

中医保健“知信行” 对大学生生活习惯的影响

前言

以天津市内六所高校大一至大四学生为被试者,使用中医保健“知信行”和大学生生活习惯评价量表进行问卷调查。结果显示,自编大学生生活习惯评价量表具有良好的信效度,可以量化评价大学生日常行为和习惯;中医保健“知信行”各维度分及总分与生活习惯的各维度分及总分呈显著性正相关,其对生活习惯的影响力最大。

关键词

中医保健“知信行”;大学生生活习惯;中医药健康教育

1 问题提出

生活习惯是在日常生活中为了维持生命和健康的、一种重复发生的行为,是个人在长期生活环境中形成的模式。生活习惯在幼儿期打下基础,在儿童少年期得到巩固,青年期是最后的养成阶段。儿童青少年及其成年后的健康,与他们所选择采纳的行为和生活习惯密切联系。

大学阶段是一个人成长与发展的关键阶段,这个时期逐渐趋于独立,健康行为也基本发展定型,大学生远离自己原有的家庭和父母,可以根据自己的意愿选择自己喜欢的生活方式;但由于控制力和自我保健能力较差,不良的生活习惯也会趁机侵入大学生的生活。然而,我国高校大学生的健康教育工作当前还较薄弱,难以达到增强大学生健康意识,提高自我保健能力的目标。

本研究掌握大学生中医保健“知信行”和生活习惯的现状,分析二者的关系,作为今后中医药健康教育工作评价的基线数据。

2 对象与方法

2.1 研究对象

于2019年3月~4月,通过整群抽样,对南开大学(215人,13.7%)、天津师范大学(275人,17.6%)、天津理工大学(296

人,18.9%)、天津农学院(273人,17.5%)、天津工业大学(263人,16.8%)和天津大学(242人,15.5%)六所高校大一至大四学生1564名进行问卷调查,共发放问卷1800份,回收有效问卷1564份(有效回收率88.9%)。

2.2 施测工具

2.2.1 大学生中医保健知信行量表

32个项目采用4级评分,包括中医保健知识、信念、行为三个分量表:中医保健知识分量表由“健康与疾病观”(7个条目,主要包括对中医四诊、体质和药性等知识的了解)和“治疗与保健观”(4个条目,主要包括对七情致病,四气五味和治未病等知识的了解)2个因子构成;中医保健信念分量表由“中医信念”(6个条目,主要包括对中医理论和知识持肯定的信念)和“接纳态度”(4个条目,主要是包括对中医保健理念和方法持接纳、信任的态度)2个因子构成;中医保健行为分量表由“学而践行”(5个条目,主要包括学习中医知识,实践中医药养生保健)、“行为确立”(4个条目,主要包括根据中医健康观和保健观确立健康的生活方式与行为)和“行而不迷”(2个条目,主要包括践行中医而不迷信中医的做法)3个因子构成。本研究量表信效度检验结果显示,各维度Cronbach's α 系数为0.78~0.95;再测信度为0.73~0.89,维度间相关系数为0.26~0.57,

