

HEALTH  
INSIGHTS  
REPORT

# 2021 国民健康 洞察报告

# 迎难而上

活着是人生最大的指导  
衰老是观念的囚徒  
世界的问题从心理开始  
被认可比成功更有力量  
熬夜的意义乃在熬夜之外

运动是忧虑的暂时停止  
未经审视的餐桌不值一用  
护肤是一场与时间的对抗  
云上问诊守候始终在线  
有种中国燃叫「不怕难」



Health  
Insight

丁香医生

# 跨界高端人脉 资源共享平台



最新最全的跨界资源共享



微商大脉网

最齐全的微电商行业市场运作资讯服务平台，为每一位微电商家人提供服务解决方案。

preface

# 序言

「新冠疫情」加速和提高了全民大健康意识的形成与发展，这是 2020 年最显著的变化之一。

在今年的十九届五中全会上，「健康中国」这个已家喻户晓的热词被再度提起。制度的背后，是「从治到防」的社会治理理念的重大转变，是对促进中国「人口红利」更多转化为「健康红利」的认知统一。尤其在复杂的经济环境下，健康红利对延长国家重要战略的机遇期具有重要意义。

具体到每一个人，健康该如何衡量？健康为什么变得复杂、多元及个性化？在经济层面，一方面我们看到国民健康素养总体在全面提升，食品饮料、个护美妆、出行旅游等消费型企业也进入专业的健康场景以满足群体个性需求；另一方面还看到城乡差异及区域经济发展的不均衡性，也造成了国民健康意识的不均衡性。而在社会层面，近年来，人口结构继续老化、出生率不断降低等社会问题，也无形中给中青年群体造成了来自家庭、工作、赡养、教育等各方面的社会压力，在巨大的压力下，心理与身体健康也出现了敏感、差异、多元等对应性特征。

正是在这个国民健康素养提升的关键时期，《国民健康洞察报告》进入大众视野，并伴随大家走过了三年的时间。从全民健康画像，到健康消费市场发展趋势；从健康敏感人群的行为、态度，到社会热点的挖掘、延伸。三年来我们见证了国家政策、产业发展、社会意识等诸多可喜变化与发展。在 2021 年报告的关键词中，又出现了「社会性衰老」、「科学干饭」、「硬核护肤」、「云上问诊」等新的话题，从疫情特殊的背景下，人们既对健康问题高度敏感，又添了一份对生命乐观豁达的多元态度。

随着健康问题的日常化、生活化，我们相信未来还会有更多的新情况不断出现，这也意味着我们医疗健康产业的从业者需要有更开阔的视野和更开放的心态，进行供给侧资源整合与分工协作。从上游的机构、药品、耗材、器械，到中游的流通与服务，再到下游的终端，甚至与消费、地产、金融、文旅、保险的融合发展，以「专业可信、连续整体」的系列产品形态，共同满足大众对美好生活的期盼。



李天天

丁香园创始人

在公共卫生领域，人们会做精细的卫生经济学测算，来判断在疾病预防领域的投入，是否带来了更好社会效益的回报。但遗憾的是，这些测算并不都能在真实世界中拿到很有说服力的验证。

2020 年，关于公共卫生预防行为的「投资回报」，在数据层面有了一些可被参考的答案。

根据《经济学人》的测算，一个美国人只需要佩戴一个价值 3 元人民币的口罩一天，就相当于带来了 363 元的经济效益。

这一行为带来的价值不仅是通过隔离预防的手段减少新冠肺炎感染，同时也意味着，人们通过戴口罩勤洗手等一系列简单行为，也带来人群中其他各种疾病的减少。

根据国家卫健委统计信息中心数据，2020 年 1~10 月，全国医疗卫生机构总诊疗人数同比 2019 下降了 12.8%，这个数字的下降意味着社会这部分医疗资源和医疗经费的节省。也有不少人发现，自己一年来都没有患过感冒，这也降低了家庭医疗经费的支出。

但只是做到「戴口罩」「勤洗手」，还远远不够。

人们可以做的其实更多。比如在闻癌色变的当下，人们开始关注癌症的防控措施。肺癌是男性中发病率最高的癌症，控烟是被验证行之有效的防控手段。根据《2018 年中国成人烟草调查》结果显示，公众支持无烟环境政策比例进一步上升。2018 年我国 15 岁及以上人群吸烟率为 26.6%，但与既往调查结果相比，已呈现下降趋势。

行为改变的背后，首先源于健康意识的崛起。

2020 年，人们对于身体健康的期望值，依然是 8.8 的高分。几乎每个年龄段的人都认为，自己离衰老不足 10 年的时间。连续两年来心理健康都排在公众健康关注度的第一位，尤其是年轻群体关注度更高。人生三大事，吃、睡、动，人们更是关注，饮食健康、运动健康、睡眠健康的期待值一直居于高位。

与此同时，人们也意识到自己对于健康的努力还不够。他们仅给自己的健康努力值打 5.5 分。

我们希望人们的努力不要仅仅放在疾病发生之后，而是更多地放在疾病发生之前，对于健康生活方式可以再践行多一些。全球每年慢性病的死亡人数是新冠肺炎的五倍，但由于慢性病的「慢」，让人们对其警惕性远不及新冠。就像日常生活中对饮食、睡眠、运动的关注不足而带来的健康损害，进程慢且不够显性，因此容易让人们放松警惕，成为温水里的青蛙。

但好在，2020 我们看到了人们健康期望和健康现状之间 Gap<sup>1</sup> 值的同比缩小，理想与现实越来越接近，这是一个让人充满希望的信号。很多人都说，中国面对新冠疫情交出了一份满意的答卷，而我们可能更倾向于认为，在公共卫生和健康管理层面的这一份大答卷，我们才刚刚开始写。



# 国民十大健康关键词

基于今年的报告结论，我们提炼了「国民十大健康关键词」，在这十个词中我们可以管窥今年人们对于健康的认知与期待：

## 1 活着

当人们用一个词来总结疫情之下的 2020 时，「活着」是大家对今年最大的感悟。疫情在年初让大家感到了焦虑、无力和迷茫，但到了年末，国人拿出调侃式的「活着」两个字时，也透传出乐观的中国人对于「人间值得」的美好期待。

「活着」本身就是最好的鼓舞。

## 2 开心就好

健康从来不只是身体健康，心理健康也是健康非常重要的一部分，情绪问题连续两年排名健康困扰的第一名。同时今年的心理健康自评分数没有变化，但对于心理健康的期待持续升高。由此可见，国民对于心理健康的重视和期待都在上升，但现实中似乎没有令他们感知到更有效的解决方案。

做人「开心就好」。

## 3 科学干饭

疫情的到来延长了大家居家的时间，大家纷纷开始在家研究做饭，烹饪工具与食材在疫情期间销量持续走高，人们研究的方向不仅是做饭的方式，还包含了营养搭配与饮食规律性，这种影响从意识到行为均有所变化，超过八成人群在疫情后饮食健康行为发生了改变。

开始认真对待每一餐，一起「科学干饭」。

## 4 手机不睡我不睡

73% 的人有睡眠困扰。而在睡觉前刷刷手机成为了人们的日常，83% 的人会在睡前 1 小时内玩手机，而这些人中，有睡不沉、入睡困难等问题的比例更高。睡不着 - 看手机 - 更睡不着 - 再看手机，有睡眠困扰的人困在在小小的屏幕之中。

尝试摆脱「手机不睡我不睡」。

## 5 硬核护肤

「皮肤状况不好」是连续两年均排名第二的健康困扰，人群对于皮肤健康持续关注着，自己是什么样的肤质，适合什么样的护肤品，护肤品里面都有哪些成分，这些既往更偏专业人士才会了解的内容逐步走入了日常，人们在挑选护肤品时不仅关注品牌、价格，更加关注这个产品的成分、含量、效果等。

「硬核护肤」掌控自己的皮肤年龄。

## 6 职场欠赞

打工人成为 2020 年一个热词，人们在网上调侃着 996，担心着猝死问题。关于打工人，我们除了要关注加班强度、工作量大这一类体力上的劳累，工作上的情绪压力也不容忽视。调查结果显示，工作成就感弱、价值感低是最主要影响心理健康的工作因素。其中 80、90「中生代」更在意成长，而 00、95「新生代」则认为自己能力欠缺但又比较在意结果，这也带来了心理上的焦虑状态。

老板，我「职场欠赞」。

## 7 云上问诊

疫情期间，互联网让人们即使足不出户也可以获得很多便利，线上看病与线上办公成为人们在疫情期间首次尝试最多的两类行为。疫情期间线上问诊、线上医患互动的需求大大提升，线上问诊平台的及时响应和方便迅速是主要的使用驱动因素。

「云上问诊」守候始终在线。

## 8 社会性衰老

衰老是人生中必定要经历的过程，在《中华人民共和国老年人权益保障法》中对于老年人的定义是 60 周岁以上。但每个人心目中认为进入衰老的时机则不尽相同，在这次调研中发现，人们对于衰老来临的平均认知年龄是 36.4 岁，并且几乎每个年龄段的人都认为，自己离衰老不足 10 年的时间——即便是那些仅仅二十多岁的年轻人也这么认为。

衰老让自己做主，别做「社会性衰老」。

## 9 不行就跑

与 2019 年类似，人们采取行动应对心理困扰最多选择用睡觉、上网购物、玩游戏、进食等方式来排解。除此之外，今年大家开始更加注重通过运动锻炼来缓解自己的心理困扰，这种应对方式由 2019 年的第五位上升至了今年的第二位。有趣的是，对比前面数据来看，人们并不认为自己在运动健康上的努力足够好。我们将其解读为，把运动作为目标，和把运动作为一种手段，人们的认知中将其明确地分为两类行为。

开心最重要「不行就跑」。

## 10 迎难而上

2020 年注定是不平凡的一年，突如其来的疫情打乱了原本的生活与工作节奏，对人们的日常生活带来了许多的冲击，也带来了许多困难与不便。然而面对这样的「难」，我们没有逃避没有退缩，而选择了「迎难而上」，35% 的人认为疫情对自己的人生观没有影响，而 49% 的人甚至认为给自己带来了正面的影响。还有 55% 的人认为对自己的生命观带来了正面影响。对医疗前景和科技潜力持积极正面态度的人们，也都达到 60% 以上，只有 10% 和 7% 的人持负面态度。

2020「迎难而上」。

catalog

# 目录

**序言** 02

**引言** 03

**Part 01：国民健康总览** 09

**1. 中国人口现状** 10

1.1 我国人口老龄化现状已高出国际标准 10

1.2 70 年间，人均预期寿命翻了一倍多 10

1.3 人口出生率及自然增长率连续四年下降 11

1.4 传染病新冠肆虐全球，慢性病仍不能忽视 14

**2 整体健康总览** 16

2.1 对「不生病」的关注，从第四上升至第二 16

2.2 健康自评提升，期待与自评 Gap 缩小 18

2.3 是自己，而不是别人在影响「我的」健康 19

2.4 人们认为 35 岁左右进入衰老，多数人泰然处之 20

2.5 疫情对生活带来短期的冲击，和长期的信心 27

**Part 02：健康期待与自评** 30

**1 健康期待自评：运动健康 Gap 最大，心理健康期待上升** 31

1.1.2020 年总体期待 VS. 现状：运动健康 Gap 最大 31

1.2. 对比往年：心理健康 Gap 变大，其余维度基本持平 32

1.3. 女性 Gap 普遍大于男性，95、90 后 Gap 最大 33

## Part 03: 健康行为

35

- 1 身体健康：情绪、皮肤、身材、睡眠占据四大困扰** 36
  - 1.1 健康困扰：情绪问题依旧是第一困扰 36
  - 1.2 健康行为：年轻人不如年长者积极 40
  
- 2 心理健康：心理困扰应对方式有待科学引导** 45
  - 2.1 现状及困扰：过半人群担心患有「焦虑症」、「抑郁症」 45
  - 2.2 担心猝死：过半人群担心猝死，主播最为担心 48
  - 2.3 困扰因素：倔强的打工人在努力寻求价值感 51
  - 2.4 健康行为：八成人有心理困扰，仅一半采取行动获得效果 53
  
- 3 睡眠健康：「二次困扰」影响着年轻人** 57
  - 3.1 睡眠健康现状及困扰：睡眠满意度实在不高 57
  - 3.2 什么影响睡眠：睡前玩手机为睡眠问题埋下伏笔 59
  - 3.3 睡眠困扰应对：七成人群采取行动，其中半数效果尚可 61
  
- 4 运动健康：运动意识强，但行动力仍需加码** 65
  - 4.1 运动现状：跑步健走偏好度最高 65
  - 4.2 疫情对运动的影响：运动规律性上付诸行动明显 66
  - 4.3 年轻人群打卡式运动法则——「身」未动，「心」先行 68
  
- 5 饮食健康：疫情影响国民就餐卫生行为** 73
  - 5.1 饮食健康现状：大多数人群有各种不良的饮食习惯 73
  - 5.2 疫情影响：健康饮食意识和行为均有改变，就餐卫生行为明显改变 75



<b>6 皮肤健康：每个人都有肌肤困扰的难言之隐</b>	<b>80</b>
6.1 肌肤困扰：毛孔粗大 / 有黑头仍是最普遍	80
6.2 护肤行为：70、80 后护肤品类使用经验更为丰富	81

<b>7 求医问诊：院外健康场景有待重视</b>	<b>84</b>
7.1 线上问诊：疫情催生线上机遇，兼顾及时和便捷	84
7.1 体检：重视程度高，但行动力弱	86
7.3 疫苗：成人疫苗接种意识欠佳	87

## **附录** **90**

<b>附录一：更多发现</b>	<b>91</b>
1「加班党」被禁锢的健康自由	91
2「主播们」的心理健康亟需关注	93
3「稳定职业」人群健康期待更高	94
4 乐天派的「司机们」	95
5「学生们」积极应对心理健康困扰	98
6「自媒体人」的健康深受工作束缚	100
7 每个城市的人们都在为了「活得更好」做努力	103

<b>附录二：调研说明</b>	<b>104</b>
调研方法	104
样本分布情况	104

PART 01

# 国民健康总览

2020 年是不同寻常的一年，我们经历了新冠疫情，我们有过失望，有过悲痛，疫情也改变了很多原本生活的轨迹，但也正是疫情让我们经历了重生，对未来更加充满希望和信心。今年国民对于健康仍旧保持着高度的期待，人们对健康期待值的平均分仍旧高居 8.4 分，纵使疫情肆虐，人们对于自己的健康评价却相较于去年提升了，而这就是最好的证明—那些没有摧垮我们的都在让我们变得更强大。

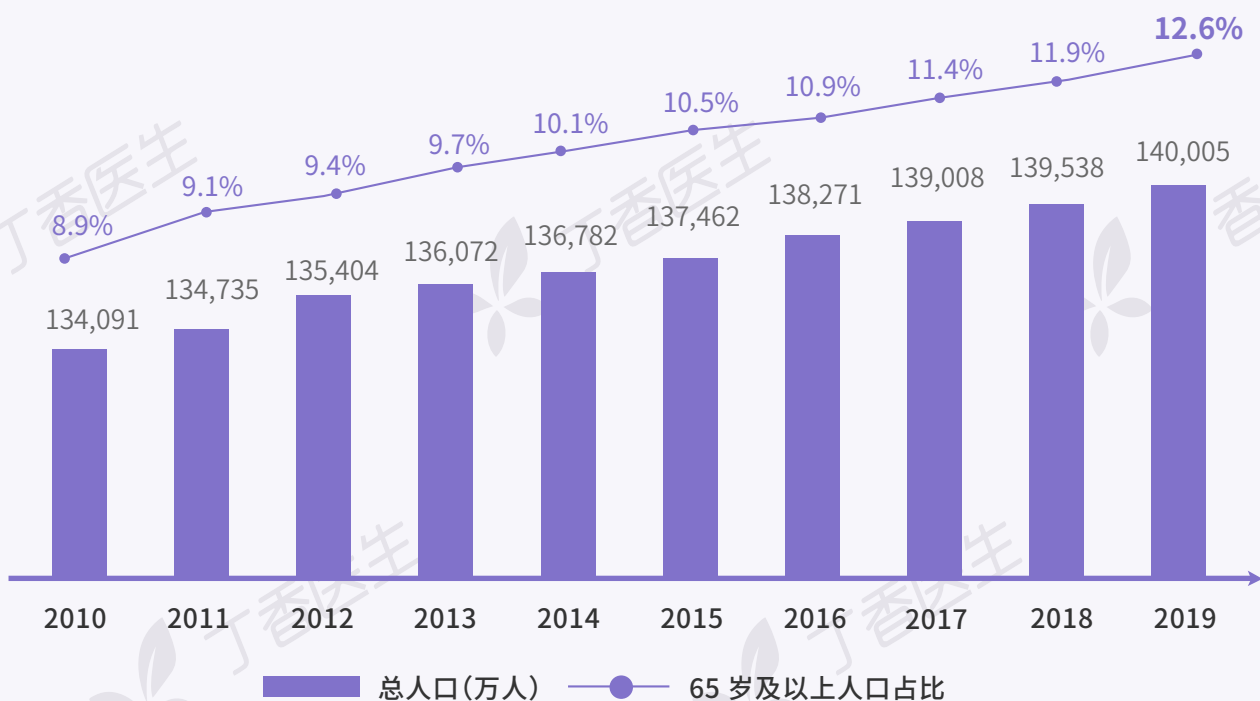


# 中国人口现状

## 01 我国人口老龄化现状已高出国际标准

近十年来，中国人口数量一直处于持续上升趋势，但人口增长速度由高速增长转向平稳增长。其中，65岁及以上人口上升趋势明显。根据1956年联合国《人口老龄化及其社会经济后果》的划分标准——当一个国家或地区65岁及以上老年人口数量占总人口比例超过7%时，则意味着进入了老龄化——十年前我国这一数据已达8.9%，进入老龄化；而2019年，这一人群占比达12.6%。国家十四五规划中，也把「积极应对人口老龄化」上升为国家战略。

### 2010-2019年中国人口数量及人口结构变化

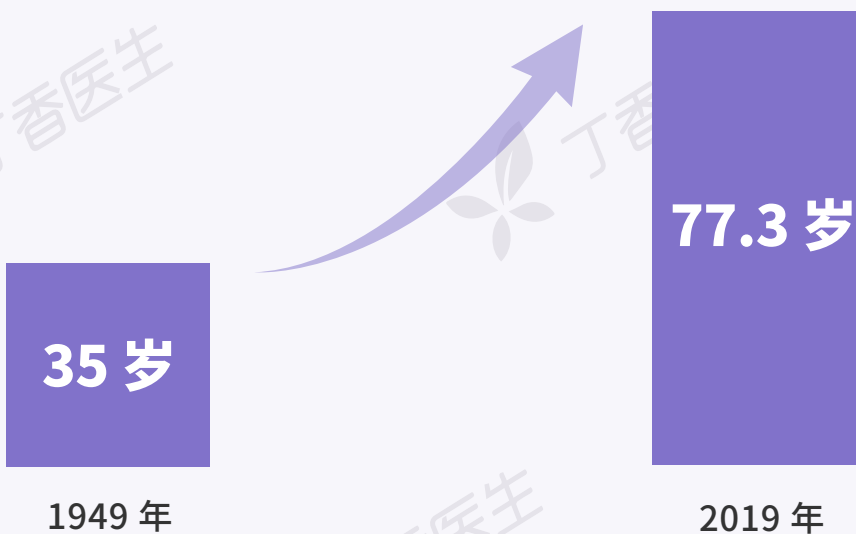


数据来源：国家统计局

## 02 70年间，人均预期寿命翻了一倍多

1949年建国初期，我国人均预期寿命仅为35岁；而2019年，我国人均预期寿命已经达到77.3岁。70年来，中国人均预期寿命翻了一倍多。这样飞跃式的提升，一方面来自于国家医疗水平和医疗保障事业的进步，带来疾病治疗水平的提升；另一方面，也来自于国民生活条件的改善和健康素养的提高，带来生活预防方面的加强。

### 中国居民人均预期寿命变化



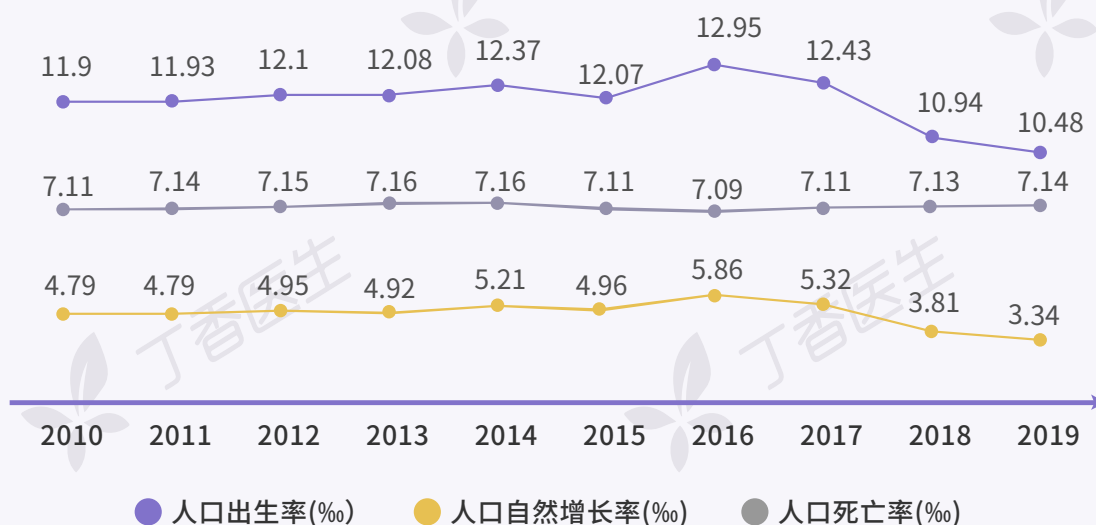
数据来源：国家卫生健康委员会，国家统计局

### 03 人口出生率及自然增长率连续四年下降

人口自然增长率 = 人口出生率 - 人口死亡率。我国的人口死亡率，在近十年内都保持相对稳定，而人口出生率则在近五年出现了明显的波动。2016 年由于全面开放二胎政策，在后续两年间人口出生率有明显的上升，带动人口自然增长率上升。

但从 2018 年开始，尽管有孩家庭的二胎意愿依然在持续释放，但一胎出生率急剧下降，带来人口出生率及自然增长率的明显下降。2019 年总和生育率为 1.5 左右。根据生育率理论，生育率只有处于 2.1 左右的更替水平，人口才能维持稳定。如果生育率、人口增长率的持续下滑形势得不到控制，到达阈值后人口将面临倒退式增长。

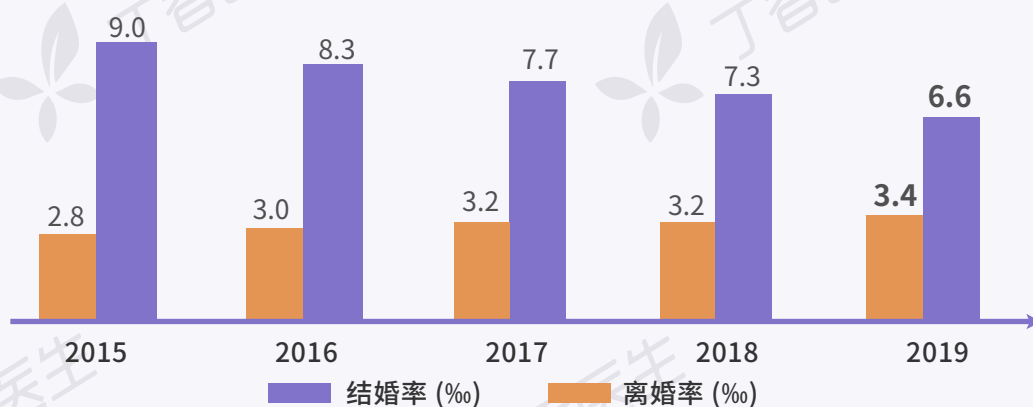
## 2010-2019 年中国人口出生率、死亡率和自然增长率趋势



数据来源：国家统计局

2015年至2019年间，我国的结婚率持续下降，2019年降至6.6‰。而离婚率则持续上升，2019年升至3.4‰。社会结婚率、生育率、老龄化程度等，其实都具有高度的内在关联：结婚的人数变少，育龄妇女也会减少，这将导致自然生育率的下滑，进而使得人口增长陷入困境，对人口结构产生重大影响。老龄化加剧的同时，下一代适婚年龄人口更少，生育进一步减少，老龄化进一步加重，成为一种恶性循环。

## 2015-2019 年中国结婚率和离婚率



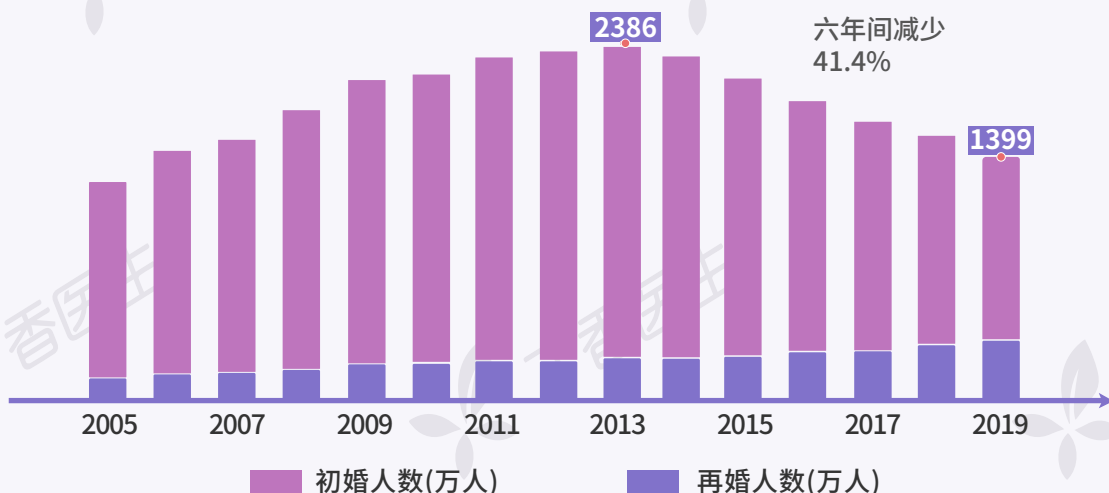
数据来源：民政局，《2018年民政事业发展统计公报》，《2019年民政事业发展统计公报》



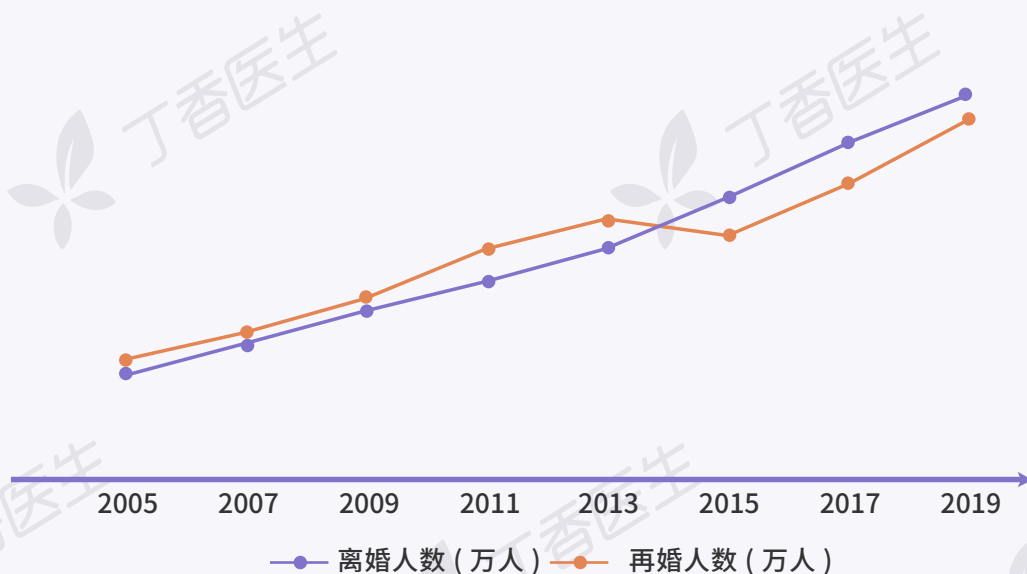
结婚人群的下降主要来自初婚人群的影响。从 2013 年到 2019 年，我国全年初婚人数从 2386 万滑落至 1399 万，降幅达 41.4%。客观层面，适婚人群的规模变化是原因之一；而主观层面，年轻人对家庭成本的理性考量，和对婚姻关系感性上的闪躲，也都带来一定的影响。离婚人数和再婚人数的趋势曲线则保持比较贴近的状态持续增长，意味着已婚人群中的离婚情况对于总结婚率的影响并不算大，这一人群通过再婚来维持婚姻状态的人群数量，相对稳定。

### 2005-2019 年中国婚姻状况

#### 结婚人群中，再婚者增多



#### 离婚再婚人数关系密切



数据来源：中国统计年鉴，中国人口统计年鉴

## 04 传染病新冠肆虐全球，慢性病仍不能忽视

新冠疫情来临席卷全球。截至 2020 年 12 月 29 日中午，国内新冠疫情死亡人数共计 4782 人（含港澳台地区）。相比于以往的传染病，新冠在传播广泛性方面创下历史之最，涉及到全球多个地区和国家。尤其在 2020 年秋冬之际，全球感染人数和死亡人数不断刷新，对公众心理防线造成了一定的冲击，全人类对新冠这一传染性疾病的重视程度达到新高。



注：丁香园·丁香医生疫情地图

国内数据来源：国家卫健委、各省市卫健委、各省市区政府、港澳台官方渠道公开数据，覆盖 31 个省（自治区、直辖市）和新疆生产建设兵团以及港澳台地区

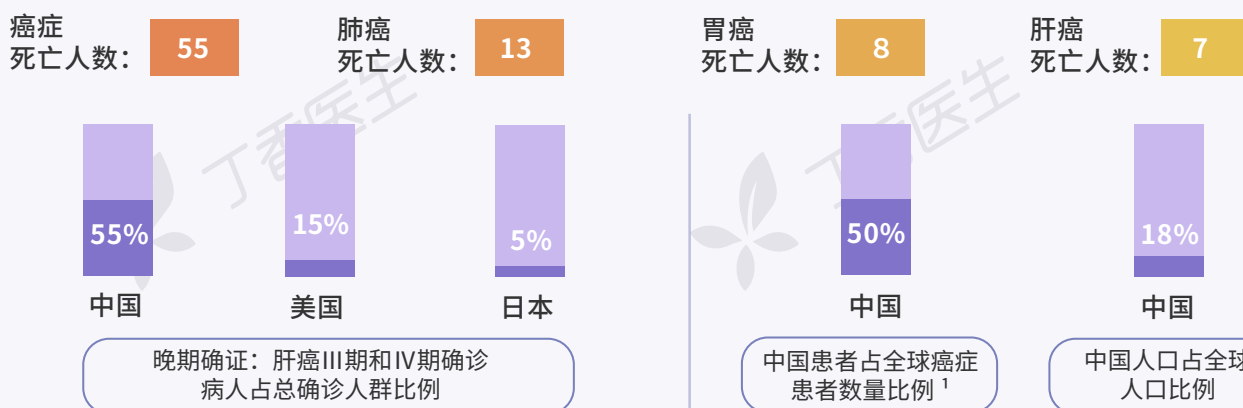
海外数据来源：国内权威媒体（如央视新闻、人民日报等）、海外各地卫生部门官方网站和主流媒体

但新冠肺炎不是唯一值得关注的疾病。近年来，慢性病造成的死亡人数也不容乐观。根据世卫组织数据显示，2020 年，全球统计死于新冠肺炎的人数超过 181 万；而 2019 年，全球死于非传染性疾病(NCDs)的人数达 4100 万。其中，缺血性心脏病是造成死亡人数最多的病种，也是近二十年来死亡人数增加最多的疾病，仅 2019 年，这一疾病带来的死亡人数增至近 900 万，为新冠肺炎带来死亡人数的近五倍。

回到国内来看，《中国居民营养与慢性病状况报告（2020 年）》也显示，2019 年我国因慢性病导致的死亡人数占总死亡人数的 88.5%，其中心脑血管病、癌症、慢性呼吸系统疾病死亡比例为 80.7%。

其中，癌症可能是慢性病中最受关注的病种——在中国，每 10 分钟就有 55 人死于癌症，全球约有 50% 的胃癌、肝癌和食道癌病例来自中国。对于国家及公众来说，癌症的防与治都面临巨大挑战。治疗方面，患者与医疗系统都承受着沉重的疾病负担；而防控方面，癌症早筛的推进工作虽有一定成效，但仍未推及至广大应覆盖地区和民众，公众的防癌意识与措施也不够完善。

### 中国癌症死亡人数（每十分钟死亡人数）



数据来源：1 中国占全球胃癌、肝癌和食道癌发病人数的比例。

资料来源：R Wang et al. "Analysis of major known driver mutations and prognosis in resected adeno-squamous lung carcinomas" (2014), T-Y.D. Cheng et al, "The international epidemiology of lung cancer. Latest trends, disparities, and tumor characteristics" (2016), d.-H. Zhong et al. "Tumor stage and primary treatment of hepatocellular carcinoma at a large tertiary hospital in China: A real-world study" (2017): Global Cancer Observatory.

