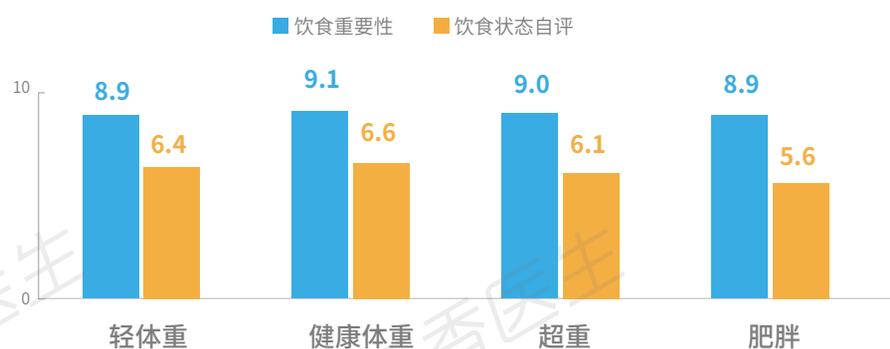
## 01 胖着胖着就放弃挣扎

不管自己的体重在什么区间，大家都认可饮食对健康的重要度。但，只有真正保持饮食健康的那部分人，能保持自己在健康体重区间内。那些体重偏轻的人，为管理健康付出了更加艰辛的努力，但他们对饮食影响健康的认可度并不如健康体重者高，或许做了其它额外的努力；体重达到肥胖区间的人，清醒地承认自己的健康状态较差，认为自己的饮食状态并不健康，也坦承自己为管理健康付出的努力太少。



数据来源：企鹅吃喝指南 2019.12 线上调研，N=1442

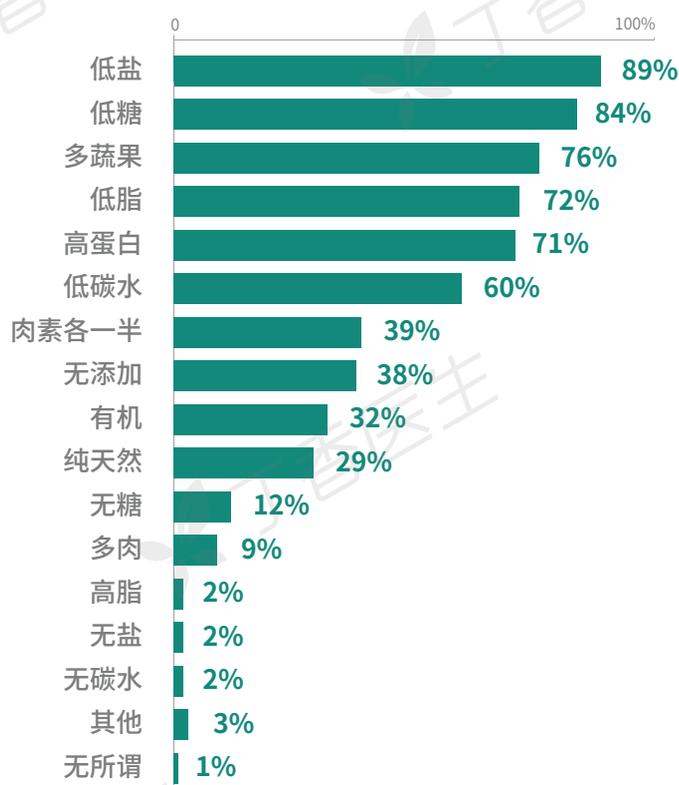
### 饮食状态评分-体重对比



数据来源：企鹅吃喝指南 2019.12 线上调研，N=1442

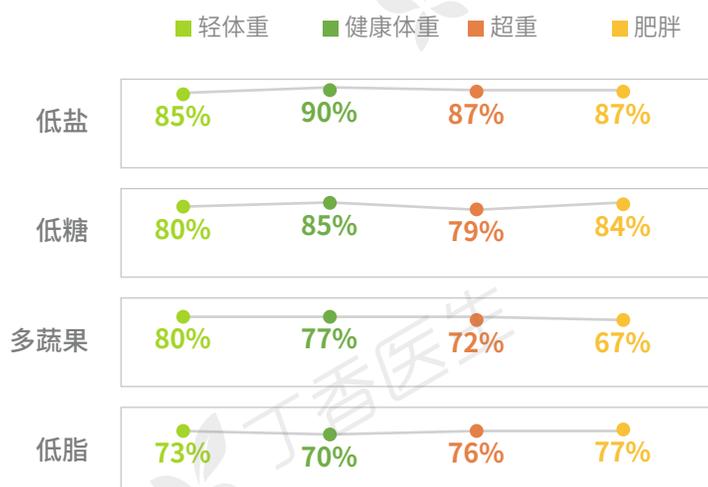
99% 的人对合理饮食都有要求。从全人群来看，饮食素养较高，可能得益于媒体的长期教育，对于「低糖」、「低盐」、「多蔬果」等理性健康饮食的诉求远远超过「无添加」、「有机」、「纯天然」等诉求。其中，健康体重者是最理性的一群人，在「低盐」、「低糖」、「高蛋白」项上超出其它人，而在「低脂」、「低碳水」等偏减肥需求上低于其它区间。这可能是科学理性体重管理认知带来的一个良性循环。

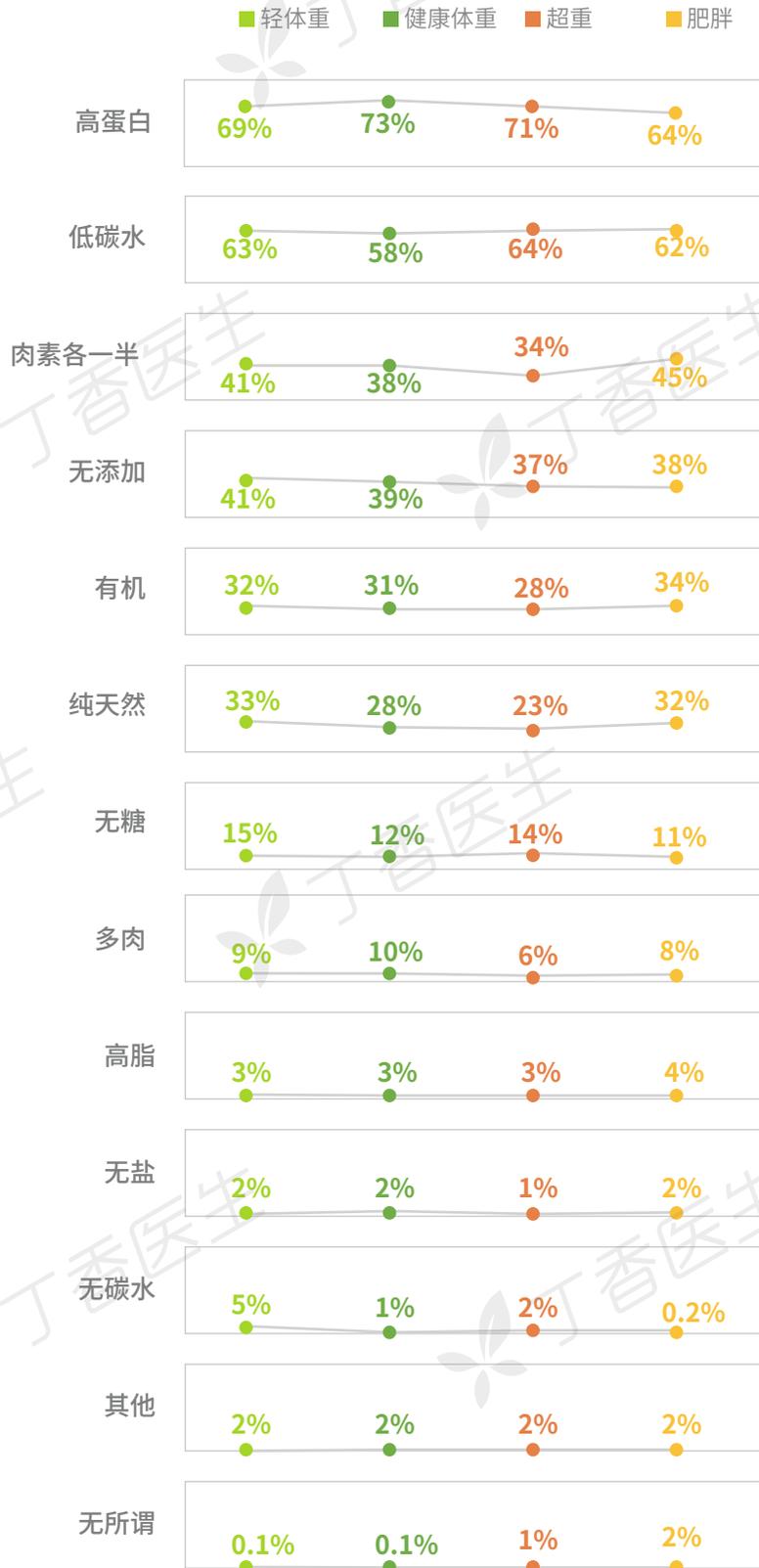
### 人们心中合理饮食定义



数据来源：企鹅吃喝指南 2019.12 线上调研，N=1442

### 人们心中合理饮食定义-体重对比



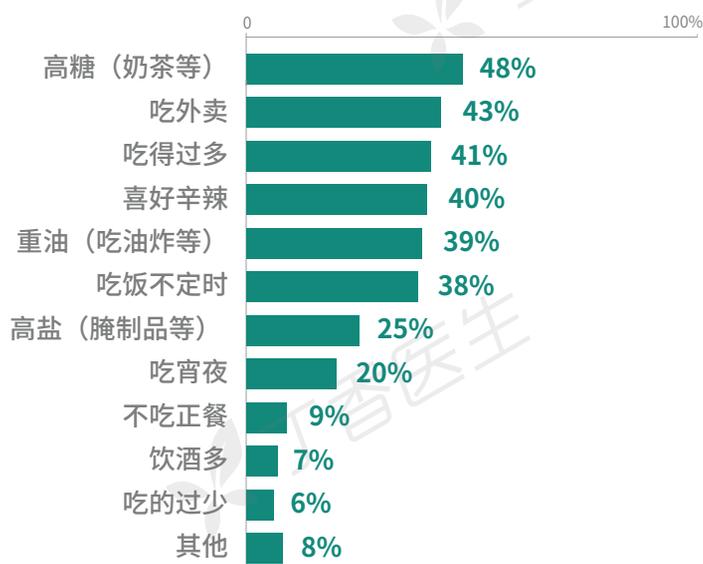


数据来源：企鹅吃喝指南 2019.12 线上调研，N=1442

## 02 甜食, 最令人难以拒绝

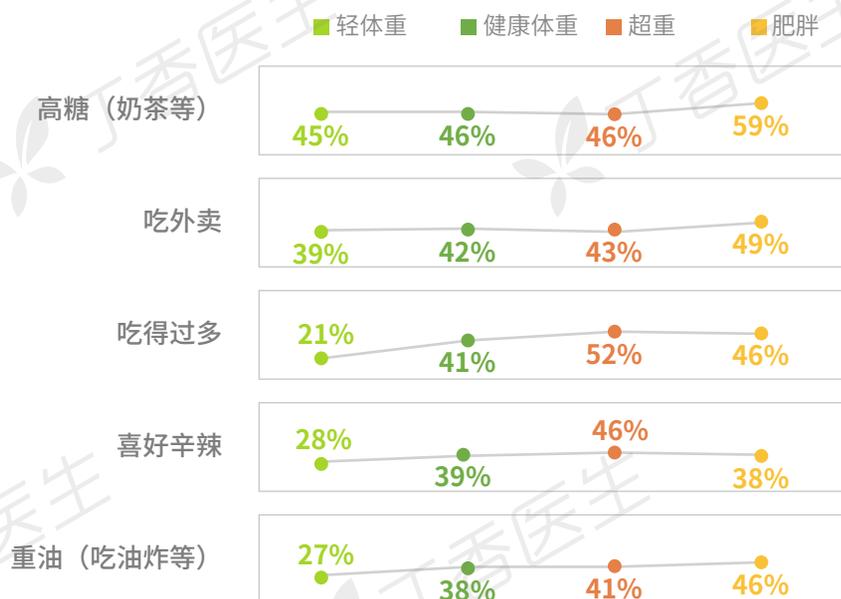
奶茶、蛋糕等高糖食品, 是所有体重区间的人都难以避开的陷阱, 其次是外卖。从数据上看, 体重偏重者确实在饮食习惯上吃得过重(量多、辛辣、重油、高盐)。而体重偏轻者, 则更多的问题在于不合时宜的饮食: 「吃饭不定时」、「吃宵夜」、「不吃正餐」等。