维度分与总分间相关系数为 0.70 ~ 0.87。

2.2.2 大学生生活习惯评价量表

25 个条目采用 5 级评分, 计分方式为“完全不符合”“不太符合”“不确定”“比较符合”“完全符合”, 依次记为 1 ~ 5 分, 分数越高表示生活习惯越好。

2.2.3 健康自测量表

为了验证大学生生活习惯评价量表的效标效度, 本研究只选用了 4 个维度 25 个条目的自我保健分量表。得分越高, 表示健康状况越好。

3 结果

3.1 大学生生活习惯评价量表的探索性因素分析

开展探索性因素分析之前, 通过对因素分析的适当

性进行检验结果, 显示 Bartlett 球型检验值为 7194.588 (P=0.000), Kaiser-Meyer-Olkin 检验值为 0.891。

根据因子分析碎石图提取 4 个因素, 对项目分析筛选后的 22 个条目采用主成分分析法, 求出初始因素负荷矩阵, 再用最大变异法进行正交旋转, 根据旋转因素负荷矩阵, 删除因素负荷小于 0.30、双负载、逻辑意义不相符的 6 个条目, 对剩余的 16 个条目再次进行因素分析, 抽取特征值大于 1 的 4 个因子, 分别命名为: “适度运动”“合理摄食”“规律睡眠”和“调控情绪”。从表 1 可见, 各项目在所属维度上的载荷值在 0.49 ~ 0.78 之间, 均高于 0.40; 4 个因子的方差贡献率分别为 23.5%、18.8%、13.5% 和 10.6%, 均高于 5.0%, 4 个因素能解释总体方差的 66.5%。

表1 大学生生活习惯评价量表的探索性因素分析 (n=1564)

因素名称	项目编号及内容	因素载荷值				共同性
		因素1	因素2	因素3	因素4	
适度运动	8 为了健康注重运动	0.76	0.19	0.03	-0.02	0.65
	19 至少每天运动30分钟每周两次	0.71	-0.29	0.07	0.07	0.58
	7 没有坚持运动的打算◎	0.70	0.14	0.01	0.07	0.64
	10 打算锻炼但很难坚持◎	0.67	0.21	0.07	0.16	0.54
合理摄食	14 吃饭时注意营养合理搭配	0.05	0.75	0.49	-0.02	0.63
	20 三餐饮食无规律◎	0.19	0.67	-0.04	-0.10	0.54
	16 经常不吃早餐◎	0.27	0.56	0.08	0.03	0.54
	6 常吃水果	-0.04	0.49	-0.08	0.35	0.49
规律睡眠	1 起床和就寝时间规律	0.15	0.04	0.78	0.17	0.62
	9 早睡早起	-0.15	0.29	0.68	-0.06	0.58
	2 不管忙闲保证一定的睡眠时间	0.20	-0.14	0.62	0.04	0.54
	15 经常熬夜◎	0.14	0.24	0.57	-0.18	0.37
调控情绪	11 有烦恼会主动与他人交流或倾诉	-0.09	0.05	-0.04	0.70	0.73
	3 一周有一天充分休息, 做自己喜欢的事	-0.02	-0.03	0.15	0.66	0.53
	13 ◎我常常感到心烦意乱	0.17	0.00	-0.02	0.54	0.59
	5 有计划地安排娱乐和学习时间	0.04	0.01	0.05	0.52	0.51
特征值		3.44	2.53	1.68	1.22	
贡献率(%)		23.50	18.81	13.51	10.63	
累积贡献率(%)		23.50	42.31	55.82	66.45	

3.2 大学生生活习惯评价量表的信效度分析

表 2 量表信效度分析结果显示, 各维度和总分的 Cronbach' s α 系数均在 0.75 以上, 表明量表的内部一致性均较好。对 342 名被试间隔 2 周的数据进行相关分析, 两次的各维度分和总分的相关系数均在 0.86 以上 (均为 P<0.001), 表明量表的跨时间稳定性均较好。量表各维度

间的相关系数 (0.44 ~ 0.59) 均小于维度与总分间的相关系数 (0.74 ~ 0.86), 支持量表的结构效度。

效标关联效度结果显示, 生活习惯各维度分和总分与自我保健各维度分和总分之间均呈显著性正相关, 即生活习惯越好, 自我保健意识越高。

表2 大学生生活习惯评价量表的信效度分析 (n=1564)