《中国肿瘤登记年报》；麦肯锡分析

男性人群中，在癌症发病的病例以及死亡病例中，肺癌的占比最高，是「男性头号杀手」。而在女性人群中，乳腺癌则在癌症发病病例以及死亡病例中占比最高，是「女性头号杀手」。而事实上，这两个癌种都有一些已被验证行之有效的防控手段，如控烟、乳腺癌早筛等，但遗憾的是这些手段在公众中认知度并不算高，或尽管知晓但采取的防治行动力并不够坚决。

### 全球癌症发病病例占比前五种类

#### 男性 TOP 5

Top 1 肺癌

Top 2 前列腺癌

Top 3 结肠直肠癌

Top 4 胃癌

Top 5 肝癌

#### 女性 TOP 5

Top 1 乳腺癌

Top 2 结肠直肠癌

Top 3 肺癌

Top 4 宫颈癌

Top 5 甲状腺癌

### 全球癌症死亡病例占比前五种类

#### 男性 TOP 5

Top 1 肺癌

Top 2 肝癌

Top 3 胃癌

Top 4 结肠直肠癌

Top 5 前列腺癌

#### 女性 TOP 5

Top 1 乳腺癌

Top 2 肺癌

Top 3 结肠直肠癌

Top 4 宫颈癌

Top 5 胃癌

数据来源：国际癌症研究中心《2018 年全球癌症统计数据》

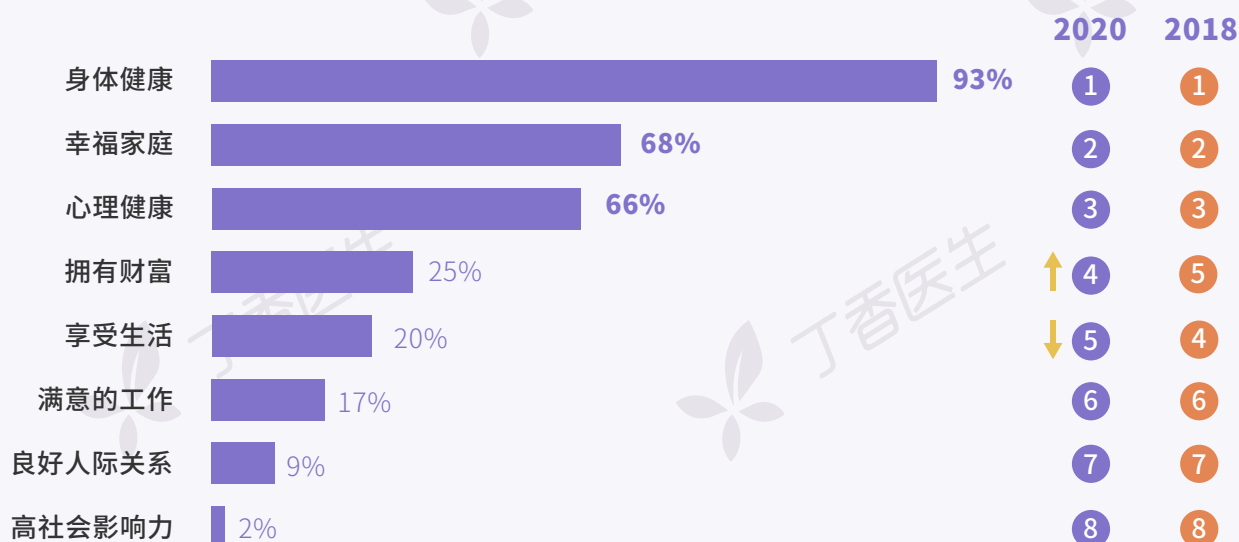
# 整体健康总览

在今年的国民健康洞察大调查中，我们对 56196 名国民进行了调研，从整体健康现状、各健康维度的期待自评、以及人们的健康行为这几个方面来对今年国民的健康进行了回顾和总结。我们发现人们始终认为「身体健康」是人生的头等大事，而对「心理健康」的重视程度越来越高。

## 01 对「不生病」的关注，从第四上升至第二

当人们被问及「人生中重要的事」，TOP 3 排序与两年前一致：比起财富、工作、人际关系这些身外之物，「身体健康」仍是大家认为人生中最重要的事，其次则是拥有幸福的家庭和心理健康。「拥有财富」和「享受生活」这两项的位置则刚好调换。推测也许是今年新冠疫情对各行各业的经济带来的巨大冲击，引起人们对于财富所带来安全感的追求。

### 你认为哪些是人生中重要的事？



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N = 56196

注：排名变化相较于 2018 年

95 后和 00 后相较于年长人群，对心理健康的重要性排序更靠前；而有趣的是，把「拥有财富」排在了更靠后的位置的两类人群，是最年轻的 00 后，和最年长的 70 前人群——也许觉得它并不重要，也许已经达成目标。

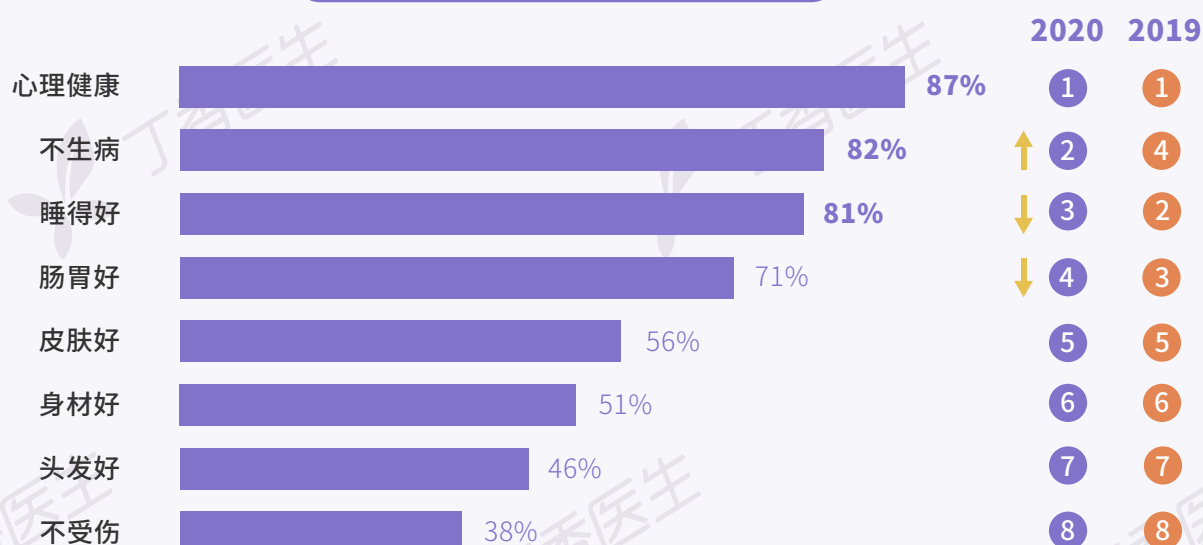
## 人们认为人生中重要的事排名 - 分年龄

	00后	95后	90后	80后	70后	70前
身体健康	1	1	1	1	1	1
幸福家庭	3	3	2	2	2	2
心理健康	2	2	3	3	3	3
拥有财富	5	4	4	4	4	7
享受生活	4	5	5	6	6	4
满意的工作	7	6	6	5	5	5
良好人际关系	6	7	7	7	7	6
高社会影响力	8	8	8	8	8	8

数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月  
N：00 后 = 3914；95 后 = 15177；90 后 = 14442；80 后 = 15016；70 后 = 4985；70 前 = 2662

当人们被问及「心中对健康的定义」时，与去年一致的是「心理健康」依然高居榜首，而不同于去年的是，「不生病」的重要性从去年的第四位上升至了第二位，或许是今年的疫情使然，使得大家对于生病这件事更为敏感和介意。

## 对你来说，健康代表着什么？



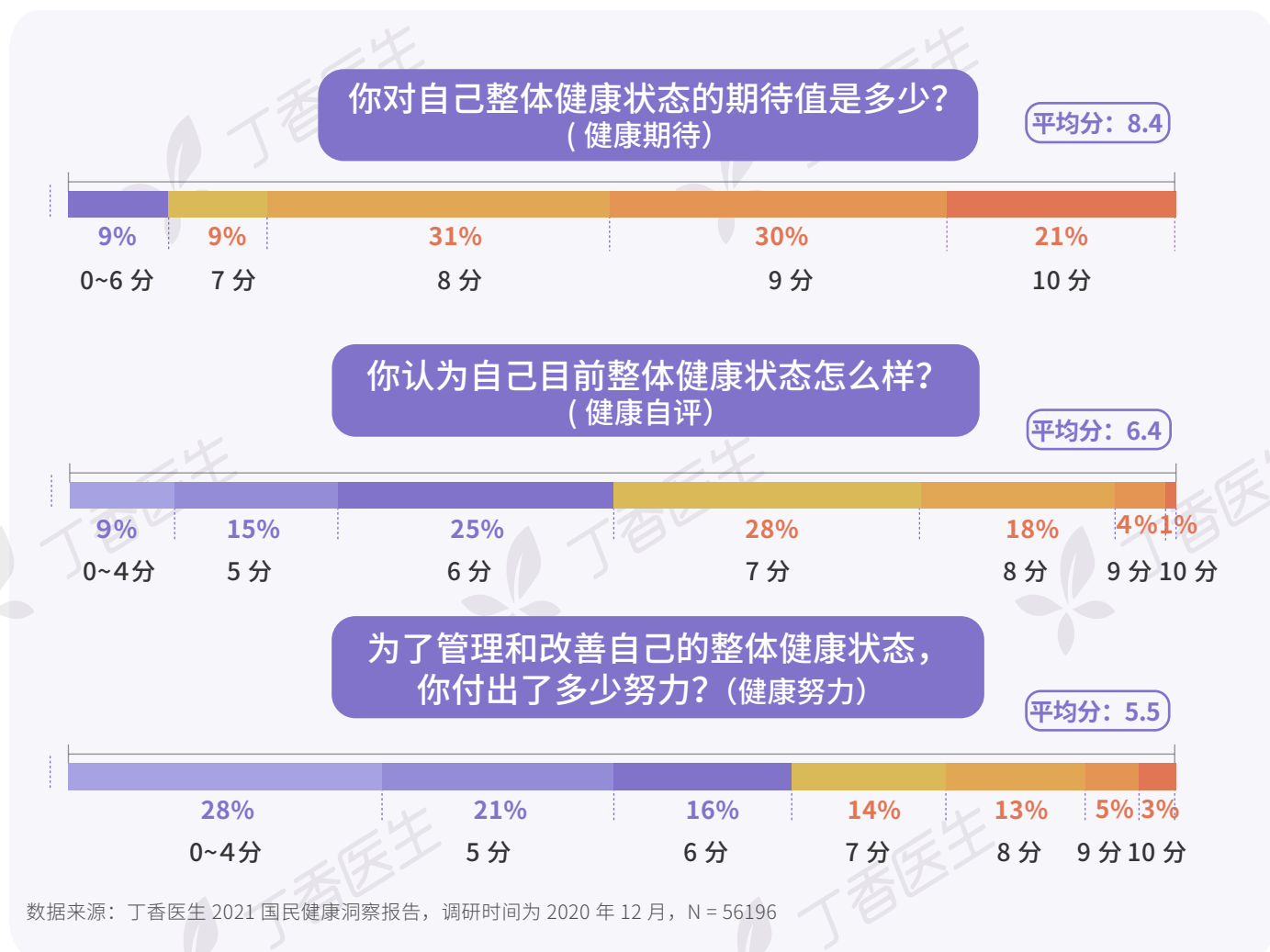
注：排名变化相较于 2019 年

数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N = 56196



## 02 健康自评提升，期待与自评 Gap 缩小

2020 年人们对健康期待值的平均分为 8.4 分，对于自己的健康状态自评平均分是 6.4 分，期待与现状自评间的差距相较 2019 年有所缩小。差距的缩小来自于期待值下降的同时，健康状态自评值的上升。但从健康努力程度来看，5.5 分的自评分仍旧未达到及格线，说明大家对于自己的健康努力程度仍有更高的期许。

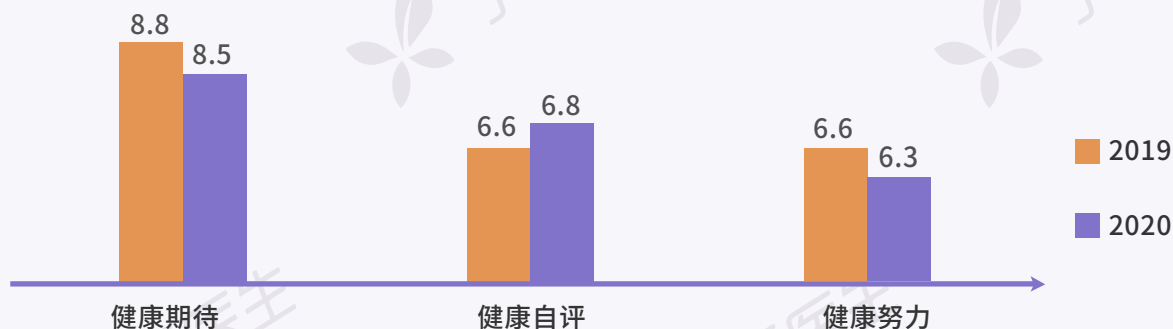


对比 2019 年，人们对于自己健康状态自评数值在上升不难理解。从长期来看，近年来我国重大慢性病过早死亡率逐年下降，因慢性病导致的劳动力损失明显减少。从短期来看，由于公共场所里人群流动性减少和防控力提升，根据国家卫健委统计信息中心数据，2020 年 1~10 月，全国医疗卫生机构总诊疗人数同比 2019 下降了 12.8%；

而对比 2019，人们对健康期待的下降，或可解释为在新冠疫情带来相对紧张的公共卫生环境中，公众降低了保持健康一百分的期许，不那么「追求完美」了。

但人们对于自身努力的自评分有所下降确是令人费解，毕竟过去一年，在半官方指引半民众自觉的状态下，人们对自身所采用的健康措施都比过去强化了很多。这种努力自评的下降，可能只能解释为对自我驱动力的目标要求更高。

## 2019-2020 国民整体健康期待自评 (标准化后对比)



2020 年数据来源: 丁香医生 2021 国民健康洞察报告, N = 56196

2019 年数据来源: 丁香医生 2020 国民健康洞察报告, N = 47138

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仅用于跨年份比较, 不代表真实数据。

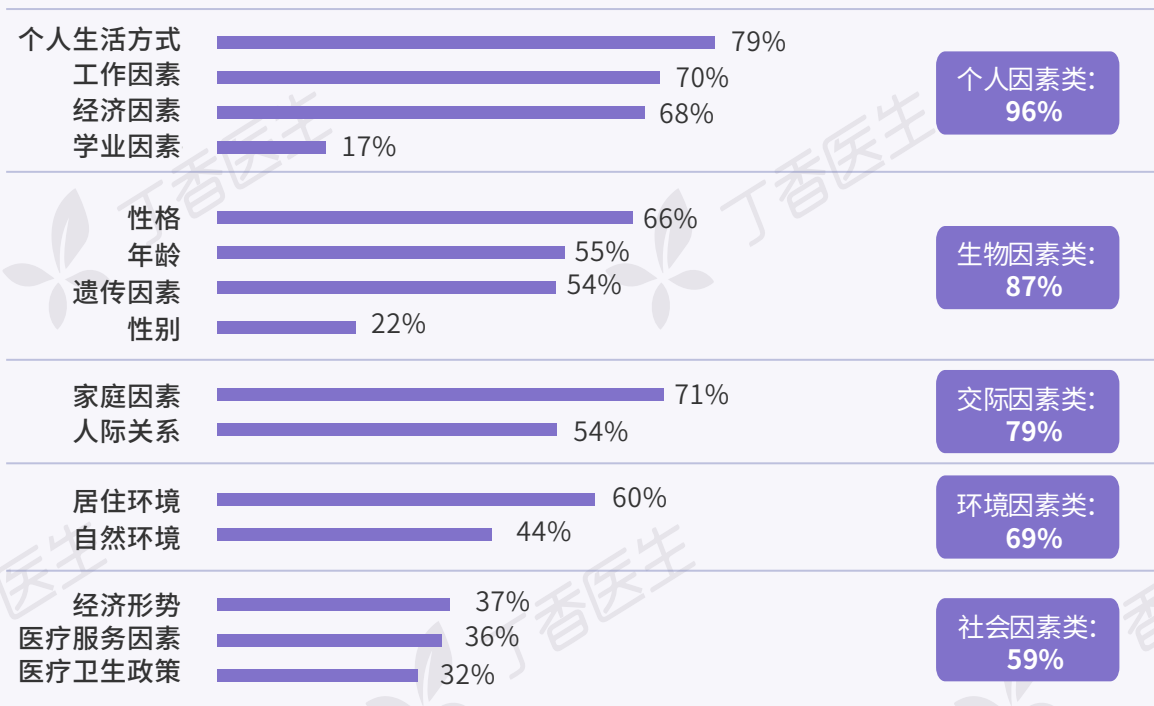
整体健康自评真实数据 (2019 = 6.2; 2020 = 6.4)。整体健康期待真实数据 (2019 = 8.8, 2020 = 8.4)

健康努力真实数据 (2019 = 5.9, 2020 = 5.5)

## 03 是自己, 而不是别人在影响「我的」健康

是什么在影响人们的健康? 面对这个问题, 人们不出意外地把最重要因素归在自己身上, 79% 的人都认为个人生活方式是影响健康的重要因素, 其次家庭、工作、经济因素也是 360 度牵动着国民的健康。相比之下, 人们对于第三方机构的诉求似乎不高, 仅 30% 左右的人认为医疗服务因素和医疗卫生政策也是影响因素之一。

## 你认为你的健康状态会受到哪些因素影响?



数据来源: 丁香医生 2021 国民健康洞察报告, 调研时间为 2020 年 12 月, N = 56196

## 04 人们认为 35 岁左右进入衰老，多数人泰然处之

衰老是人生中必定要经历的过程，但每个人心目中认为进入衰老的时机则不尽相同，在这次调研中发现，人们对于衰老来临的平均认知年龄是 36.4 岁，女性相较于男性认为衰老更早来临。

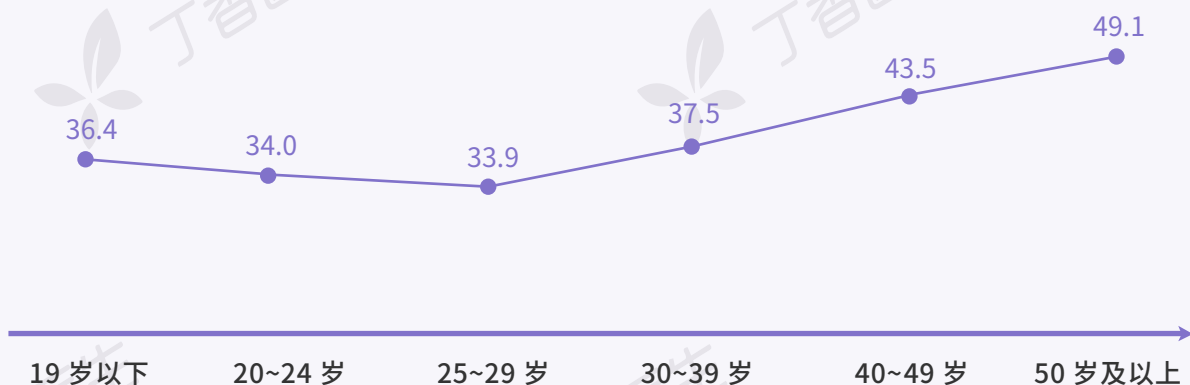
### 你认为开始进入衰老的年龄是几岁？ - 分性别



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月  
N：男性 = 14349；女性 = 41847

有意思的是，相对年轻的人群对于衰老的年龄认知更为提前，对于衰老更为警觉和敏感，其中 25~29 岁人群对于衰老年龄认知最小，而年长人群则更为坦然地活在当下。

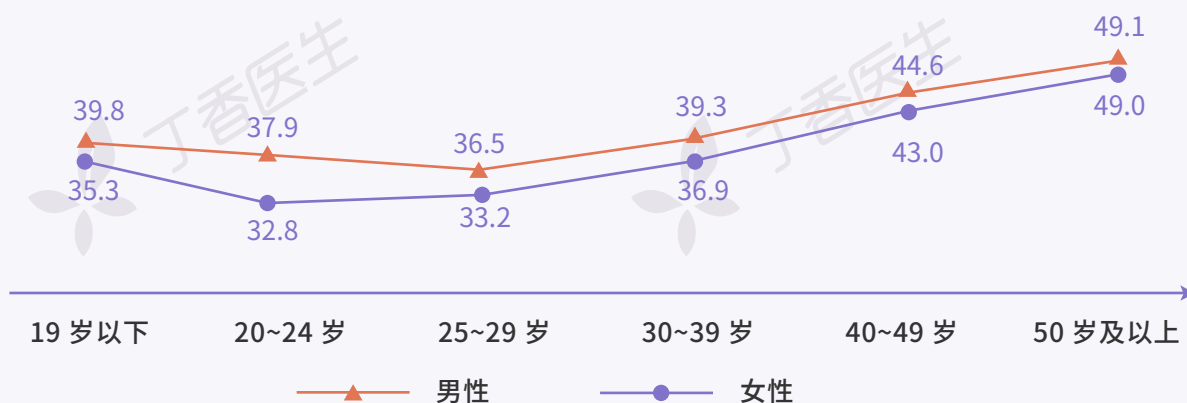
### 人们认为进入衰老的年龄（岁） - 分年龄



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告  
N：00 后 = 3914；95 后 = 15177；90 后 = 14442；80 后 = 15016；70 后 = 4985；70 前 = 2662

处于 20~24 岁这个年龄段的男性和女性对于衰老年龄认知差异最大，女性中 20~24 岁对于衰老年龄认知最小，而男性中 25~29 岁人群对于衰老年龄认知最小。

### 人们认为进入衰老的年龄（岁）- 分年龄分性别



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月

N：男性 00 后 = 970；男性 95 后 = 3646；男性 90 后 = 3265；男性 80 后 = 3822；男性 70 后 = 1571；男性 70 前 = 1075

女性 00 后 = 2944；女性 95 后 = 11531；女性 90 后 = 11177；女性 80 后 = 11194；女性 70 后 = 3414；女性 70 前 = 1587

在本次调研中的所有年龄，25 岁的人们对于衰老年龄的认知最为提前，他们认为进入衰老的年龄是 33.4 岁。同时 25 岁也是认知衰老年龄变化的转折点：在 25 岁之前，人们对于衰老年龄的认知随着年龄增大而下降，而在 25 岁之后，衰老年龄的认知随着年龄增大而上升。

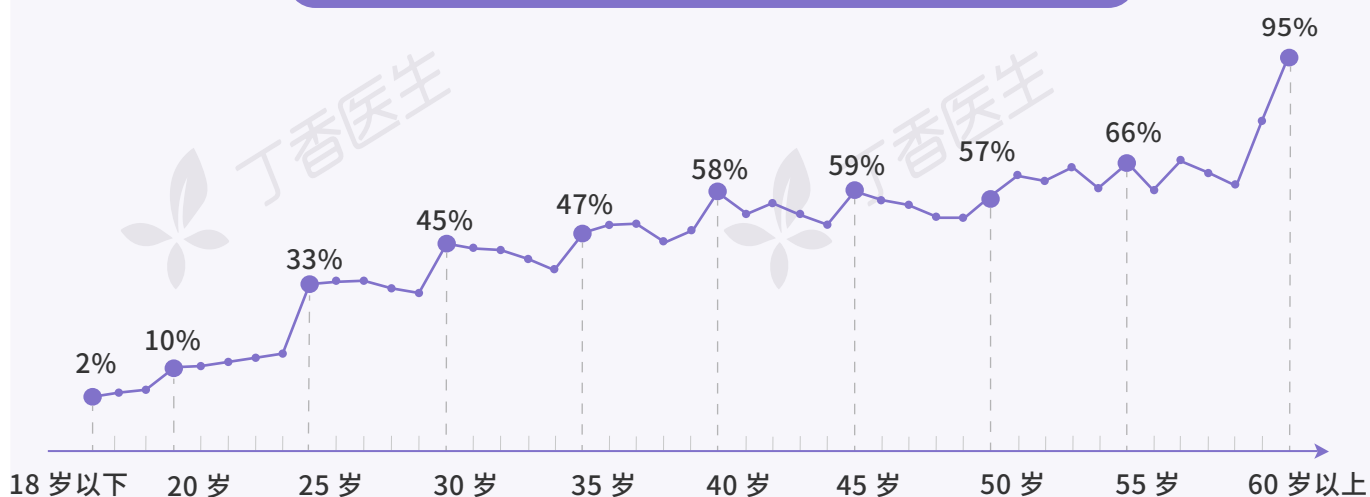
### 你认为开始进入衰老的年龄是几岁？- 分全年龄



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N = 56196

同时我们结合了人们的实际年龄以及认知的衰老年龄，来看大家是否认为自己已经进入了衰老阶段，有趣的是，在 20 岁至 50 岁这段期间，每次人们踏入一个新的 5 年时，大家对于衰老的焦虑感就会到达一个高峰，而过了这个「坎」之后，人们对于衰老又获得了 4 年的放松期，直到开启下一个 5 年。

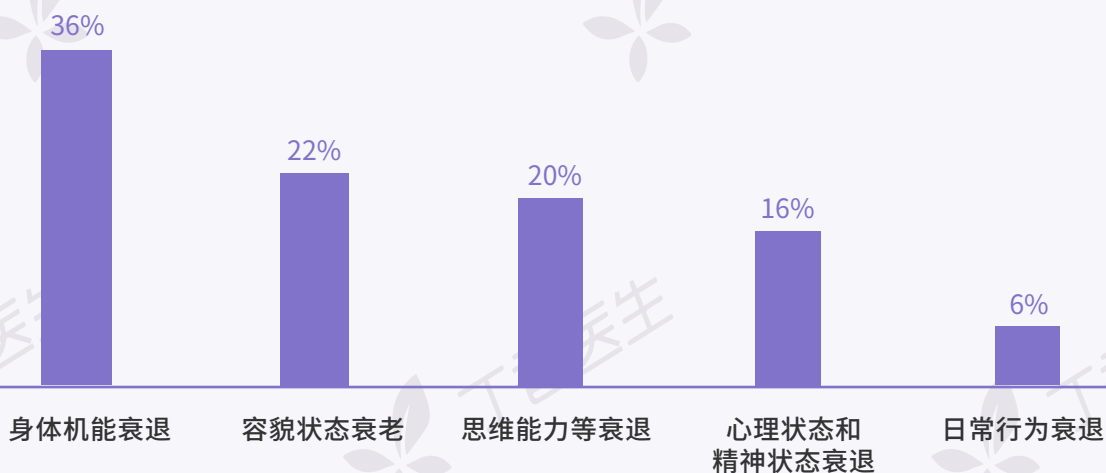
### 认为自己已经进入了衰老阶段的人们 - 分全年龄



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N = 56196  
注：认为自己进入衰老阶段的定义 — 被访者认为进入衰老的年龄 ≤ 被访者实际年龄

人们认为衰老来临的首要特征是身体机能的衰退，其次是容貌和思维能力的衰退。相比之下，女性对于容貌的衰老更为敏感，年轻人群对于衰老的定义更偏向是容貌和心理状态的衰退。乐观积极的 70 后，在经历了人生的各个阶段之后，他们相比其他人群更多地认为思维的衰退才是衰老的开始。

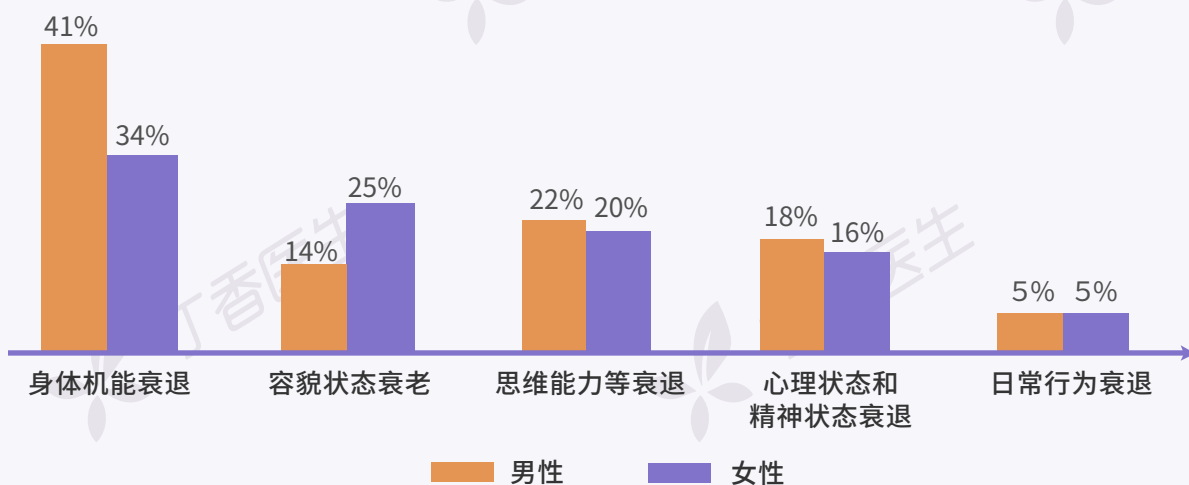
### 你认为最先出现以下哪个变化代表开始进入衰老？



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N = 56196

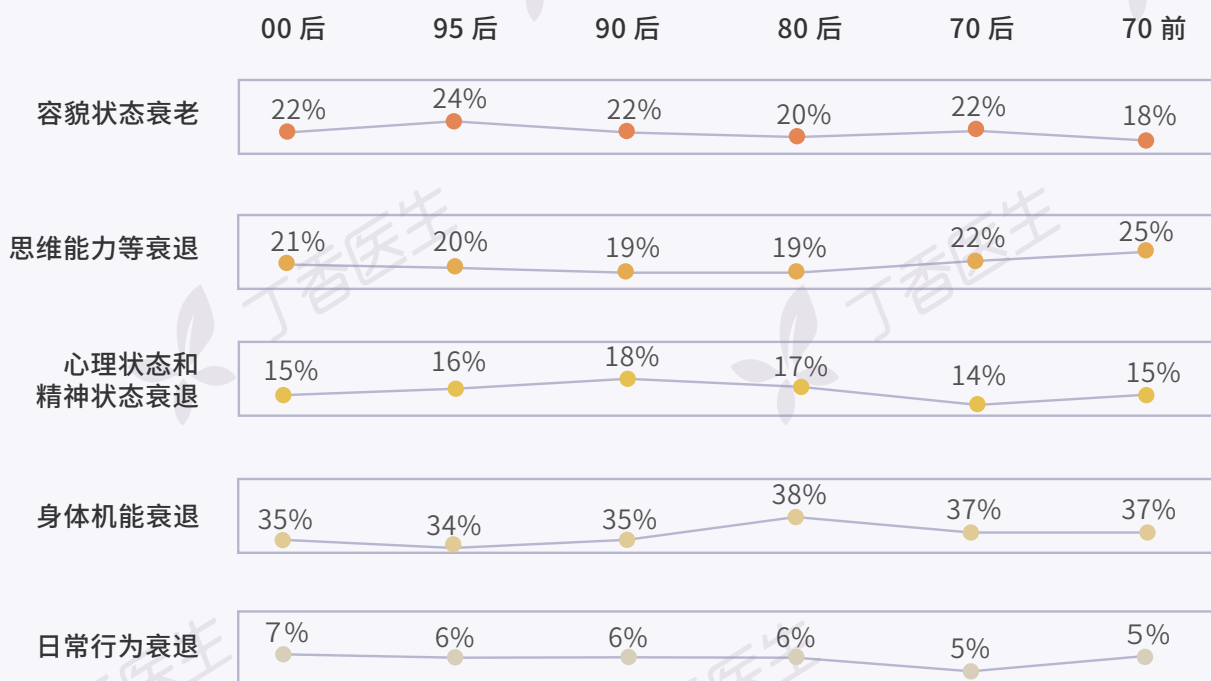


### 人们认为进入衰老的特征 - 分性别



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N：男性 = 14349；女性 = 41847

### 人们认为进入衰老的特征 - 分年龄



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月  
N：00后 = 3914；95后 = 15177；90后 = 14442；80后 = 15016；70后 = 4985；70前 = 2662

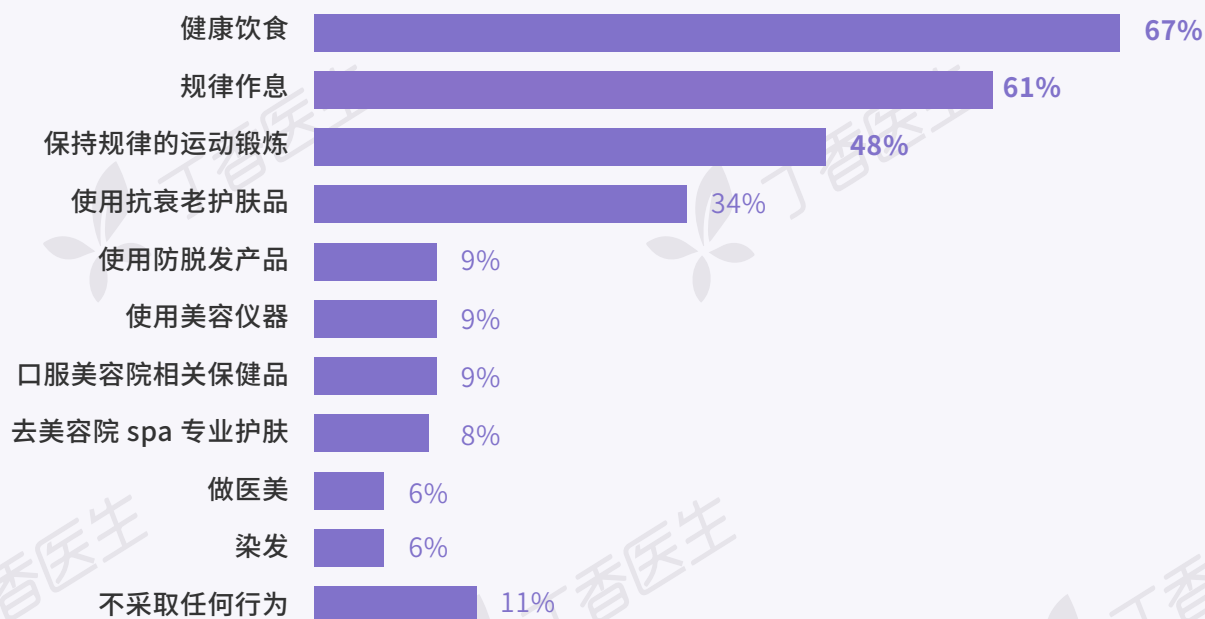
对于容貌的衰老，89% 的人采取了行动积极抵抗衰老，主要方式是从自我做起，改善健康的生活方式：健康饮食、规律作息、保持运动，使用抗衰老护肤品人群占比也达到 34%

### 你是否采取行为抵抗容貌衰老？



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N = 56196

### 你采取哪些行为抵抗容貌的衰老？



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N = 56196

不同年龄段的人群抵抗容貌衰老的侧重手段有所不同，70 后和 70 前人群更多靠自己，采取健康的生活方式，而 90 后 80 后则更多借助外力，偏好通过借助抗衰产品、高科技等专业的方式积极抗老。

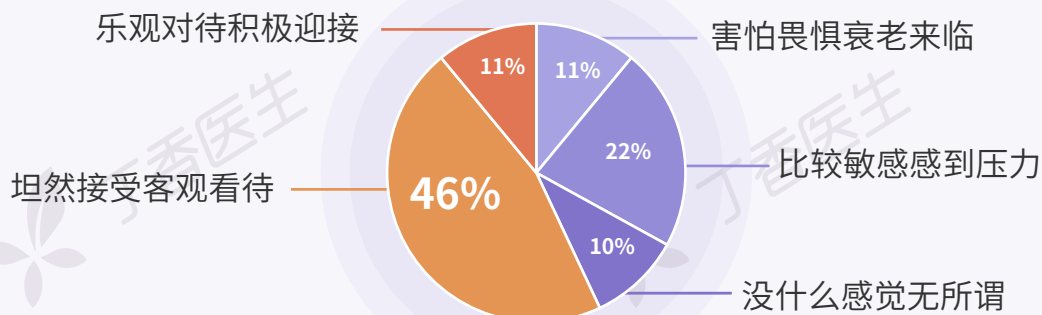
### 人们抵抗容貌衰老方式 - 分年龄



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月  
 N: 00 后 = 3914; 95 后 = 15177; 90 后 = 14442; 80 后 = 15016; 70 后 = 4985; 70 前 = 2662

面对衰老人们会采取怎样的态度？大多数人都泰然处之。女性和年轻人对于衰老更为敏感和畏惧，但越是年长的人群越是对衰老坦然和乐观。

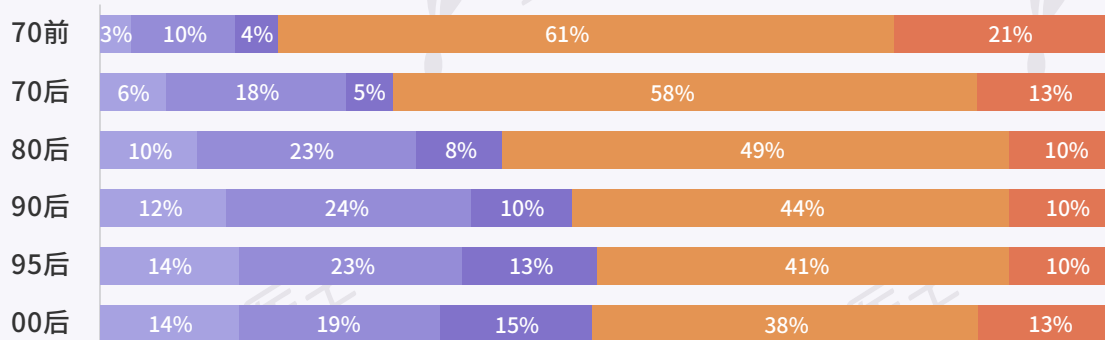
### 你对衰老的态度是怎样的？



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N = 56196

### 人们对待衰老的态度 - 分年龄

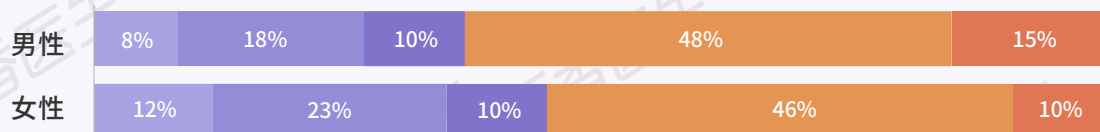
■ 害怕畏惧衰老来临 ■ 比较敏感感到压力 ■ 没什么感觉无所谓 ■ 坦然接受客观看待 ■ 乐观对待积极迎接



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月  
N: 00后 = 3914; 95后 = 15177; 90后 = 14442; 80后 = 15016; 70后 = 4985; 70前 = 2662

### 人们对待衰老的态度 - 分性别

■ 害怕畏惧衰老来临 ■ 比较敏感感到压力 ■ 没什么感觉无所谓 ■ 坦然接受客观看待 ■ 乐观对待积极迎接



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月  
N: 男性 = 14349; 女性 = 41847







35% 的人认为疫情对自己的人生观没有影响，而 49% 的人甚至认为给自己带来了正面的影响。还有 55% 的人认为对自己的生命观带来了正面影响。对医疗前景和科技潜力持积极正面态度的人们，也都达到 60% 以上，只有 10% 和 7% 的人持负面态度。

### 你认为疫情对以下方面产生了怎样的影响？



### 疫情之后，你对于以下这些方面的信心发生了怎样的变化？



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N = 56196

## PART 02

# 健康期待与自评

我们持续追踪了三年国民健康期待和自评，并深入观察更细的维度。从2020年的期待自评来看，人们在各健康维度上仍旧存在不小的期待自评Gap。所谓的Gap，可以简单理解为期待与现实的差距。其中「运动健康」的Gap最大，尽管人们对这一项的期待并不算很高，但现实自评却是相当地低；而「心理健康」的期待值逐年上升，Gap也逐渐增大。

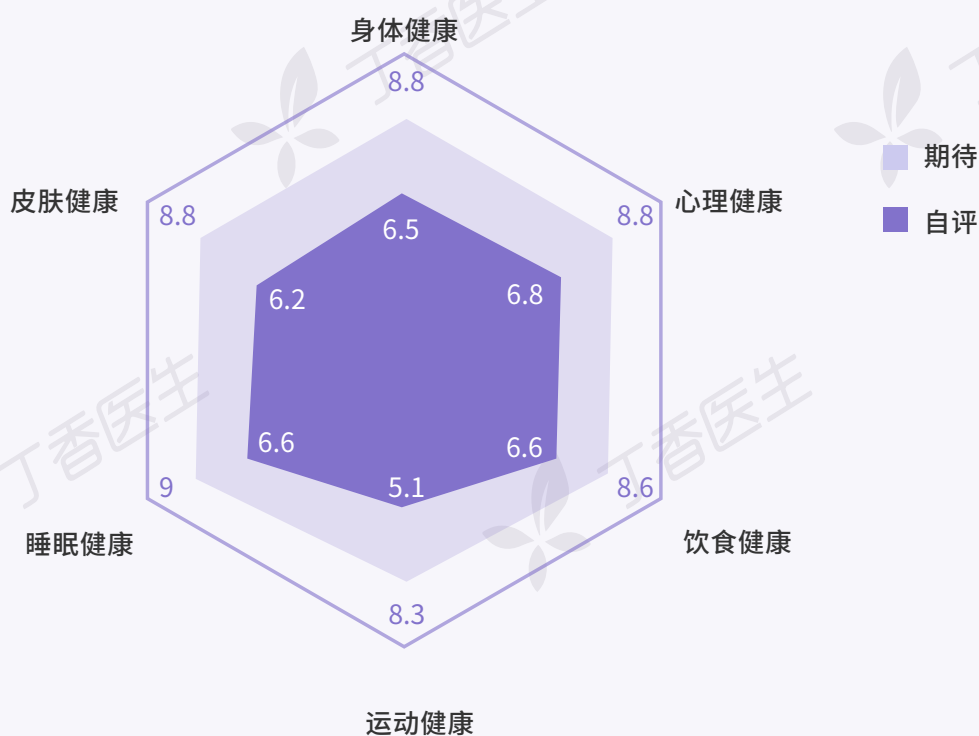


# 健康期待自评： 运动健康 Gap 最大，心理健康期待上升

## 01 2020 年总体期待 VS. 现状：运动健康 Gap 最大

人们在各个方面的期待中，睡眠健康期待最高（9分），而运动健康的期待最低（8.3分）。而从各方面的现实自评来看，运动健康的自评最低，仅5.1分，而皮肤健康的自评倒数第二，为6.2分。由于期待分值的差异并不算大，因此自评最低的这两项，也成为了 Gap 最大的两项——运动健康和皮肤健康。