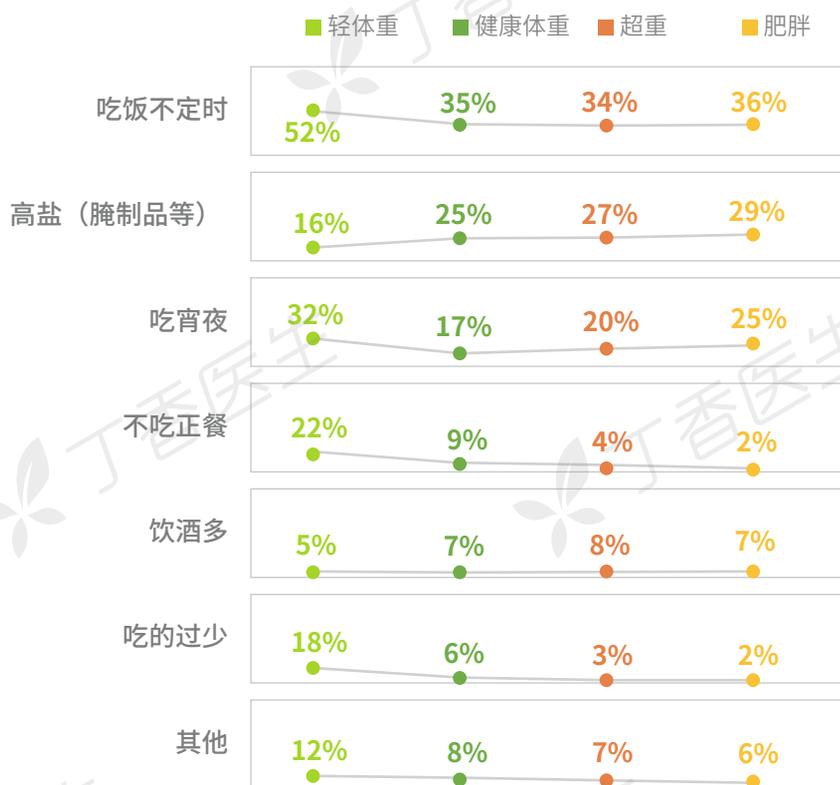
### 自身饮食不健康原因



数据来源: 企鹅吃喝指南 2019.12 线上调研, N=1003

### 自身饮食不健康原因-体重对比

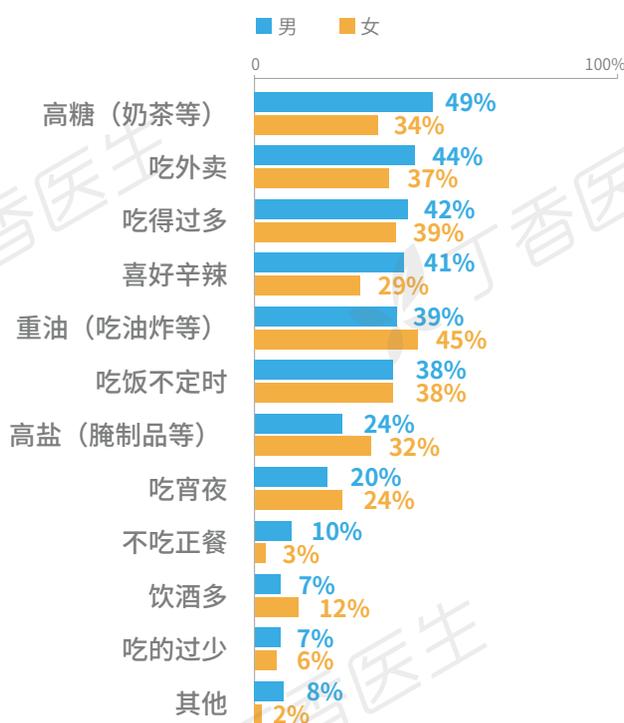




数据来源：企鹅吃喝指南 2019.12 线上调研，N=1003

一组数据与日常生活中的观察相符：女性嗜甜，男性贪多。

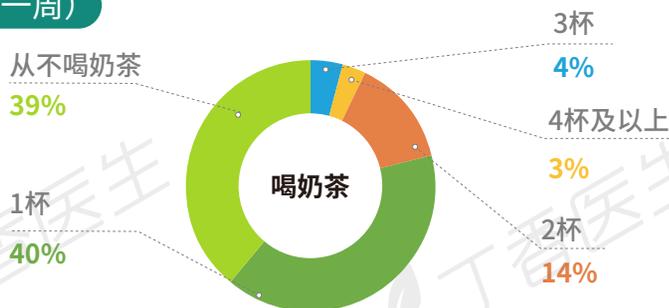
### 饮食不健康原因-男女对比



数据来源：企鹅吃喝指南 2019.12 线上调研，N=1003

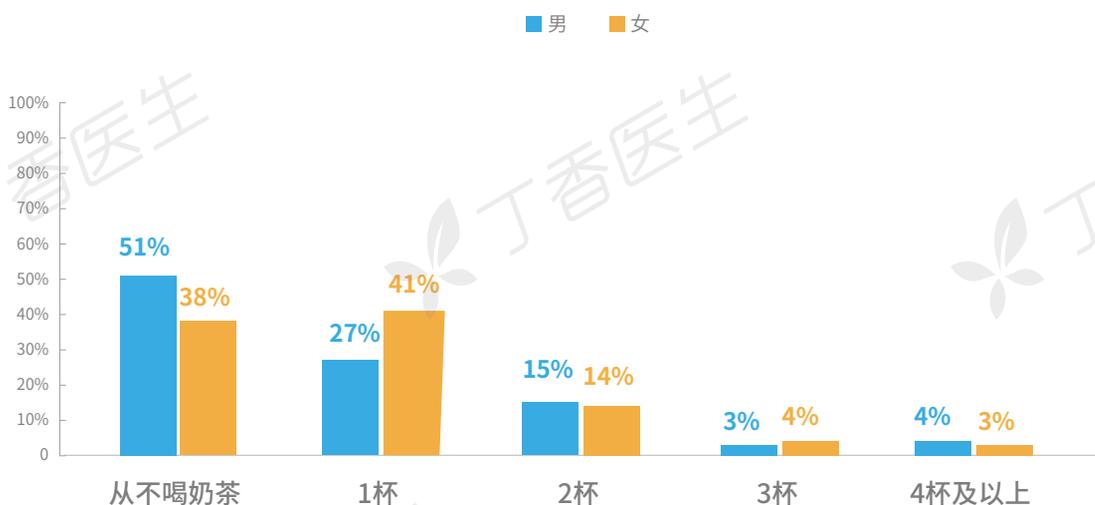
相比女性，男性更能拒绝奶茶的诱惑，但仍有 49% 的人一周至少一杯奶茶，而女性群体里这个数值是 62%。