维度	信度分析		结构效度(上段)和校标效度(下段)				
	同质信度	再测信度	适度运动	合理摄食	规律睡眠	调控情绪	习惯总分
验证量表	适度运动	0.75	0.78***	1			
	合理摄食	0.77	0.79***	0.56 ***	1		
	规律睡眠	0.79	0.86***	0.55 ***	0.45 ***	1	
	调控情绪	0.79	0.74***	0.59 ***	0.49 ***	0.44 ***	1
	习惯总分	0.81	0.80***	0.86 ***	0.80 ***	0.74 ***	0.78 ***
效标量表	积极向上个性	0.80	0.80***	0.78 ***	0.71 ***	0.66 ***	0.69 ***
	身体健康状态	0.79	0.79***	0.69 ***	0.65 ***	0.61 ***	0.62 ***
	自我保健能力	0.78	0.85***	0.62 ***	0.60 ***	0.55 ***	0.54 ***
	自我保健认识	0.80	0.78***	0.63 ***	0.61 ***	0.53 ***	0.57 ***
	健康自测总分	0.88	0.83***	0.79 ***	0.75 ***	0.69 ***	0.71 ***

同质性信度: Cronbach's α 系数. 再测信度: 两周后(n=342)再测相关系数. 结构效度: 维度间、维度与总分间相关系数. 校标效度: 以大学生生活习惯评价量表为验证量表, 健康自测量表的自我保健分量表为效标量表, 求出二者间的相关系数(效度系数). ***, $P<0.001$.

3.3 大学生生活习惯良好度的总体状况及差异性检验

表3显示的大学生生活习惯各维度和总分的平均值, 显著高于理论均值, 提示大学生生活习惯的良好度位于中上水平. 人口学变量的大学生生活习惯的差异性检验结果显示, 城镇学生“规律睡眠”“调控情绪”维度分和总分均高于农村学生; 大二学生“适度运动”“规律睡眠”维度分和总分均低于其他年级学生, 文史教育类学生“规律睡眠”维度分高于理工、农医生物类学生.

表3 大学生生活习惯的差异性检验 ($\bar{x}\pm s$)

项目	n	适度运动	合理摄食	规律睡眠	调控情绪	习惯总分
全体	1564	14.59 $\pm$ 3.02	14.76 $\pm$ 3.05	14.50 $\pm$ 2.31	13.73 $\pm$ 2.41	57.58 $\pm$ 8.62
理论值		11.00	11.00	11.00	11.00	48.00
t_1 值及显著性		47.01***	49.18***	59.87***	44.79***	43.95***
家庭所在地	城镇	696	14.66 $\pm$ 3.44	14.80 $\pm$ 3.01	14.62 $\pm$ 2.25	13.88 $\pm$ 2.33
	农村	868	14.50 $\pm$ 3.06	14.70 $\pm$ 3.06	14.34 $\pm$ 2.38	13.54 $\pm$ 2.50
t_2 值及显著性		1.01	0.64	2.39*	2.76**	1.99*
年级	一	433	14.89 $\pm$ 2.75	14.42 $\pm$ 2.23	14.88 $\pm$ 3.15	13.72 $\pm$ 2.38
	二	462	14.06 $\pm$ 3.04	14.51 $\pm$ 2.90	14.28 $\pm$ 2.24	13.68 $\pm$ 2.44
	三	341	14.86 $\pm$ 3.16	15.01 $\pm$ 2.88	14.75 $\pm$ 2.35	13.96 $\pm$ 2.31
	四	328	14.46 $\pm$ 3.01	14.67 $\pm$ 3.14	14.65 $\pm$ 2.40	13.60 $\pm$ 2.54
F值及显著性		7.15***	2.07	3.66**	1.48	3.93**
(事后检验: LSD法)		(二<一, 三, 四; 四<一, 三)		(二<一, 三, 四)		(二<一, 三, 四)
专业	理工类	497	14.60 $\pm$ 3.19	14.87 $\pm$ 3.03	14.22 $\pm$ 2.44	13.60 $\pm$ 2.47
	农医生物类	717	14.60 $\pm$ 2.94	14.61 $\pm$ 3.06	14.51 $\pm$ 2.27	13.77 $\pm$ 2.41
	文史教育类	350	14.54 $\pm$ 2.97	14.87 $\pm$ 2.92	14.84 $\pm$ 2.16	13.83 $\pm$ 2.35
F值及显著性		0.05	1.43	7.52**	1.07	0.91
(事后检验: LSD法)				(文史教育类>理工, 农医生物类)		

t_1 值: 单样本 t 检验. t_2 值: 两个独立样本 t 检验. F值: 单因素方差分析. *: $P<0.05$, **: $P<0.01$, ***: $P<0.001$.