健康期待与自评 - 不同维度



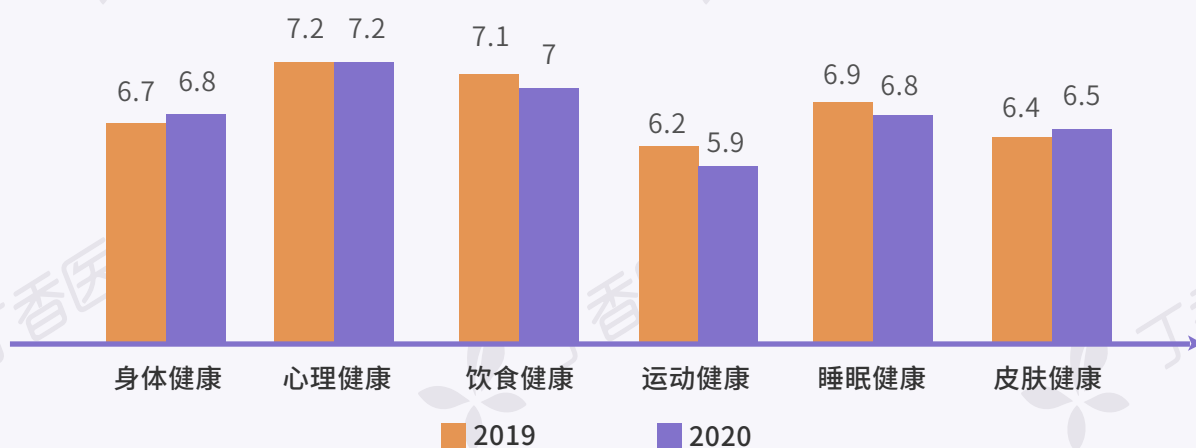
数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N = 56196

## 02 对比往年：心理健康 Gap 变大，其余维度基本持平

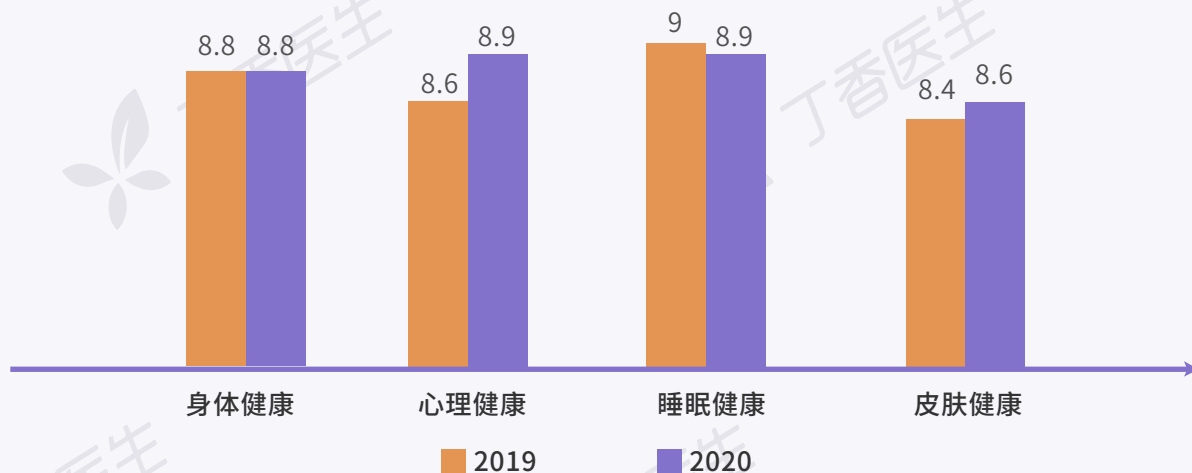
我们将 2020 年的数据和 2019 年数据相比，除心理健康之外，其他各个维度差异不大。

心理健康数值上的变化在于，期待和自评 Gap 在 2020 年越发突出，主要原因是国民对于心理健康期待持续升高，而自评分值则没有变化。由此可见，国民对于心理健康的重视和期待都在上升，但现实中似乎没有令他们感知到更有效的解决方案。而自评数值上变化最大的则是运动健康，运动自评分从 2019 年的 6.2 分下降至 2020 年的 5.9 分，或许疫情带来的宅现状，也是原因之一。

### 健康自评两年趋势（标准化后对比）



### 健康期待两年趋势（标准化后对比）



2020 年数据来源：丁香医生 2021 国民健康报告，N = 56196

2019 年数据来源：丁香医生 2020 国民健康报告，N = 47138

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仅用于跨年份比较，不代表真实数据。

2019 年健康自评真实数据（身体健康 = 6.4；心理健康 = 6.7；运动健康 = 5.4；睡眠健康 = 6.8；皮肤健康 = 6.1；饮食健康 = 6.7）

2020 年健康自评真实数据（身体健康 = 6.5；心理健康 = 6.8；运动健康 = 5.1；睡眠健康 = 6.6；皮肤健康 = 6.2；饮食健康 = 6.6）

2019 年健康期待真实数据（身体健康 = 8.9；心理健康 = 8.7；睡眠健康 = 9.2；皮肤健康 = 8.9）

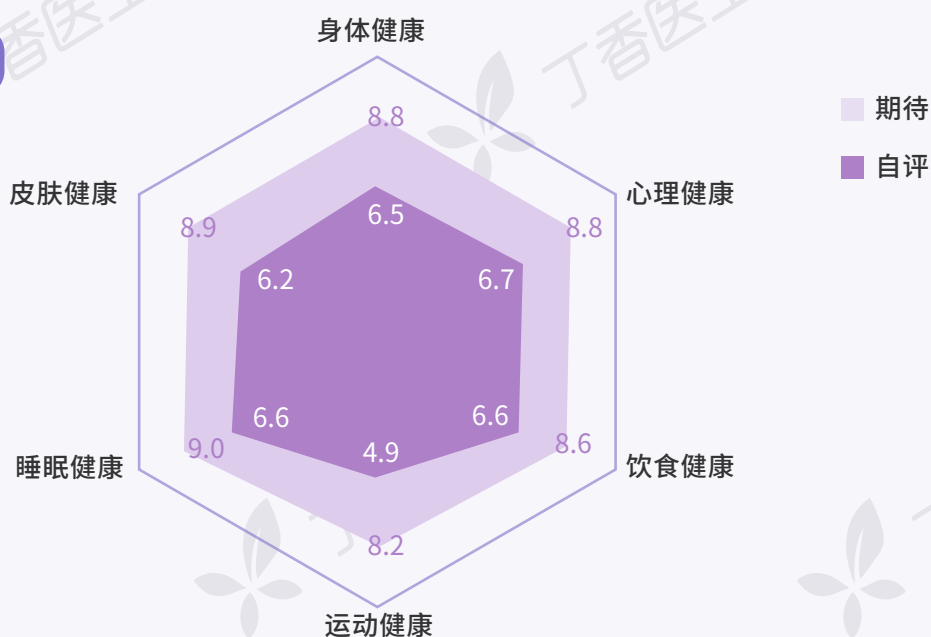
2020 年健康期待真实数据（身体健康 = 8.8；心理健康 = 8.8；睡眠健康 = 9；皮肤健康 = 8.8）

### 03 女性 Gap 普遍大于男性，95、90 后 Gap 最大

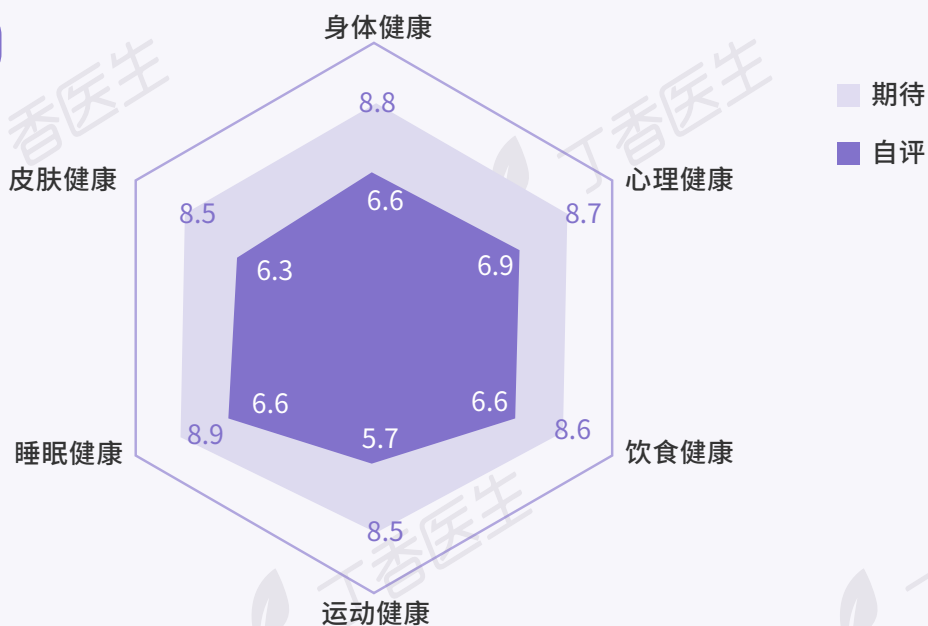
女性在各个维度上的 Gap 均高于男性，其中皮肤健康和运动健康的差距最大。这两方面产生 Gap 的原因不尽相同，比较明显的两项差异，一项是皮肤方面，由于女性更高的期待值而导致 Gap 大，另一项则是运动方面，来自于女性的自评值更低，努力不足而导致 Gap 更大。

#### 健康期待自评 - 分性别

#### 女性



#### 男性



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月  
N：男性 = 14349；女性 = 41847



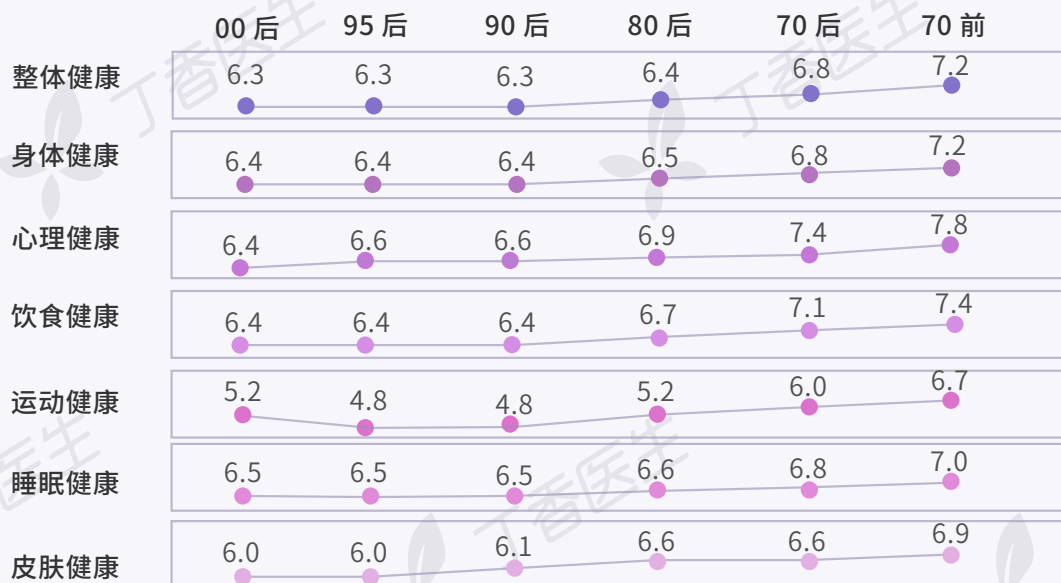
对比不同年龄的健康期待自评，90 后、95 后、00 后人群在各方面的健康期待和自评基本都低于年长人群。期待分值较低或可解读为，在年轻群体中健康所占据的注意力比重不如更年长人群，但不可忽视的是，这三类人群的健康 Gap，每一项分值都比其他人群更高。意即，年轻人群中，健康期待与现实之间的差距更大。对此他们也有清醒的认知：认为努力程度没有超过 5.3 分。

有意思的是，70 前人群，他们对于健康的期待虽然并不高，但他们为了健康付出努力并不比其他人群少，并且他们的健康状态自评也更好。他们可能有意识地为自己设立可实现的健康目标，并有能力和时间为之不断努力。

### 健康期待 - 分年龄



### 健康自评 - 分年龄



数据来源：丁香医生 2021 国民健康报告，调研时间为 2020 年 12 月

N: 00 后 = 3914; 95 后 = 15177; 90 后 = 14442; 80 后 = 15016; 70 后 = 4985; 70 前 = 2662

PART 03

# 健康行为

当代年轻人对于健康这件事似乎又燃又丧。他们对自己的健康状况给予不小的期待，但在被各种各样的健康困扰所围绕的同时，在行动上却总是想着「明天再努力」。如同其他那些坚持却在短期内看不到获益的行为一样，公众对于有益健康的行为，似乎也需要一本「教材」和一根「教鞭」。

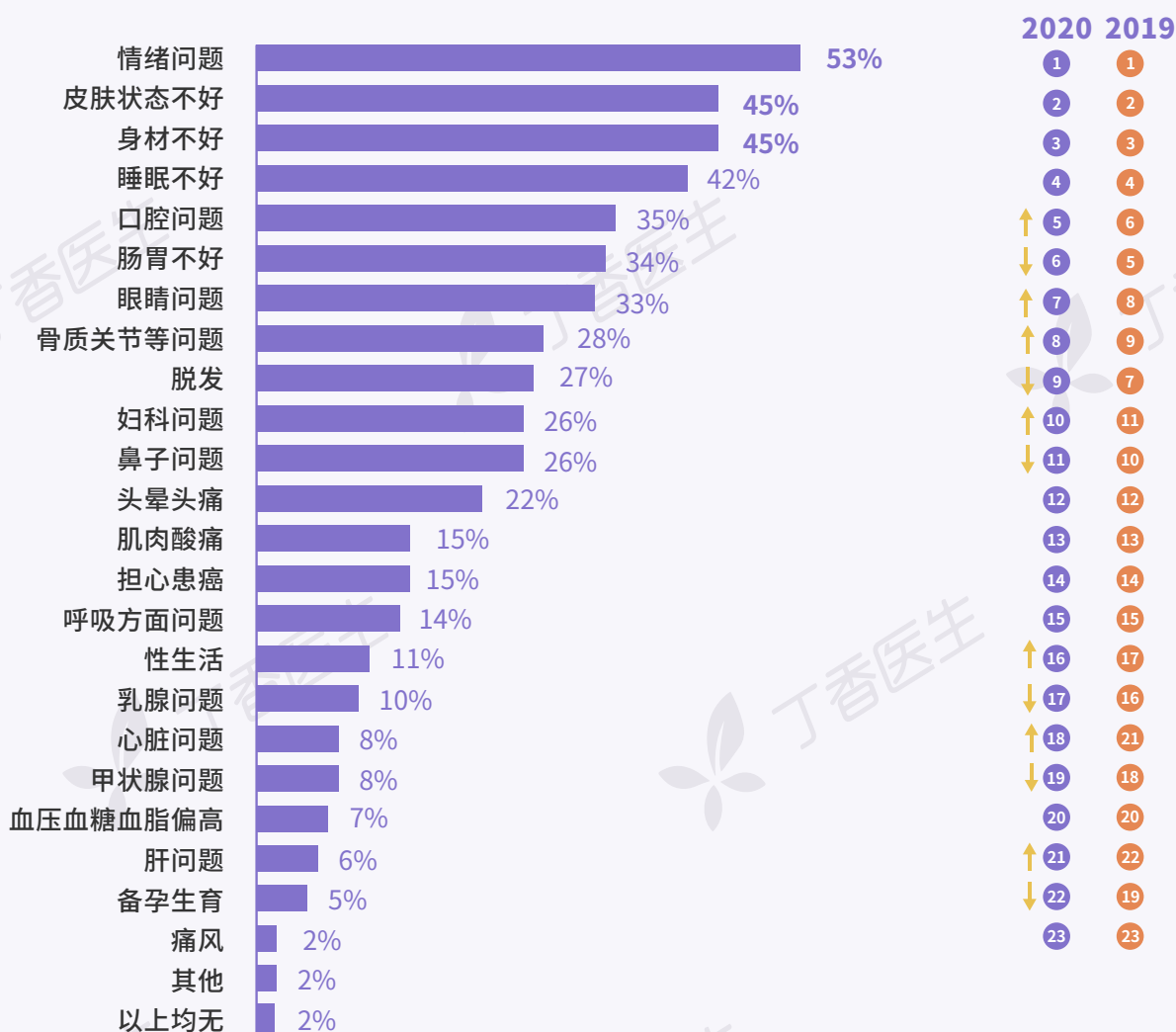
# 03

# 身体健康：情绪、皮肤、身材、睡眠占据四大困扰

## 01 健康困扰：情绪问题依旧是第一困扰

98% 的公众表示自己存在健康相关的困扰。今年人们的健康困扰排名与去年基本一致，其中排名前三位的困扰仍旧是：情绪问题、皮肤状态不好和身材不好。

### 最近一年，你有过以下哪些健康困扰？



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N = 56196

注：排名变化相较于 2019 年

对比不同性别的健康困扰，女性在皮肤、情绪、脱发、身材、睡眠等方面的健康困扰更突出，男性在鼻子问题、性生活、血压血糖、肝和痛风问题方面的健康困扰更突出。

### 最近一年人们的健康困扰 - 分性别



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月  
N：男性 = 14349；女性 = 41847

对比不同年龄，年轻人群似乎更受健康问题困扰，他们的平均健康困扰个数高于年长人群，在 00 后人群里，平均每个人受到的健康困扰接近 6 个。年轻人群的健康困扰突出表现在心理、皮肤、身材和睡眠问题上。在睡眠健康困扰上，各年龄段受困扰人群占比都比较接近，即便是被认为年长人群才关注的骨质问题，年龄带来的差异都不算大。

### 最近一年人们平均健康困扰个数 - 分年龄



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N=56196

### 最近一年人们的健康困扰 - 分年龄



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月  
 N: 00后 = 3914; 95后 = 15177; 90后 = 14442; 80后 = 15016; 70后 = 4985; 70前 = 2662

## 最近一年人们的健康困扰 Top 5 - 分年龄

## 00后

Top 1	情绪问题	61%
Top 2	皮肤状态不好	57%
Top 3	身材不好	53%
Top 4	眼睛问题	50%
Top 5	睡眠不好	46%

## 95后

Top 1	情绪问题	59%
Top 2	皮肤状态不好	57%
Top 3	身材不好	49%
Top 4	睡眠不好	44%
Top 5	肠胃不好	41%

## 90后

Top 1	情绪问题	55%
Top 2	皮肤状态不好	50%
Top 3	身材不好	47%
Top 4	睡眠不好	42%
Top 5	肠胃不好	36%

## 80后

Top 1	情绪问题	51%
Top 2	身材不好	44%
Top 3	睡眠不好	40%
Top 4	皮肤状态不好	39%
Top 5	口腔问题	31%

## 70后

Top 1	睡眠不好	39%
Top 2	情绪问题	38%
Top 3	骨质关节问题	36%
Top 4	身材不好	31%
Top 5	眼睛问题	29%

## 70前

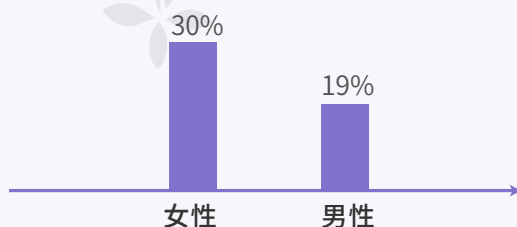
Top 1	骨质关节问题	39%
Top 2	睡眠不好	35%
Top 3	眼睛问题	32%
Top 4	情绪问题	25%
Top 5	口腔问题	24%

数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月  
N：00 后 = 3914；95 后 = 15177；90 后 = 14442；80 后 = 15016；70 后 = 4985；70 前 = 2662

脱发成为大家越来越关注的健康问题，调研数据显示，脱发已位列健康困扰前十，其中女性和年轻人认为自己备受脱发困扰。据国家卫健委发布调查数据显示，我国有超过 2.5 亿人饱受脱发困扰，平均 6 人有 1 人脱发，脱发年轻化趋势愈发明显，大批 90 后已加入脱发大军。

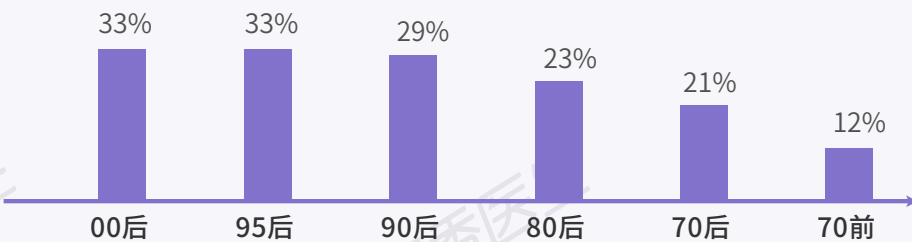


### 最近一年受「脱发」困扰的人们 - 分性别



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月  
N：男性 = 14349；女性 = 41847

### 最近一年受「脱发」困扰的人们 - 分年龄

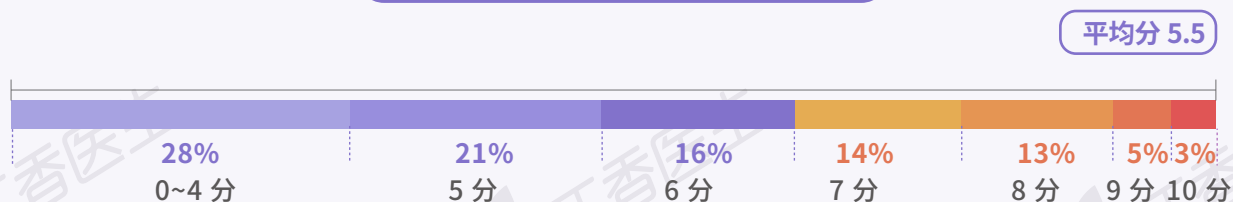


数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月  
N：00后 = 3914；95后 = 15177；90后 = 14442；80后 = 15016；70后 = 4985；70前 = 2662

## 02 健康行为：年轻人不如年长者积极

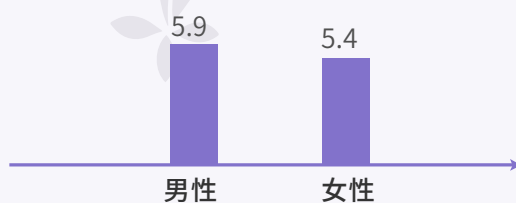
虽然人们自评的健康努力不足，仅为 5.5 分。对比不同的人群，男性比女性为了健康付出更多努力，年长者相较于年轻人为了健康更为努力积极。多数人的做得不够好，但不能因此否认他们确实有行动。为了保持健康，96% 的人有一些积极正面的行为，比如从日常生活作息改善做起。人们采取的保持健康的前三方式是：保持良好的生活习惯、保持运动和多获取健康信息。

### 为了健康，人们付出的努力



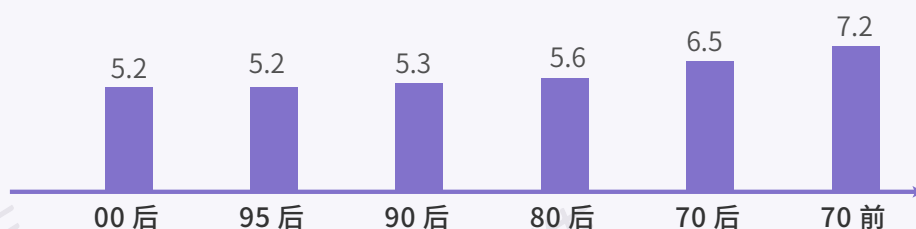
数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N = 56196

### 整体健康努力 - 分性别



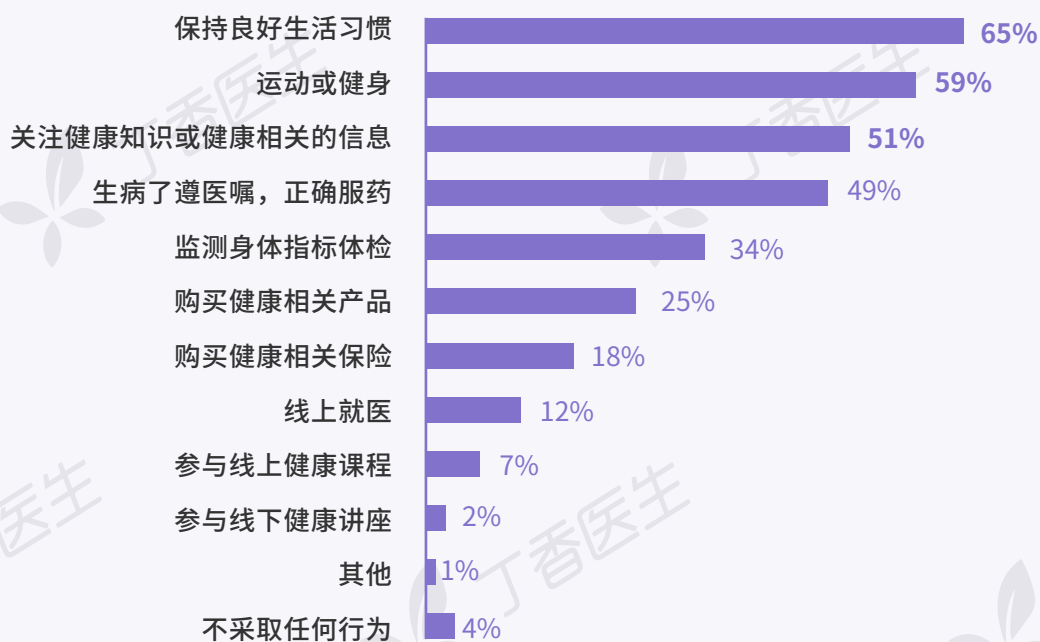
数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月  
N：男性 = 14349；女性 = 41847

### 整体健康努力 - 分年龄



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月  
N：00后 = 3914；95后 = 15177；90后 = 14442；80后 = 15016；70后 = 4985；70前 = 2662

### 为了保持 / 改善健康，你采取了以下哪些行为？



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N = 56196

除了保持良好的生活习惯以及运动和健身之外，关注健康知识以及健康相关信息也是人们保持健康的主要方式，根据丁香医生公众号 Top 5 文章阅读量数据显示，疫情期间人们的注意力更多聚焦在疫情本身的防护或相关信息上，但疫情平稳后，很快人们对于健康的关注又重新回到了健康生活上。

### 2019.12-2020.02 期间丁香医生公众号文章阅读量 Top 5

- 1 《为什么不该用双黄连预防新型冠状病毒》
- 2 《新型冠状病毒怕酒精不耐高温，但熏醋、盐水和烟没用 | 11 条谣言你需要知道》
- 3 《眼睛起雾等于口罩白戴！5 种浪费口罩的错误做法，大家要小心》
- 4 《小区有人感染新型冠状病毒，怎么办？这 10 个问题一定要看》
- 5 《疫情期间，有件事可能比戴口罩还重要，很多人忽视了》

数据来源：丁香医生公众号阅读数据

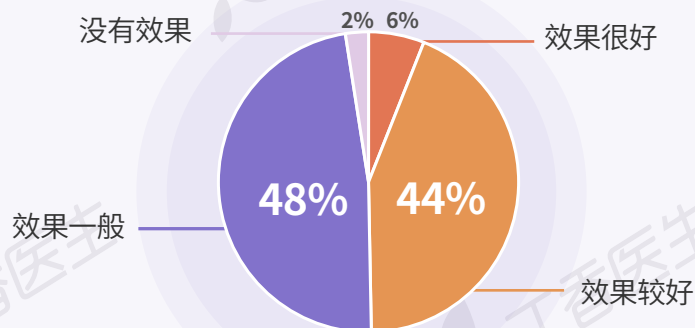
### 2020.06-2020.12 期间丁香医生公众号文章阅读量 Top 5

- 1 《私处毛发旺盛意味着什么？关于私处毛发的 10 个问题，一次说清》
- 2 《鸡爪真的劝你少吃！鸡身上最值得吃的其实是……》
- 3 《一个坏习惯，每年害死 67 万中国人》
- 4 《每位女士，都应该试穿一次男士内裤》
- 5 《一个专坑中国人的「健康建议」，却有可能致癌》

数据来源：丁香医生公众号阅读数据

采取了健康行为后，98% 的人认可这会对健康产生一定效果，其中半数人认为效果达到较好及以上。总的来说，健康就是一件一分耕耘一分收获的事，健康的体魄需要健康的努力。

### 你采取行为保持 / 改善健康的效果如何？



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N = 56196

对比不同性别采取的健康行为，女性人群更多通过保持良好的生活习惯、获取健康相关信息等方面，付出轻量的努力来收获健康，而男性则更为努力，更多通过运动或健身来保持健康。

### 为了保持 / 改善健康采取的行为 - 分性别



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月  
N：男性 = 14349；女性 = 41847

对比不同年龄来看，年轻人在各个方面都不如年长人士更为积极，70 前及 70 后人群中，更多人愿意在运动健身方面付出努力，并且更加注意检测健康指标。而 80 后则在购买健康相关产品和保险方面最为突出，这一群体目前正是大小家庭的主心骨，经济实力有余而时间额度不足，这可能也是一种审时度势的努力方式了。

### 为了保持 / 改善健康采取的行为 - 分年龄



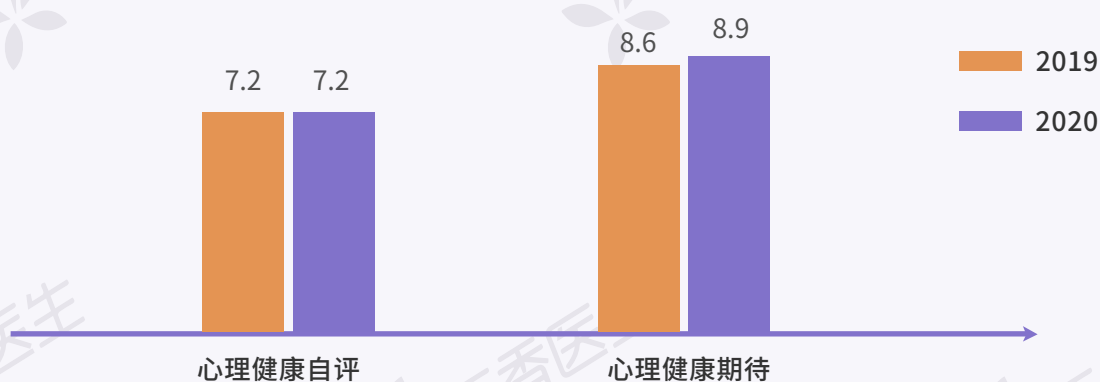
数据来源：丁香医生 2021 国民健康报告，调研时间为 2020 年 12 月  
 N：00 后 = 3914；95 后 = 15177；90 后 = 14442；80 后 = 15016；70 后 = 4985；70 前 = 2662

## 心理健康：心理困扰应对方式有待科学引导

### 01 现状及困扰：过半人群担心患有「焦虑症」、「抑郁症」

今年国民的心理健康现状自评与去年基本持平，保持在 7.2 分水平，但大家对于心理健康的期待上升明显，从去年的 8.6 上升至今年的 8.9，使得今年的心理健康 Gap 相比去年更为突出。

2019-2020 心理健康期待自评（标准化后对比）



2020 年数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，N = 56196

2019 年数据来源：丁香医生 2020 国民健康洞察报告，N = 47138

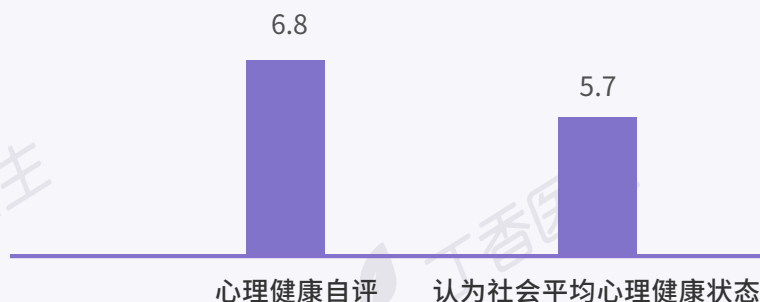
注：图表数据为根据国家统计局 2010 年人口普查数据进行年龄标准化后的结果数据

心理健康自评真实数据（2019 = 6.7；2020 = 6.8）

心理健康期待真实数据（2019 = 8.7，2020 = 8.8）

我们同时设置了「你认为社会平均心理健康状态」这一项，人们给出的对别人的打分，比自评更低，为不及格的 5.7 分。社会上围绕心理健康问题的悲剧频繁发生，可能也带来人们对于整个社会平均心理状态的不安和担忧。

人们的心理健康自评和对社会心理健康状态评价

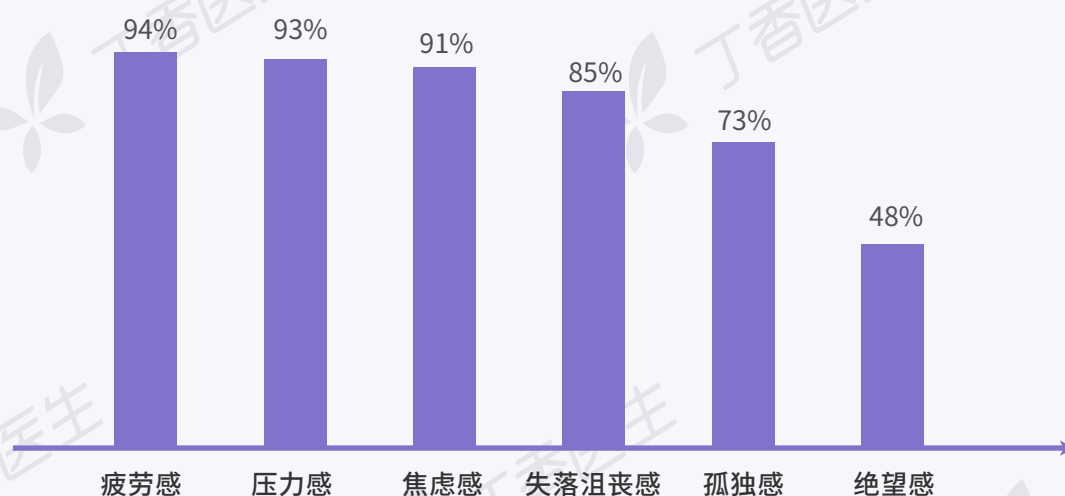


数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N = 56196



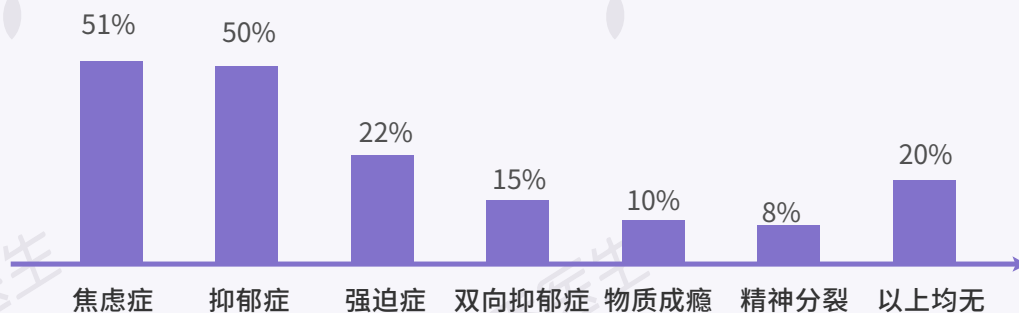
近年来，我国居民心理行为问题和精神障碍的人群逐渐增加，民众心理健康问题日益凸显，我们在这次调研中发现大家在近半年来最突出的负面情绪是疲劳感，其次是压力和焦虑感。八成人群曾担心自己患有心理疾病，其中过半人群担心自己患有焦虑症和抑郁症。根据 2019 年中国精神卫生调查（CMHS）的数据显示，大陆地区抑郁障碍的终生患病率为 6.8%，焦虑障碍的终生患病率为 7.6%。