### 喝奶茶情况（平均一周）



数据来源：企鹅吃喝指南 2019.12 线上调研，N=1442

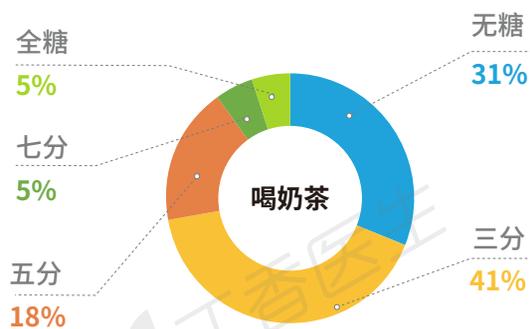
### 喝奶茶情况（平均一周）-男女对比



数据来源：企鹅吃喝指南 2019.12 线上调研，N=1442

人们会在甜度选择上来弥补饮用奶茶的罪恶感，用无糖、少糖来安慰自己，奶茶点三分糖的人比例最高，轻体重的人甚至会更多地选择无糖奶茶。

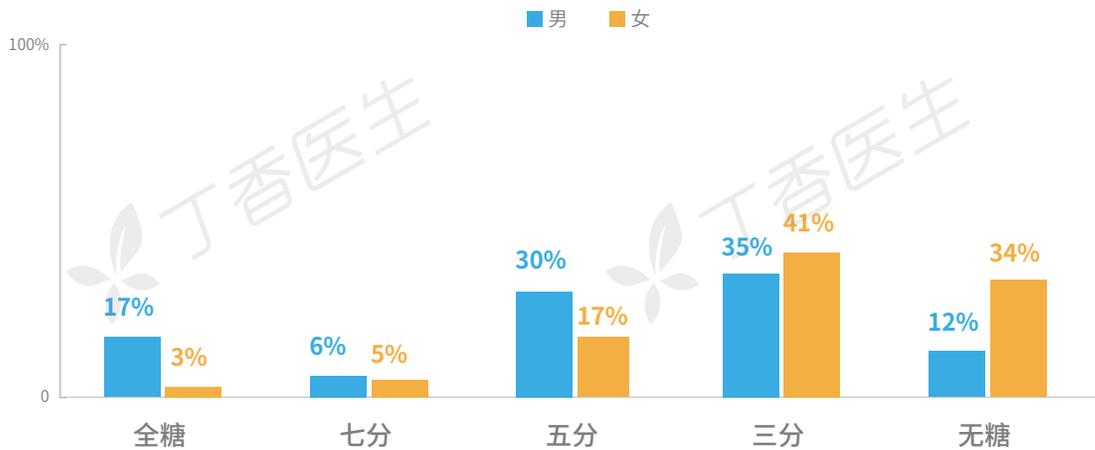
### 奶茶糖分选择



数据来源：企鹅吃喝指南 2019.12 线上调研，N=1442

男性既然选择了奶茶就不再克制，选择五分甜度以上的人群比例比女性高出 26%。

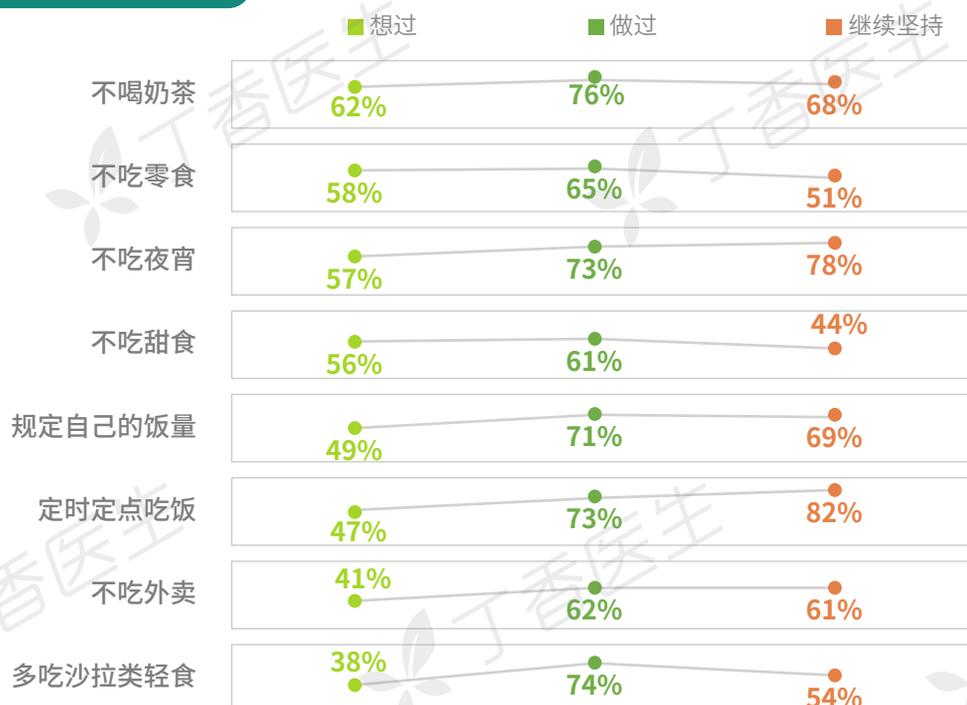
### 奶茶甜度选择-男女对比

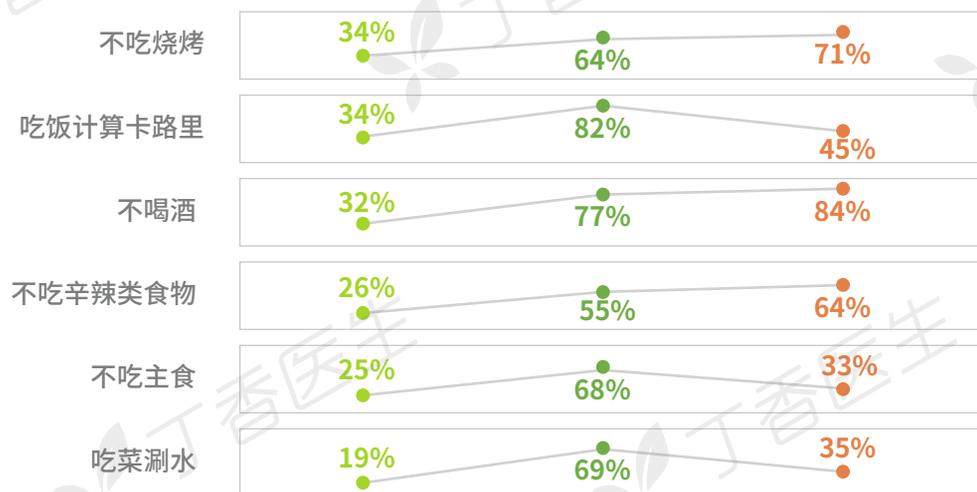


数据来源：企鹅吃喝指南 2019.12 线上调研，N：男=71；女=802

大多数人都想过或正在践行改变自己的饮食习惯。在按时吃饭、不喝酒、不吃夜宵这三点上，超过 80% 的人都能坚持良好习惯。但其它一些健康饮食习惯的坚持，可能就没这么顺利了。82% 的人都尝试过吃饭计算卡路里，但坚持下来的只有 45%；多吃沙拉、吃菜涮水和不吃主食这三种减肥手段，做过的人都不少，但坚持下来的人都不多。相比甜食，奶茶可能是更容易戒掉的，76% 的人戒过有 68% 的人坚持，而戒甜食 61% 的人做过只有 44% 的人坚持。

### 改进饮食的行为

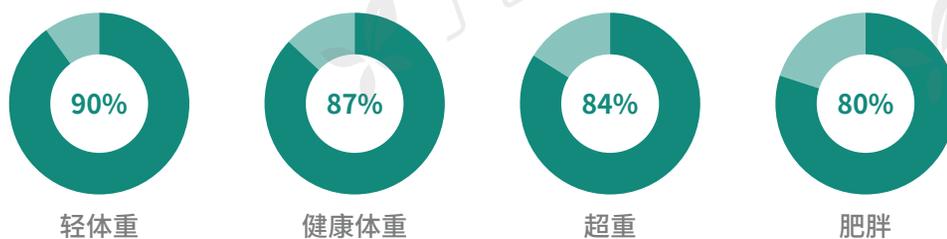




数据来源：企鹅吃喝指南 2019.12 线上调研 N：想过=1442；做过=1405；继续坚持=1329

对比不同体重者在改进饮食行为方面的坚持情况，轻体重的人坚持比例最高（轻体重 90%，健康体重 87%，超重 84%，肥胖 80%）。

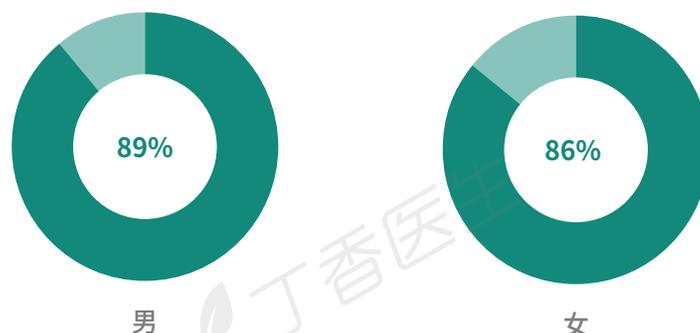
#### 坚持改进饮食行为比例-体重对比



数据来源：企鹅吃喝指南 2019.12 线上调研，N=1442

对比不同性别者改进饮食行为方面的坚持情况，男性 89% 能坚持，女性为 86%，男性坚持比例稍高一点点。

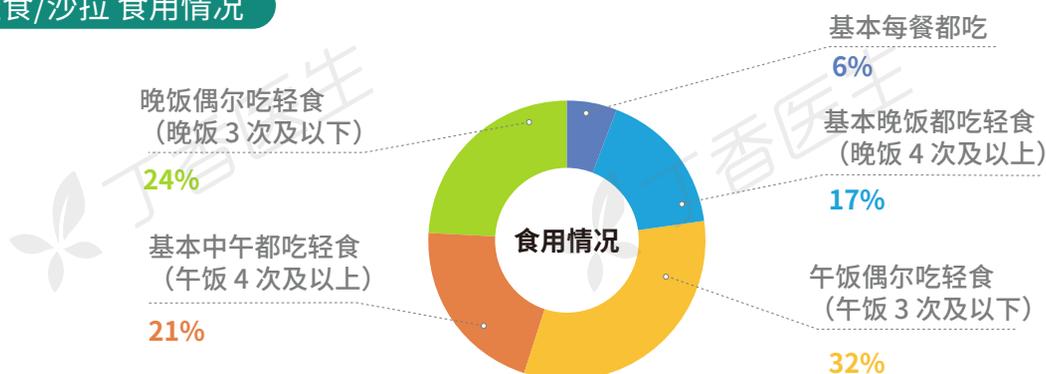
#### 坚持改进饮食行为比例-男女对比



数据来源：企鹅吃喝指南 2019.12 线上调研，N=1442

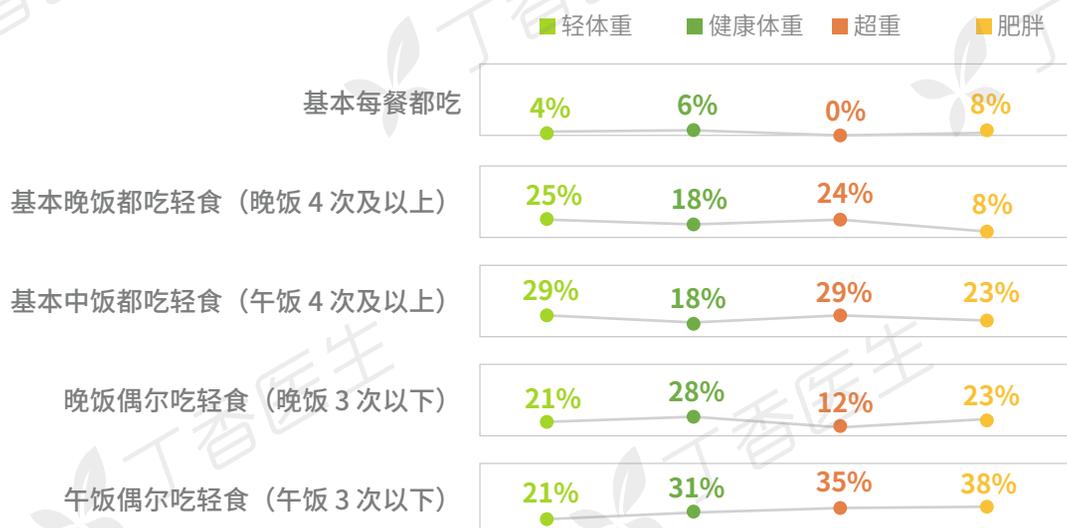
38% 的人选择轻食作为调节饮食的习惯，在午饭选择轻食代餐的比例高于晚饭。其中轻体重和超重的人在轻食这件事上最为热衷，29% 的轻体重者和 29% 的超重者基本中饭都吃轻食。

### 轻食/沙拉 食用情况



数据来源：企鹅吃喝指南 2019.12 线上调研，N=219

### 轻食/沙拉 食用情况-不同体重对比

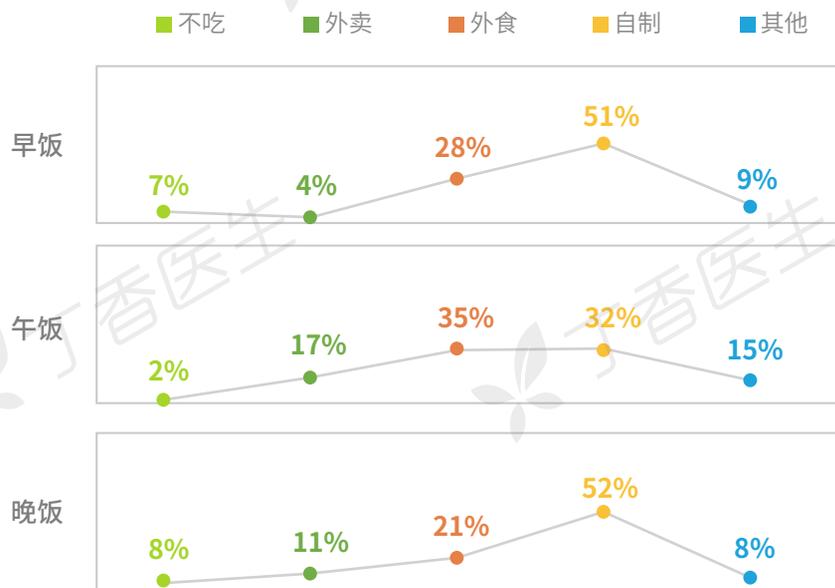


数据来源：企鹅吃喝指南 2019.12 线上调研，N=219

## 03 好饮食路上, 障碍太多

大多数人出于工作原因，对于午饭只能将就一些，但很少人会选择不吃；而即便是社畜青年为繁重工作所累的当下，仍有 52% 的人能够选择自制晚饭，还有 51% 的人能够自制早餐。

