

不同年龄段居民生活习惯分布的对应分析

丁立龙

七宝德怀特高级中学 上海 200000

【摘要】：本文重点对不同年龄段居民生活习惯分布进行分析，主要目的是了解各年龄段居民生活习惯的分布情况，从而为疾病预防提供关键信息。将某地区长住居民生活习惯进行抽样调查分析，了解不同年龄段居民的健康素养情况、锻炼情况、抽烟喝酒情况，最终提出几点合理化建议，希望为相关人员提供参考借鉴。

【关键词】：不同年龄；居民生活习惯；健康行为

Correspondence Analysis of Living Habits Distribution of Residents of Different age Groups

Lilong Ding

Shanghai Qibao Dwight High School Shanghai 200000

Abstract: This paper focuses on the analysis of the distribution of living habits of residents of different age groups, the main purpose is to understand the distribution of living habits of residents of different ages, so as to provide key information for disease prevention. A sample survey and analysis of the living habits of long-term residents in a certain area was conducted to understand the health literacy, exercise, smoking and drinking of residents of different age groups, and finally put forward some reasonable suggestions, hoping to provide reference for relevant personnel.

Keywords: Different age; Living habits of residents; Health behavior

前言

日常生活中，健康行为表示的是有可能会对健康造成危害，也有可能有利于健康的行为方式。健康尤为重要^[1]，特别是在当前快节奏的生活方式下，不规律的饮食、运动缺乏、工作忙碌等，在这些不良的生活习惯下，各种慢性病的发生概率也逐渐提升，严重影响到了人们的身体健康。为了解不同年龄段居民的生活习惯分布情况，对某地区不同年龄段长住居民生活习惯进行抽样调查分析，具体如下。

1 研究对象

对某地区长住居民生活习惯进行抽样调查分析，常住居民表示的是在本地区居住超过半年的居民^[2]，出生未超过半年的婴儿、新婚配偶以及轮流供养的老人等也包含在内，不过保姆等非家庭成员并不包含其中。研究对象共 500 例，青年为 100 例（18-40 岁），中年为 200 例 41-65 岁，老年为 200 例（大于 66 岁），分别对其健康素养情况、锻炼情况、抽烟喝酒情况进行分析。

2 研究方法

实际调查环节，选择分阶段分层群体随机抽样的方式，分别对不同年龄段居民的健康素养情况、锻炼情况、抽烟喝酒情况进行调查分析。住户样本抽样过程中，严格根据调查指导手册进行，准确填写调查表，样本住户不可随意替换。为使抽样更具代表性，备用住户样本应在 10 户之内。选择 SPSS 19.0 软件，对统计数据进行分析，利用 χ^2 检验进行单因素处理，多因素则进行详细分析^[3]。

3 研究结果

3.1 青年居民

3.1.1 健康素养情况

表 1 青年居民健康素养情况

项目	人数	百分比%
基本健康知识及理念	32	32
健康生活方式与行为	36	36
健康技能	24	24

3.1.2 锻炼情况

该地区青年居民每周锻炼情况如表 2 所示：从不锻炼占 13%；锻炼不到 1 次占 17%；锻炼 1~2 次占 34%；超过 6 次为 20，平均锻炼时间为 52.13，从中可以看出，青年居民锻炼频率不是很高。

表 2 青年居民锻炼情况

从不锻炼/%	13
不到 1 次/%	17
1~2 次/%	34
3~5 次/%	16
超过 6 次/%	20
平均锻炼时间/min	52.13

3.1.3 抽烟喝酒情况

青年居民抽烟人数为 64，占比 64%，不抽烟人数为 36，占比为 36%；喝酒人数与不喝酒人数分别为 58 及 42，占比分别为 58%、42%。表示存在较大比例抽烟喝酒的青年居民。

3.2 中年居民

3.2.1 健康素养情况

如表 3 所示，在基本健康知识及理念、健康生活方式与行为、健康技能素养上，中年居民健康技能素养较高，具备健康生活方式与行为素养的人数次之，而基本健康知识及理念素养上人数较少。

表 3 中年居民健康素养情况

项目	人数	百分比%
基本健康知识及理念	42	21
健康生活方式与行为	73	36.5
健康技能	85	42.5

3.2.2 锻炼情况

该地区中年居民每周锻炼情况如表 4 所示：平均锻炼时间为 40.87min，基本上较多中年居民每周运动频率在 3~5 次，从不锻炼的人数相对较少，可见该地区中年居民锻炼频率较高。