### 最近半年，你有过以下哪些负面情绪？



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N = 56196

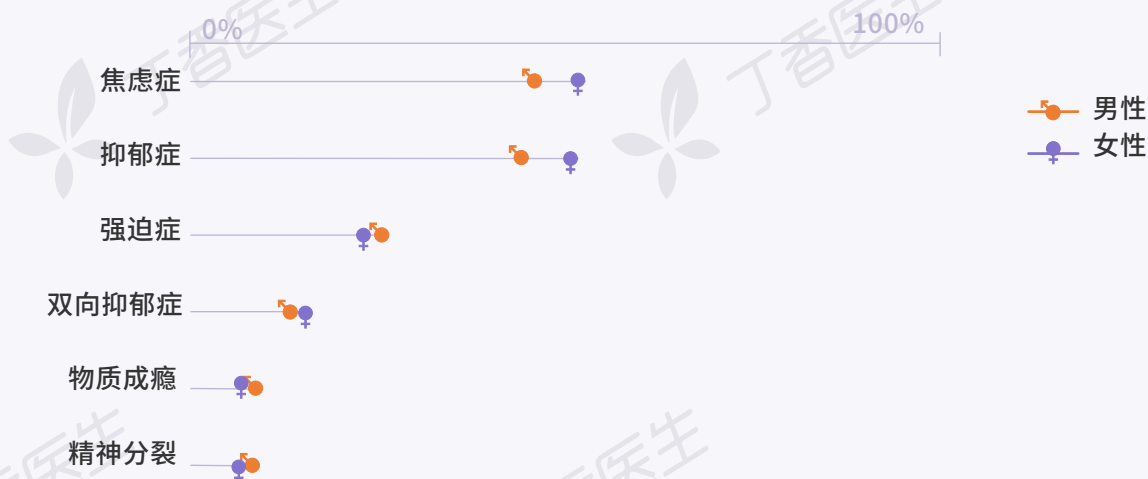
### 你（曾）担心自己患有以下哪种心理疾病？



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N = 56196

对比不同人群，女性人群相比男性在焦虑症和抑郁症上担忧更为突出，而对比不同年龄段来看，年轻人群担心患有心理疾病的比例上均相较于年长人群更为突出，女性及年轻人群的心理健健康需要更多的关注。但不论性别和年龄，焦虑和抑郁这两种疾病的担忧占比都更高，考虑到心理疾病在社会层面的普及度并不算高，我们很难将其指向「患病率高」，而更倾向于指向「知晓率高」。

### 担心患有的心理疾病 - 分性别



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月  
N：男性 = 14349；女性 = 41847

### 担心患有的心理疾病 - 分年龄



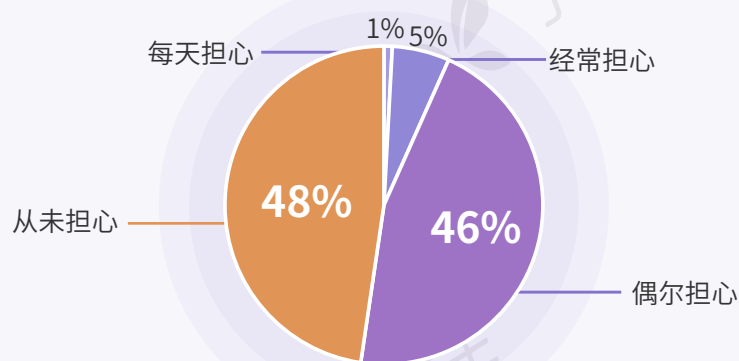
数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月  
N：00 后 = 3914；95 后 = 15177；90 后 = 14442；80 后 = 15016；70 后 = 4985；70 前 = 2662

## 02 担心猝死：过半人群担心猝死，主播最为担心

过半人群担心自己猝死，其中越是年轻人群担心猝死的比例更高。

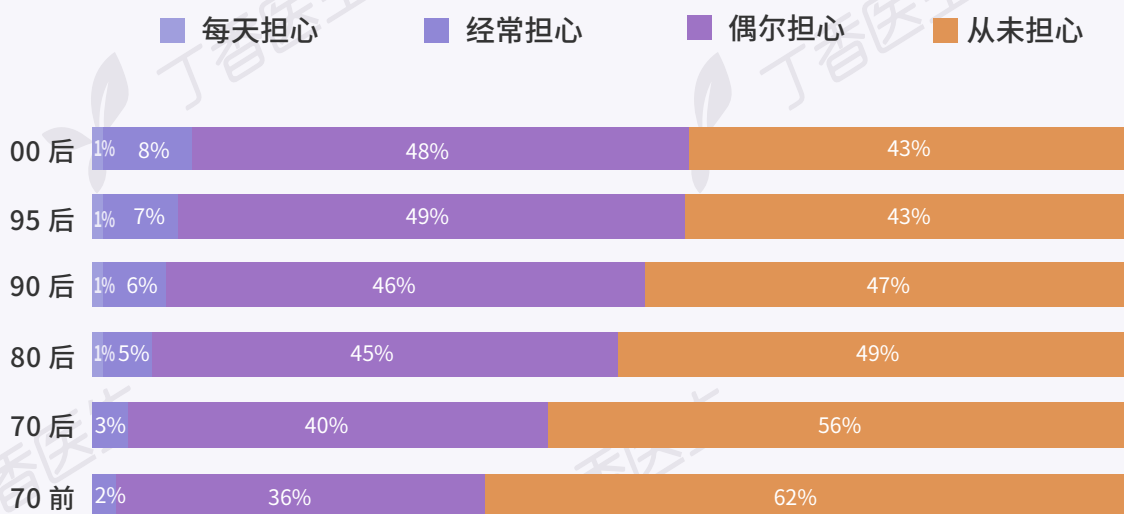
基于丁香医生官方微博话题评论，令大家担心猝死的时刻通常发生在加班、熬夜、失眠的时候，而胸闷心悸和心跳加速是令大家对「猝死」出现警觉的身体症状。

最近一年，你会担心自己猝死吗？



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N = 56196

最近一年，你会担心自己猝死吗？

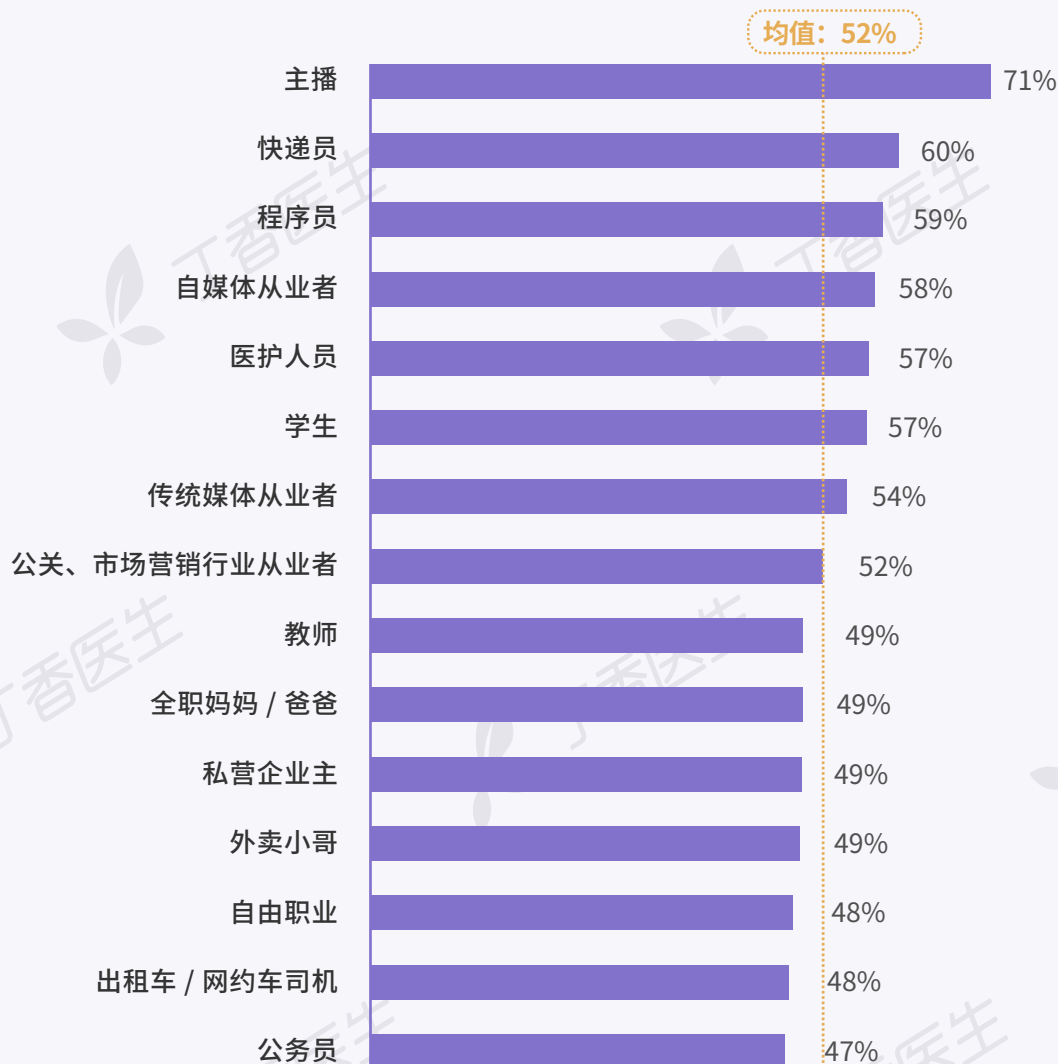


数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月  
N：00 后 = 3914；95 后 = 15177；90 后 = 14442；80 后 = 15016；70 后 = 4985；70 前 = 2662



同时在此次调研的职业中，我们发现主播最担心猝死，其次则是快递员、程序员、自媒体从业者、医护人员和学生。

### 最近一年担心过自己猝死 - 分职业



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N = 56196

#### 「专家说」

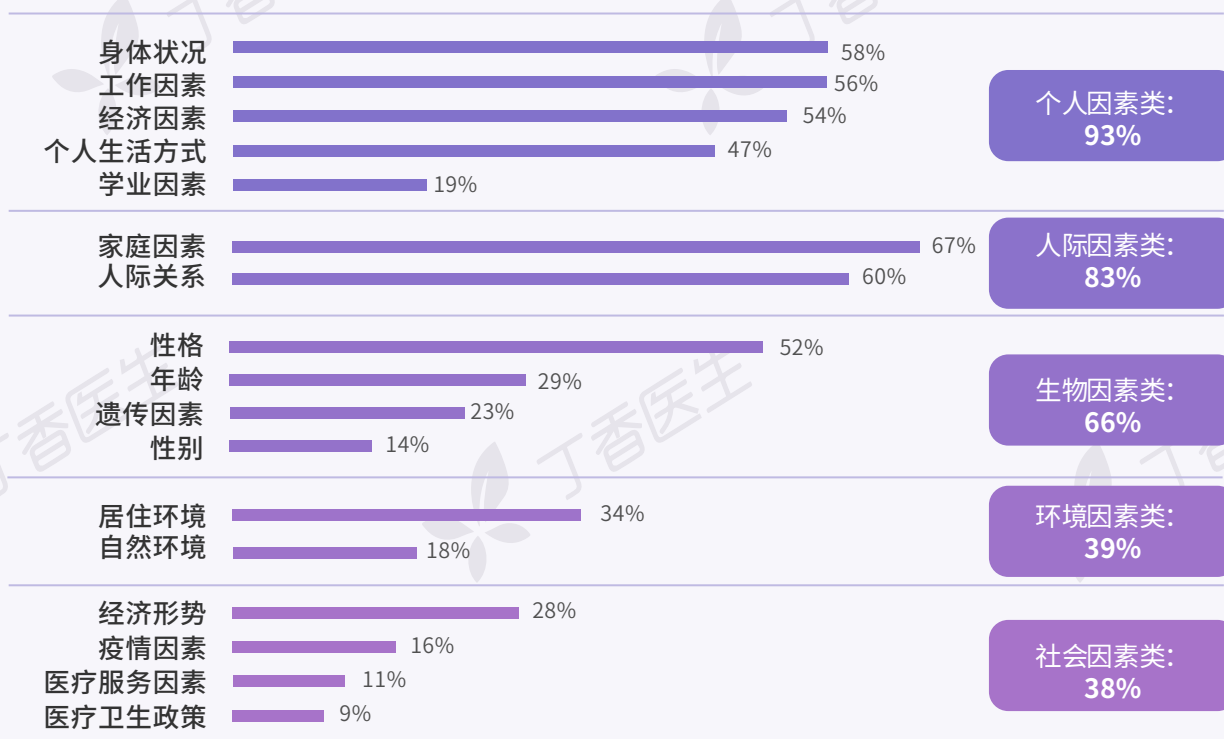
「打工人」的时代烙印进一步呈现，以至于在猝死作为身体健康问题被摆上台面时，「担心猝死」也成了心理健康的问题出现了。与此同时，对原生家庭的探讨，也让人们进一步关注家庭关系在人生时间轴上的心理影响。也许有的人与媒体会认为「压力越来越大」，或者「日子一天过得不如一天」，但我不这么认为。心理问题本就有一种时代流感的特性，不同时代的人，面对着不同的挑战与不同的问题，不存在哪一个年代，对于人类个体来说是绝对舒坦、毫无压力的。「都不容易」，谁活在此刻，谁就不得不面对此刻的问题，重点是，直面恐惧才不会滋生黑暗。

### 03 困扰因素：倔强的打工人在努力寻求价值感

家庭因素成为影响心理健康最主要的因素，除此之外人际关系、身体状况、工作、经济等因素也是困扰的源头。

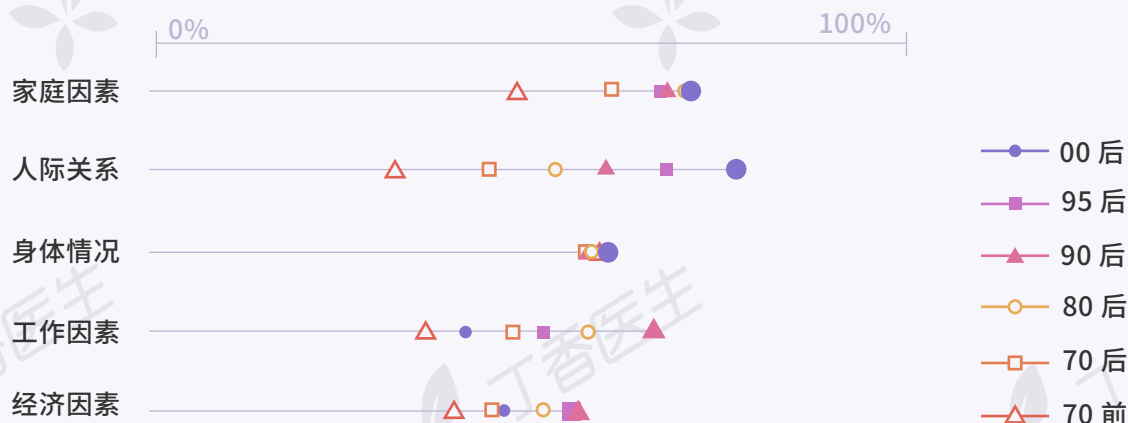
90 后和 80 后处在肩负着家庭和工作重任的人生阶段，他们也承受着来自家庭和工作的压力和困扰，年轻人群的心理健​​康相较于 70 后和 70 前受到家庭因素困扰更为突出。

#### 你认为你的心理健康会受到哪些因素影响？



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N = 56196

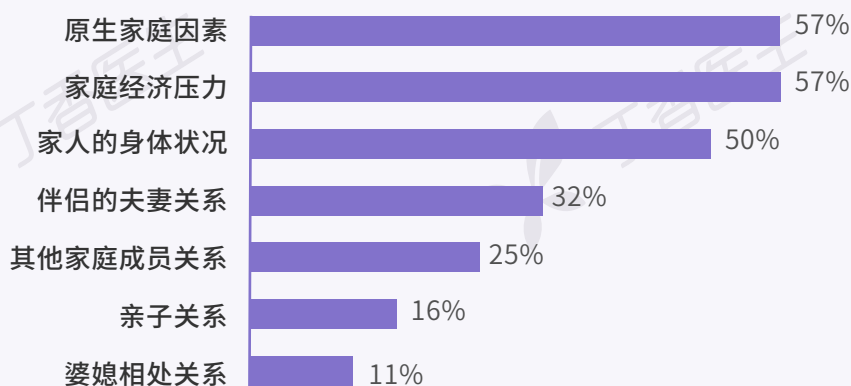
#### 人们认为影响心理健康的前五影响因素 - 分年龄



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月  
N: 00 后 = 3914; 95 后 = 15177; 90 后 = 14442; 80 后 = 15016; 70 后 = 4985; 70 前 = 2662

在影响心理健康的家庭因素中，原生家庭和家庭经济压力是两座压力大山，家庭作为人生来到世上的第一个社交环境，成长环境以及与父母的相处方式决定了心理健康的根基。中国经济与社交环境在 80、90 后成长的阶段发生剧烈的变化，而他们的父母却未必在认知和思想上跟随上了这种变化，可能因此带来两代人对于家庭观或消费观上的冲突。

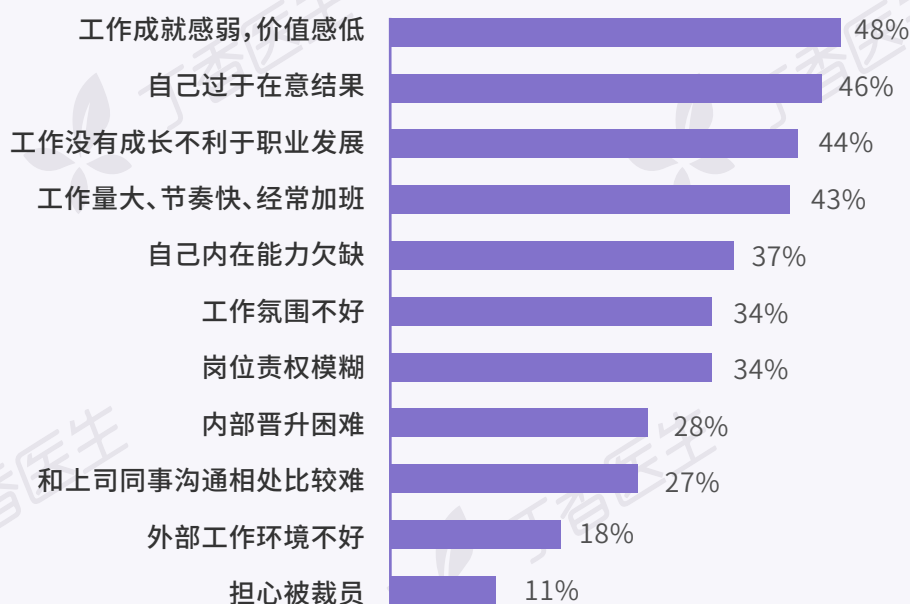
### 你认为你的心理健康会受到那些家庭因素的影响？



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N = 56196

而在工作中，工作量大、加班强度大这一类体力上的劳累，在社交平台上话题度持续保持高热度，但它对于心理健康的影响仅排名第四。工作成就感弱、价值感低才是最主要影响心理健康的工作因素。其中 80 后 90 后「中生代」更在意成长，而 00 后 95 后「新生代」则认为自己能力欠缺但又比较在意结果，这也带来了心理上的焦虑状态。

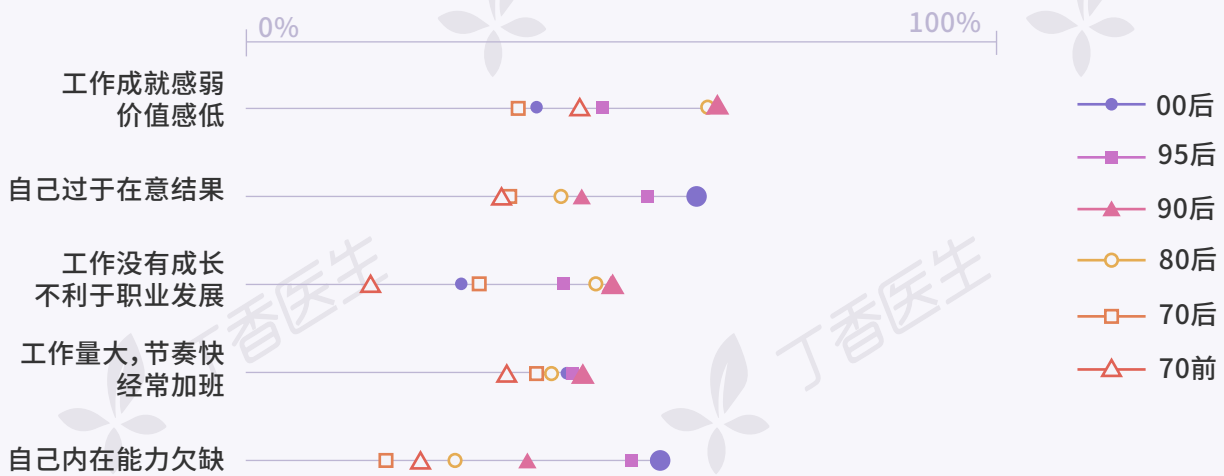
### 你认为你的心理健康会受到哪些工作因素的影响？



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N = 56196



### 人们认为影响心理健康的前五工作因素 - 分年龄

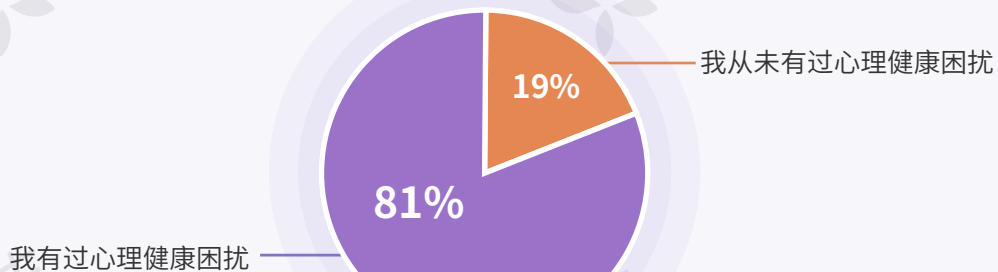


数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月  
 N: 00 后 = 3914; 95 后 = 15177; 90 后 = 14442; 80 后 = 15016; 70 后 = 4985; 70 前 = 2662

## 04 健康行为：八成人群有心理困扰，仅一半采取行动获得效果

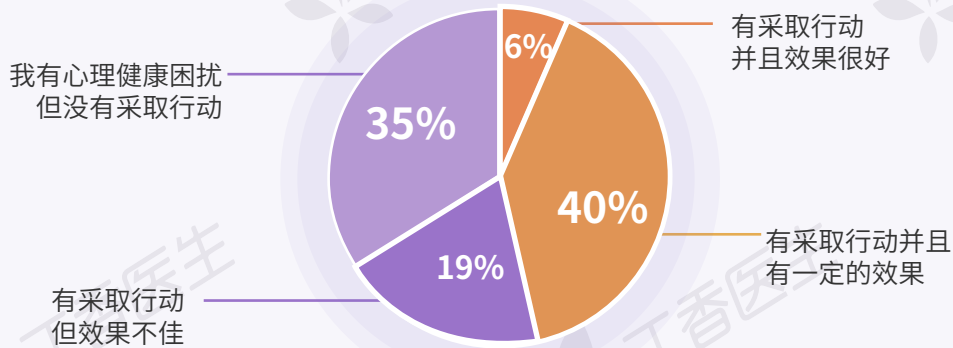
有 81% 的人们表示自己有过心理困扰。其中仅有 46% 的人采取积极行动并获得一定的效果，有 19% 的人采取行动了却没有获得效果。令人担忧的是，如果后者人群在各项积极行动后仍持续未能获得效果，他们可能也会慢慢进入「不采取行动」的人群中。在心理健康这一困扰上，我们很难呼吁人们加强自身的努力，他们确实需要专业人士的助力。

### 你是否有过心理困扰？



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N = 56196

### 你是否采取行动应对心理困扰？

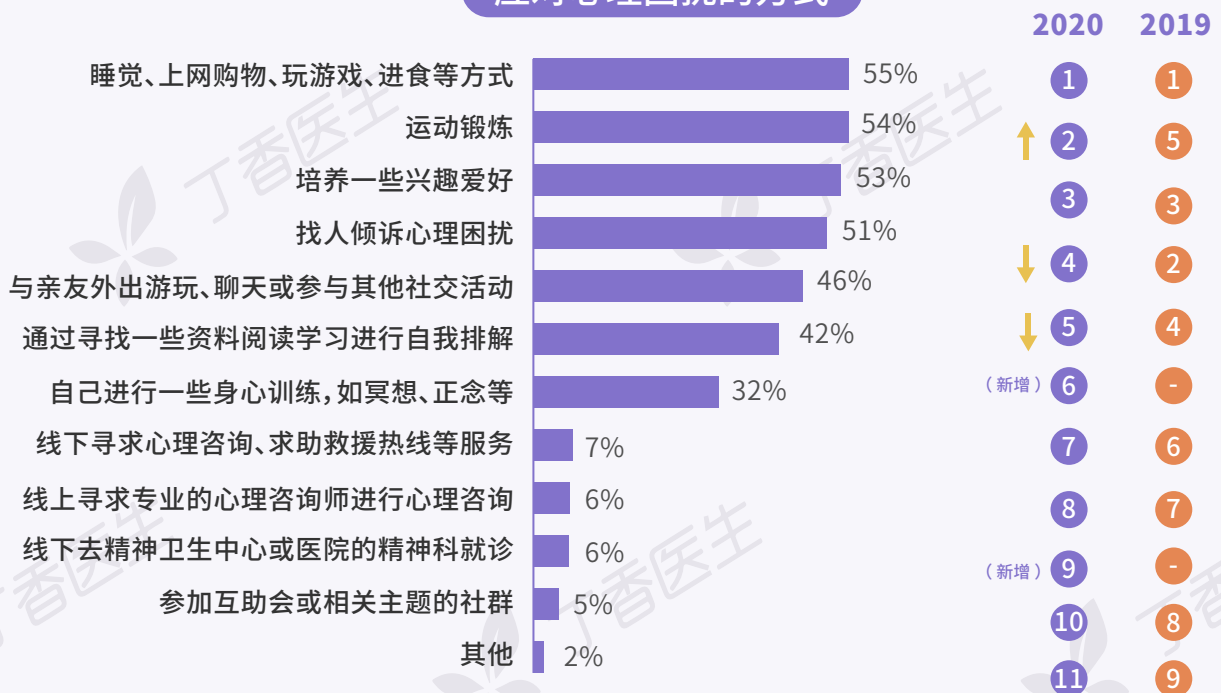


数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N：有心理困扰的人 = 45519

与 2019 年类似，人们采取行动应对心理困扰最多选择用睡觉、上网购物、玩游戏、进食等方式来排解。除此之外，今年大家开始更加注重通过运动锻炼来改善自己的心理困扰，这种应对方式由 2019 年的第五位上升至了今年的第二位。有趣的是，对比前面数据来看，人们并不认为自己在运动健康上的努力足够好，我们将其解读为：以运动作为目标，和运动作为一种手段，人们的认知中将其明确地分为两类行为。

相比之下，仅有 10% 不到的人在遇到心理困扰时会求助专业咨询渠道。

### 应对心理困扰的方式



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月  
N：采取方式应对心理困扰的人 = 29808

注：排名变化相较于 2019 年

# 专家解读

叶壮

北京交通大学特聘讲师  
中国心理学会 (CPA) 成员  
美国心理科学协会 (APS) 成员  
首都科学讲堂专家组成员、丁香医生专家顾问  
爱丁堡大学儿童与青少年临床心理学认证



从数据来看，国民普遍追求更高的自我心理健康水平，觉得自己的心理健康还有提升的空间，可同时又认为从现状上讲，自己要比别人好上那么「一点点」。这样的数据，有一些反差萌，带着「虽然我知道自己不怎么样，但就是觉得比别人强」的感觉。之所以会出现这种显得有些矛盾的数据，往往是因为人们对于该事物「虽然重视，但不了解」。我认为这是一个好消息——说明人们对于心理健康更加关注了；可同时也是一个提醒——在这种关注度提高的同时，其实大家并没有得到足够的相关科学知识、靠谱资源和专业帮助。

对「过劳」，恐怕每个有事业的人都被被动地进行了更深入的体悟与思考。如果「有命挣钱，没命花钱」成了我们最担心的问题；「爆肝」成了日常词汇，既能用在工作上，又能用在手游上；与此同时，还有越来越多的人选择「别睡了，起来嗨」来进行自毁式休息。我认为这背后的最大动因，其实是我们纵然可能成年，却依然没有学会如何和自己相处。环顾四周，宿醉过后去上班，卸妆时困到眼皮打架，深夜加班是家常便饭，开会摸鱼却也得心应手，调整不好生活节奏的人，从来不止一个。受累于此的当代人，伴随着疲惫去追问疲惫，在心理上自然难免烦躁。

房贷、单身、漂泊在大城市的孤独、通勤堵车、辅导孩子功课却比应付客户更头疼——这些让人压力倍增的名词和场景，往往都潜藏着来自于家庭这个具象的抽象压力，家这个由血缘构建的组织永远都该充满了包容，不计较你，不嫌弃你，不会用世俗的眼光审视你。但真实情况中，却并不是每个家庭都能如此。事实上，家庭也越来越多地出现了引发压力和冲突的嫌隙：一个屋檐下住三代人、人均生活面积太小、鸡娃、亲密关系质量下滑、家庭暴力、财产纠纷，我们恐怕不得不追问：家到底是不是人生的母港？这自然激发了人们对于家庭价值和家庭关系的疑虑。

## 专家建议

### 1. 更深入地了解抑郁与焦虑的机制

对挑战的未知，很多时候会比挑战本身带来更多恐惧。从我的经验来看，纠结自己得焦虑症的人，很多都并不了解焦虑究竟是什么；担惊受怕自己有抑郁症的人，很多也并不理解抑郁症和抑郁状态并不相同。心理上的「正常」与「病态」之间的区隔，其实并

如大多数人所想的那样，所以在搞清楚自己的状况与科学的评价之前，大可不必着急给自己贴上「心理有问题」的标签，也许在你搞清楚了状况之后，你会发现自己只是状态波动，而不是真的有病。如果你有困惑，去了解，去问询，先不要着急定义自我。

## 2. 好好休息，不要陷入「报复性放松」的陷阱

休息不是工作的反义词，它们都是美好生活的必备部分。但很多时候，用熬夜娱乐对抗熬夜工作，并不是一种好的放松办法，相反，这只会让你的精神保持紧张，依然压力满满，只不过是从一种劳累，跳到了另一种劳累罢了。越「用劲儿」的休息，往往在对冲工作所带来的压力时，起到的效果越差。虽然一些情绪高亢的活动的确能够帮你把压力吼出来，但嗨到爆炸的解压方式并不一定需要频繁采用，更加平和一点的解压手段，也许值得更多地成为备选项。散散步，看看剧，撸撸猫，我建议你好好休息，而不是狠狠休息。

## 3. 手账、健身、阅读，它们带来的节奏感，比本身更有价值

从心理的角度讲，「好习惯」对积极状态的意义，其实都是同一个，那就是让生活能有一种「我的生活掌控在我手中」的节奏感，至于得到了知识、锻炼了身体、提升了文笔，都是顺带产生的效果。绝大多数人的工作，都有着难缠的客户、突发的状况、无聊的会议这些影响你控制感的要素，但阅读、健身、写日记并不会——这些活动很容易激发你有一种投入的「当下感」，而这种感受，是积极心态的绝佳养分。

## 4. 给自己造个「洞穴」

非常多的人在生活中缺少高质量的独处，这也是人们的心理健康所面临的挑战之一，工作、家庭和社会，很多时候并没给我们留下太多去自愈的机会。其实每个人都需要一个能够用来舔舐伤口，缓解情绪，调整状态的私下空间。在这个「洞穴」中，他是避世得到，有权不被打扰，也有机会去疗愈自我。虽然人是强调社交的生物，但这并不妨碍我们依然有独处的需求，所以不管你青睐哪个「洞穴」，你总要有一个，如果你不知道这个洞穴是什么，那不妨多尝试一些，找到它。

## 5. 好好睡觉，好好吃饭，善待身体

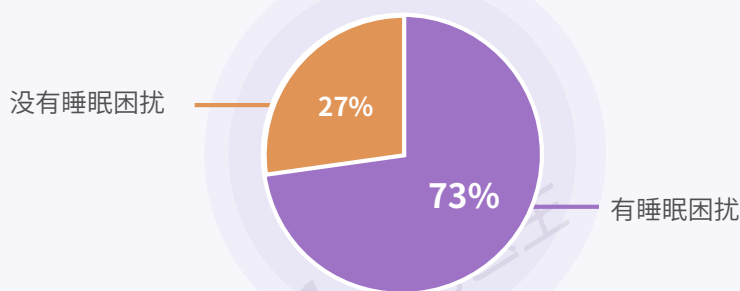
人们情绪普遍不佳恐怕还有一个生理层面的重要原因：没睡好觉。其实，人的心理状态高度依托于生理状态，不仅睡眠不足会不高兴，糖摄入量不够也会影响心情，疼痛感对情绪的负面影响也非常直接——所以我的最后一个建议，就是善待你的身体，包括但不限于睡眠和饮食，这样一来，你的身体就会善待你的精神。

# 睡眠健康：「二次困扰」影响着年轻人

## 01 睡眠健康现状及困扰：睡眠满意度实在不高

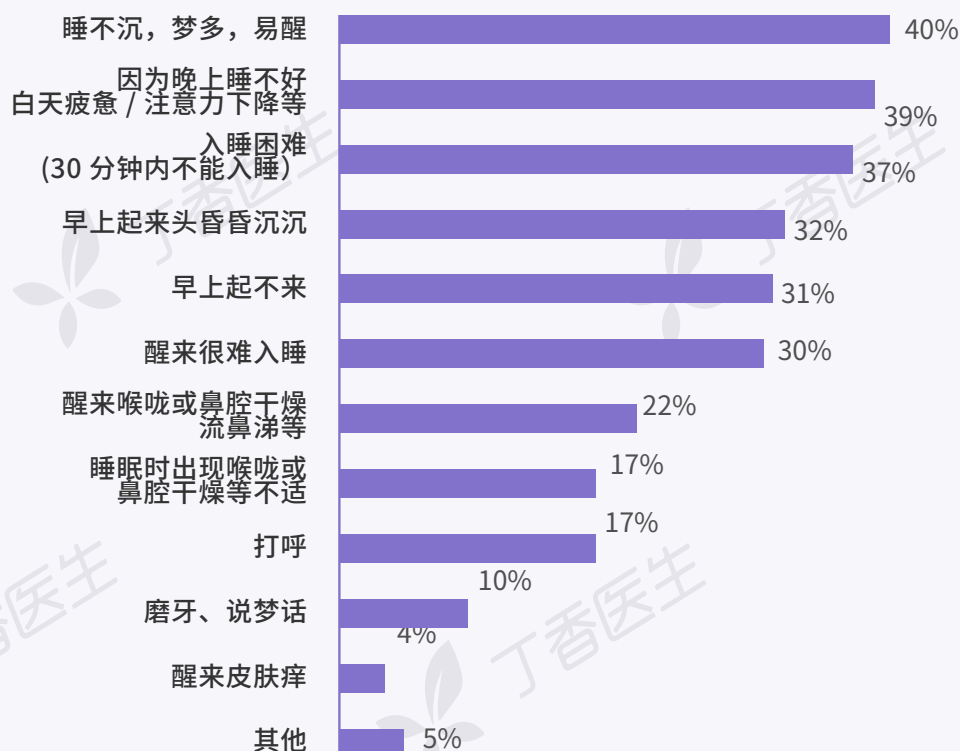
73% 的人有睡眠困扰。其中最困扰国人的睡眠问题是睡不沉和睡不着，各有四成国人有这两类困扰，而这些问题会影响人们白天精神状态，这又带来了「二次困扰」；此外还有一些身体机能上的睡眠问题，有 22% 的国人醒来后有喉咙干燥、鼻塞、打喷嚏等呼吸道不适症状，这可能和睡眠环境、睡前活动等多种因素有关。

### 你是否有睡眠困扰？



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告 N = 56196

### 你有以下哪些睡眠困扰？



数据来源：丁香医生 x 戴森《2020 国人睡眠质量与影响因素报告》，N = 1358

对比不同年龄段的睡眠困扰，年轻人的困扰更多来自「二次困扰」，也就是因为睡不好而影响白天的工作和生活；而年长者的困扰则主要是睡眠状态本身，比如睡不沉、醒来很难入睡和打呼等夜间问题。