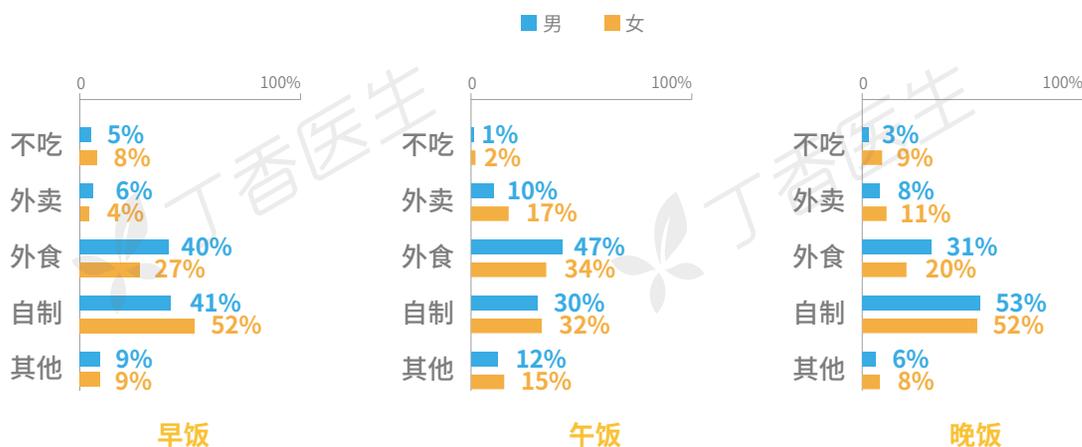
## 用餐方式



数据来源：企鹅吃喝指南 2019.12 线上调研，N=1442

不论早中晚饭，男性选择外卖或者外食的比例，都比女性高。

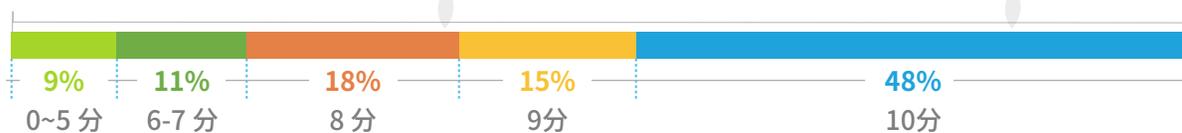
## 用餐方式-男女对比



数据来源：企鹅吃喝指南 2019.12 线上调研，N=1442

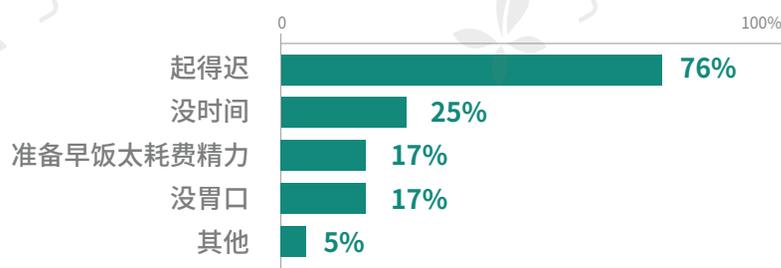
大多数人都认可早餐的重要性，分值为 8.6 分，而且 85% 的人都能坚持至少在工作日吃早餐。在那些不吃早饭的原因里，起得迟是最大原因，看来赖床和早饭难以兼得。

## 人们心中早餐重要性打分

平均分 **8.6**

数据来源：企鹅吃喝指南 2019.12 线上调研，N=1442

## 不吃早餐原因



数据来源：企鹅吃喝指南 2019.12 线上调研，N=557

## 04 减肥者众，坚持者少

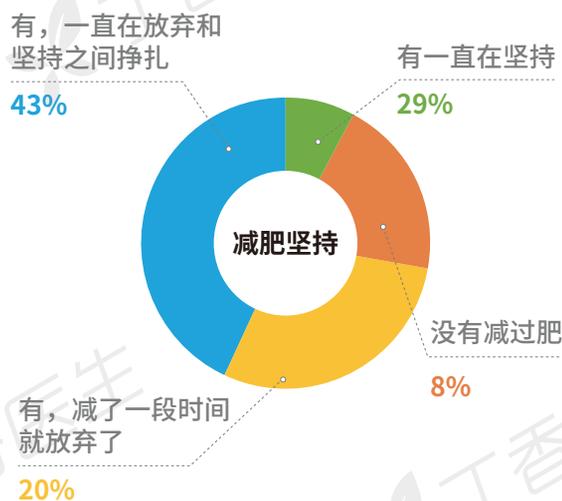
82% 的人有减肥需求，但是一直能坚持减肥的仅有 29%，减肥可能真的是说说而已。其中，轻体重的人对于身材满意度最高，减肥比例最低，但是那些仍然在减肥的轻体重人群很拼，坚持比例在四个人群中最高；肥胖人群减肥放弃比例最高。

## 减肥需求



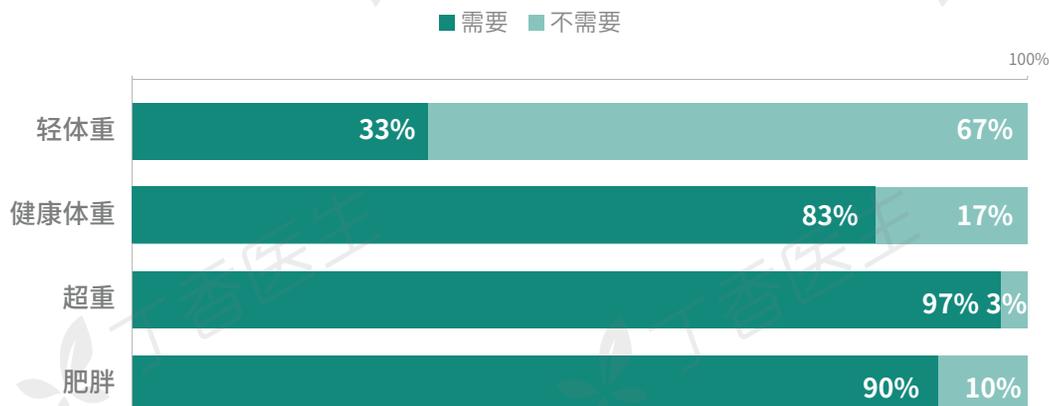
数据来源：企鹅吃喝指南 2019.12 线上调研，N=1442

## 减肥坚持情况



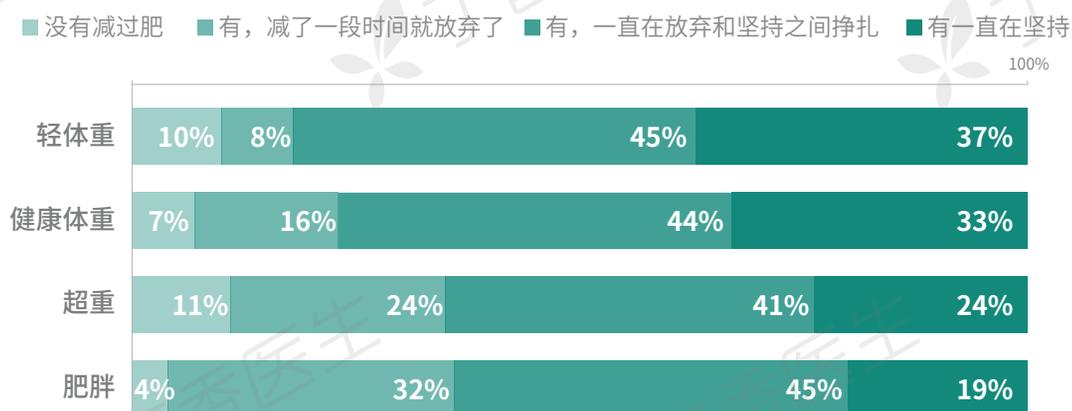
数据来源：企鹅吃喝指南 2019.12 线上调研，N=1176

## 减肥需求-体重对比



数据来源：企鹅吃喝指南 2019.12 线上调研，N=1442

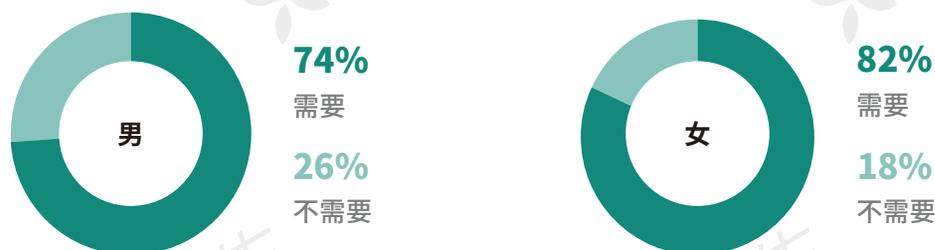
## 减肥坚持情况-体重对比



数据来源：企鹅吃喝指南 2019.12 线上调研，N=1176

男性在减肥这项目标上似乎更有坚持的信念。74% 的男性有减肥需求，一直在坚持的人占比 43%，还有 32% 一直在放弃和坚持之间挣扎；而女性坚持者占 28%，更多则在「挣扎」这个状态内。

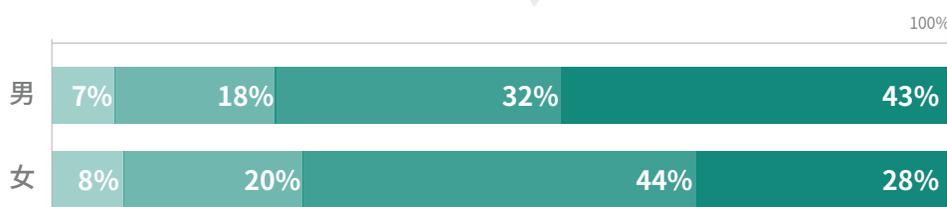
### 减肥需求-男女对比



数据来源：企鹅吃喝指南 2019.12 线上调研，N=1442

### 减肥坚持情况-男女对比

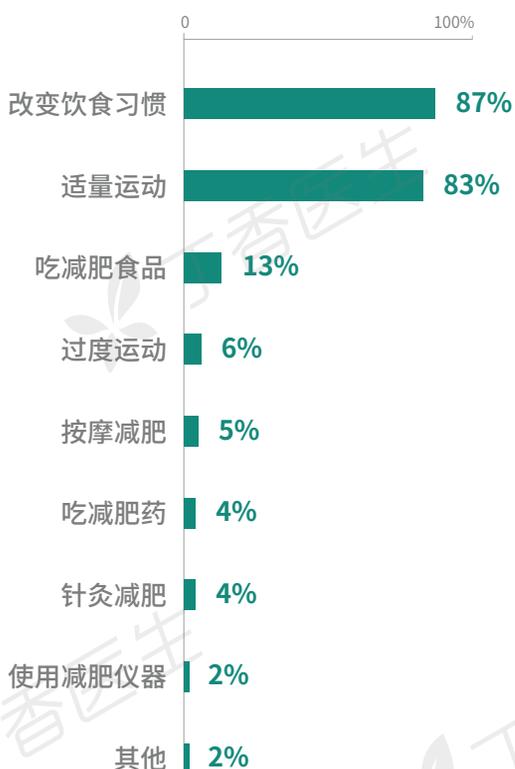
■ 没有减过肥 ■ 有，减了一段时间就放弃了 ■ 有，一直在放弃和坚持之间挣扎 ■ 有一直在坚持