3.4 大学生中医保健“知信行”的总体状况及与生活习惯的相关分析

表4描述性统计可见, 大学生中医保健“知信行”各维度和总分的平均值, 显著高于理论均值, 提示大学生的中医保健“知信行”程度位于中上水平; 但“保健行为”维度因子分排序最低. 相关分析结果显示, 中医保健“知信行”与生活习惯各维度和总分均呈显著性正相关, 即中医保健“知信行”程度越高, 生活习惯越好.

表4 中医保健知信行的描述性统计及与大学生生活习惯的相关分析 (n=1564)

维度	相关分析(r)						描述性统计			
	适度运动	合理摄食	规律睡眠	调控情绪	习惯总分		$\bar{x}\pm s$	因子分及排序	理论均值	t 值及显著性
保健知识	0.62 ***	0.63 ***	0.54 ***	0.58 ***	0.75 ***		39.53 $\pm$ 9.66	3.59	1	22.50
保健信念	0.55 ***	0.56 ***	0.50 ***	0.48 ***	0.66 ***		32.29 $\pm$ 8.08	3.23	2	20.50
保健行为	0.64 ***	0.61 ***	0.53 ***	0.62 ***	0.75 ***		26.83 $\pm$ 7.02	2.44	3	22.50
知信行总分	0.72 ***	0.72 ***	0.62 ***	0.66 ***	0.86 ***		98.66 $\pm$ 20.68		64.50	65.32

r : Pearson相关系数. 因子分: 维度分/该维度条目数. t 值: 单样本 t 检验. ***, $P<0.001$.

3.5 个人背景变量和中医保健知信行对大学生生活习惯影响的分析

表5多元回归分析结果显示, 在4个因变量上, 中医保健“知信行”均进入回归方程; 在“适度运动”和“规律睡眠”因变量上, 年级进入回归方程; 在“规律睡眠”和“调控情绪”因变量上, 专业和家庭所在地分别进入回归方程; 进入回归方程的自变量, 可解释“适度运动”67.4%、“合理摄食”53.1%、“规律睡眠”57.3%、“调控情绪”60.2%的变量量; 在所有入选的自变量中, 中医保健“知信行”的影响力最大, 其中保健行为对“适度运动”和“调控情绪”、保健知识对“合理摄食”和“规律睡眠”的影响分别排在首位; 此外, 城镇、文史教育类和高年级学生的生活习惯较好.

表5 人口学变量和中医保健知信行对大学生生活习惯的逐步多元回归分析 (n=1564)

因变量	入选预测变量	标准回归系数(β)	t 值及显著性	多元相关系数(R)	决定系数(R^2)	增加解释量(ΔR^2)	F值及显著性
适度运动	①中医保健行为	0.45	21.92 ***	0.64	0.415	0.41	1106.30 ***
	②中医保健知识	0.26	10.39 ***	0.73	0.531	0.53	884.01 ***
	③中医保健信念	0.20	8.36 ***	0.74	0.551	0.55	638.66 ***
	④年级	0.13	4.27 ***	0.78	0.674	0.67	469.92 ***
合理摄食	①中医保健知识	0.28	10.80 ***	0.63	0.396	0.40	1024.52 ***
	②中医保健行为	0.38	18.68 ***	0.71	0.505	0.50	797.59 ***
	③中医保健信念	0.22	9.29 ***	0.73	0.531	0.53	589.55 ***
	④专业	0.11	5.57 ***	0.67	0.490	0.49	269.74 ***
规律睡眠	①中医保健知识	0.22	7.64 ***	0.54	0.293	0.29	646.83 ***
	②中医保健行为	0.34	14.87 ***	0.62	0.380	0.38	478.51 ***
	③中医保健信念	0.21	7.78 ***	0.64	0.405	0.40	353.47 ***
	④专业	0.11	5.57 ***	0.67	0.490	0.49	269.74 ***
调控情绪	①中医保健行为	0.42	20.07 ***	0.62	0.379	0.38	951.51 ***
	②中医保健知识	0.28	10.25 **	0.69	0.476	0.48	709.41 ***
	③中医保健信念	0.23	10.03 ***	0.70	0.527	0.53	487.91 ***
	④家庭所在地	0.06	2.87 *	0.72	0.602	0.60	368.55 ***