表 4 中年居民锻炼情况

从不锻炼/%	10
不到 1 次/%	14
1~2 次/%	34
3~5 次/%	56
超过 6 次/%	20
平均锻炼时间/min	40.87

3.2.3 抽烟喝酒情况

研究样本中，中年居民抽烟人数占比 67%、喝酒人数占比 54%，抽烟喝酒人数占比均超过了 50%，说明该地区抽烟喝酒的中年居民较多。

3.3 老年居民

3.3.1 健康素养情况

如表 5 所示，该地区老年居民健康素养情况上，健康生活方式与行为素养掌握人数相对较多，百分比达到了 64%，在健康技能素养方面人数为 42，百分比为 21%，基本健康知识及理念素养方面人数为 30，百分比为 15%，可以看出，老年居民在基本健康知识及理念、健康技能素养上相对不足。

表 5 老年居民健康素养情况

项目	人数	百分比%
基本健康知识及理念	30	15
健康生活方式与行为	128	64
健康技能	42	21

3.3.2 锻炼情况

该地区老年居民每周锻炼情况如表 6 所示：平均锻炼时间为 30.5min，从不锻炼人数达到了 74，不到 1 次人数为 21，1~2 次人数为 51，3~5 次人数为 42 超过 6 次人数为 12，由此可以看出，老年居民每周锻炼时间较少，平均锻炼时间也相对较短。

表 6 老年居民锻炼情况

从不锻炼	74
不到 1 次	21
1~2 次	51
3~5 次	42
超过 6 次	12
平均锻炼时间/min	30.5

3.3.3 抽烟喝酒情况

研究样本中，老年居民抽烟人数占比为 64%，喝酒人数占比为 68.5%，均超过了 50%，说明该地区抽烟喝酒的老年居民较多。

4 研究结论

4.1 研究结论

本文研究中，对某地区长住居民生活习惯进行抽样调查分析，从研究结果中可以看出，不同年龄段的居民在生活习惯上存在较大的不同，在健康素养情况、锻炼情况、抽烟喝酒情况上均存在差异，不过青年、中年及老年居民，均存在较大的吸烟喝酒比例，在健康素养情况上，青年居民素养水平要高于中年与老年居民，并且在锻炼上，青中年居民平均锻炼时间较长，锻炼频率也更大，而老年居民则相对不足，较多人基本上很少进行锻炼，并没有形成良好的生活习惯。由此可见，需要制定出有效的方式方法，使该地区居民形成健康意识，养成更加健康的生活习惯，降低慢性病发生风险，提升当地居民生活水平^[4]。

4.2 对策建议

第一，积极倡导健康的生活方式，通过调查分析得出，该地区居民在健康意识、体育锻炼等方面仍存在较大的提升空间，在不良生活习惯的长时间影响下，很容易使居民面临患上

各种慢性疾病的风险,如心脑血管疾病、糖尿病及高血压等。社会不断发展中,人们的生活水平也在不断提高,对健康的要求也更加迫切,不过受到健康教育发展时间短、重视程度不足影响,普遍存在健康观念落后的情况^[5],大大提升了慢性病的发病率,因此需要积极倡导健康的生活方式,做到合理饮食、适量运动、保持心理平衡、戒烟戒酒。

第二,形成自我保健意识。对于自我保健而言,实际上属于一种心理意识及行为,在自我保健意识的带动下,使人们自行参与决定自身健康行为,将危害健康的不正确行为消除,充分认识到自身在良好生活习惯养成中的重要作用,结合自身实际情况,科学制定保健计划与措施,提升身体健康水平的同时,

有效预防疾病。健康与生活习惯息息相关,应使该地区居民形成自我保健意识,养成良好的生活方式,通过科学的生活方式,减少疾病的发生。

第三,加强社会健康教育^[6]。社区应做好居民健康教育工作,可制定宣传手册、海报,也可通过电视播放等方式,进行健康教育宣传,使居民了解更多的健康知识,使自身生活习惯更加健康。此外,健康教育环节,需要根据不同群体对象的特点,开展针对性的健康教育活动,进一步提升健康宣传教育的实效性,对青年与中年多进行健康运动方面的宣传,老年人侧重常见病预防知识的宣传,适当的锻炼方式等。

参考文献:

- [1] 冯瑞,沈兴蓉,王德斌.合肥市 1520 名 35 岁及以上城乡居民饮食生活习惯调查研究[J].中国当代医药,2022,29(08):144-147.
- [2] 李艳茹,陈柄溶.健身人群的饮食结构与生活习惯调查与研究[J].冰雪体育创新研究,2021(20):171-172.
- [3] 熊元,李继孟,段可佳,周波.长沙市某地区居民健康状况调查[J].中国社区医师,2020,36(23):167-168.
- [4] 王祈然.摇滚青年的精英化趋向:文化资本、学业素养与生活习惯[J].当代青年研究,2019(04):77-84.
- [5] 中年生活习惯影响老年[J].家庭医药.快乐养生,2018(08):4.
- [6] 薛苏娟,刘凯,谭凤珠,邹天森,方秀杰,吕占禄,韩长城,张金良.石家庄市成年居民生活饮水消费习惯调查[J].首都公共卫生,2017,11(05):204-206.