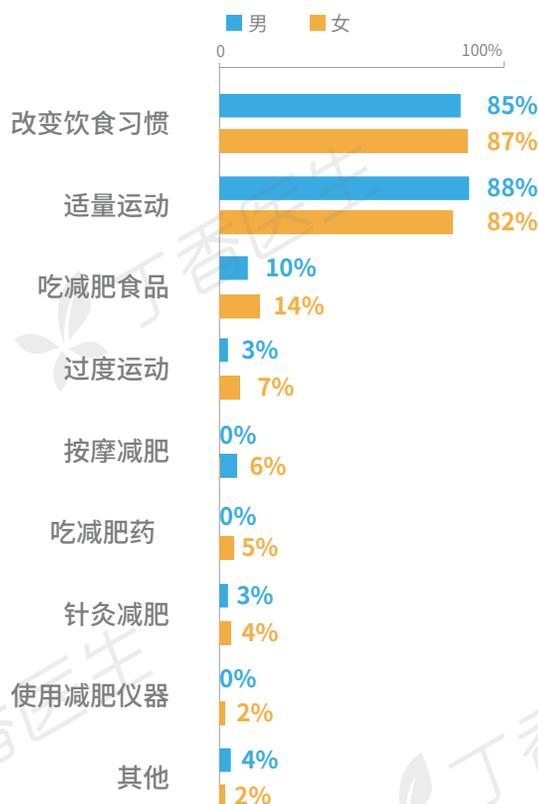
数据来源：企鹅吃喝指南 2019.12 线上调研，N=1176

男性更愿意相信运动减肥，而女性会比男性更多地相信一些不靠谱的减肥食谱、减肥药、按摩等方式，又或者是过度的运动。

### 减肥方式



### 减肥方式-男女对比



数据来源：企鹅吃喝指南 2019.12 线上调研，N=1442

## 专家建议

谷传玲

首批注册营养师

《只有营养师知道》系列书籍副主编



调查显示，人们高度认可均衡饮食对健康的意义，但是很多人对自己的饮食现状、体重现状都不满意，也做不到坚持良好饮食习惯、坚持减肥。

而且一些人对合理饮食、健康体重、科学减肥存在很多错误的认知，比如有人认为无碳水是合理饮食，很多体重偏轻的人还在减肥，很多人会采用酵素、左旋肉碱、代餐等不靠谱的方式来减肥，也有很多人认为多吃沙拉和轻食就能减肥，认为甜食不健康就得戒掉。

事实上，均衡营养是指各类食物都要吃，五谷杂粮、蔬菜水果、肉蛋奶豆都吃，同时少油少糖少盐，另外也需要低脂。2012 年中国居民营养与健康状况监测结果显示，我国城乡居民每天烹调油的摄入量高达 42.1 克，远超出推荐的 25 ~ 30 克，所以即使是健康体重者，可能也得重视控油。另外主食还需要粗细搭配，至于蛋白，每天 1 个蛋、1 ~ 2 包奶、100 克北豆腐、40 ~ 75 克畜禽肉、40 ~ 75 克鱼虾肉也就够了，过高摄入反而增加肝肾负担，合理饮食不用太高蛋白。

通过人们饮食不健康的原因看，爱吃甜和外卖是饮食不健康的两大因素。爱吃甜食增加额外能量摄入，容易导致肥胖，人胖了各种慢病也容易找上门，所以可以通过少逛糕点店，买糕点只买最小包装，买了甜点一定跟朋友分享等技巧来减少糖的摄入。此外，外卖基本都油重、盐重，但是外卖也能吃得健康点儿，比如点餐时少点过油的菜像地三鲜、红烧鱼、干煸豆角，多点绿叶菜，太油太咸就用白开水涮一下再吃。

虽说油糖盐要控制，也不用天天清水煮菜，更不用绝对戒掉甜食饮料，跟现在的饮食结构相比，向好的方向稍作调整，比如拌蔬菜沙拉时，换沙拉酱为生抽米醋汁来减油，少吃两口糕点来控糖，做菜起锅放盐来控盐，循序渐进地培养科学饮食模式，容易做到，就好坚持。减肥是同样的道理，能坚持减肥的比例低，足以说明减肥并非易事，而且这个不容易更多是因

为大家采取的减肥方案过于极端。酵素、代餐、左旋肉碱等极端的方式，可能会让人快速瘦，但可不是产品本身的功劳，主要还是吃得少，而且很可能是吃得太少，这样大破大立的调整饮食模式减肥，自然坚持不下去。同样，多吃沙拉也不一定能减肥，因为调拌沙拉的沙拉酱能量基本都很高，另外，专业上也不建议不吃主食来减肥，主食粗细搭配适量吃，又健康又能帮助减肥。

胖不是一两口吃起来的，所以不要指望三五周就能减下去，放平心态，循序渐进培养科学饮食模式，并且适量运动，遵循科学的生活方式，顺其自然就瘦了，虽然瘦的慢，哪怕一个月才瘦 1~2 斤也很好，这样瘦的健康，还不易反弹。其实减肥除了控制饮食和适量运动，并没有捷径，而且但凡采用极端的方式快速瘦下来，也容易反弹回去，而且还容易引起月经紊乱甚至闭经等问题，要减肥的女性朋友一定得有这个常识。

均衡饮食助力健康生活，从点滴做起来。营养师建议跟原来饮食结构做些微调的佛系饮食，因为饮食方案好不好，很重要的一个指标，就是看是否好执行，能否坚持。

# 运动现状

随着线上产品的不断完善，越来越多的年轻朋友借助平台来辅助他们完成运动，运动部分的数据，我们邀请了 Keep 从 Q3 内完成运动的用户中随机抽取了 2978 万份样本，来了解他们的行为情况——这些人都是人群中的重度运动爱好者。

## 01 运动偏好, 以有氧为主

从数据来看，人均每周锻炼 4.64 次，平均每次锻炼 20 分钟。从打卡频次来看，Keep 上有着一批重度运动爱好者，每周完成运动次数 7 次以上的占 21%，他们有着每天锻炼的良好习惯，但是依旧有 48% 的用户每周的完成运动次数仅 1~2 次。

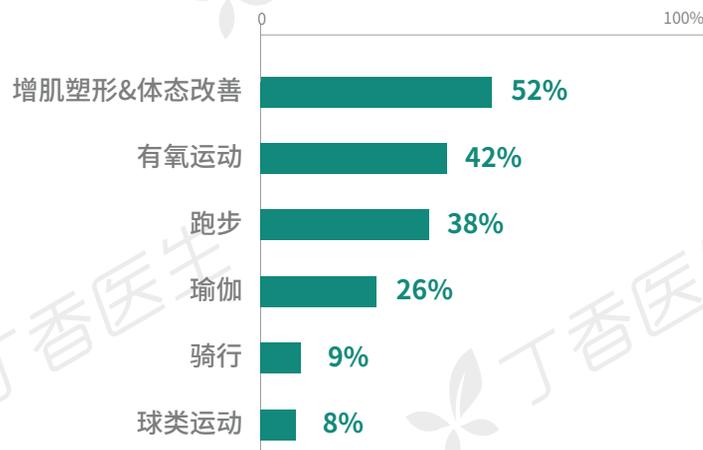
用户周均打卡频次分布比例



数据来源：Keep 平台

对于 Keep 上的运动爱好者来说，增肌塑形和体态改善是他们最喜欢的运动，其次是有氧运动和跑步。可能与平台调性有关，骑行、球类等运动在这里并不算强势项目。

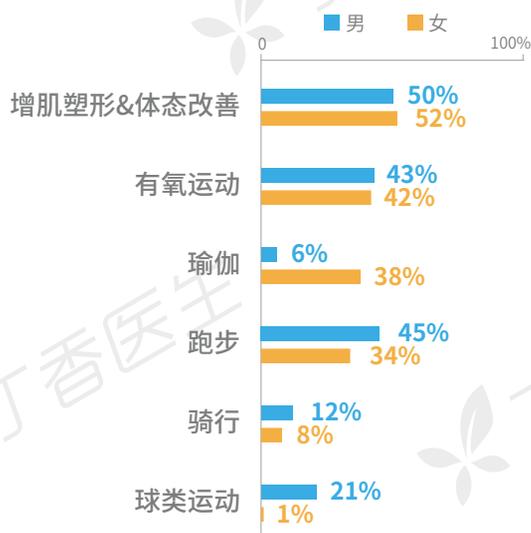
## Keep 用户总体运动偏好



数据来源：Keep 平台

在排名前二的增肌塑形、有氧运动这两种运动形式上，男女没有什么太大的差异。显然瑜伽在男性眼里似乎不那么受欢迎，而愿意跑步或骑行的女性群体都比男性更少一些，球类的运动则更不用提。

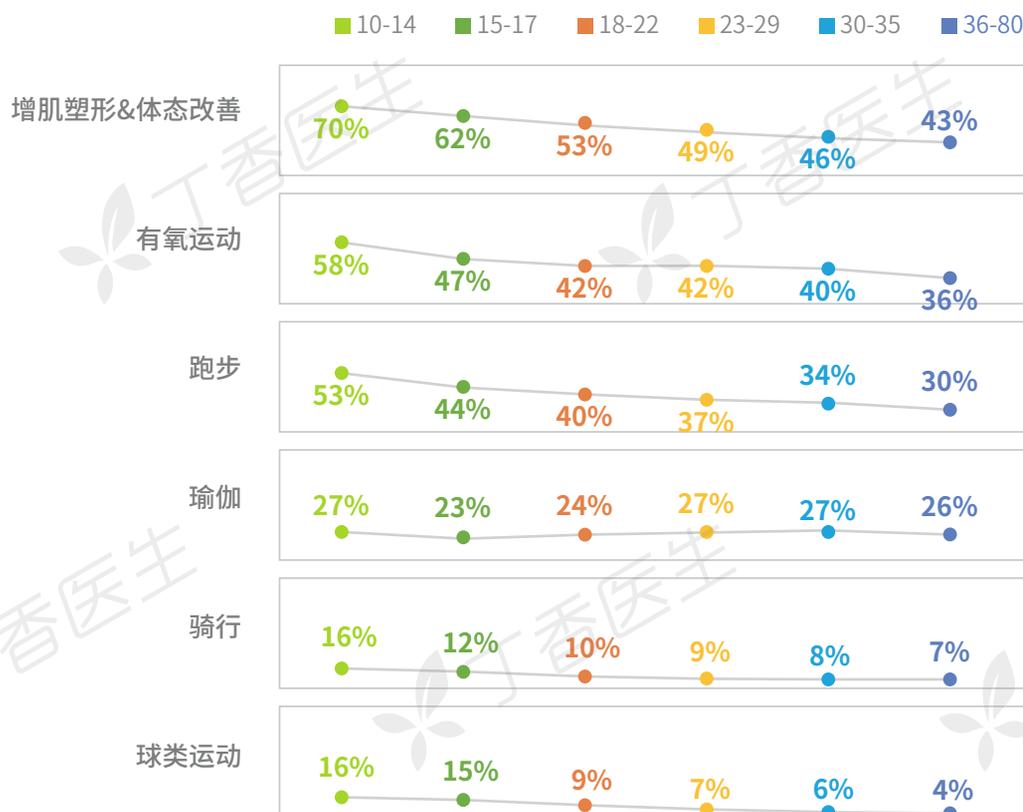
## Keep 用户运动偏好-男女对比



数据来源：Keep 平台

当分年龄来看时，我们发现年纪更小的 Keep 用户偏好的运动类型更加多元，在各类运动中偏好的比例均比较高。

### Keep 用户运动偏好-年龄对比



数据来源：Keep 平台

## 02 无论男女, 都最爱虐腹

Keep 女性用户最爱练的一门课程为《马甲线养成》，而 Keep 男性用户则为《腹肌训练入门》，看起来腰腹部是男女都最关注的部位，甚至在男性最爱课程 Top5 中，腹肌课程占据四席。《李现 HIIT 燃脂挑战》在女性最爱课程 Top10 中排名第四，在男性最爱课程 Top 10 中却榜上无名，可见明星效应对女性吸引力更大。