*: $P<0.05$, **: $P<0.01$, ***: $P<0.001$. 专业: 理工类=1, 农医生物类=2, 文史教育类=3. 家庭所在地: 农村=1, 城镇=2.

4 讨论

4.1 大学生生活习惯的现状

2021年3月对天津市3所高校大一至大四学生263名的调查结果显示,“经常不吃早餐”者占17.9%(本研究20.5%),“至少每天运动30分钟”者占33.3%(本研究24.8%),“三餐饮食无规律”者占19.8%(本研究17.1%),“经常熬夜”者占16.4%(本研究12.3%),“饮食注意荤素搭配”者占13.5%(本研究11.8%)。本研究结果与先行研究基本一致,当今大学生的生活习惯特点仍为喜欢熬夜、不吃早餐、不爱锻炼,饮食和运动方面的现状仍令人担忧。

离开了中学时代的大学生,由于对体力的过分自信和摆脱家长约束的强烈渴望等,多在入学半年后出现运动、饮食、睡眠三方面的生活不规律,进入大二后更加明显,大二被称为生活习惯的“恶化期”。先行研究显示,大二学生沉溺于网络游戏,因睡懒觉缺课等无聊状态较大一和大三学生严重。本研究结果基本支持上述研究,大二进入生活习惯的“恶化期”,此状况一直延续到大四。此结果反映出我国大学生对健康知识的掌握程度偏低,未养成健康的行为习惯,这也是高校健康教育缺失的结果。

4.2 中医保健“知信行”对大学生生活习惯的影响

2014年6月5日,国家中医药管理局与国家卫生计生委联合发布《中国公民中医养生保健素养》(简称《素养》)和《健康教育中医药基本内容》(简称《内容》)。《素养》强调中医养生保健应从青少年做起,持之以恒,《内容》要求普及中医养生保健知识,围绕运动、饮食、起居和情志中医养生四大基石做好中医药健康教育工作。因此,通过对大学生进行中医药健康教育,让他们走近中医,了解中医,认识中医,应用中医。

本研究描述性统计结果显示大学生中医保健“知信行”的程度位于中上水平,但在知识、信念和行为之间存在着差距,其中“保健行为”排序最低。说明具备基本的知识和信念,并不一定能转化成健康的生活习惯和生活方式,其关键是具体的行动。中医保健“知信行”对大学生生活习惯的多元回归分析结果表明,中医保健“知信行”对大学生生活习惯的影响力最大,其中,保健行为对运动、情绪的影响,保健知识对饮食、睡眠的影响最为突出。此结果验证了上述研究假设,又提示了中医保健“知信行”对中医养生四大基石的影响各有侧重。

文/徐福景(天津师范大学津沽学院,天津 300387)

作者简介:徐福景,山东巨野人,天津师范大学津沽学院副教授,研究方向:武术文化传播、幼儿武术教育。

参考文献:

- [1] 杨新,盛燕茶. 体质指数与大学生体质健康指标相关关系的研究[J]. 湖北体育科技, 2006(1):44-46.
- [2] 胡广芹. 从战略高度重视中医健康教育[N]. 中国教育报, 2013-04-29, (6).
- [3] 曹雅丽. 《中国公民中医养生保健素养》发布[N]. 中国工业报, 2014-6-18, (B02).
- [4] 中国公民中医养生保健素养[N]. 中国中医药报, 2014-06-06(3).
- [5] 国家卫生和计划生育委员会国家中医药管理局. 健康教育中医药基本内容[N]. 中国中医药报, 2014-06-06(3).