### 人们的睡眠困扰 - 分年龄



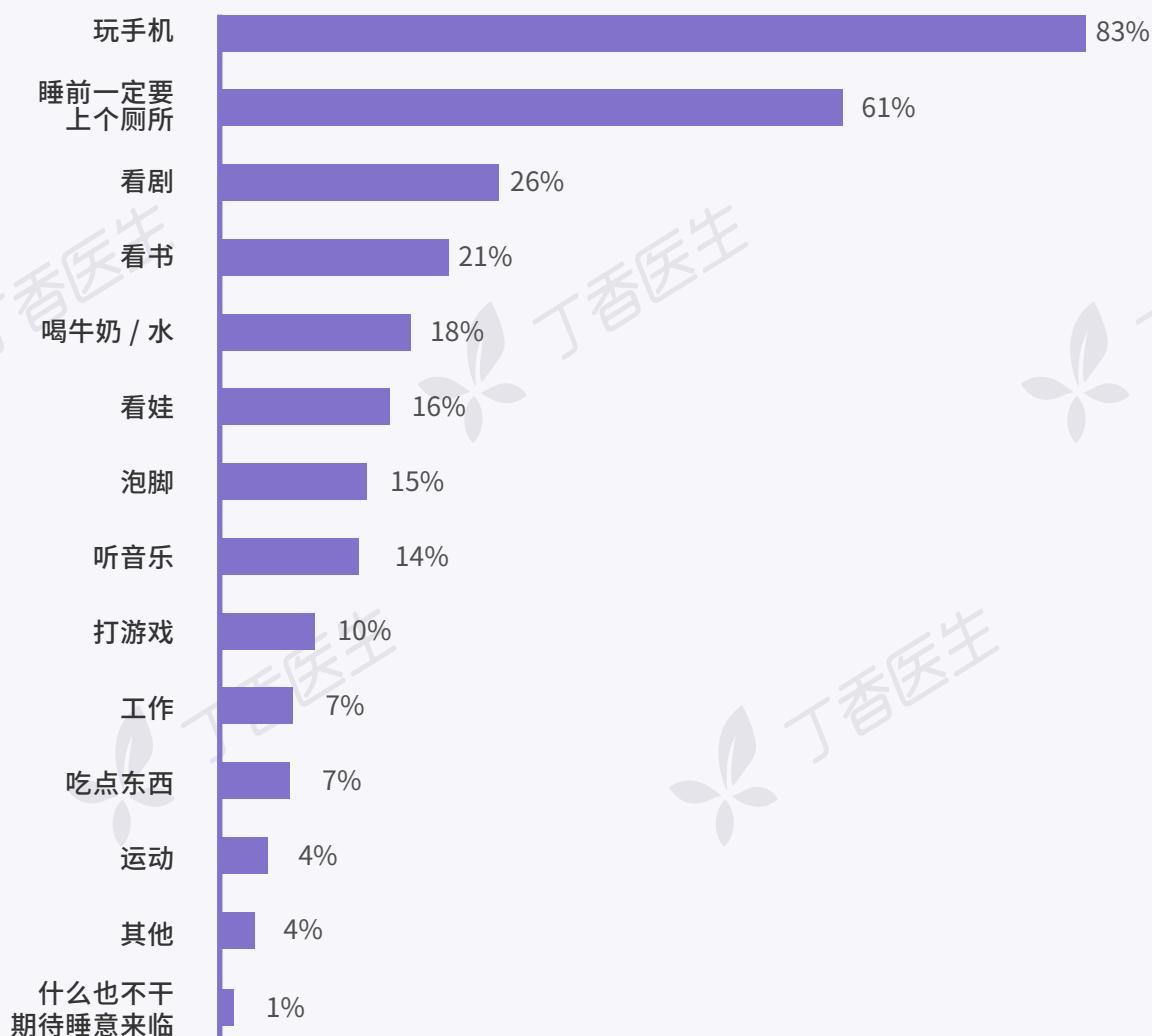
数据来源：丁香医生 x 戴森《2020 国人睡眠质量与影响因素报告》，N = 1358  
N: 95后 = 133; 90后 = 1473; 80后 = 844; 70后 = 349; 70前 = 268



## 02 什么影响睡眠：睡前玩手机为睡眠问题埋下伏笔

83% 人群会在睡前 1 小时内玩手机，而这些人中，有睡不沉、入睡困难等问题的比例更高。在黑暗中玩手机，手机屏幕发出的光线不仅会减少困意，更容易伤害眼睛；如果开灯，太亮的灯光会让人更睡不着。在所有的可见光中，波长较短的蓝光对褪黑素的分泌和昼夜节律的影响最大，容易造成入睡时间延迟，倾向晚起（早起困难）以及主观睡眠恢复感差。

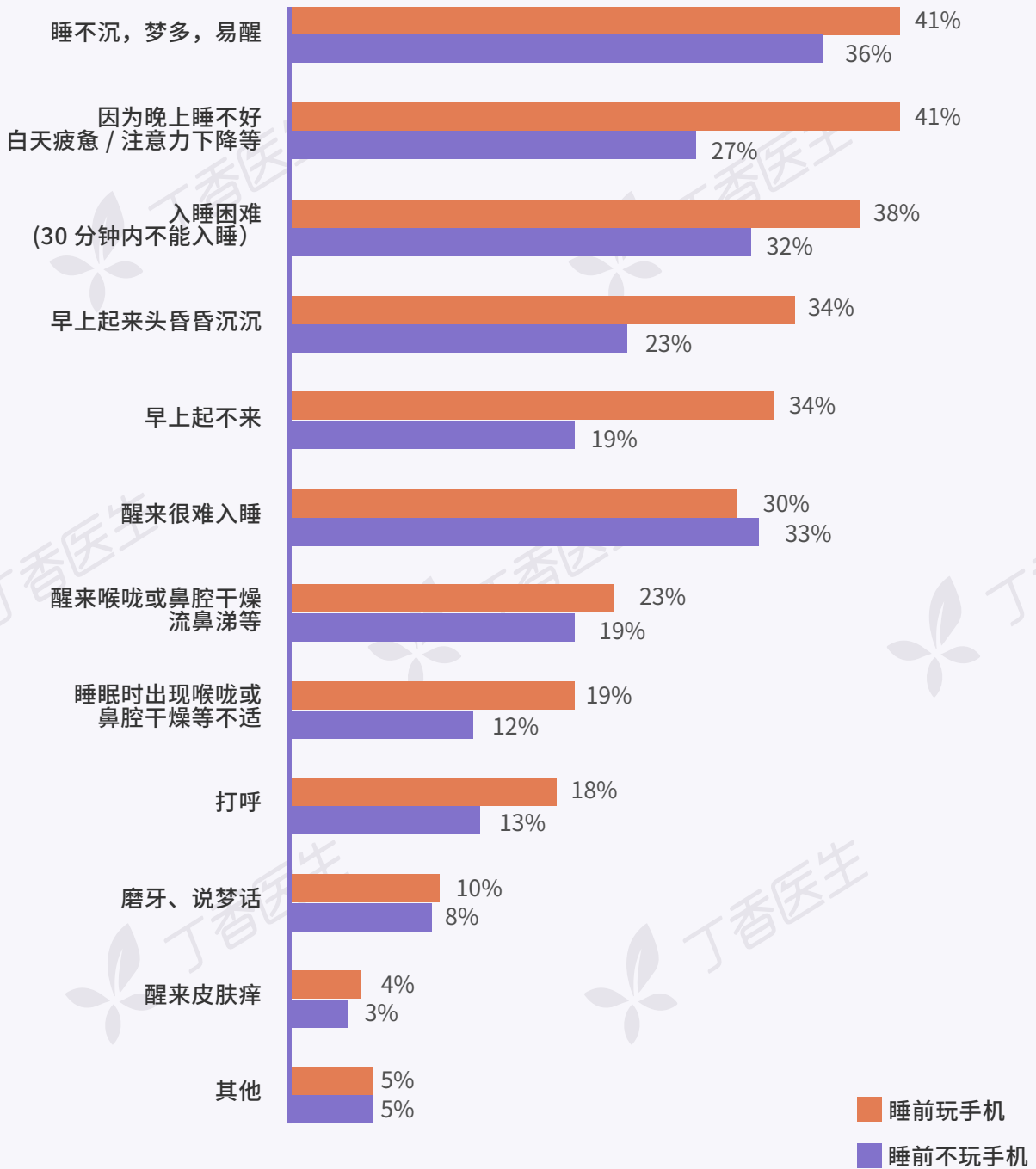
### 闭眼睡觉前 1 小时，你一般会干点什么？



数据来源：丁香医生 x 戴森《2020 国人睡眠质量与影响因素报告》，N=1358



### 人们的睡眠困扰 - 分睡前是否玩手机

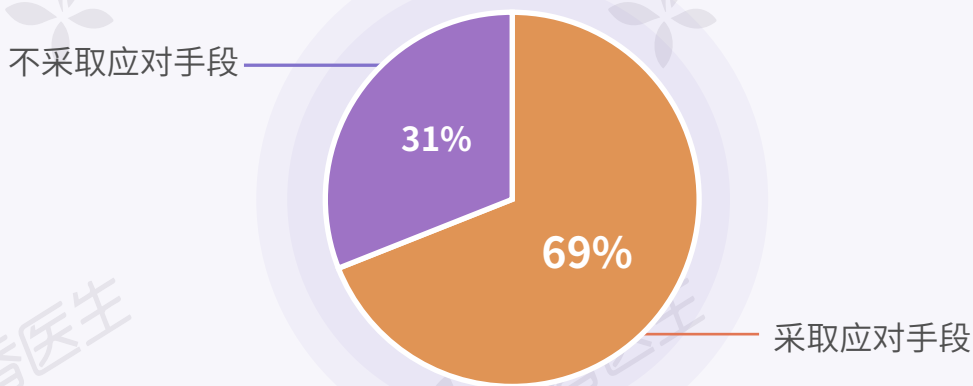


数据来源：丁香医生 x 戴森《2020 国人睡眠质量与影响因素报告》，N = 1358

### 03 睡眠困扰应对：七成人群采取行动，其中半数效果尚可

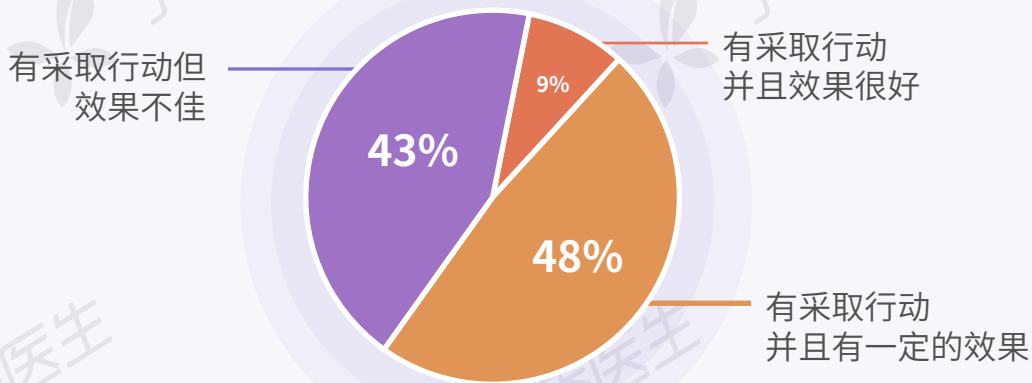
在具有睡眠困扰的人中，七成人群的人会采取应对手段，而三成人群的人则选择放任自流。采取的应对手段中，最主要的是规范睡眠时间和调整生活习惯。43% 的采取行为的人认为改变睡眠状况的效果不佳，但值得欣喜的是，也有 48% 的人认为采取行动带来了一定的效果，还有 9% 的人认为采取行动后睡眠状况有很好的改善。

你是否采取行动应对睡眠困扰？



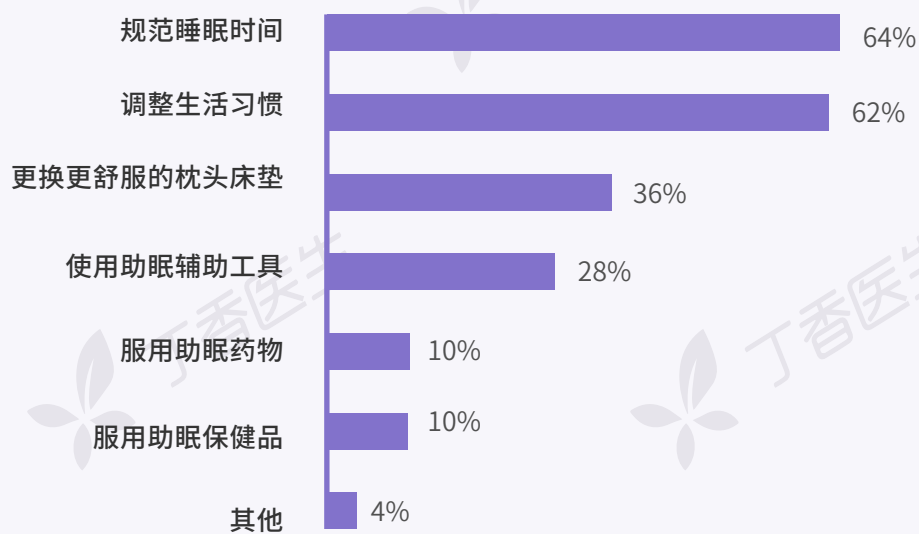
数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N：睡眠困扰的人 = 46642

你采取行动应对睡眠困扰效果如何？



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N：采取行动应对睡眠困扰 = 28282

### 你采取哪些方式应对睡眠困扰？



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，采取行动应对睡眠困扰 N = 28282

# 专家解读

余周伟

香港大学深圳医院健康管理部前高级医生  
深圳市健康教育科普专家团专家



总体来说，导致睡眠不好的原因有 6 大类，分别是：1) 睡眠环境不好 2) 睡眠行为不好 3) 躯体疾病影响 4) 心理精神疾病 5) 药物影响 6) 特殊睡眠障碍（包括阻塞性睡眠呼吸暂停，不安腿综合征等等）

对于绝大多数年轻人来说，更多见的原因是其中的这 3 种：睡眠环境、睡眠行为、心理压力，对年长人群来说，影响睡眠的因素除了有上述 3 种之外，还会面临躯体疾病、药物带来的影响。当然，年龄本身的增长本身就会带来睡眠质量的变化，包括浅睡眠增多，深睡眠比例减少。

从睡前活动数据看，83% 的人会在睡前玩手机。玩手机对睡眠的影响主要在于蓝光的暴露。在所有的可见光中，波长较短的蓝光对褪黑素的分泌和昼夜节律的影响最大，容易造成入睡时间延迟，倾向晚起（早起困难）以及主观睡眠恢复感差。

绝大多数人群，其实都可以通过改善睡眠环境和纠正错误睡眠行为来调整睡眠。但是，只有 9% 的人从行为改变中获益，说明绝大多数人的方法并不正确。

睡眠环境包括声音、光线、卧室的温度和湿度等，因此从环境角度出发，最重要的是要记住 4 个字：安、凉、简、暗。

**安：**指的是安静。宠物不要带进卧室，不要开着电视睡觉。如果周边环境嘈杂，建议使用隔音玻璃和隔音耳塞。另外，播放白噪音也可以屏蔽部分环境杂音。

**凉：**指的是温度。太热和太冷都会影响睡眠。夏天的时候，建议提前打开卧室空调，打造一个凉爽的睡眠环境。冬天的时候，可以使用热水袋让手脚暖和起来。

**简：**指的是卧室陈设要精简。不要在卧室摆太多家具，尤其不要安装太多电子设备，包括电视。墙面颜色不要太艳丽，最好选择白色，浅绿，浅蓝等颜色。

**暗：**指的是光线要暗。夜间明亮的光线会影响褪黑素的分泌，建议调暗卧室的光线。为了方便起夜，可以使用光线柔和的小夜灯，灯光的颜色可以选择红色或橘黄色，这类光线对睡眠的影响最小。

## 睡眠建议

### 1. 睡前至少 1 小时不要接触电子产品

可以在这段时间去洗澡，整理衣服，阅读纸质书籍等等。

### 2. 半夜睡醒不要看时间

因为时间概念可能会增加你的焦虑，影响接下来的睡眠。

### 3. 早上固定时间起床，包括周末和节假日

如果周末需要补觉和睡懒觉，不要睡太狠，建议不要超过平时起床的 1 小时。

### 4. 白天午睡时间不要太长，20 分钟以内就好

太长时间的午睡容易影响夜间睡眠。

### 5. 超过下午 2 点不要喝咖啡

咖啡因在你体内停留的时间比你想象的要长，作为一种兴奋剂，咖啡因会影响你的睡眠，而且有时候你自己都感知不到。

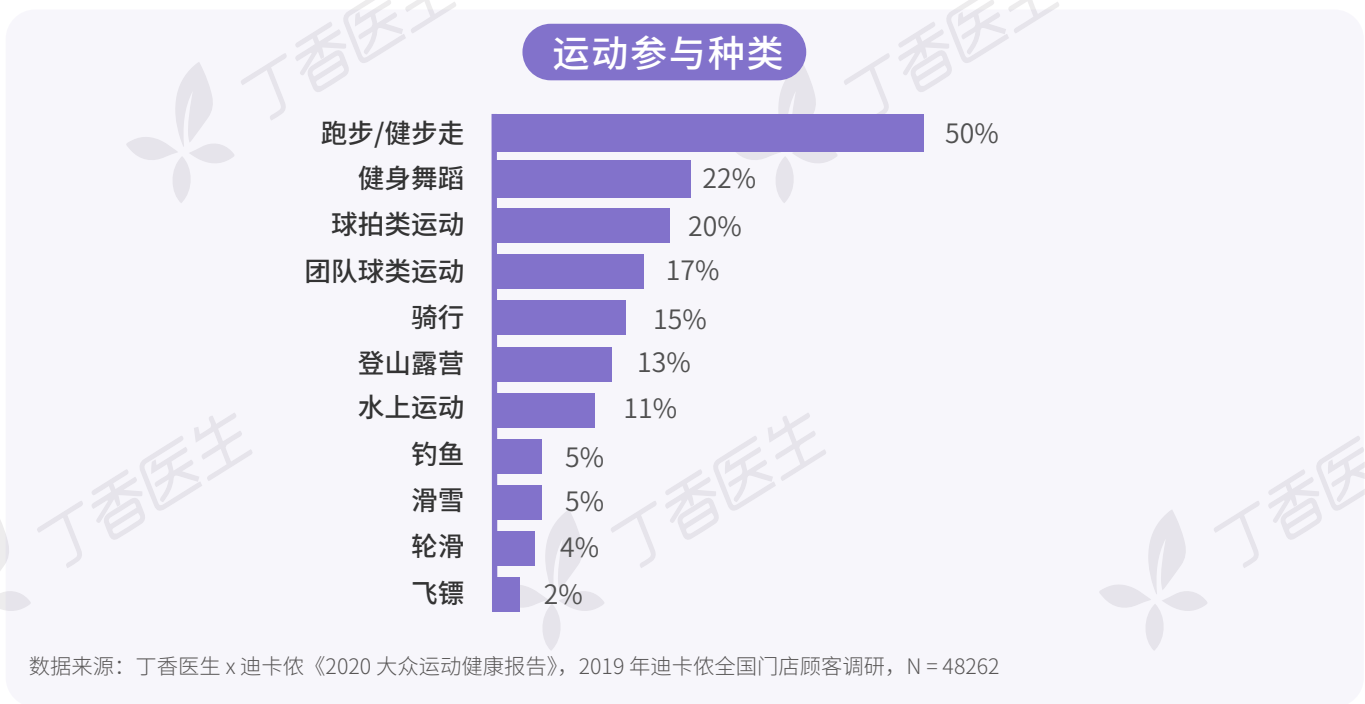
### 6. 鼓励白天多接触户外光线，最好能够运动起来

白天接触户外光线和运动，可以稳定和巩固昼夜节律，让白天更警觉，同时也可以提高夜间睡眠质量。

# 运动健康：运动意识强，但行动力仍需加码

## 01 运动现状：跑步健走偏好度最高

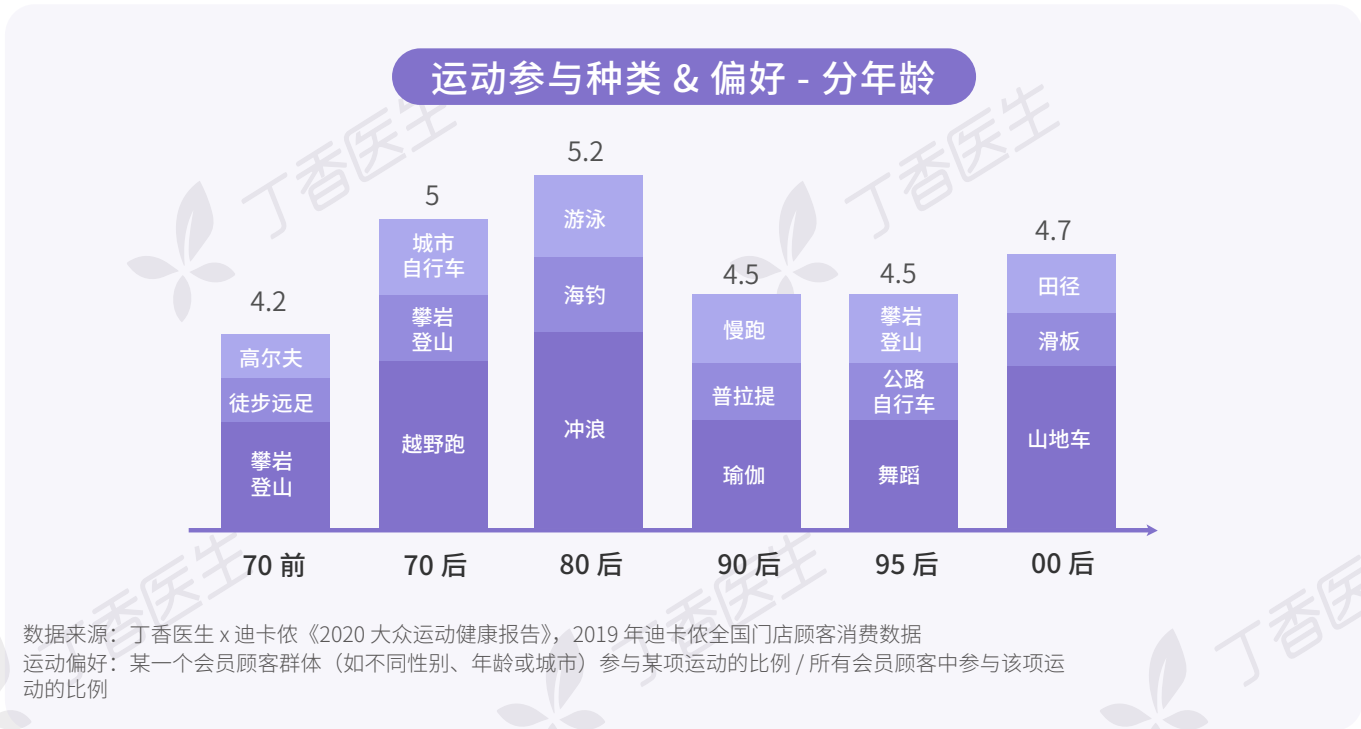
基于迪卡侬顾客调研数据，跑步 / 健步走是最常见的运动，参与人数要超过其他项目，达到50%。随着运动理念普及和潮流文化的影响，骑行、滑板、钓鱼和飞镖等一些新兴运动开始流行。



男性和女性每年人均参与的运动都在 4 种以上，但在运动类型偏好方面，两性风格差异较大：男性更偏好荒野探险有、公路骑行、山地骑行等户外运动；女性更偏好舞蹈、瑜伽等室内塑性运动。

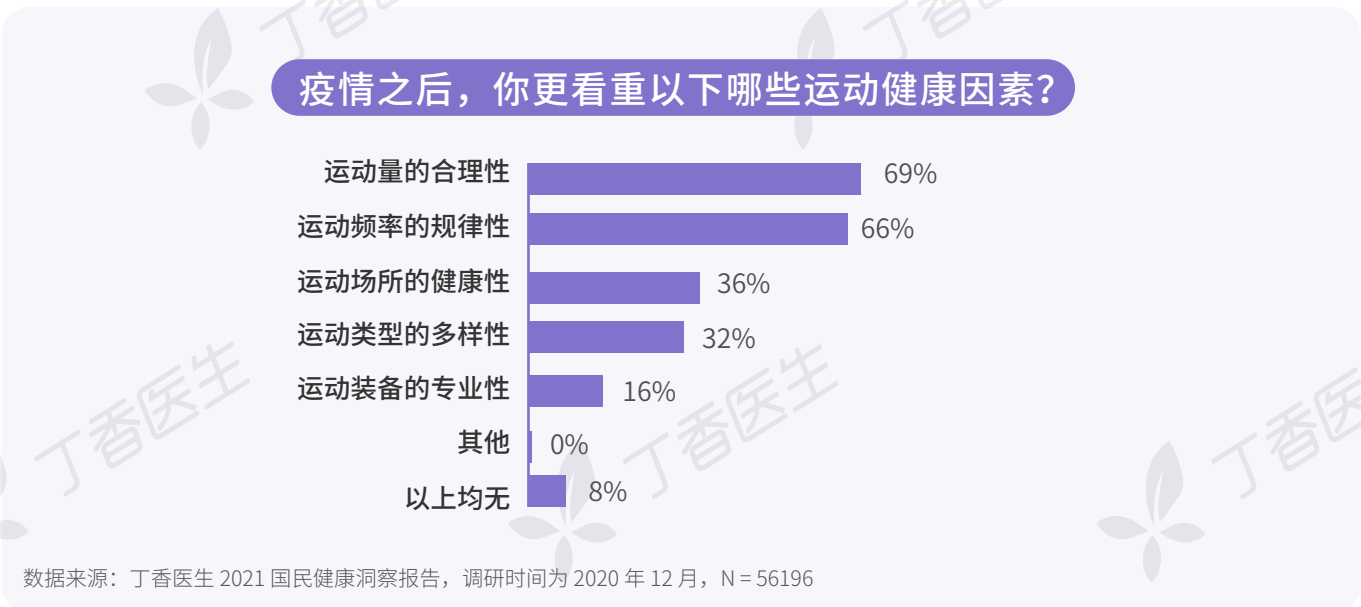


80 后虽然运动频率最低，但是参与种类最多，达到 5.2 种，或是因为 80 后较多需要陪伴子女或父母一起锻炼，所以日常接触运动种类较多。不同的年龄偏好不同的运动类型：00 后偏好多与体育课以及通勤出行有关；95 后偏好舞蹈、攀岩等具有个性标签的运动；90 后偏好瑜伽、普拉提等塑造体态的运动；80 后偏好冲浪、游泳等水上运动；70 年代前后人群崇尚越野跑、登山、徒步等亲近大自然的运动项目。



## 02 疫情对运动的影响：运动规律性上付诸行动明显

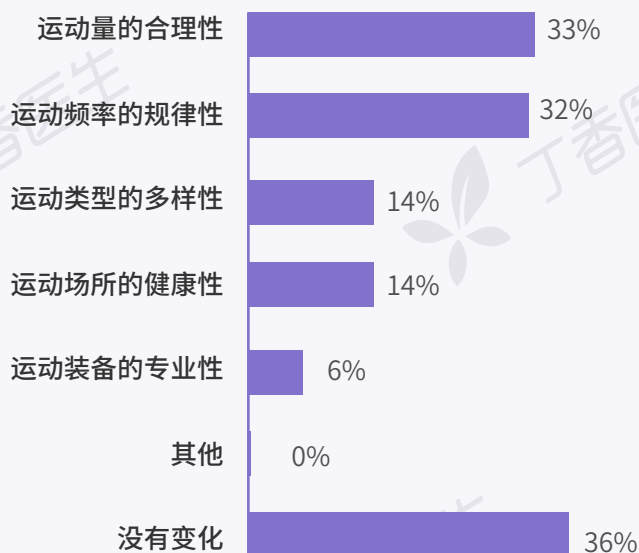
疫情对运动产生了良性影响，让人们在运动时选择更加健康的方式方法，其中运动量的合理性、运动频率的规律性和运动场所的健康性是疫情之后人们最关心的运动因素。





但是，在付诸行动这一方面人们又做的稍显不足，有 36% 的人不会付诸行动，而行为变化最明显的是运动量的合理性和运动频率的规律性方面，采取行动的人也仅过三成。总体来说，各项理念从观念到行为的转化率均不足 50%。

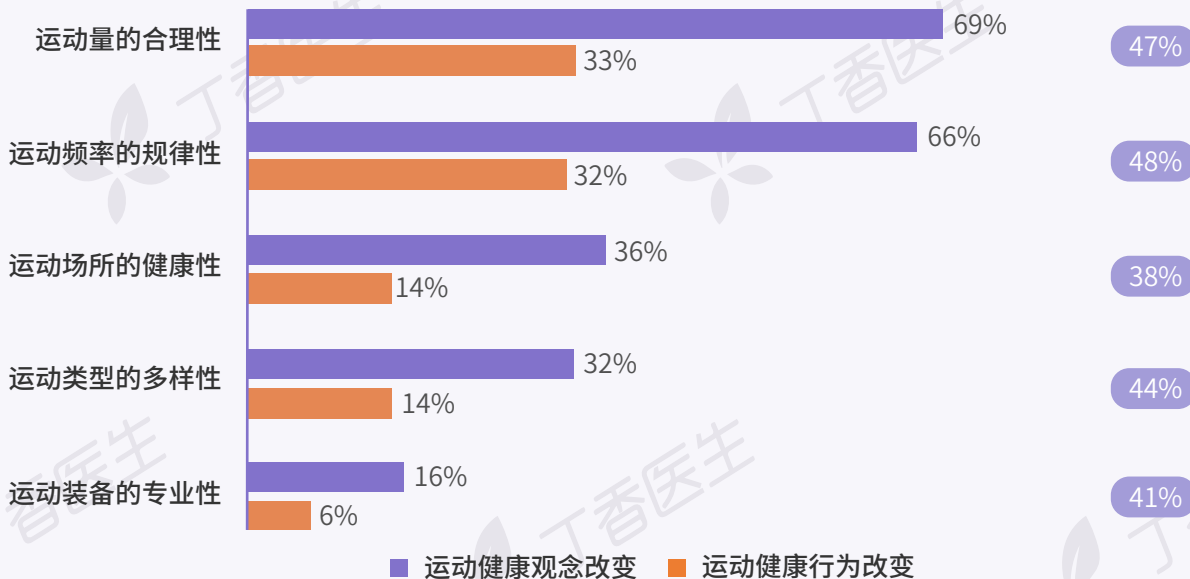
### 疫情之后，你在以下哪些运动方面发生了健康行为变化？



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N = 56196

### 疫情之后运动健康观念以及行为变化

运动健康观念行为转化率

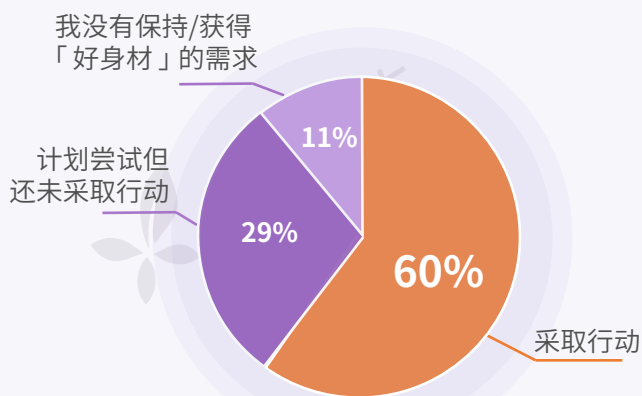


数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N = 56196  
注：运动健康观念行为转化率 = 发生变化的运动健康行为 / 发生变化的运动健康观念

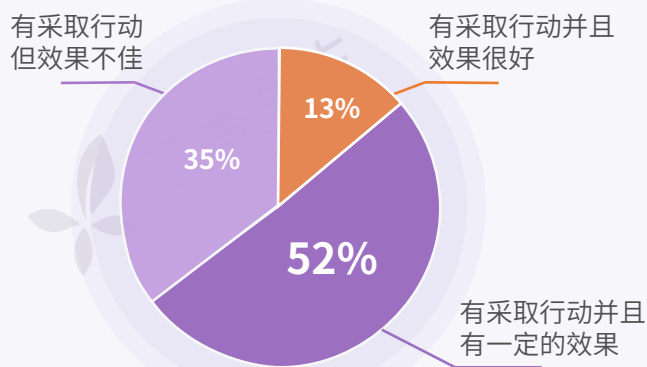
### 03 年轻人群打卡式运动法则——「身」未动，「心」先行

六成的人为了保持好身材采取行动，其中有效果的占采取行动的 65%。

你是否采取行动保持好身材？



你采取行动保持好身材的效果如何？

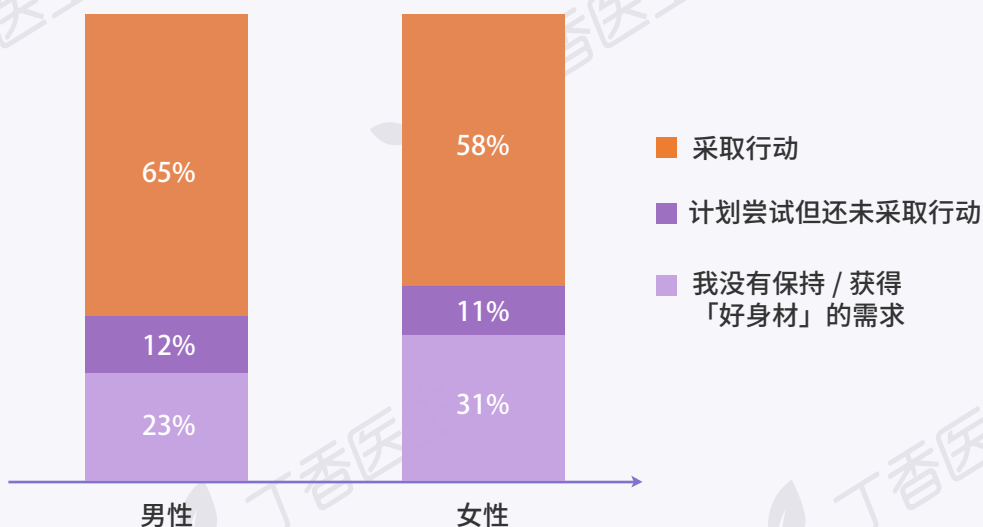


数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月  
N = 56196

N：采取行动保持好身材 = 33718

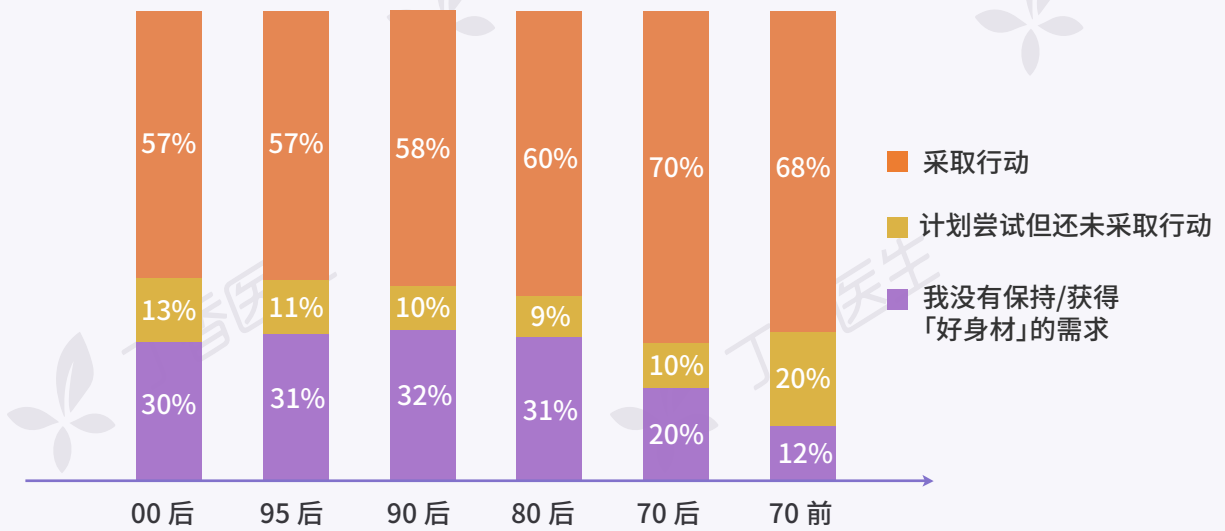
对比不同人群，我们发现男性对于保持好身材的需求并不弱于女性，并且男性更努力地为好身材采取行动。对比不同年龄人群，年轻人群对于保持好身材的需求强烈，尽管有一半的人已经动了起来，但相较于行动力更强的年长人群，更多年轻人却仍在计划中，「明天的计划交给明天，今天继续放纵」或许是年轻人运动的真实写照。

是否采取行动保持好身材 - 分性别



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月  
N：男性 = 14349；女性 = 41847

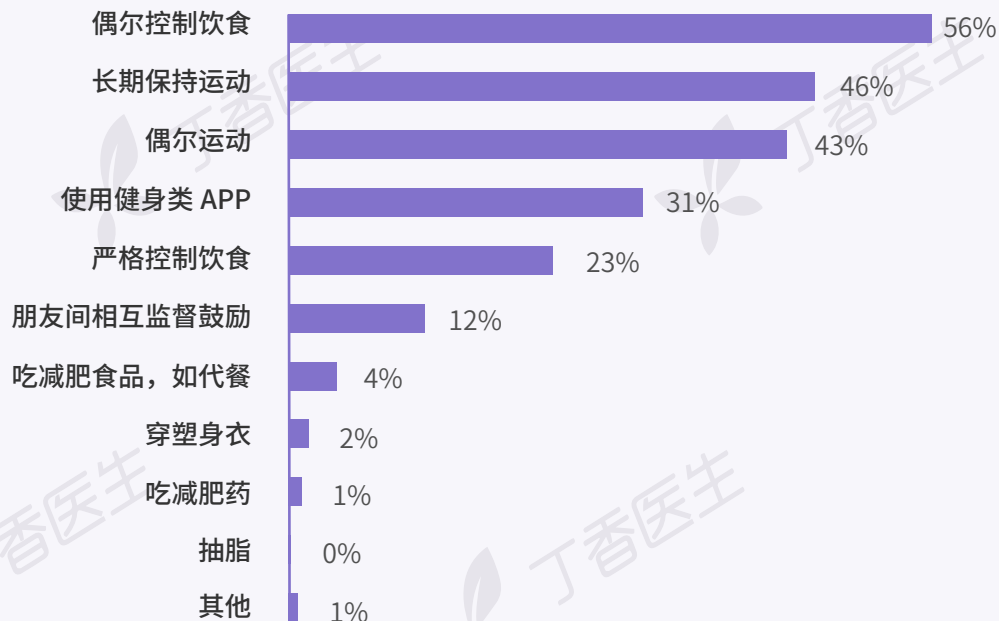
### 是否采取行动保持好身材 - 分年龄



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月  
 N：00后 = 3914；95后 = 15177；90后 = 14442；80后 = 15016；70后 = 4985；70前 = 2662