## Keep 用户最爱课程Top5

女生

马甲线养成

瘦腿训练

跑后拉伸

李现 HIIT 燃脂挑战

腹肌训练入门

Top1

Top2

Top3

Top4

Top5

男生

腹肌训练入门

腹肌撕裂者初级

跑后拉伸

腹肌撕裂者进阶

腹肌塑造进阶

数据来源：Keep 平台

## 03 健康产品, 也不可忽视

Keep 用户最喜欢的运动产品 Top3 为双面加长健身垫、即食鸡胸肉、智能体脂秤 S1, Keep 用户更多地把钱花在这些能「营造更好健身环境」的产品上, 健身垫直接用于健身场景; 体脂秤是为查看健身成效, 也是给自己更多的监督; 同时, Keep 用户会把鸡胸肉这类健康食品也作为健康辅助产品, 在保证运动效果的路上, 吃和练一个也不能放松。

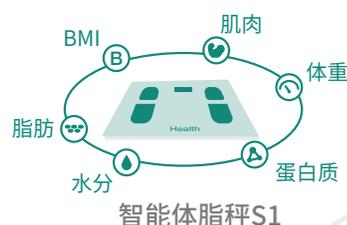
## Keep 用户最喜欢的运动设备TOP3



双面加长健身垫



即食鸡胸肉



智能体脂秤S1

数据来源：Keep 平台

## 专家建议

于梅君

原国家网球队康复师



在运动软件大数据的统计下，看到中国最近几年在大众健身方面取得了很大进步，虽然这些数据出自运动健身领跑者 Keep，但是也说明越来越多的人已经参与了健身运动。

从数据统计来看，使用 Keep 的男生女生都关注肌肉训练，而女生也很关注体态及变美训练，以及大家几乎都在做跑步和深蹲，其实无论你在进行哪种运动，至少动起来就比一动不动坐着躺着好得多。

从数据中看到男女都比较在意腹部训练，这是一种不错的意识。因为针对腹肌的锻炼其实很重要，除了美观角度来说，还能帮助核心更稳定。但是，患有严重腰椎间盘突出的人群应该谨慎进行腹肌训练。加拿大脊椎生物力学专家 McGill 曾研究过仰卧起坐对腰椎间盘的压力影响：仰卧起坐等反复弯曲脊柱的锻炼对腰椎间盘的伤害非常大。所以如果你有椎间盘问题，还是不要上来就进行仰卧起坐！而对于普通平时没有锻炼习惯的人，更不建议上来就进行仰卧起坐等锻炼，因为腰椎间盘可能更容易受伤。取而代之的应该是更为安全的静态训练如平板撑及侧桥等训练方法。

另外，运动后拉伸也非常重要，拉伸可以减缓运动后疲劳，在一定程度上防止损伤发生，还能改善由于静坐少动的生活方式而导致的身体紧张。在 Keep 等健身软件中，有很多针对健身后放松的课程：如泡沫轴及拉伸课程，希望大家在锻炼后不要偷懒，一次好的放松课程可以帮助你更快地恢复。

# 睡眠

世界睡眠日（3月21日）是为了引起人们对睡眠重要性和睡眠品质的关注，丁香医生借此契机在平台回收 37076 份数据，来一探健康易感人群的睡眠现状。

## 01 睡觉重要，但剧也要追

人们对睡眠的重要性打分达到 9.5。

### 人们心中睡眠重要性

平均分 **9.5**

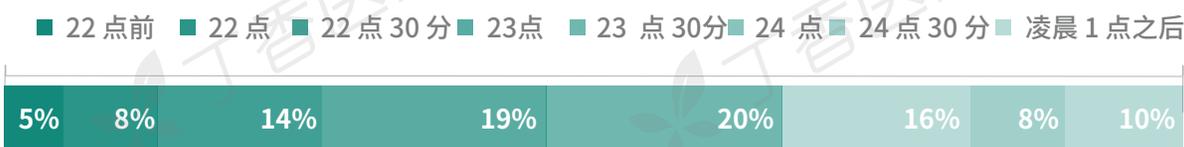


数据来源：丁香医生 2019 睡眠日调研，N=37076

从总体数据来看，人们平均睡眠 8 小时，大多在 23:30 前入睡，7:30 前起床，相比人们心中认为的健康入睡时间（22:00）和健康起床时间（7:00），要晚睡一个半小时，晚起半小时。也就是说，人们实际睡眠时长比自己心中期望睡眠时长少了一个小时。

### 入睡时间

平均入睡时间 **23:30**



### 起床时间

平均起床时间 **07:30**

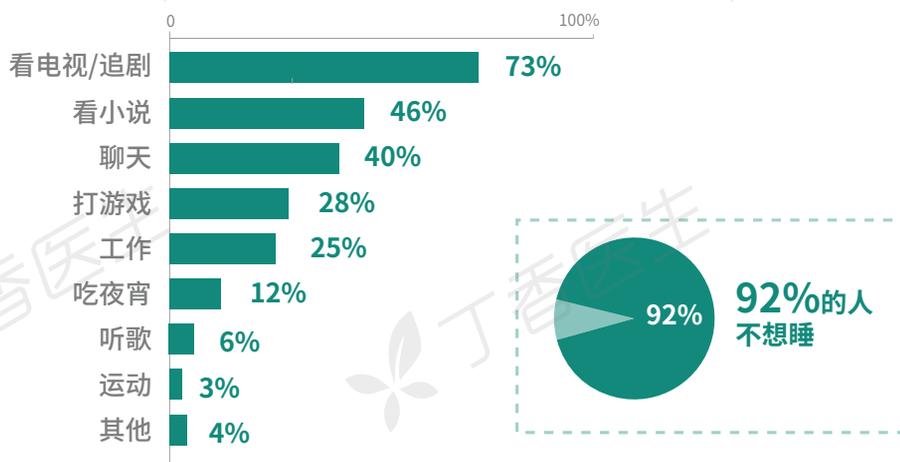


数据来源：丁香医生 2019 睡眠日调研，N=37076

有 92% 的人因为各种原因不想睡，其中 73% 的人因为追剧不想睡，占最主要原因，其次是看小说，聊天打游戏毫无疑问也是榜上有名。还有 25% 的人则

是因为工作的原因而被动不能睡。

不想睡原因



数据来源：丁香医生 2019 睡眠日调研，N=37076

## 02 北上广，并不相信早睡

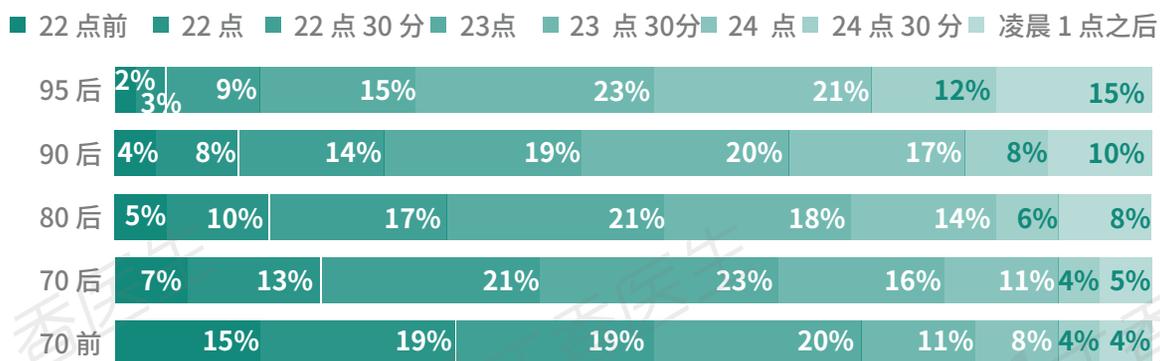
90 后睡眠时间最长，为 8.1 小时。70 后的睡眠时间最短，为 7.7 小时。24 点后入睡的人群中，95 后最多，占 48%，相比之下，90 后的作息整体更早一些，24 点后入睡人群占比为 35%，80 后为 28%。

睡眠时长-年龄对比



数据来源：丁香医生 2019 睡眠日调研，N=37076

入睡时间-年龄对比



数据来源：丁香医生 2019 睡眠日调研，N=37076

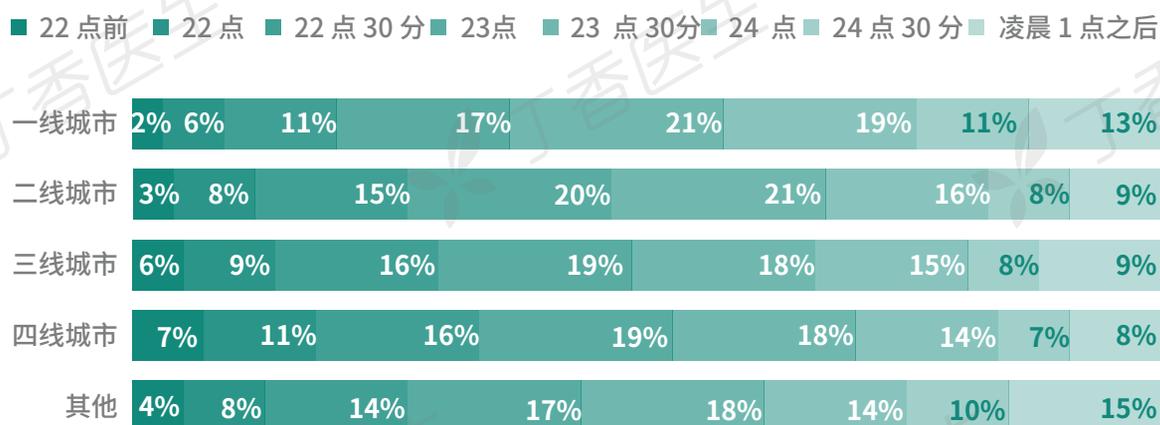
城市对比来看，一线城市居民睡得最少，为 7.8 小时，四线城市居民睡得最多，为 8.1 小时。一线城市居民 24 点之后睡的比例最高，为 43%；二三四线城市则相差不大。