而保持好身材的具体行为中，大家采取最主要的方式还是控制饮食和保持运动。无论是长期还是短期，只要管住嘴迈开腿，就已经向好身材更近了一步。有 31% 的人会选择健身类 App，或为学习，或为自我管束；而 12% 的人则把「管束」这项权力交给了朋友，让朋友来进行相互监督鼓励。

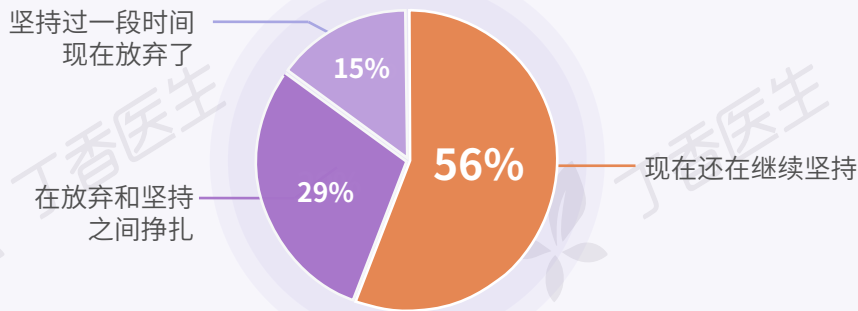
### 你采取哪些方式保持好身材？



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N = 56196

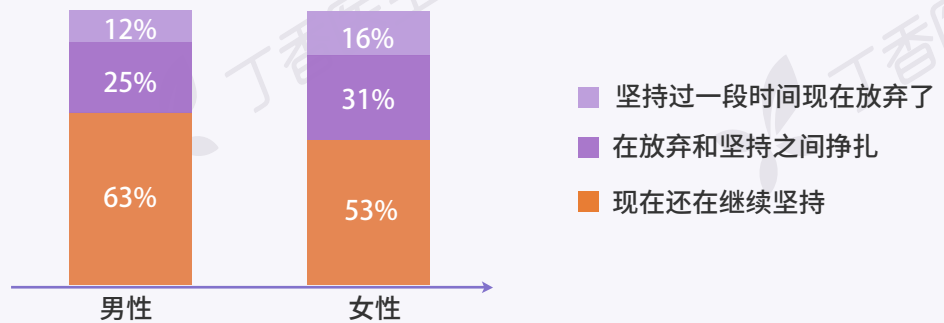
56% 的人在为保持好身材采取行动之后能够坚持，29% 在坚持和放弃之间游走，相比之下，男性坚持的比例更高。而对比不同年龄的人，年纪越大坚持比例越高，70 前人群中，有 84% 的人能够坚持为保持好身材不断努力。

### 你通过以上方式保持好身材的坚持情况如何？



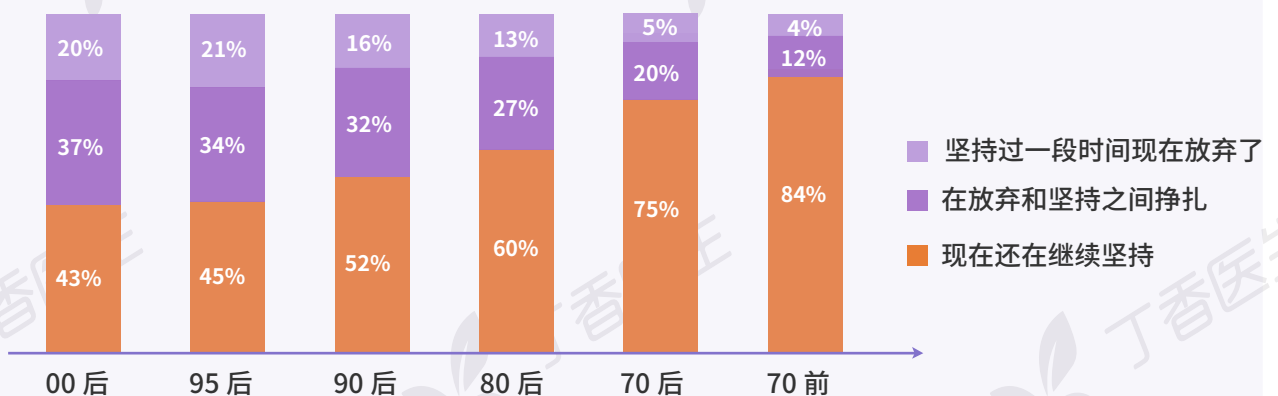
数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N = 56196

### 保持好身材的坚持情况 - 分性别



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月  
N：男性 = 14349；女性 = 41847

### 保持好身材的坚持情况 - 分年龄



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月  
N：00后 = 3914；95后 = 15177；90后 = 14442；80后 = 15016；70后 = 4985；70前 = 2662

## 专家解读

于梅君

原国家网球队康复师  
北京体育大学运动康复系本科  
北京体育大学硕士研究生



大众健身观念深入人心，健步走和跑步这种门槛较低的运动方式大众得首选，可以从调研数据中看出这两项人数达到 50%，但是对于运动损伤的预防却是几乎很少有人关注，常见的跑步损伤有：髌骨软化、半月板磨损、髌腱炎、髂胫束综合征等等。一般来说造成这些损伤常见的原因有：身体过度疲劳、跑步姿势不正确、跑鞋不合适等等因素。建议刚开始跑步的人群应该在专业的跑步教练中进行专业跑姿训练，而且不要一开始就进行长距离跑步。在跑步和健步走后适当的拉伸和泡沫轴放松可以帮助改善肌肉的疲劳和防止损伤发生。

其他种类中健身舞蹈 / 球类运动也是非常受欢迎，这种常见跳跃类的运动有可能对膝关节的要求较高，导致一些膝关节问题，如髌腱炎或韧带损伤。在进行相关运动时（尤其是对抗激烈的球类运动），一定要做到动作规范，可以找到专业教练学习基本的动作要领，掌握标准动作。还有在运动后要记得放松相关肌肉，如果不做放松，很可能让疲劳积累，最终导致运动损伤发生，另外如果真的出现运动损伤也请及时治疗和康复，否则有可能出现更严重的问题。

男女的运动种类又有不同，男性偏爱户外运动，女性喜欢舞蹈瑜伽等有氧。户外运动如荒野探险 / 爬山等对膝关节的要求很高，简单举例，下山时对膝关节的冲击远大于上山，损伤的几率也会增加，对于膝关节的养护非常重要。而骑行中最常遇到的损伤就是摔伤，骑行护具（头盔、护肘、护膝等）是十分必要的，可以有效防止出现严重的损伤。女性偏爱的瑜伽舞蹈也会有一定的损伤风险，过度的拉伸有可能拉伤肌肉，瑜伽中某些高难度的运动也可能导致出现损伤，对于这种情况一定要在专业教练的指导下循序渐进地训练。

不少的人还有为了保持身材而选择参加运动，这种情况是非常常见的，这说明大部分人对身体健康及身材保持是有很好的认知，全民健康的观念深入人心。

不同年龄段的人从事运动的种类 / 偏好也有不同，对于年龄偏大的人来说，运动不能过量，尤其是对于刚刚参加运动的新手来说十分重要。目前工作压力大，身体差，冒然大强度运动对于身体健康危害极大，建议在打算开始运动前先做好相关健康检查工作，运动也要循序渐进进行。

### 专家建议

全民健身非常重要，防止运动损伤出现是健身的前提，预防大于治疗，希望大家能够更多认知到健康运动的重要性，在此可以给大家 5 点建议，希望对您健康运动有帮助。

1. 运动技能不是与生俱来，比如跑步等看似简单，但其实里面有复杂的跑步技巧和标准跑姿，建议要经过专业教练的指导。
2. 运动后，适当的拉伸和放松很重要，汽车开久了都要保养一下，身体同样也需要在运动后得到一定的放松。
3. 运动损伤是运动的最大敌人，当你的身体有不适的时候，应该及时找专业的医生或进行诊断评估，防止以后出现重大损伤。
4. 运动损伤如果需要手术，术后的康复也是非常必要，伤筋动骨 100 天、静养休息的观点已经过时。
5. 运动前的热身运动也很重要，良好的热身可以帮助你远离运动损伤。

# 饮食健康：疫情影响国民就餐卫生行为

## 01 饮食健康现状：大多数人群有各种不良的饮食习惯

我们通过调研发现，只有 0.06% 的国人在各类食物摄入频率上符合推荐标准。从各种食物的摄入量看，摄入最不足量的食物是薯类杂粮、水产海鲜、奶制品、豆类和坚果。《中国居民营养与慢性病状况报告（2020 年）》显示，我国居民存在膳食结构不合理的问题，膳食脂肪供能比持续上升，食用油、食用盐摄入量远高于推荐值，而水果、豆及豆制品、奶类消费量不足。

仅有 **0.06%** 人  
饮食符合营养师推荐标准

中国居民平衡膳食宝塔（2016）



	白米面	薯类杂粮	蔬菜	水果	禽畜	水产海鲜	鸡蛋	奶制品	豆类	坚果
总摄入量占比差异	127%	46%	128%	100%	124%	24%	105%	80%	51%	33%

总摄入量占比差异 = (某类食物平均每日摄入量实际量 / 所有食物每日摄入量实际量之和) / (某类食物平均每日摄入量推荐量 / 所有食物每日摄入量推荐量之和)

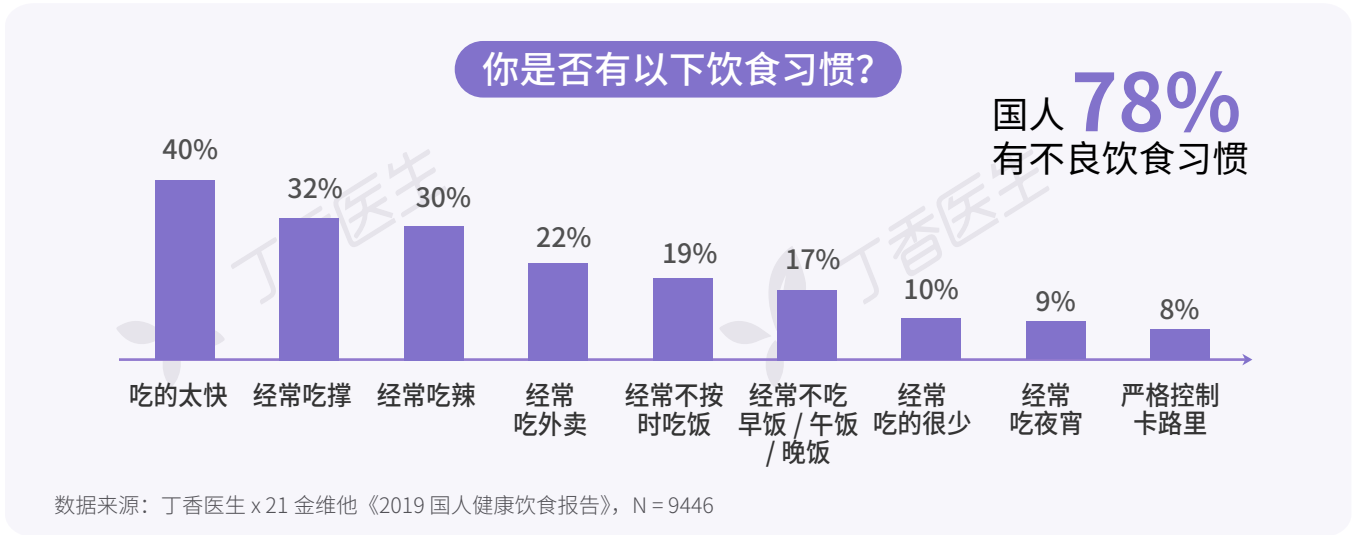
数据来源：丁香医生 x 21 金维他《2019 国人健康饮食报告》，N = 9446

注：膳食宝塔参考《中国居民膳食指南（2016）》

Q：对于以下每份食物，你多久吃一次？如果每天吃但量少于一份，可选择每周 3 次等

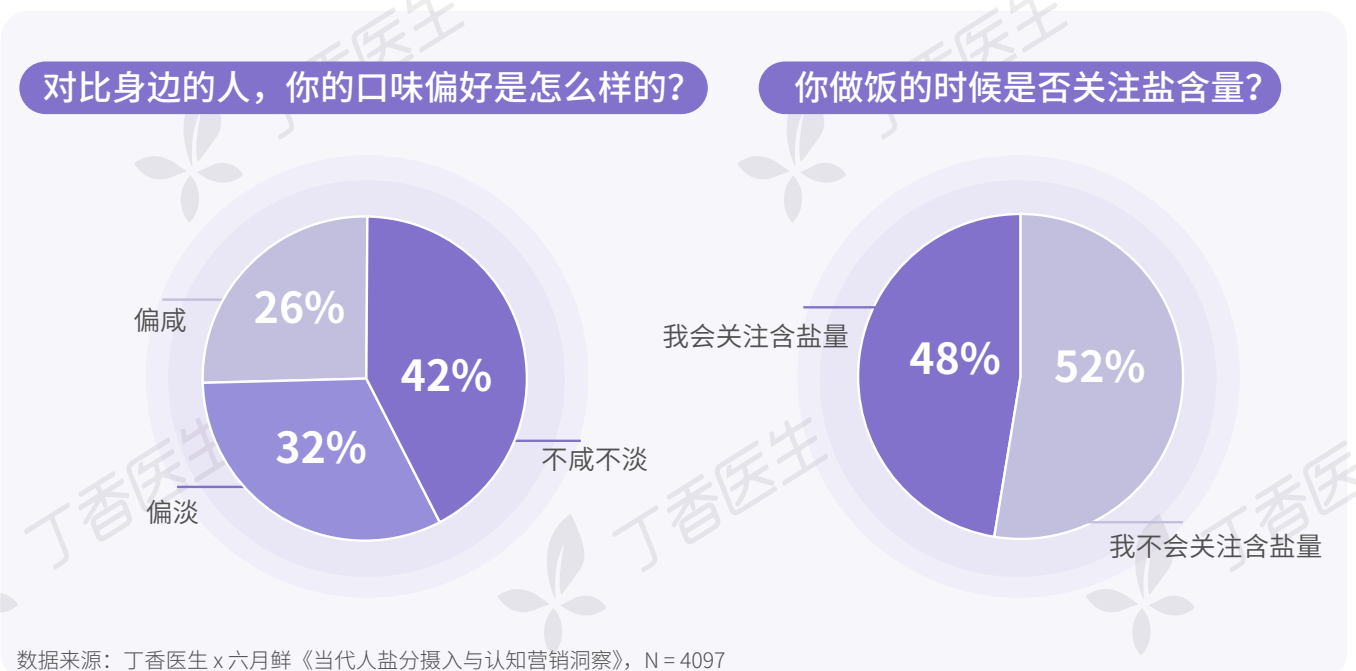


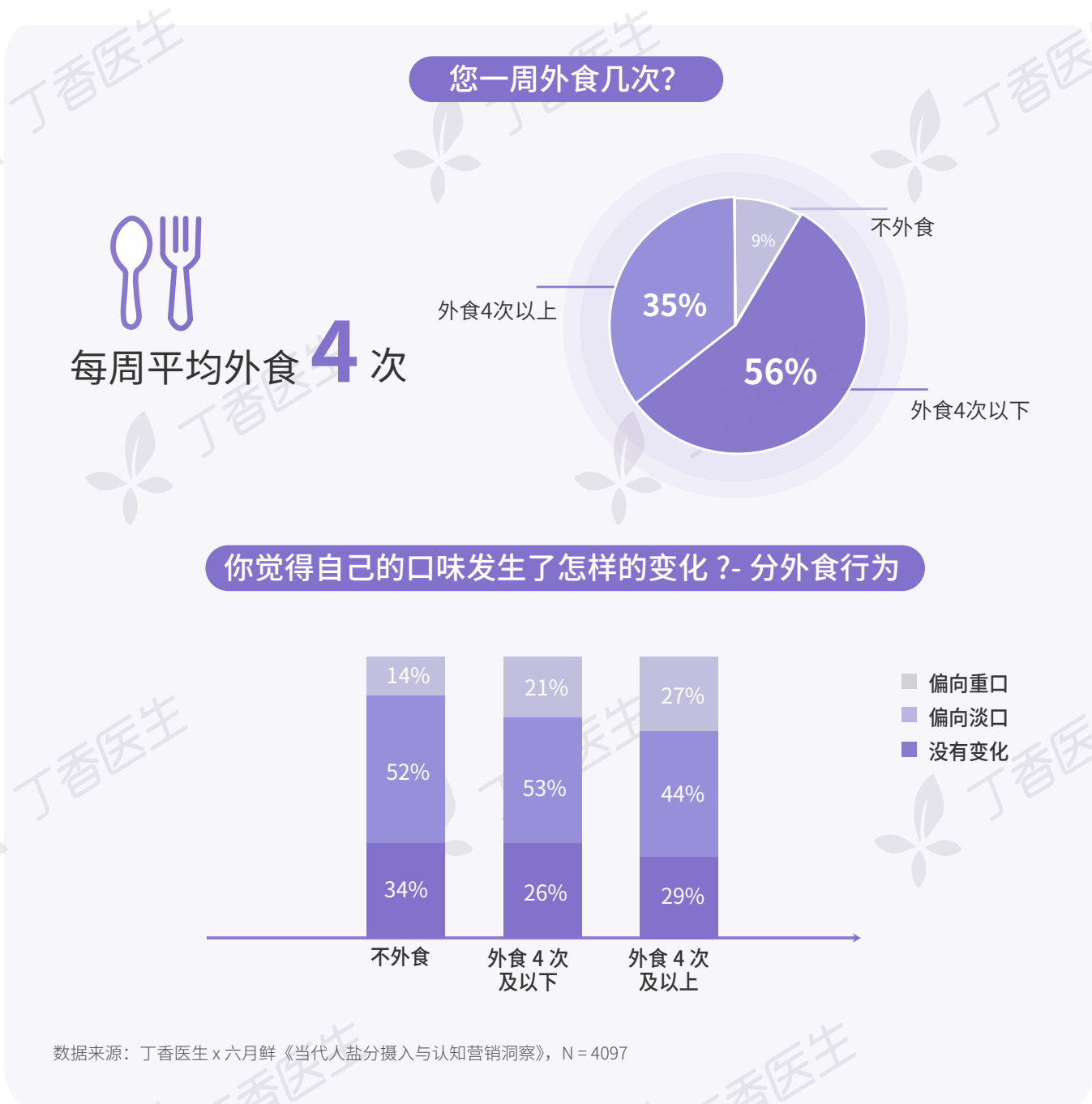
78% 的国人 有不良饮食习惯，吃得太快、经常吃撑是最多的问题，而吃得太快不仅会因为感受不到饱腹感而吃得更多，还容易造成食物烫伤口腔和食管粘膜，增加口腔癌和食管癌的风险，其中年轻人群的饮食习惯相对较差，吃得太快、经常吃撑、经常吃外卖、不按时吃饭、不吃饭的比例最高。



在口味偏好方面，大众口味还是清淡为主，26% 的人口味偏咸。但是人们自己做饭时，对含盐量并不关注，仅 48% 的人会关注含盐量。目前国人外食情况较为普遍，九成的人每周至少出去外食一次，平均周外食次数为 4 次，外食频率越高的人群相较而言口味喜好更偏咸。

《中国居民营养与慢性病状况报告（2020 年）》显示，我国居民膳食脂肪供能比持续上升，农村首次突破 30% 推荐上限。家庭人均每日烹调用盐和用油量仍远高于推荐值，同时，由于居民在外就餐比例不断上升，食堂、餐馆、加工食品中的油、盐应引起关注。



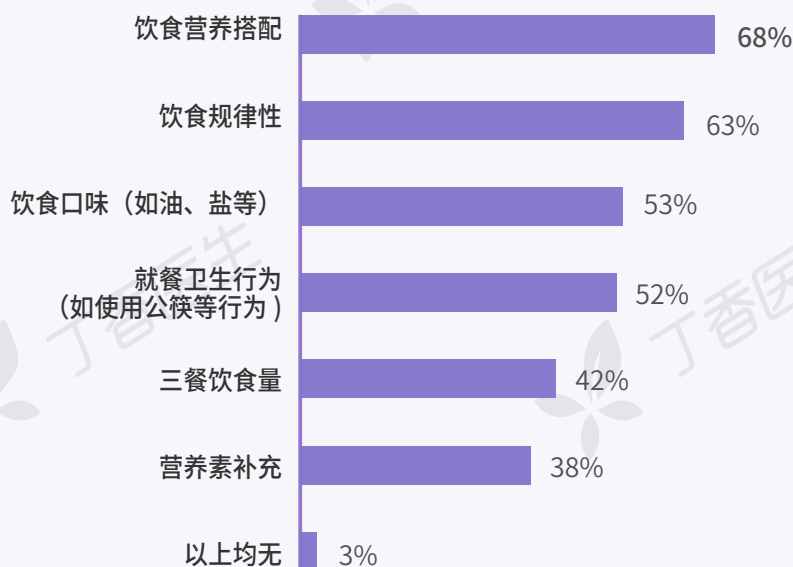


## 02 疫情影响：健康饮食意识和行为均有改变，就餐卫生行为明显改变

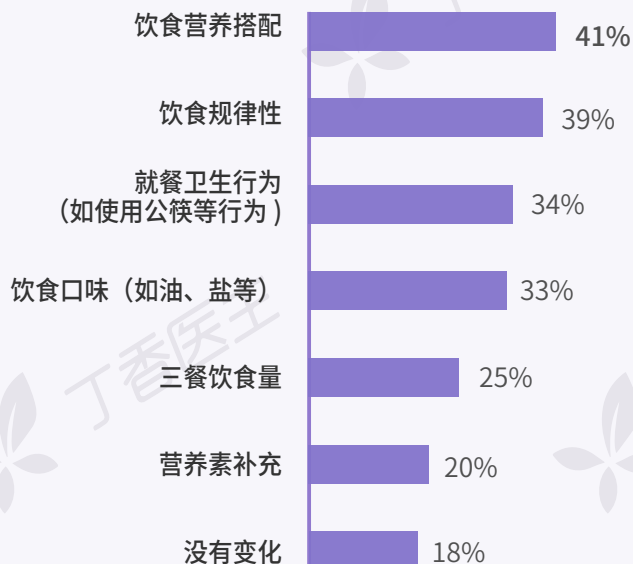
疫情后饮食营养搭配和饮食规律性的意识增强最多，大家对于健康饮食的意识提升体现在方方面面，不仅更注重营养搭配，同时也更注重饮食的规律性。同时我们也发现，大众对于健康饮食不仅仅只停留在意识层面，也体现在了行动上：超过八成人群在疫情后饮食健康行为发生了改变。

其中就餐卫生行为从意识到行动的改变最为明显，疫情期间大家对于各方面的卫生意识都在增强，饮食健康卫生当然也不例外。

### 疫情之后，你更看重以下哪些饮食健康的因素？



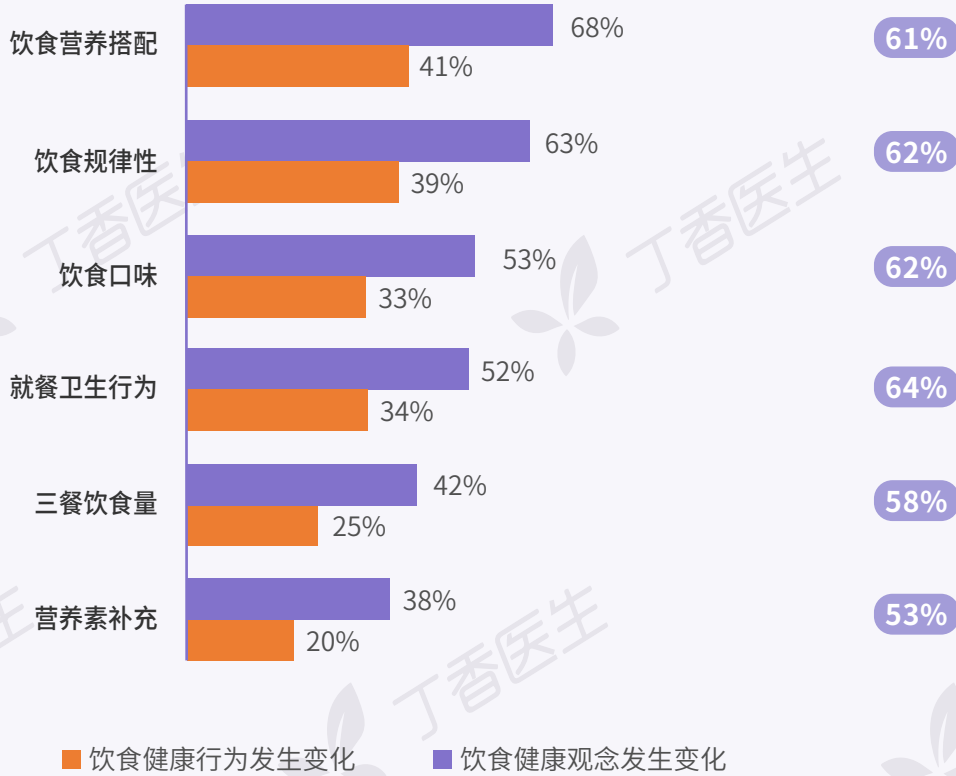
### 疫情之后，你在以下哪些饮食方面发生了健康行为的变化？



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N = 56196

### 疫情之后饮食健康观念及行为变化

#### 饮食健康观念行为转化率



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N = 56196  
注：饮食健康观念行为转化率 = 发生变化的饮食健康行为 / 发生变化的饮食健康观念

# 专家解读

田雪

中国注册营养师  
211饮食法创立人



通过调研发现，疫情后，人们对于饮食营养搭配和饮食规律性的意识增强很多，68%的人自述注重饮食搭配。但同时也有数据表明，只有0.06%的国人在各类食物摄入频率上符合推荐标准，78%的国人不良饮食习惯。这也证实了我们大多数人健康饮食知识储备不足，甚至受歪理邪说影响而采用了错误的饮食方式。可谓，心有余而力不足。

有3个问题相对较为突出：

## 1 重视特定食物，却忽整体膳食

不少人受传统民间养生学、营销广告宣传影响，会专门购买阿胶、蜂蜜、保健品等食物，但真正的一日三餐却吃的潦草随意。有些人热衷于消费新兴的主打0糖、高膳食纤维、高蛋白食品，但新鲜水果蔬菜、鱼肉蛋奶的摄入却没有得到保障。还有些人重视食材要无农药残留、有机、非转基因，却没有在三餐的科学搭配上下功夫。这样的「健康饮食」，都偏离靶心，看似用心，却收不到很好的健康效果。

## 2 油盐摄入量仍旧超标

截止到2020年的调查数据显示，中国人均烹调用盐摄入量为9.3g，远超每日5g的用量限制。食用油的使用量也居高不下，人均食用量接近50g，超过推荐量一倍。

除了烹饪习惯，一个很重要的原因就是自己做饭少，外卖和外卖很频繁，一二线城市上班族尤为明显。餐厅、外卖食物的油盐使用量普遍较高，是导致饮食不达标的重要原因，高盐增加心血管疾病、胃癌的发生风险，高脂肪也会促进慢性病和肥胖。减少外卖频率，增加自己做饭、带便当的机会，是实现健康饮食的重要保障。

## 3 关注流行趋势，但不了解主流科学

在国内流行过很多国外的饮食方式，大家对于一些国际流行事物的关注度，远远高于朴实的科学研究成果。国内新媒体崛起的这些年，也催生了很多诸如生酮饮食、轻断食、低碳饮食等流行趋势。

而健康饮食知识储备不足的普通人，很容易被一些「切身分享案例」所打动，为了减肥而不规范、不科学的采用这些较为极端的饮食方法。很多人也因此出现营养不良、基础代谢下降、痛风等慢性疾病发生等等副作用。学习《中国居民膳食指南2016》，多关注主流科学的饮食的建议，简单又科学，可以有效的提升健康认知、改变饮食行为，从而提升整体健康水平。

### 专家建议

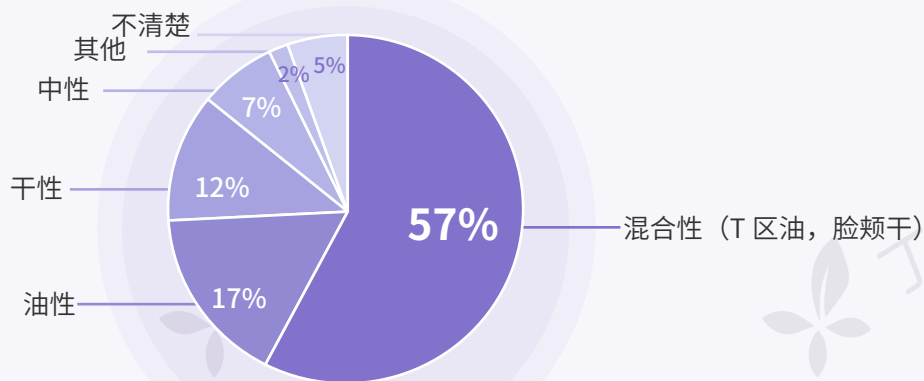
1. 《中国居民膳食宝塔》当中共分有 5 层，每一类食物也给了生重的推荐量。如果这个还是担心记不住，可以试试先抓主干，每一餐先保证有 2 个拳头的蔬菜、1 个拳头的主食、1 个拳头的高蛋白食物。我把它叫做 211 饮食法，方便记忆。
2. 减少摄入泡面、螺蛳粉、火腿肠、饼干等预包装食品，以及外卖餐厅里的炸物、精致白大米、已经腌制的尝不出是什么食材的食物，换成由简单烹饪的饭菜、新鲜水果、酸奶坚果等高营养密度的食物。可以有效提升饮食品质，进而改善健康。
3. 尽量减少甜味食品、饮品，无论是富含添加糖，还是代糖，避免养成嗜甜的口味。代糖只能在一定程度上减少添加糖所带来的坏处，但其本身对健康并没有促进作用。
4. 不要采取节食减肥。能量摄入不足、大脑缺乏葡萄糖，很容易引发焦躁、不安的负面情绪。同时，节食减肥也会导致能量、营养摄入不足，更容易导致疲劳、思维能力和反应能力下降，容易在工作生活中出现失误，进而引发更多负面情绪。
5. 减少含糖饮料的摄入，避免较大的血糖波动。血糖迅速上升会促进胰岛素分泌，带来血糖的快速下降，也会导致大脑的情绪波动，可能会产生易怒、烦躁等不良情绪。
6. 树立健康的饮食观，健康的审美观，更能帮助我们重塑与食物之间的关系。设置更科学的目标，能帮助我们更轻松享受食物，更容易掌控身体健康。

# 皮肤健康：每个人都有肌肤困扰的难言之隐

## 01 肌肤困扰：毛孔粗大 / 有黑头仍是最普遍

人群普遍对自己的肤质有所认知，超六成人群自认为混合性肤质。而99%的人群都存在肌肤困扰，毛孔粗大 / 有黑头是最普遍存在的肌肤困扰，尤其是对于混合性和油性肌肤人群而言。一半以上的干性肌肤人群存在有细纹或肤色暗沉的现象。而油性肌肤人群最大的困扰除了毛孔以外，还有出油和痘痘。

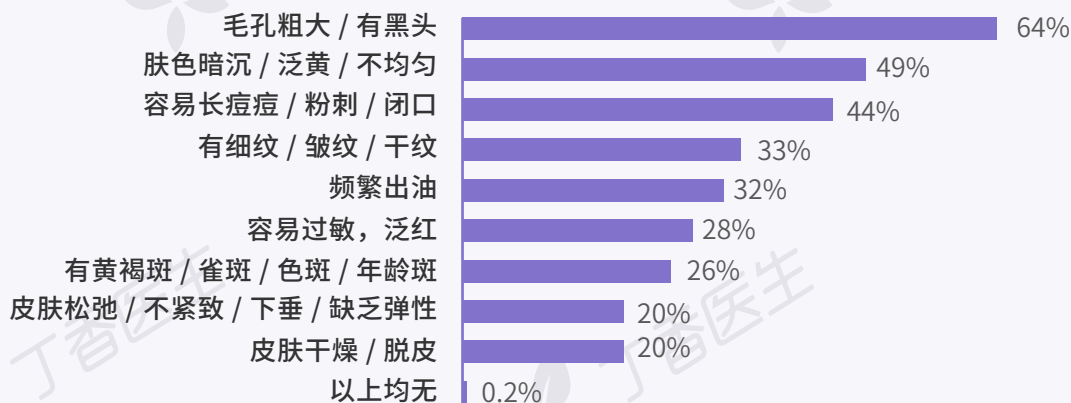
### 你属于以下哪种肤质？



数据来源：丁香医生 x 雅诗兰黛《皮肤屏障现状洞察报告》，N = 7364

\* 其他包括：夏天油秋冬干、夏天油秋冬混合、敏感肌等

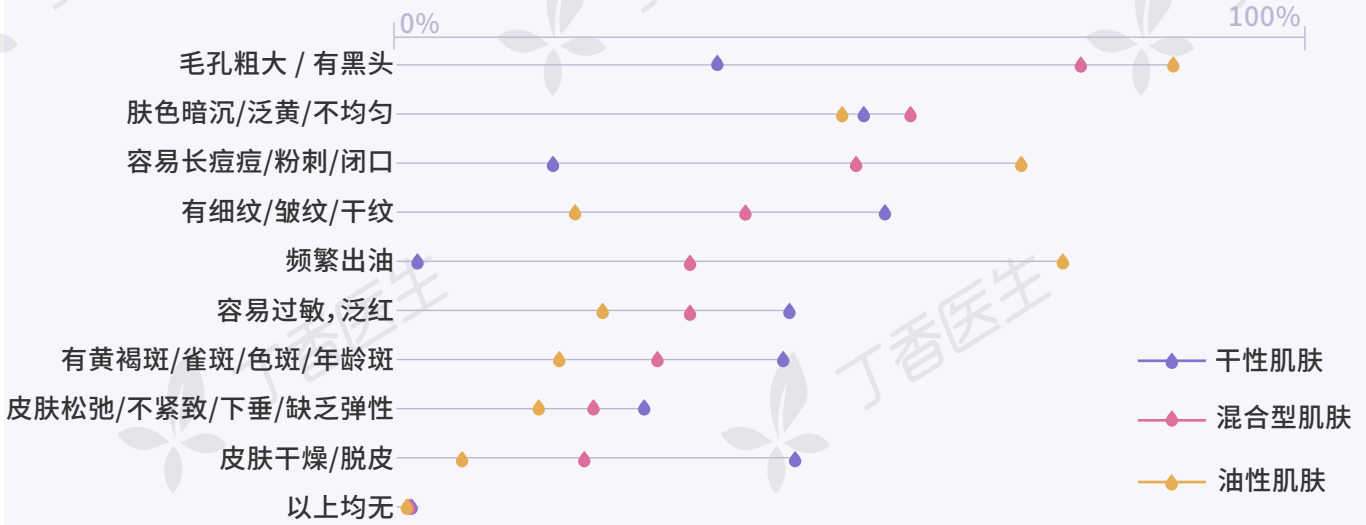
### 你存在以下哪些皮肤困扰？



数据来源：丁香医生 x 雅诗兰黛《皮肤屏障现状洞察报告》，N = 7364



### 人们存在的皮肤困扰 - 分肤质

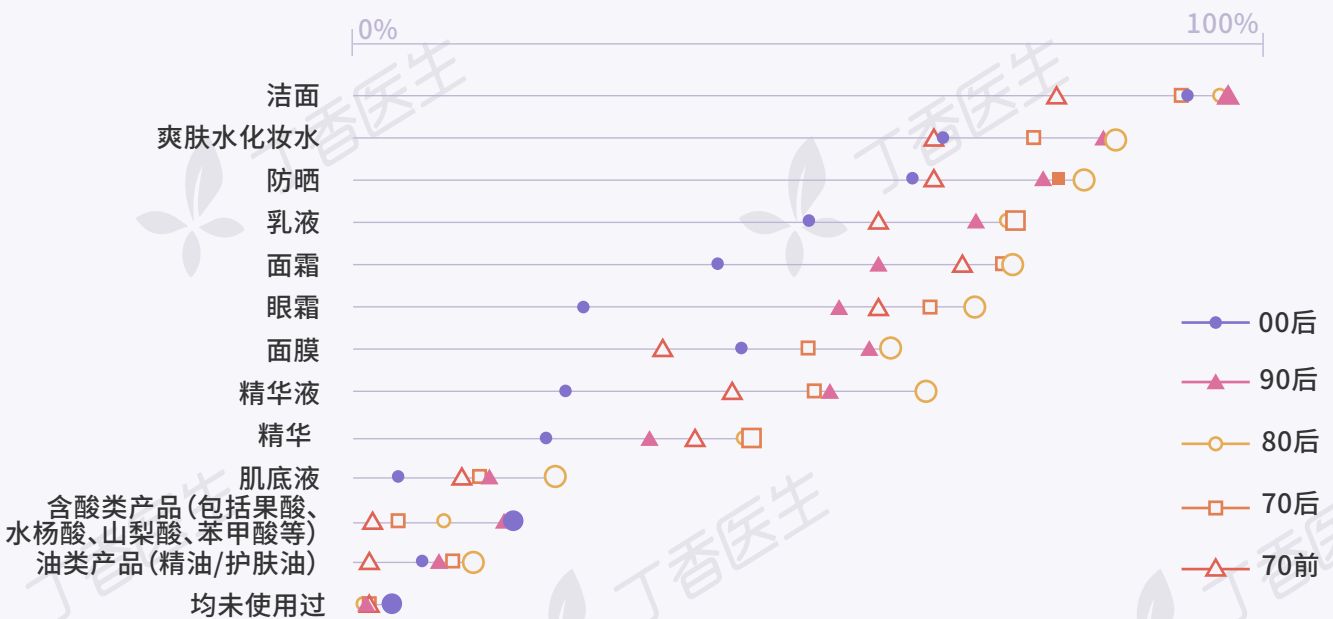


数据来源：丁香医生 x 雅诗兰黛《皮肤屏障现状洞察报告》，N = 7364

## 02 护肤行为：70、80 后护肤品类使用经验更为丰富

总体来说，80 后和 70 后对于大多数品类的使用都比其他人群更广泛，尤其是眼霜和精华，00 后和 90 后相较其他年龄层更热衷于使用含酸类产品。

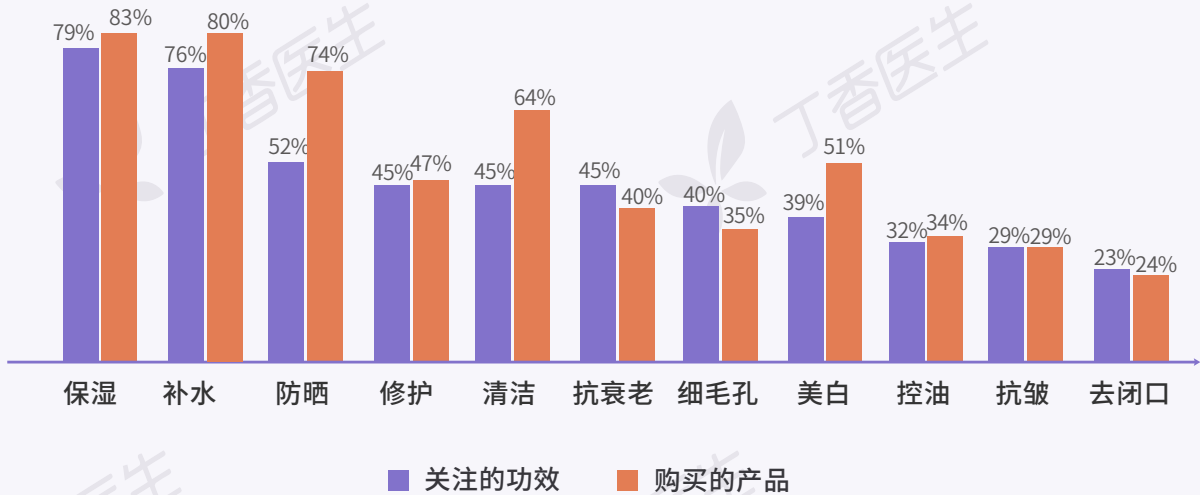
### 你日常会使用以下哪些面部护肤产品？



数据来源：丁香医生 x 雅诗兰黛《皮肤屏障现状洞察报告》，N = 7364  
N: 00 后 = 600; 90 后 = 4201; 80 后 = 1928; 70 后 = 529; 70 前 = 106

保湿、补水作为基础功能产品，购买率和关注度均最高。相对而言，00后更多会考虑和购买清洁、控油、去闭口类的产品，而年长的用户更关注抗衰老和抗皱。00后对于修护类产品虽然购买经历有限，但关注度却不输其他年龄层。

### 总体关注 / 购买过的产品功效



数据来源：丁香医生 x 雅诗兰黛《皮肤屏障现状洞察报告》，N = 7364

### 关注的产品功效



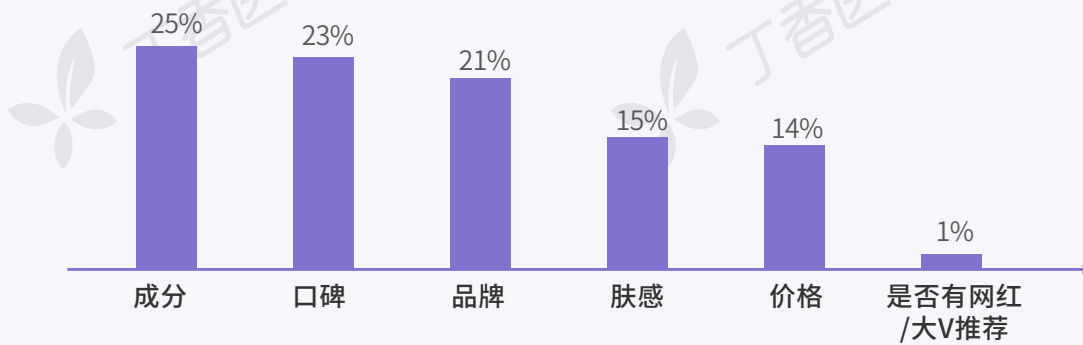
### 购买的产品功效



数据来源：丁香医生 x 雅诗兰黛《皮肤屏障现状洞察报告》  
N: 00后 = 600; 00前 = 6764

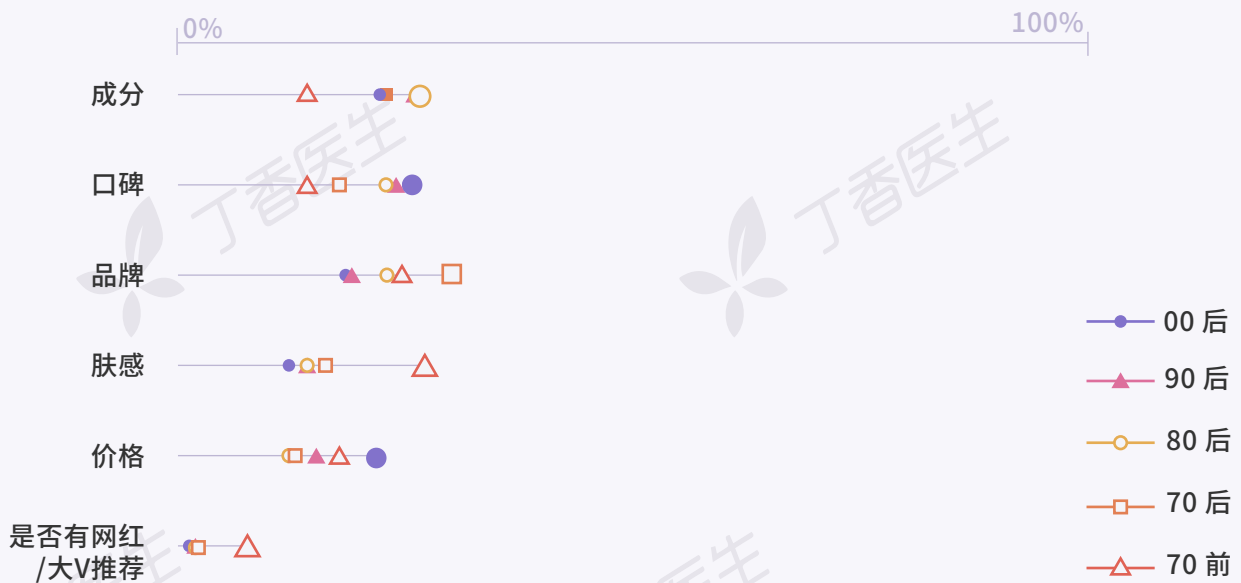
当人们在挑选保湿类和修护类产品时，成分是人们的首要考虑因素，其次是口碑和品牌。对于对比不同年龄来看，00后最关注口碑，90后和80后最关注成分，70后和70前最关注品牌。

你在挑选保湿类 / 修护类产品时，会首先关注以下哪个因素？



数据来源：丁香医生 x 雅诗兰黛《皮肤屏障现状洞察报告》  
N: 00后 = 600; 90后 = 4201; 80后 = 1928; 70后 = 529; 70前 = 106

挑选保湿类 / 修复类产品的考虑因素 - 分年龄



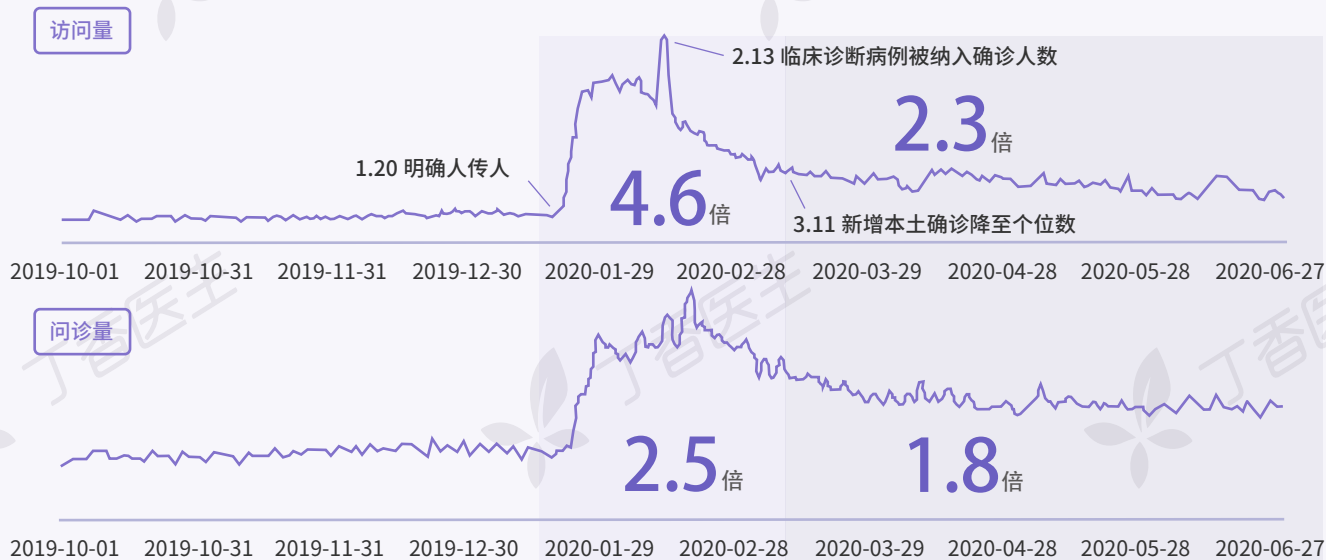
数据来源：丁香医生 x 雅诗兰黛《皮肤屏障现状洞察报告》  
N: 00后 = 600; 90后 = 4201; 80后 = 1928; 70后 = 529; 70前 = 106

# 求医问诊：院外健康场景有待重视

## 01 线上问诊：疫情催生线上机遇，兼顾及时和便捷

大众在疫情期间对线上医患互动的需求量大大提升，线上问诊平台的及时响应和方便迅速是主要的使用驱动因素，在三四线城市由于医生及专家资源较为缺乏，也更多地驱动三四线城市人群使用线上问诊平台。

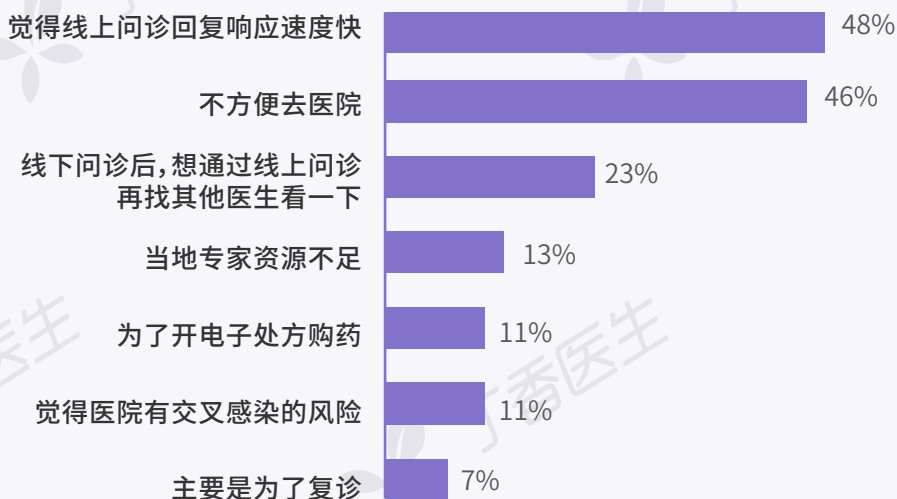
「来问丁香医生」访问量 / 问诊量趋势 (2019.10-2020.6)



数据来源：来问丁香医生用户数据

\* 倍数：期间数据平均值 VS 疫情前平均值

### 你出于什么需求使用线上问诊平台？



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N：使用线上问诊平台的人 = 22703

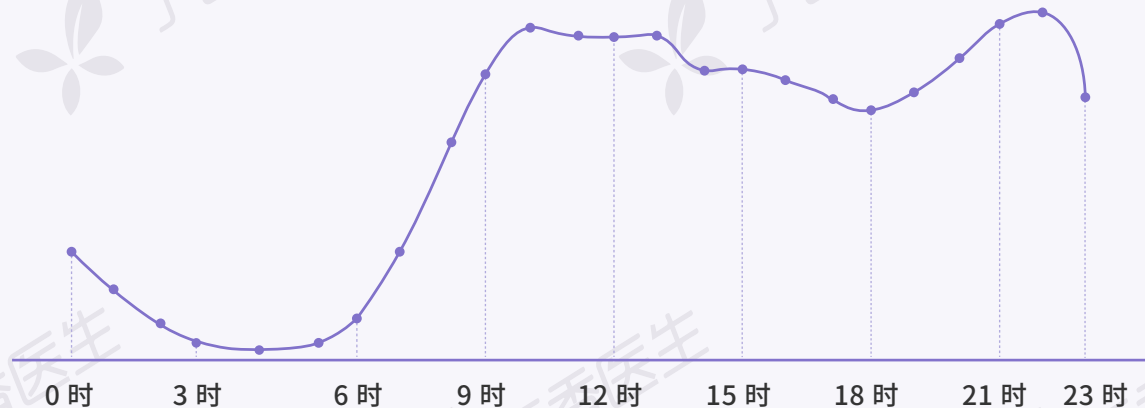
### 人们使用线上问诊平台的原因排序 - 分城市级别

	一线城市	二线城市	三线城市	四线城市
觉得线上问诊回复响应速度快	1	1	1	1
不方便去医院	2	2	2	2
线下问诊后,想通过线上问诊再找其他医生看一下	3	3	3	3
当地专家资源不足	7	6	4	4
为了开电子处方购药	4	4	6	6
觉得医院有交叉感染的风险	5	5	5	5
主要是为了复诊	6	7	7	7

数据来源: 丁香医生 2021 国民健康洞察报告, 调研时间为 2020 年 12 月  
 N: 一线城市 = 13227; 二线城市 = 20501; 三线城市 = 12029; 四线城市 = 7788

基于丁香医生问诊来问平台的数据, 人们在线上购药的时间高峰出现在早上 10 点以及晚上 21~22 点左右, 或是因为用户线上购药需求多处于紧急需求和以及突发性的疾病。

### 「来问丁香医生」一天不同时段购药下单量趋势

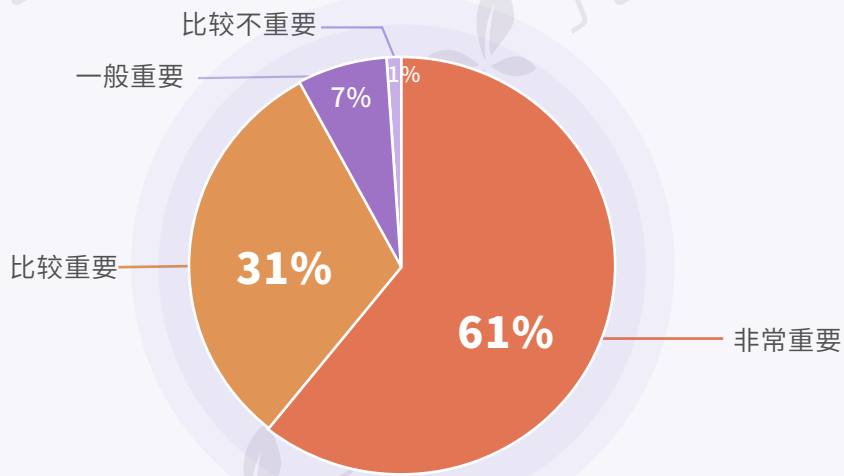


数据来源: 来问丁香医生用户数据

## 02 体检：重视程度高，但行动力弱

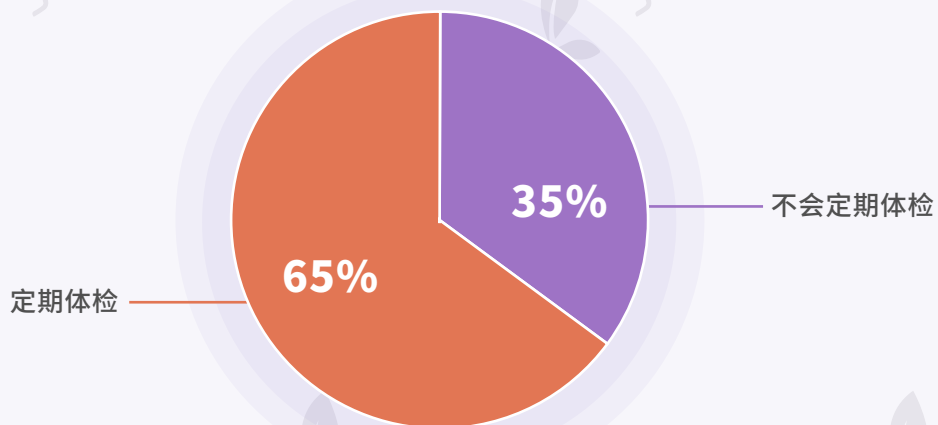
九成人群对体检重要性认知高，但仅六成人群会定期安排体检，年轻人群对于体检的重要性认知并不弱于年长人群，但他们的定期体检频率却明显低于年长人群，这一群体的体检动力及个性化的体检保障或是一块未填补的空白区域。

你认为体检重要吗？



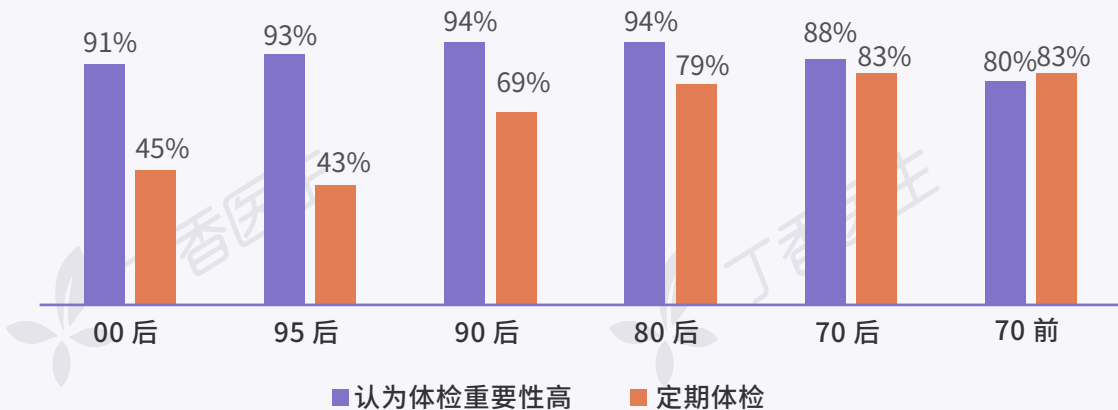
数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N = 56196

你是否定期安排体检



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N = 56196

### 体检重要性认知及定期体检 - 分人群

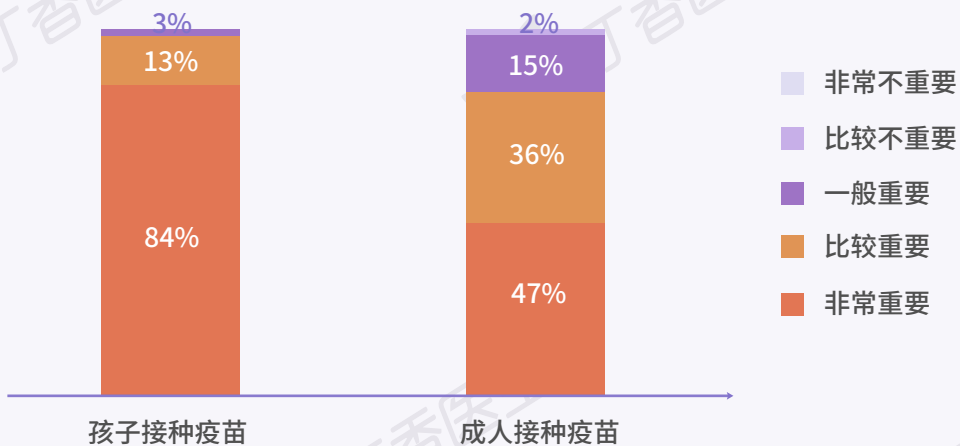


数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月  
 N：00后 = 3914；95后 = 15177；90后 = 14442；80后 = 15016；70后 = 4985；70前 = 2662

### 03 疫苗：成人疫苗接种意识欠佳

超过八成人群认为孩子接种疫苗非常重要，但仅一半不到的人认为成人接种疫苗非常重要。但事实上，成人疫苗接种的必要性并不低，民众对于成人接种疫苗的重要性认知有待提升。

#### 你认为孩子 / 成人接种疫苗重要吗？



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N = 56196

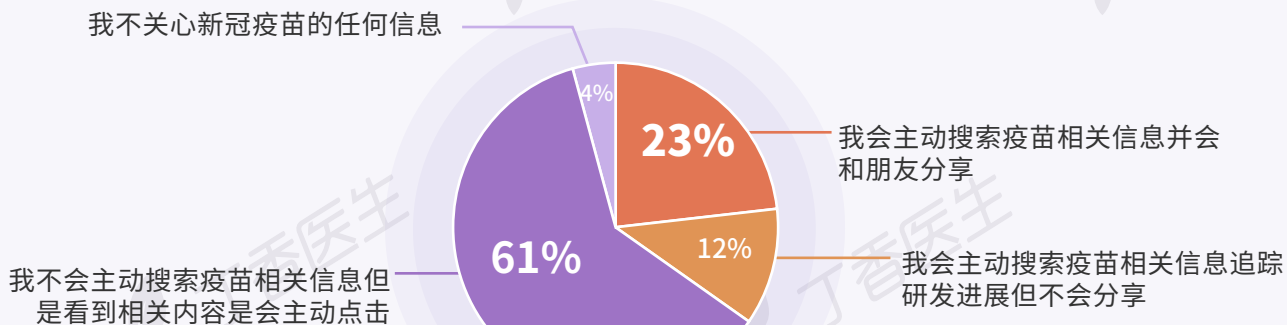


在成人疫苗中，关注度最高的是 HPV 疫苗，其次有过半人群关注新冠疫苗和乙肝疫苗。



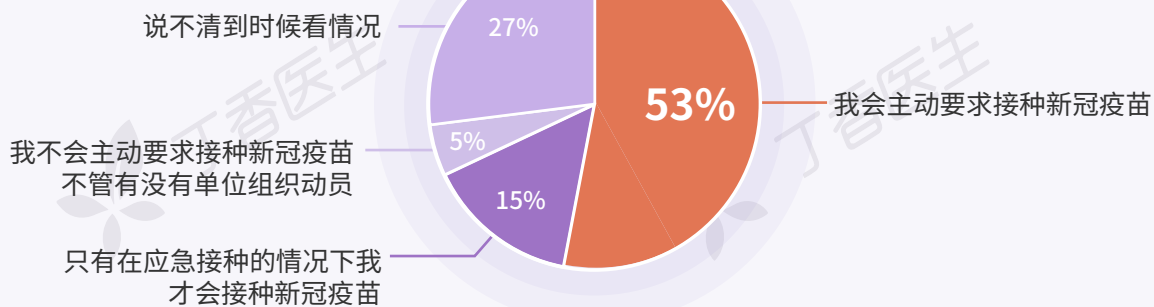
在关注新冠疫苗的人群中，近四成人会主动搜索新冠疫苗相关信息。而当我们问到对于新冠疫苗的接种意愿时，只有过半人群表示愿意主动接种新冠疫苗。我们更为关心的是，另外那接近一半的人群为何不愿意接种新冠疫苗。尽管从调研中未能探寻得知，但回顾其它疫苗的接种情况不难发现，关注度和主动接种度较高的疫苗种类如 HPV 疫苗和乙肝疫苗，均得益于疾病教育的普及和广泛，疫苗的风险可控且接种获益比较清晰明确。除新冠疫苗以外，在可见的未来，还有不少疫苗种类将陆续上市，疫苗领域的大众认知教育及获益感知仍是任重道远。

### 新冠疫苗关注情况



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N = 56196

### 新冠疫苗接种意愿



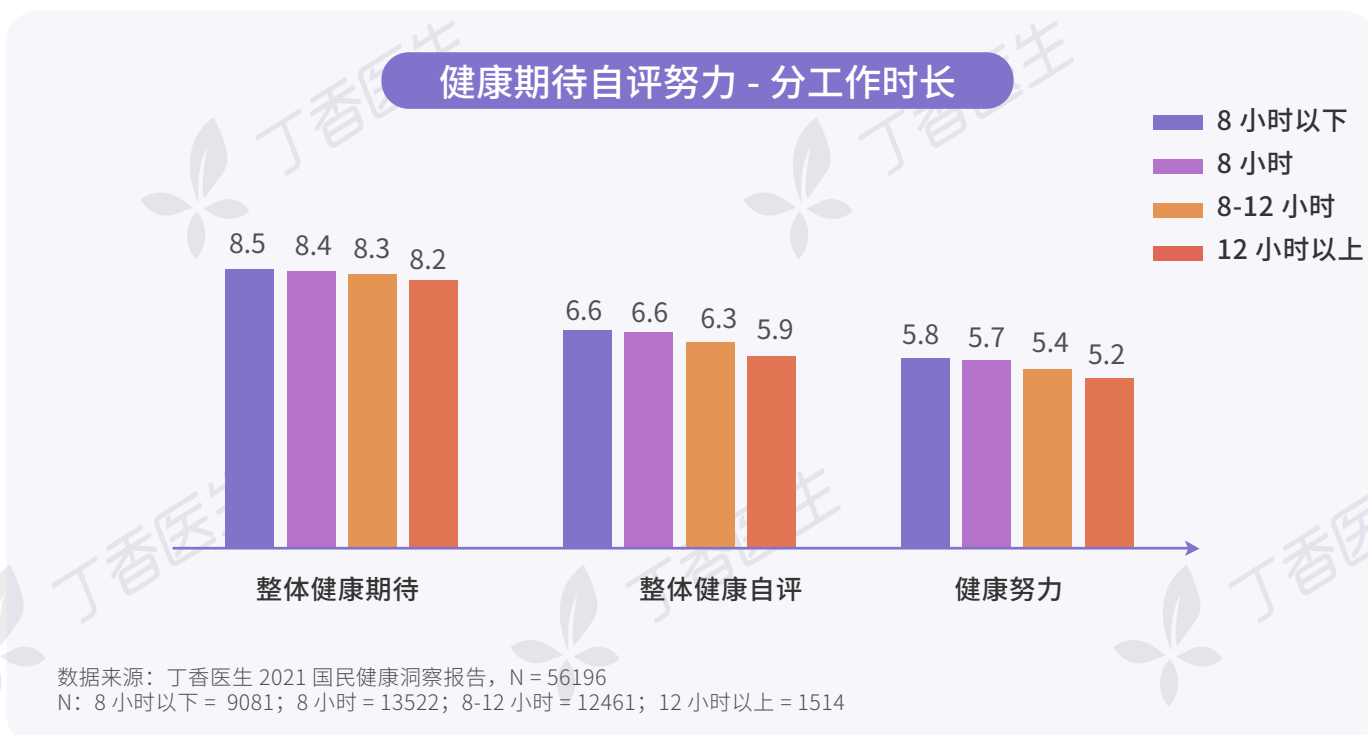
数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N = 56196

# 附录

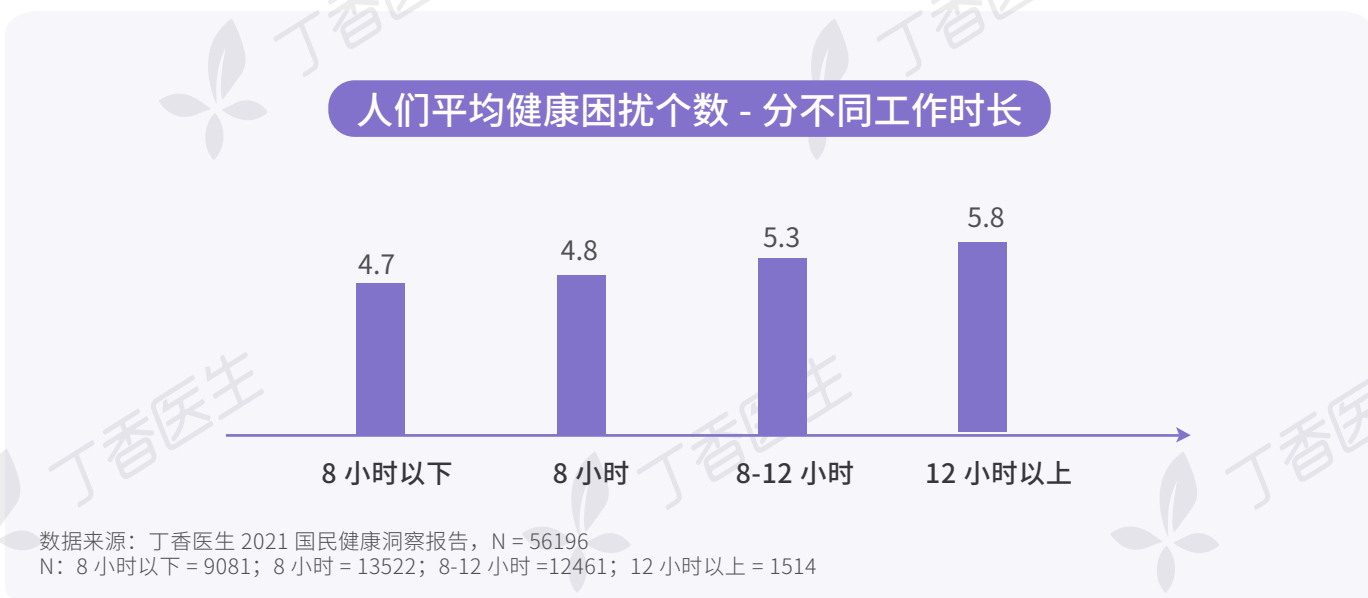
## 附录一：更多发现

### 01 「加班党」被禁锢的健康自由

工作时间越长的人各项健康期待和自评都更低，加班社畜们逐渐失去健康自由。



加班党健康困扰突出，人均近 6 个健康困扰，其中工作时长 12 小时以上的人们相较于总体人群，他们在性生活和心脏问题上的困扰最为突出。



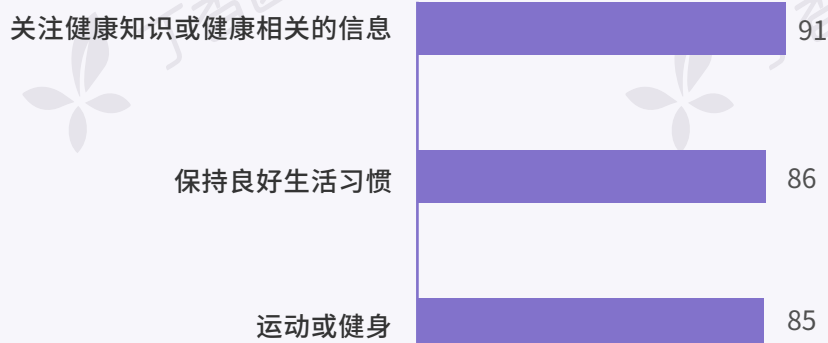
### 工作 12 小时以上人群显著高于其他人群的健康困扰 (TGI)



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，N = 56196  
N：12 小时以上 = 1514  
注：TGI= 该人群选到该选项比例 / 总体人群选到选项比例 \*100

加班党的生活习惯及作息的健康程度似乎也并不理想，挤不出时间运动健身或成为健康路上的绊脚石。

### 工作 12 小时以上人群显著低于其他人群的健康行为 (TGI)

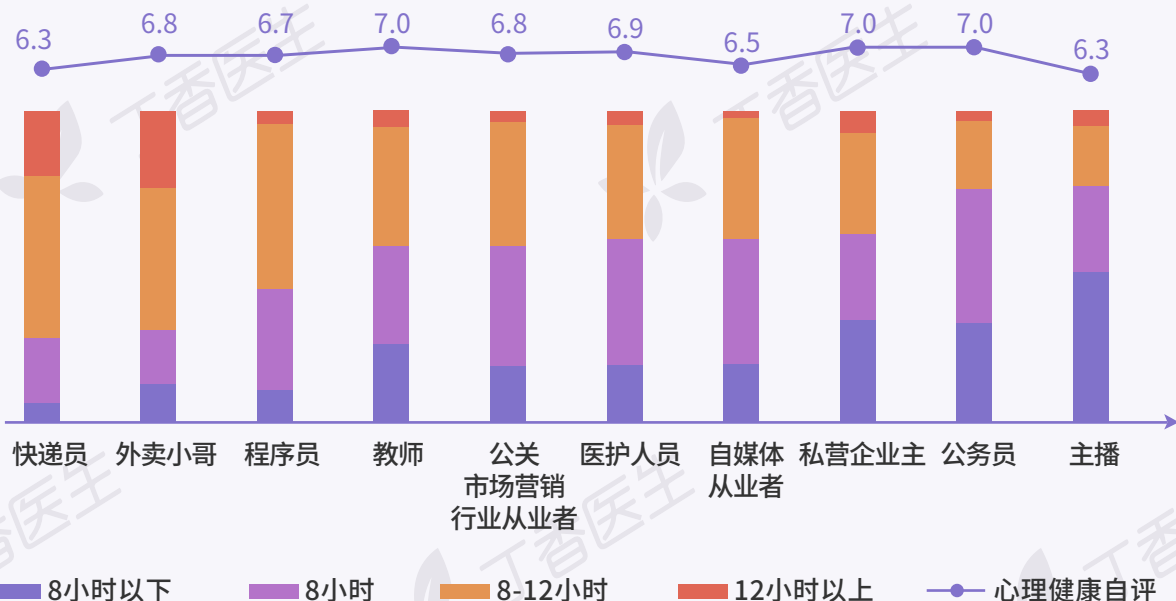


数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，N = 56196  
N：12 小时以上 = 1514  
注：TGI= 该人群选到该选项比例 / 总体人群选到选项比例 \*100

## 02 「主播们」的心理健康亟需关注

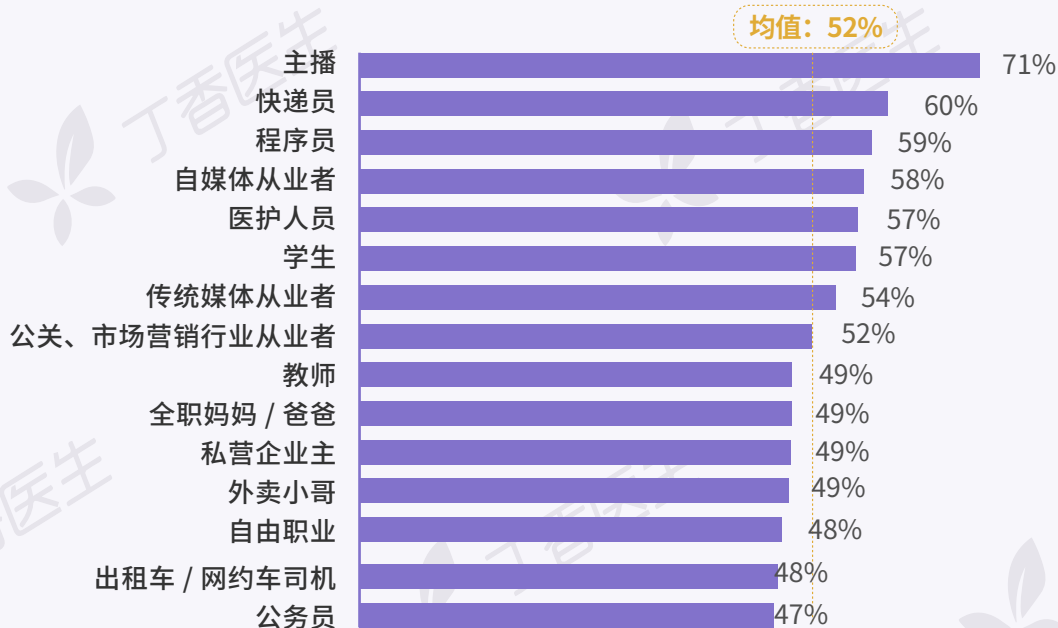
主播虽然评价工作时长并不长，但心理健康自评分数却是本次调研职业中最低，同时我们还发现，在本次调研的职业中，主播们最担心猝死，他们或许在承受着「8 小时里看不见的压力」。

### 不同职业的工作时长



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，N = 56196  
注：排序按照平均每天工作 8 小时以上比例排序

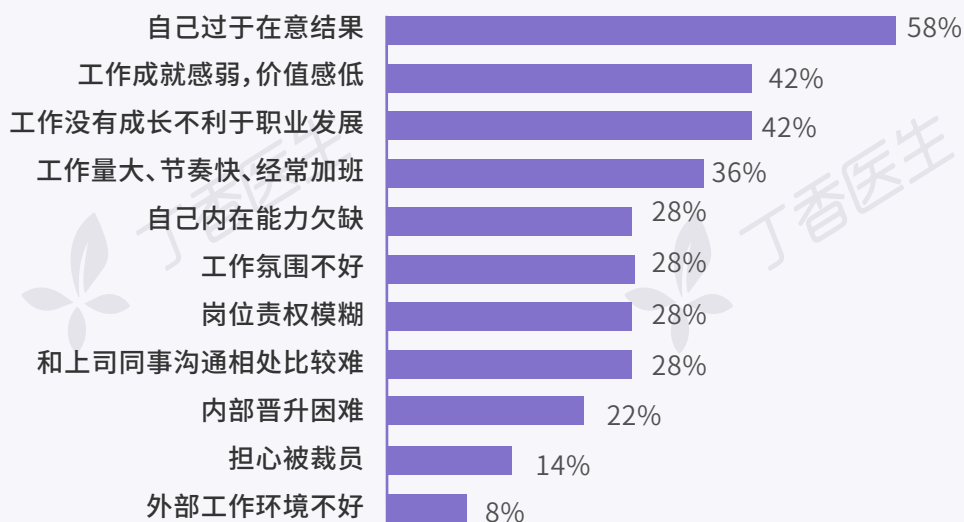
### 最近一年担心过猝死 - 分职业



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，调研时间为 2020 年 12 月，N = 56196