### 睡眠时长-城市对比



数据来源：丁香医生 2019 睡眠日调研，N=37076

### 入睡时间-城市对比

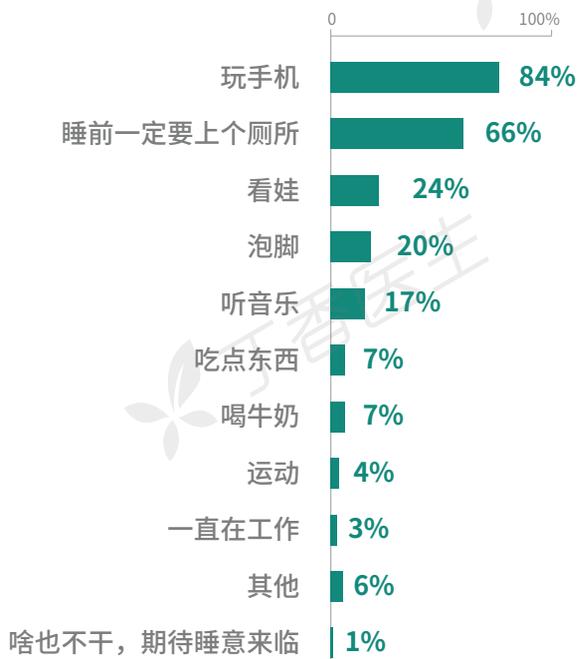


数据来源：丁香医生 2019 睡眠日调研，N=37076

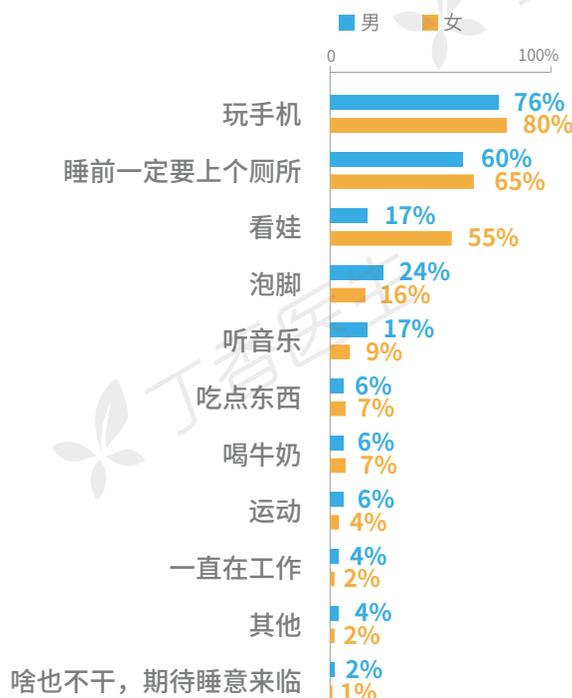
## 03 妈妈睡前看娃, 爸爸躺着玩手机

人们在睡前会有哪些行为？84% 的人会玩手机。从有娃家庭的情况来看，55% 的女性睡前都在看娃，而男性睡前看娃的比例仅为 17%。他们睡前干嘛去了呢，24% 选择泡脚，17% 选择听音乐——这两项都比女性中的占比更高。

睡前行为



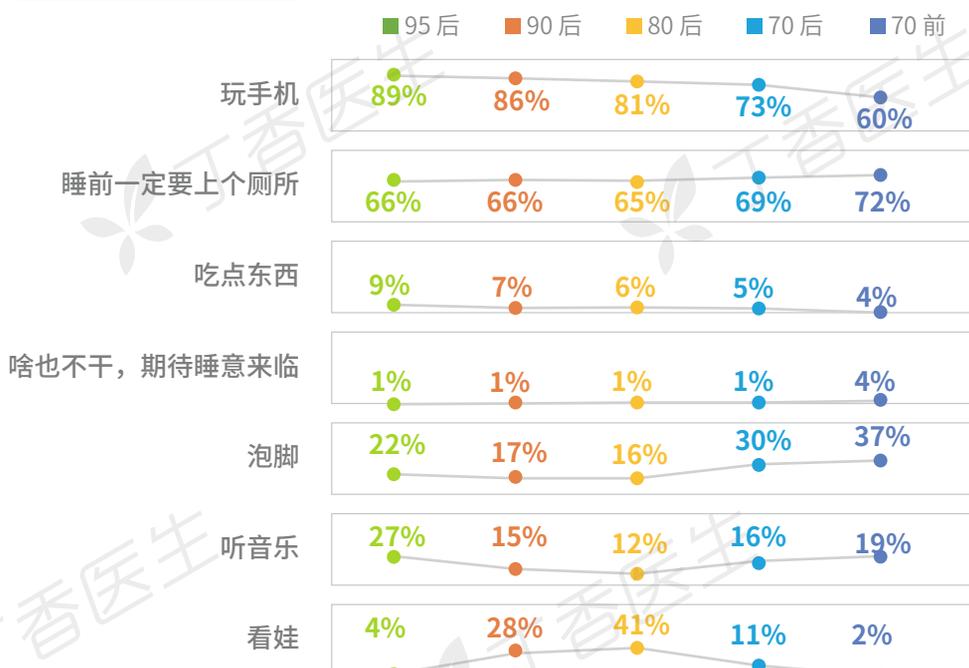
睡前行为-男女对比



数据来源：丁香医生 2019 睡眠日调研，N=37076

年龄越长，睡前时光相对越简单，对手机、食物的依赖越低。70 前「啥也不干，期待睡意来临」的比例最高，而 95 后年轻人睡前听音乐比例最高；此外，70 前睡前泡脚的比例最高，而 80 后 90 后在很多项上比例都最低，他们的睡前时光更多给了娃。

睡前行为-年龄对比

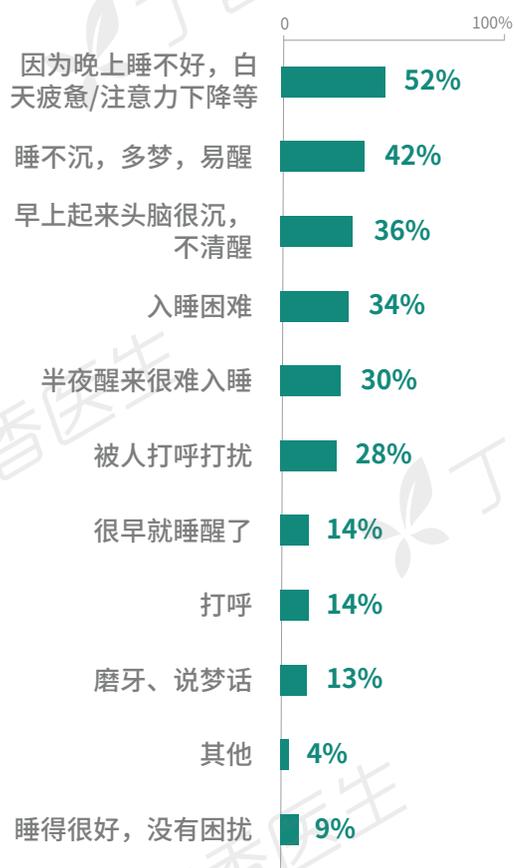


数据来源：丁香医生 2019 睡眠日调研，N=37076

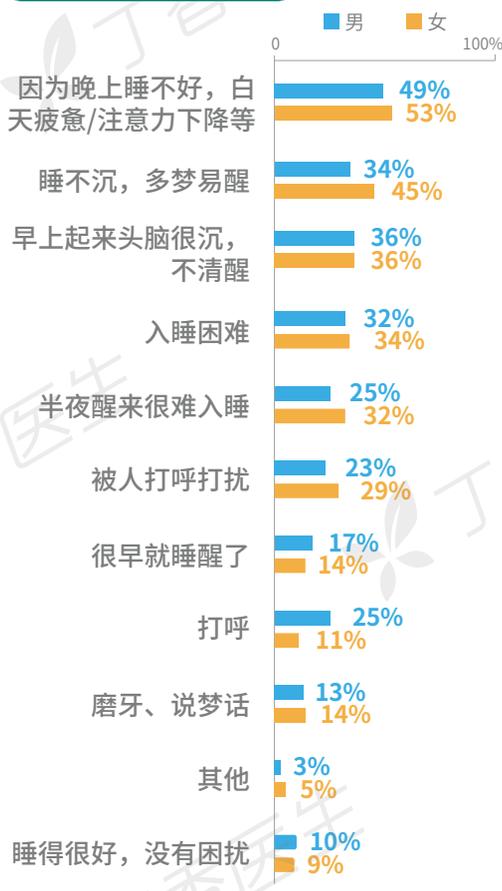
## 04 男性爱打呼, 女性睡不沉

52% 的人睡眠困扰来自于睡不好会影响第二天的表现, 此外, 「多梦易醒」和「第二天起来头脑很沉」也是主要的睡眠困扰。相比女性, 男性受到打呼困扰的比例更高, 而女性睡不沉的比例则远高于男性。

### 睡眠困扰



### 睡眠困扰-男女比较



数据来源: 丁香医生 2019 睡眠日调研, N=37076

数据来源: 丁香医生 2019 睡眠日调研, N=37076

年轻人的睡眠困扰集中在睡不好、难入睡等方面, 对工作产生较大影响; 而老年人的睡眠困扰, 则主要是在晚上睡觉易醒来。

### 睡眠困扰-年龄对比-Top3

#### 95后 Top 3

top 1	因为晚上睡不好, 白天疲惫	51%
top 2	早上起来头脑很沉, 不清醒	39%
top 3	入睡困难 (30 min 内不能入睡)	37%

#### 90后 Top 3

top 1	因为晚上睡不好, 白天疲惫	53%
top 2	睡不沉, 梦多, 易醒	42%
top 3	早上起来头脑很沉, 不清醒	37%

**80后 Top 3**

<b>top 1</b>	因为晚上睡不好，白天疲惫	<b>55%</b>
<b>top 2</b>	睡不沉，梦多，易醒	<b>46%</b>
<b>top 3</b>	半夜醒来很难入睡	<b>33%</b>

**70后 Top 3**

<b>top 1</b>	因为晚上睡不好，白天疲惫	<b>49%</b>
<b>top 2</b>	睡不沉，梦多，易醒	<b>48%</b>
<b>top 3</b>	半夜醒来很难入睡	<b>47%</b>

**70前 Top 3**

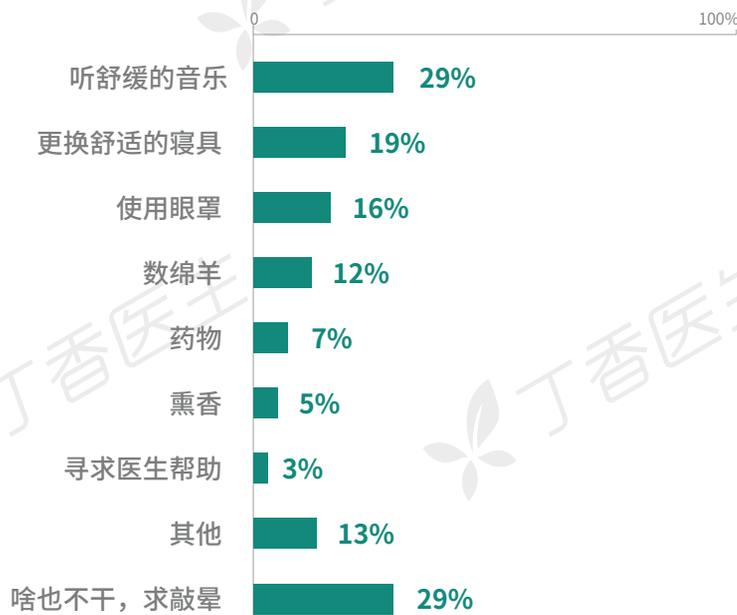
<b>top 1</b>	半夜醒来很难入睡	<b>54%</b>
<b>top 2</b>	睡不沉，梦多，易醒	<b>48%</b>
<b>top 3</b>	入睡困难（30 min 内不能入睡）	<b>45%</b>

数据来源：丁香医生 2019 睡眠日调研，N=37076

## 05 三分之一的人，睡不着也认了

29% 的人选择不采取任何手段应对睡眠困扰，而应对睡眠困扰的人采取的手段较为多样，听音乐、玩手机、更换寝具、使用耳塞和眼罩等方式均会被采用。

### 解决睡眠困扰手段



数据来源：丁香医生 2019 睡眠日调研，N=37076

## 专家建议

余周伟



神经内科主治医师 神经学硕士

84% 的人会在睡前玩手机，睡前玩手机确实会影响睡眠质量。一方面，手机屏幕发出的蓝光可能会抑制褪黑素的分泌，从而影响睡眠。另一方面，经常性地睡前躺床玩手机，会破坏床和睡眠之间的条件反射，而床和清醒 / 玩耍会建立更牢固的连接。躺在这样的床上，你很难进入睡眠状态。