我们在这次调研中发现，影响主播心理健康的工作因素最突出的是「过于在意结果」，或是因为主播们的工作成绩取决于他们的直播成果，因此他们对于结果更为看重。

### 主播们认为影响自己心理健康的工作因素

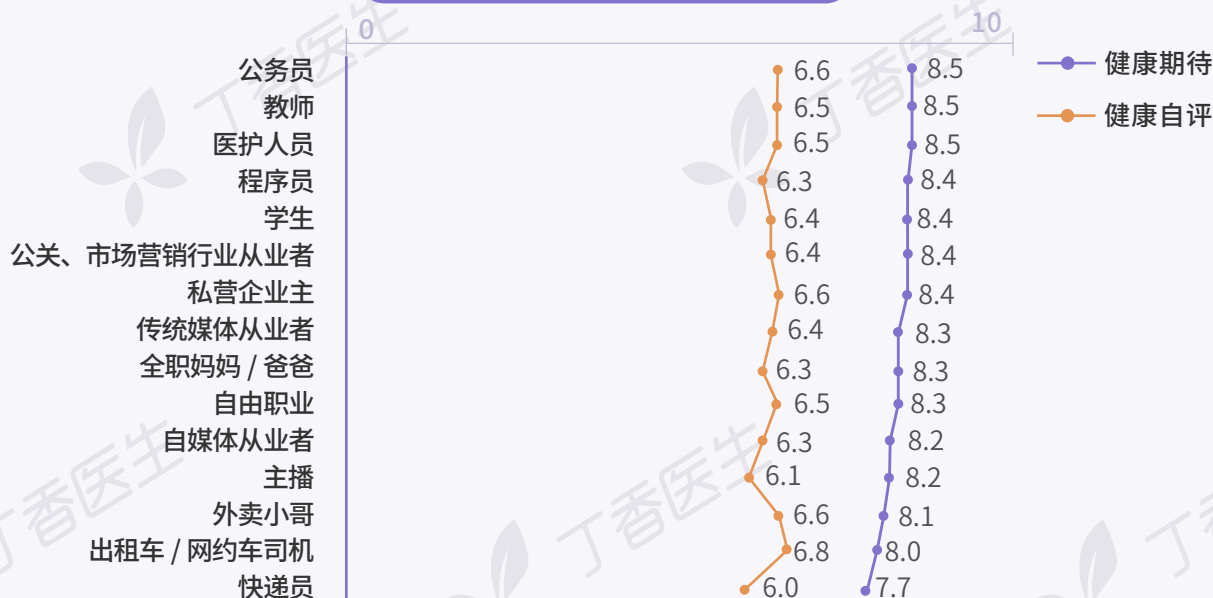


数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，N：主播 = 96

### 03 「稳定职业」人群健康期待更高

公务员、教师、医护人员在所有职业中健康期待最高，其中公务员的定期体检比例也最高。

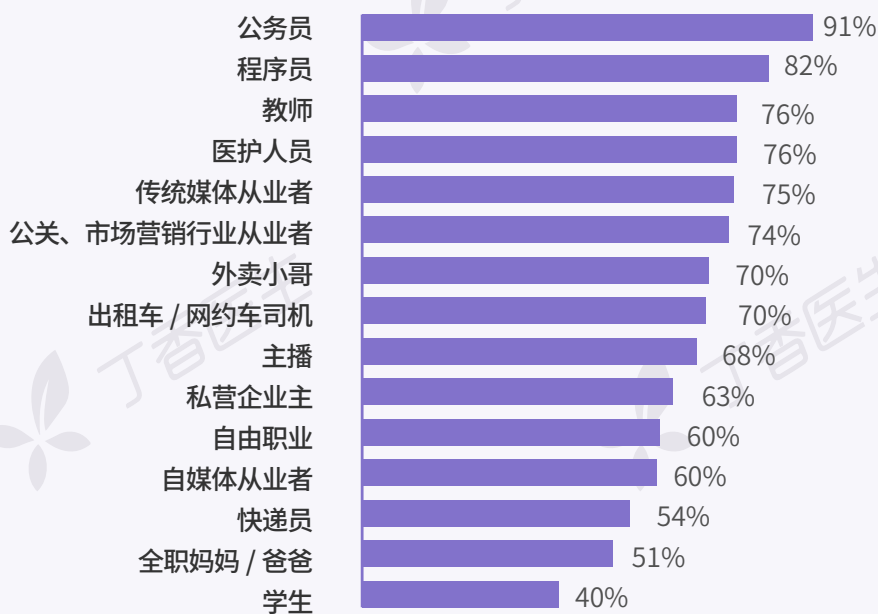
### 整体健康期待自评 - 分职业



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，N = 56196  
注：排序按照整体健康期待分值排序



## 定期体检比例 - 分职业

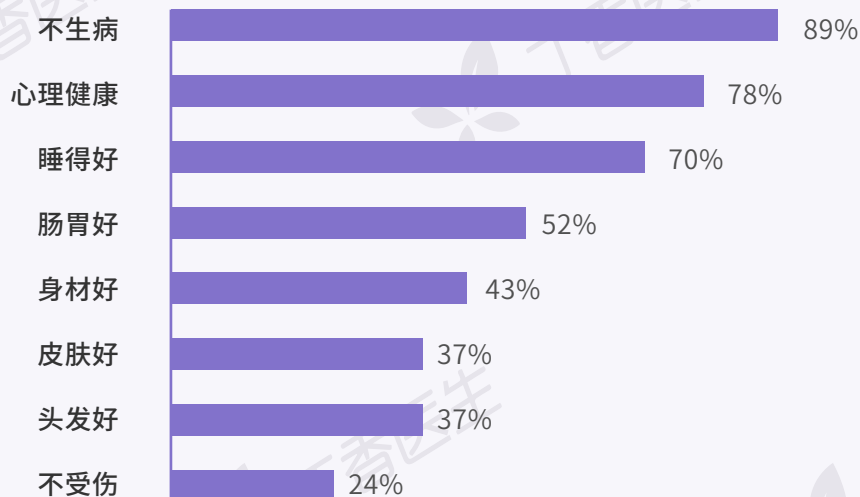


数据来源: 丁香医生 2021 国民健康洞察报告, N = 56196

## 04 乐天派的「司机们」

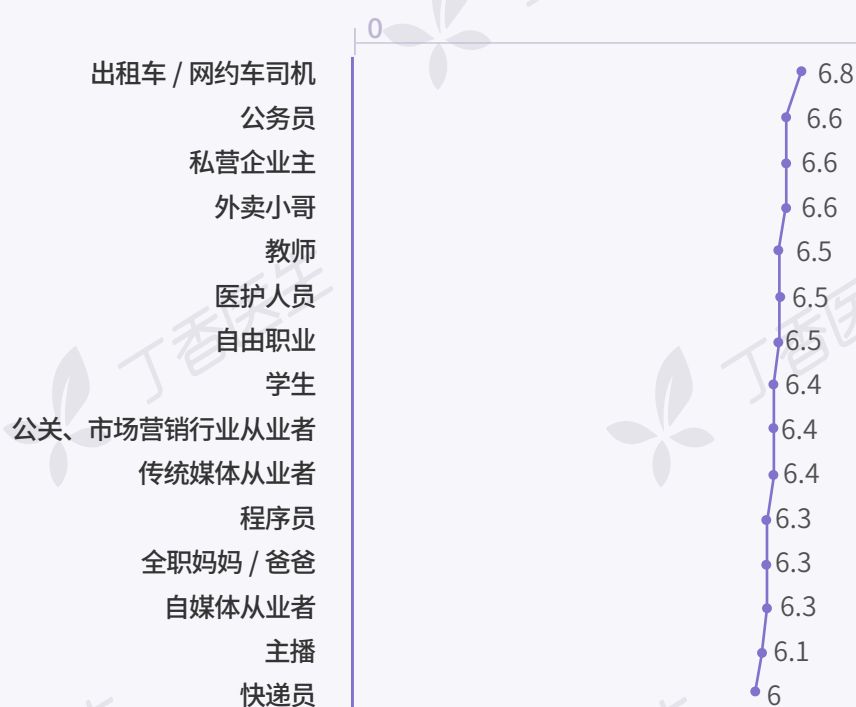
对于司机们来说, 健康最重要的是「不生病」, 并且他们对于自己的整体健康现状最为满意, 在所有职业中健康自评分值最高。

## 司机们认为的健康意义



数据来源: 丁香医生 2021 国民健康洞察报告, N: 出租车 / 网约车司机 = 46

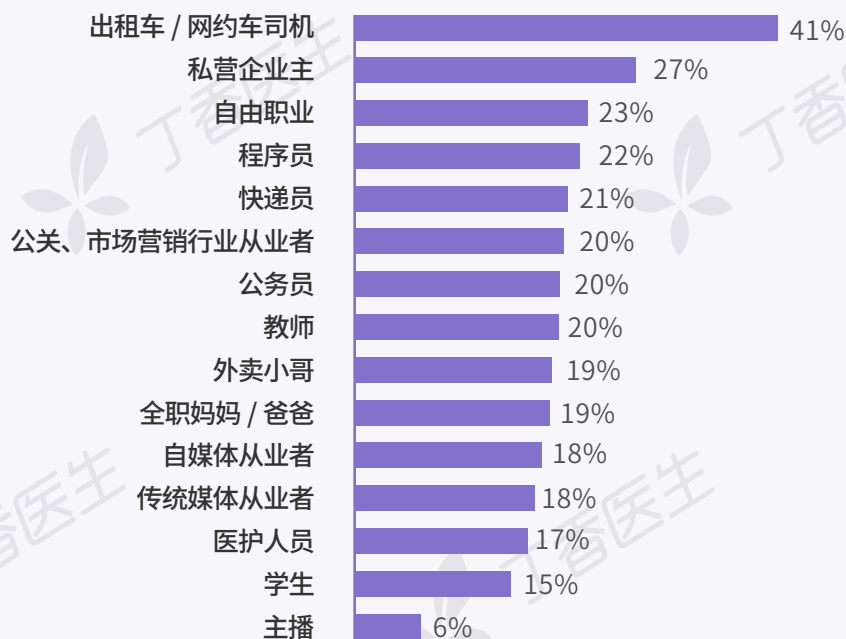
### 整体健康自评 - 分职业



数据来源: 丁香医生 2021 国民健康洞察报告, N = 56196

四成的司机们认为自己没有心理健康困扰, 远高于其他职业人群。

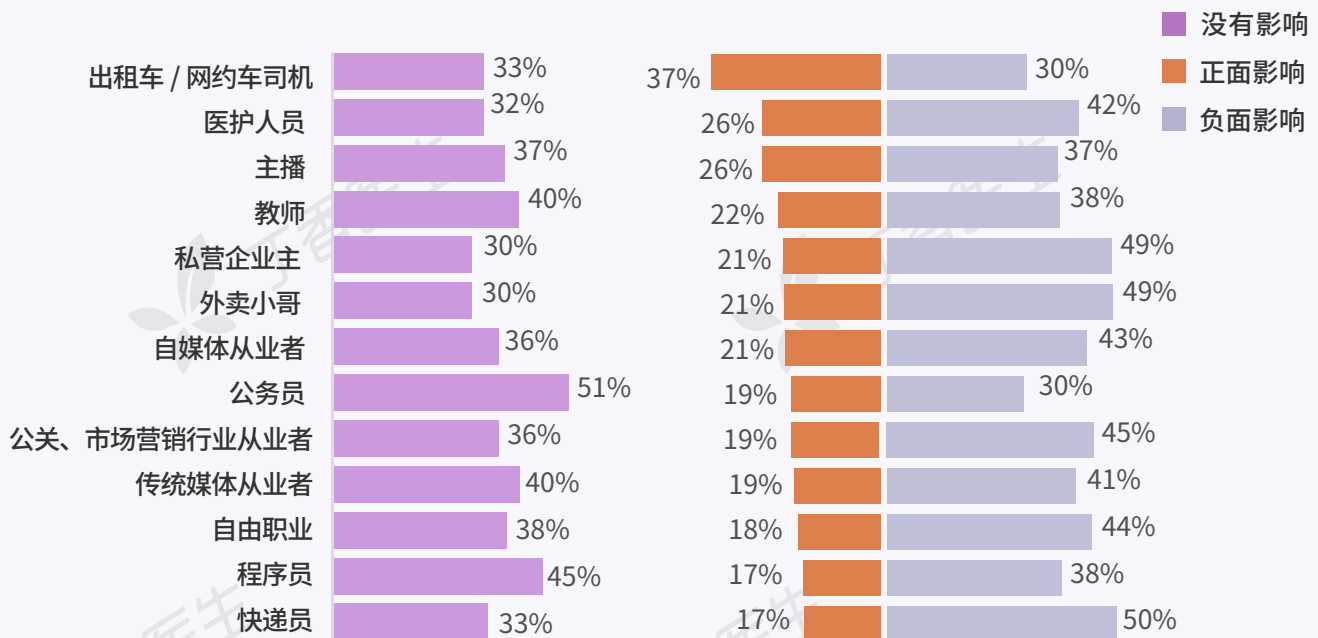
### 从未有过心理健康困扰 - 分职业



数据来源: 丁香医生 2021 国民健康洞察报告, N = 56196

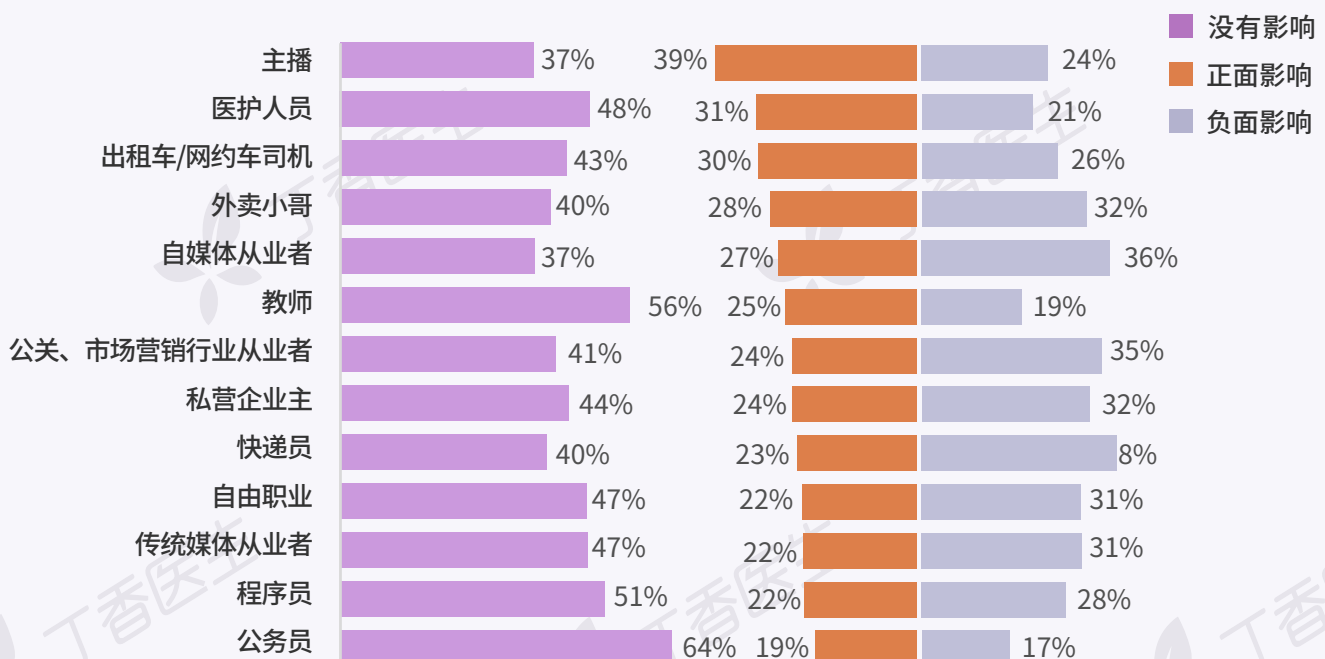
司机们认为疫情对自己的职业有较大的正面影响，并且他们对于自己的职业十分有信心。

### 人们认为疫情对工作的影响 - 分职业



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，N = 56196  
注：排序按照对工作的正面影响比例排序

### 人们认为疫情对职业发展的影响 - 分职业



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，N = 56196  
注：排序按照对职业发展更有信心的比例排序

## 05 「学生们」积极应对心理健康困扰

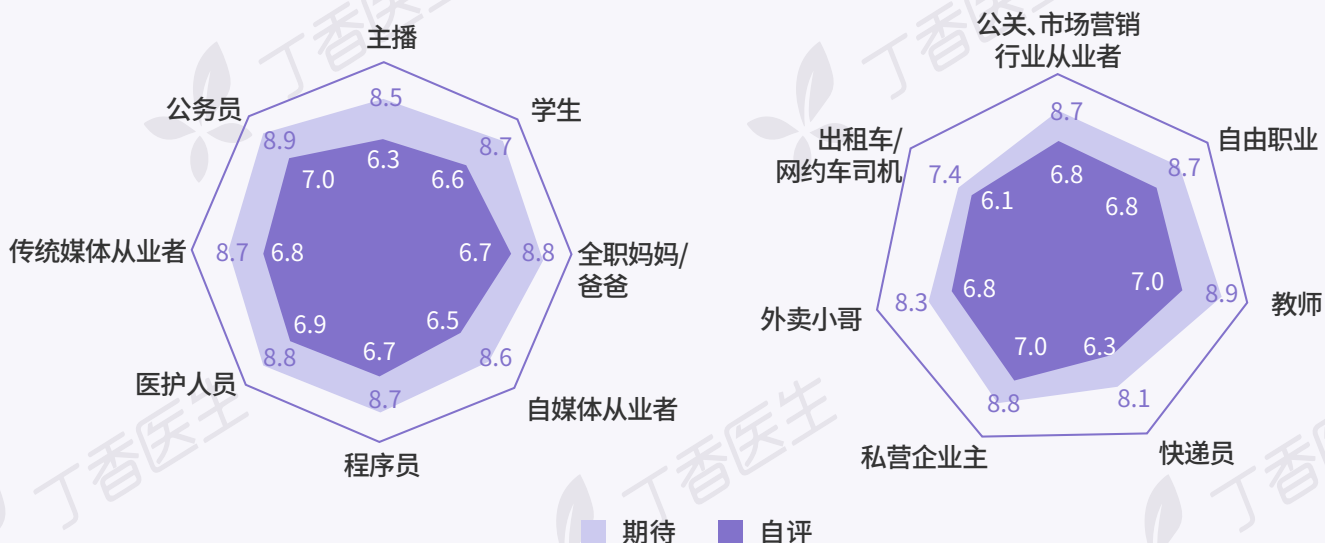
学生在所有职业人群中最看重心理健康，但学生们的心理健康现状并不乐观，他们的心理健康自评 Gap 突出。

### 认为健康的意义是心理健康 - 分职业



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，N=56196

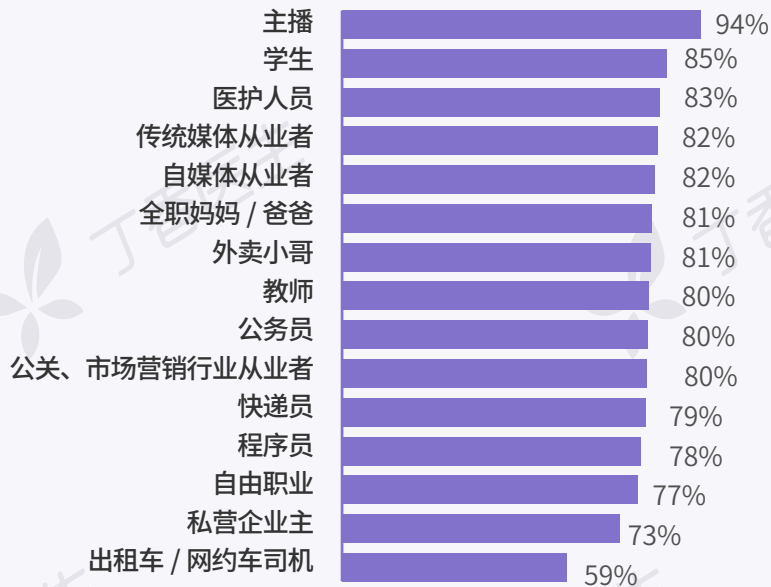
### 心理健康期待自评 Gap- 分职业



数据来源：丁香医生2021国民健康洞察报告，N=56196  
注：排序按照期待自评 Gap 从大到小排序

近九成学生有心理健康困扰，但他们积极寻求应对方式，学生人群平均有近 4 种应对心理困扰的方式，其中自我排解、找人倾诉和运动是主要方式。

### 有过心理健康困扰 - 分职业



数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，N = 56196

### 应对心理困扰采取的方式平均个数 - 分职业

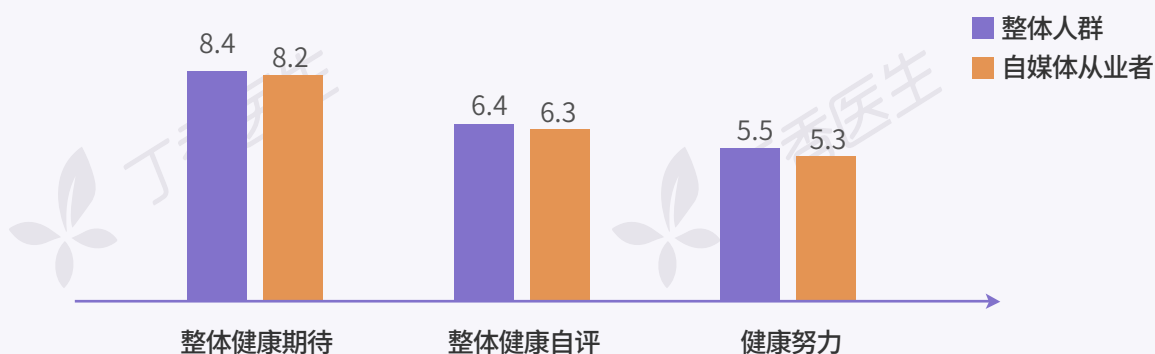


数据来源：丁香医生 2021 国民健康洞察报告，N=56196

## 06 「自媒体人」的健康深受工作束缚

自媒体从业者整体健康期待、健康自评、健康努力分数低于整体人群平均值。

### 整体健康期待自评努力 - 自媒体从业者



数据来源: 丁香医生 2021 国民健康洞察报告, N = 56196

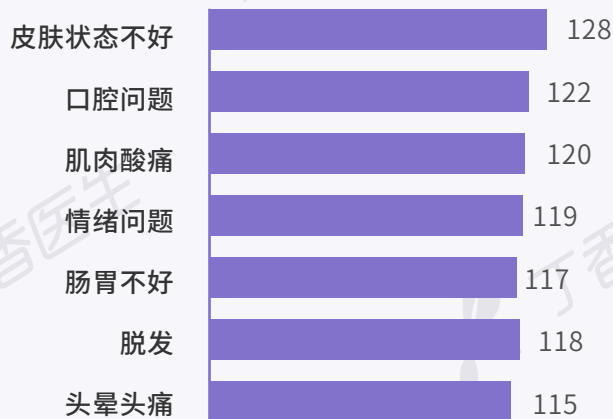
自媒体从业人群在本次调研的职业人群中健康困扰个数最多, 对比总体人群来看, 他们最为突出健康困扰是皮肤状态不好、口腔问题和肌肉酸痛, 而我们发现他们认为影响自己整体健康首要因素是工作因素, 他们认为工作对健康的影响程度甚至大于个人生活方式带来的影响。

### 健康困扰个数 - 分职业



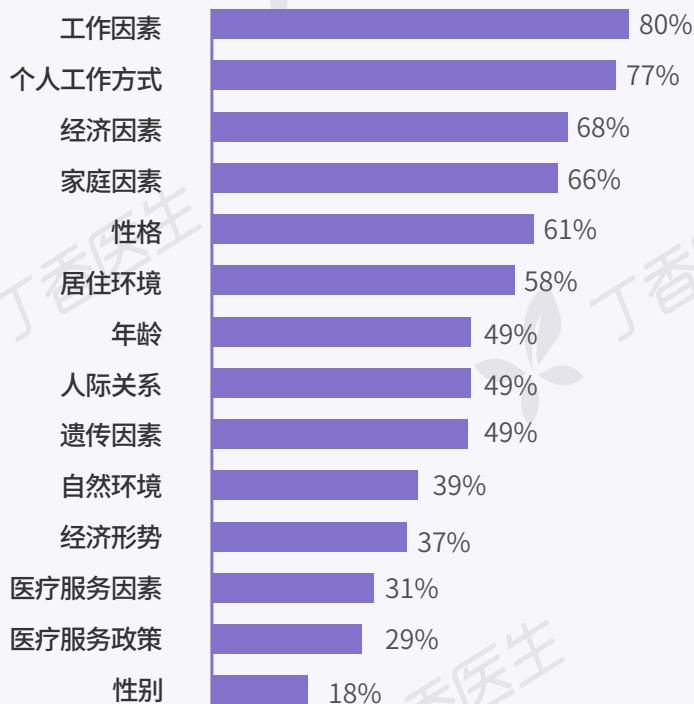
数据来源: 丁香医生 2021 国民健康洞察报告, N = 56196

### 自媒体从业者突出的健康困扰 (TGI)



数据来源：丁香医生 2021 国民健康报告，N = 833  
注：困扰顺序按照实际比例从高到低排序，TGI 为该人群对比总体人群指数

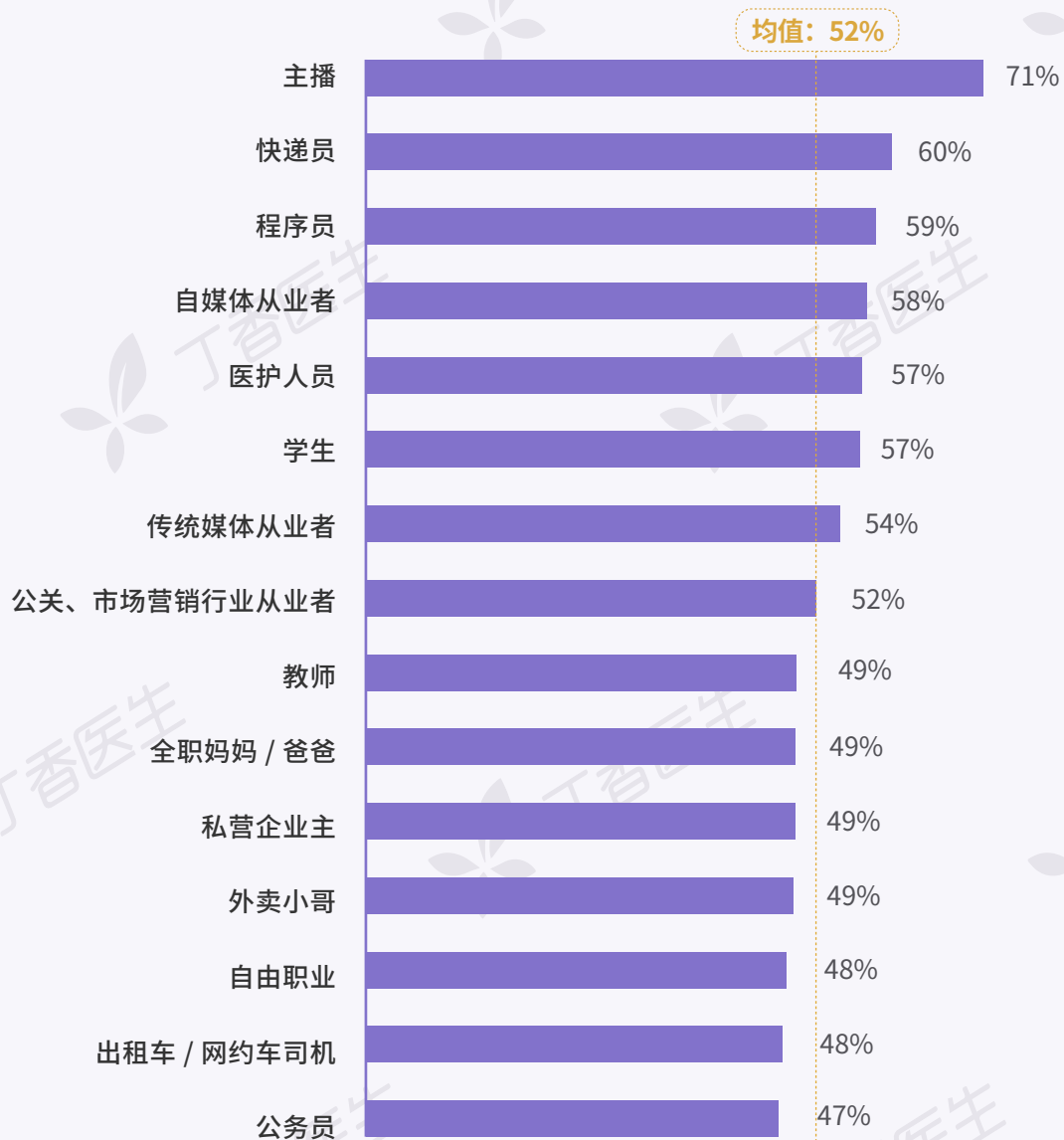
### 影响整体健康的因素 - 自媒体从业者



数据来源：丁香医生 2021 国民健康报告，N = 833  
注：困扰顺序按照实际比例从高到低排序，TGI 为该人群对比总体人群指数



### 过去一年是否担心过「猝死」 - 分职业



数据来源: 丁香医生 2021 国民健康洞察报告, 调研时间为 2020 年 12 月, N = 56196

## 07 每个城市的人们都在为了「活得更好」做努力

### 北京

北京人爱遛弯儿一脉相承，为了保持身材去运动的比例最高，65% 的北京人通过运动健身保持身材。他们对自己的健康最有信心，他们整体健康期待为 8.6 分。

### 上海

上海人的精致一如既往，在一线城市中最喜欢使用护肤品以及美容仪器，38% 的上海人通过使用护肤品抗老。

同时他们也最重视体检，75% 的上海人会定期体检，然而他们的甲状腺问题困扰在所有城市中最为突出，有 12% 上海的人们被该问题困扰。

### 深圳 & 广州

把「人生最重要就是开心」挂在嘴边的他们果然最关心自己的心理健康，88% 的深圳和广州人认为排名第一的健康意义是心理健康。

### 杭州

全民冲刺中产阶级，最希望「拥有财富」，29% 的杭州人认为「拥有财富」是人生中重要的事，甚至高于一线城市。

但是也是在用身体健康在「成功」的路上摩擦，76% 的杭州人认为工作因素是影响身体健康的主要因素。

### 天津

天津人从未担心自己猝死的比例达到 56%。

### 武汉

「疫情」激发了武汉人民的健康自豪感，94% 的武汉人民认为身体健康是人生中最重要的事，并且疫情之后他们对身体健康的信心更强了。

因为隔离生活，最喜欢「全家」一起健康起来，超过四成的武汉人认为疫情对家庭关系和生活习惯产生了正面影响。

### 重庆

重庆人为了健康付出的努力更多，因此他们对于自己的健康也十分满意，他们的健康自评 6.6 分，超过总体人群平均水平。

热衷收集健康知识，拥有「学习型」健康理念，56% 的重庆人通过关注健康知识或信息来改善和管理自己的健康。

## 南京

南京人为了健康付出的「行动」最多，他们的健康努力有 5.8 分，健康自评有 6.6 分。行动后的「效果」也最好，53% 的人们采取行动改善健康获得了不错的效果。

## 其他城市

昆明人为了健康「动得最多」，他们的运动健康期待最高，达到 8.5 分，并且他们也最爱运动：65% 的昆明人通过运动健身来保持 / 改善健康

南宁人和泉州人们有点「睡不着」，各有 47% 的人有此困扰。

温州人饱受「呼吸系统」困扰，有鼻子问题（鼻塞、鼻炎、流鼻涕）和呼吸方面问题（咽喉不适、哮喘等）的比例分别是 39% 和 18%。

青岛人总觉得自己「身材」不好，51% 的青岛人觉得自己身材不好。

徐州人最关心「吃得好不好」，他们的饮食健康的期待（8.9 分）和自评（6.8 分）最高。

中山人「皮肤不好」的时候最焦虑，比例高达 54%。

常州人相信「睡得好才能身体好」，他们的睡眠健康自评为 6.9 分，在所有城市中排名第一。

兰州人都觉得自己「特年轻」，他们对衰老的认知年龄最晚，他们的认为进入衰老的年龄是 38.1 岁。

## 附录二：调研说明

### 调研方法

研究方法：在线问卷调研、专家访谈、丁香医生内部平台数据分析

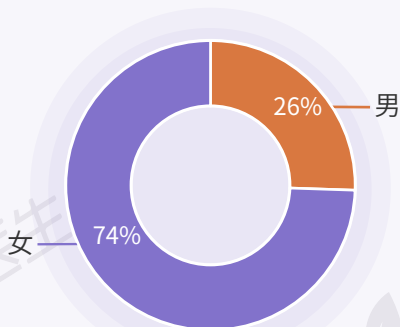
数据来源：丁香医生媒体矩阵渠道

调研时间：2020 年 12 月

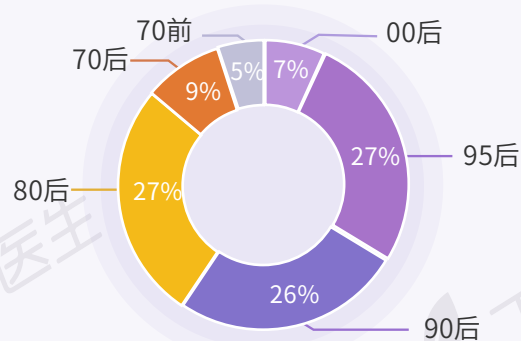
### 样本分布情况

样本量：56196 人

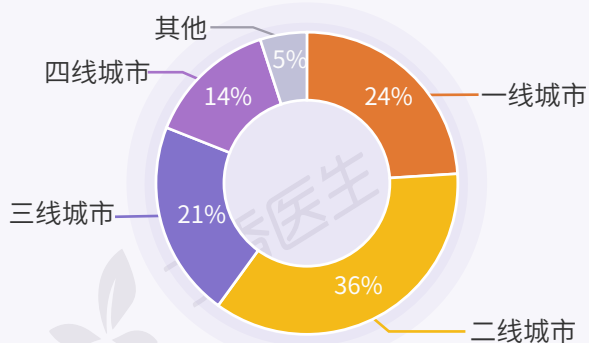
#### 性别



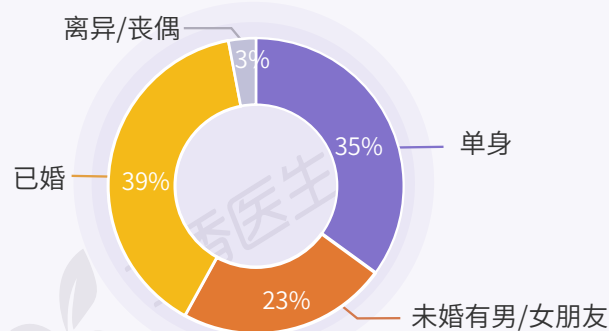
#### 年龄



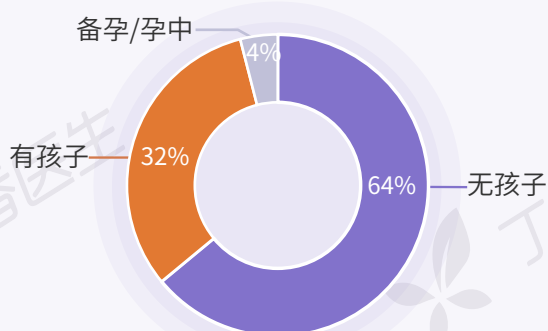
#### 城市级别



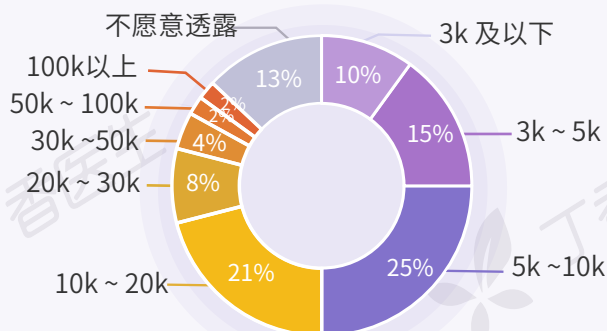
#### 婚姻状况



#### 孕育状态



#### 收入情况







# 新零售大数据研究中心

率属于汇众产业集团，是一家专注于直销/微商/社交电商/新零售大数据商业应用、大数据技术与分析的研究机构，以专业化的数据化信息分析洞察商业行业的变化，通过整合直销/微商/社交电商/新零售行业数据可指导企业进行业务流程的有效化运营和优化。



扫一扫，为您奉上直销、微商、社交电商、新零售最新数据