在有睡眠困扰的人之中，有近 1/3 的人选择靠听舒缓的音乐。轻柔的音乐可以帮助我们更好地放松，更好地进入睡眠状态。当然，也可以选择「白噪音」。

此外，有近 1/3 的人选择了「啥也不干」，其实在睡眠问题上，这种「啥也不干」的佛系心态有时候反而是科学的。睡眠这个事和其他事情不同，你越努力去睡，反而越睡不着。还不如佛系一点，顺其自然。当然，这里讲顺其自然不是继续「作」，而是要顺着科学的方法，逐渐调整自己的睡眠。

睡觉打鼾问题非常容易被大家忽视。很多人认为，「打鼾而已嘛，有什么大不了」。其实，严重的打鼾是一种病，叫做「阻塞性睡眠呼吸暂停综合征，OSAS」，这种病会让人在睡眠时频繁出现呼吸暂停和缺氧，造成第二天头痛、头晕、困倦、注意力记忆力下降，甚至出现血压高等等。

所以，如果存在夜间睡眠打鼾的症状，伴有第二天精神疲乏、犯困，在医学上就要排查是否有 OSAS 了。排查的方法是去医院睡一晚，做一个叫做「睡眠多导图」的检查，看夜间睡眠时呼吸暂停次数和缺氧程度。如果被诊断了 OSAS，要积极管理，因为持续的缺氧会带来很多继发的心脑血管病问题。

# 附录-调研说明

## 调研说明

研究方法：在线问卷、平台数据分析

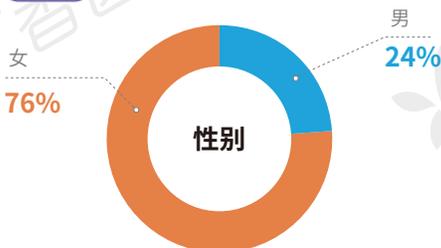
数据来源：丁香医生、企鹅吃喝指南（饮食部分）、Keep（运动部分）、KnowYourself（心理部分）

## 丁香医生样本分布

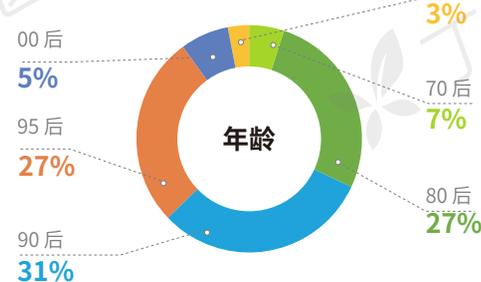
调研时间：2019.12

样本量：47138 人

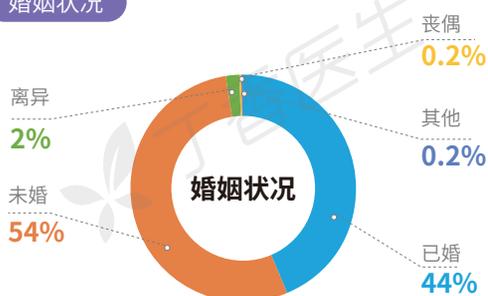
性别



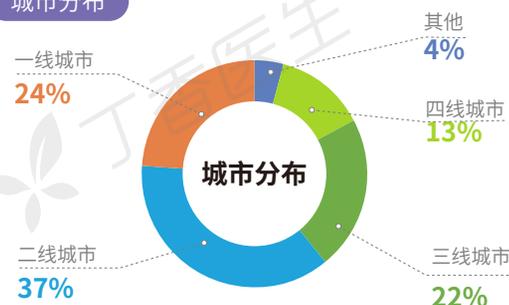
年龄



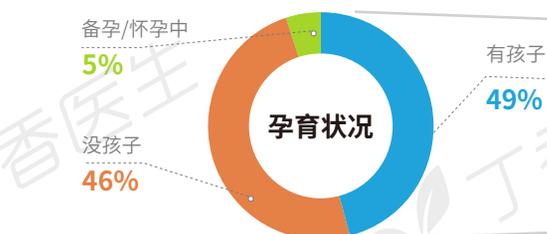
婚姻状况



城市分布



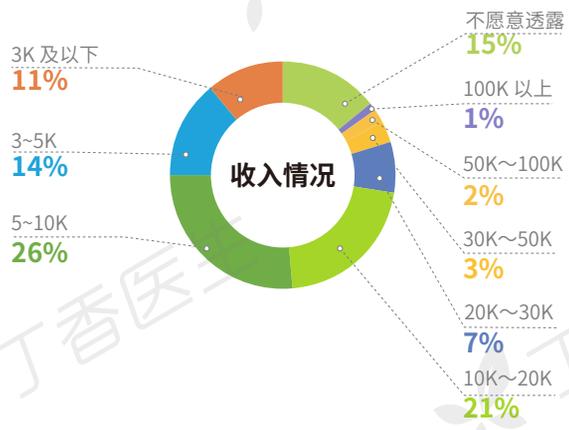
孕育状况



孩子年龄



月收入情况

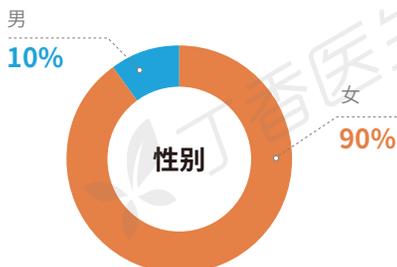


## 企鹅吃喝样本分布

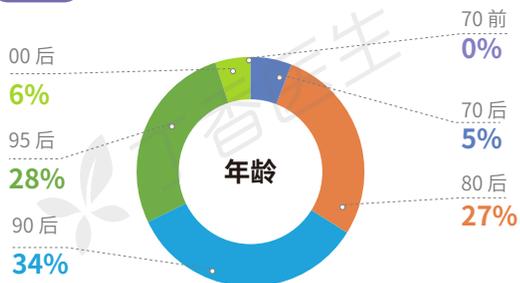
调研时间：2019.12

样本量：1442 人

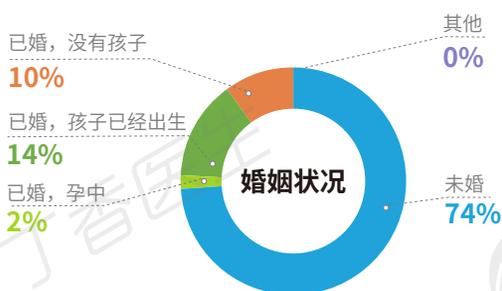
性别



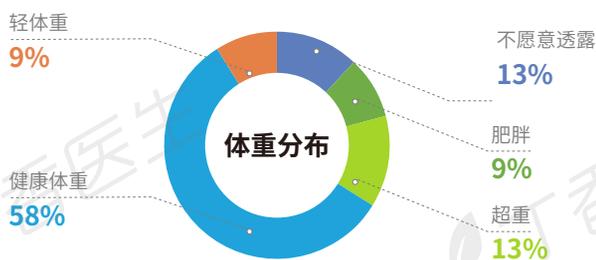
年龄



婚姻状况



体重分布

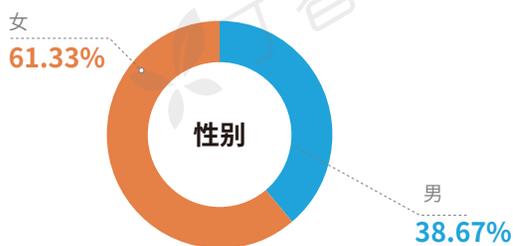


## Keep 样本分布

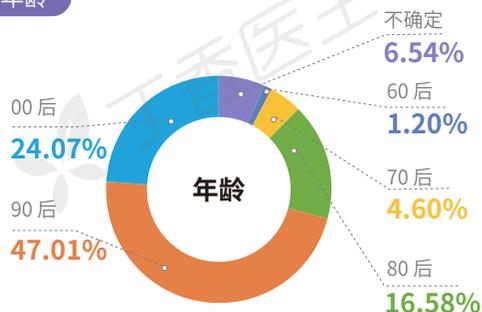
调研时间：2019.Q3

样本量：Q3 所有完成运动的用户随机抽取 2978 万

性别



年龄



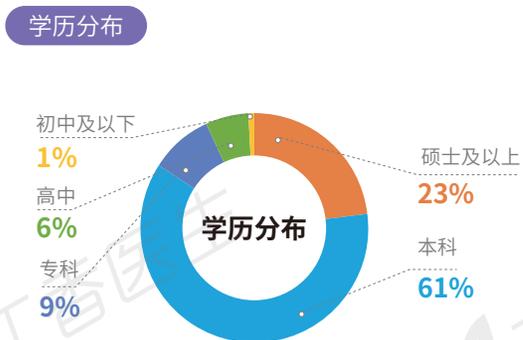
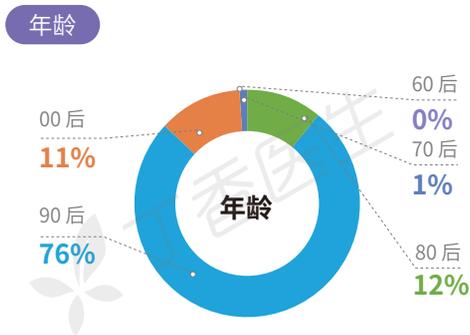
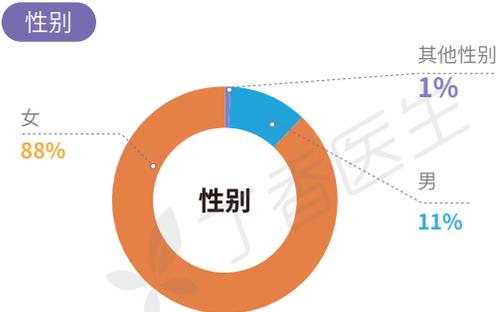
城市分布



# KnowYourself样本

调研时间：2019.12

样本量：23322





健康更多 生活更好

More Health Better Life

合作联系

E-mail: [health@dxy.cn](mailto:health@dxy.cn)

主出品方	丁香医生
联合出品	企鹅吃喝指南 Keep KnowYourself
策划	丁香数据研究院 丁香数字营销中心
统筹	丁香医生市场部
撰写	吕妍 (丁香医生) 詹一 (丁香医生) 沈佳 (丁香医生) 王景阳 (丁香医生) Celia (KnowYourself)
数据支持	丁香数据研究院 企鹅吃喝指南 Keep KnowYourself
数据分析	沈佳 (丁香医生) 詹一 (丁香医生) 陈婕 (企鹅吃喝指南) Mikasa (KnowYourself) 韩沁雨 (Keep) 刘嘉扬 (Keep)
专家支持	陈海贤 谷传玲 余周伟 于梅君
设计	黄彩红 韩子燕 陈滢 韩菲菲

版权说明

版权属于丁香医生、企鹅吃喝指南、Keep、KnowYourself 共同所有，未经书面许可，任何机构和个人不得以任何形式翻版、复制和发布，不得对本报告进行有悖原意的引用、删节和修改。

由于调研方法及样本的限制，调查资料收集范围的限制，部分数据不能够完全反馈真实市场情况。本报告只作为市场参考资料。

如有问题请联系：[health@dxy.cn](mailto:health@dxy.cn)