稳住

wěn zhù

2022 国民健康洞察报告

每一次稳住，都是努力！
每一次稳住，都很了不起！

HOLD ON!

Hi Health Insight

丁香医生

调研时间：2022 年 1 月

INTRODUCTION
引言

稳住

「稳」，从禾（粮食），从隐（藏匿），表示藏匿谷物。在缺乏粮食的年代，家有藏粮，心里不慌。从表面字义来看，老祖宗对「稳」的理解 ，就是提前做好各种准备，以备不时之需。

2022 年，新冠疫情进入第三个年头，截至 2022 年 3 月 28 日，全球已确诊新冠患者近 4.8 亿，死亡逾 610 万人。这一切不仅对人类健康和生命安全产生了严重威胁，而且给全球经济和社会发展带来重创。另一方面，老龄化和低生育率如影随形，结伴而至，二者也将成为今后较长一段时期的基本国情。随之而来的挑战与机遇，也需要在未来的经济社会发展进程中积极应对。

在充满不确定性的当下，以积极的心态抵御焦虑，以健康的体魄抵御疾病，以有效的疫苗抵御疫情，以顽强的绿码抵御恐惧.....这些都是我们「稳住」的基础。

「稳住」，也是今年《国民健康洞察报告》的主旋律。我们看到，疫情之下，虽然大家对于健康的期待略有下降，但仍有不少人认为「我」比社会平均水平更健康，认为自己做得还不错。与此同时，疫情带来的偏「宅」生活中，将近八成人对饮食健康有更高期待，半数人饮食习惯变好；男性的护肤意识也正在崛起，66% 的男士认为皮肤非常重要；也许受老龄化及退休政策影响，很多人的运动自评分数也有所提升，虽然运动历来都是自评最低的一项；也有越来越多的人把「对抗焦虑」这个主题本身融入自己的生活风格之中，乐观成长.....这些行为的改变，说明我们在健康这件事情上，不但没有「躺平」，反而在创伤中逐渐学会疗伤、学会自愈、学会成长。

今年是《国民健康洞察报告》发布的第四年，也是丁香园 - 丁香医生共同探索健康生活方式的第八年。八年来，我们见证了科学的崛起，也见证了谣言的倒下；见证了人们在疫情突起时的焦虑，也见证了疫情平复后的欣喜。「 健康更多，生活更好 」是我们的愿景，惟愿疫情早退，人人安「稳」。

李天天
丁香园创始人

MAIN FINDINGS
主要发现

健康期待略有下降

人们的健康期待与健康自评之间一直存在着较大差距。与 2020 年比较，2021 的差距值略有减少，主要来自于人们对健康期待值的下降。在健康自评方面，除了运动健康自评有所上升、身体健康自评持平之外，其他各方面健康自评均有所下降。

隐形的健康很重要

在各类健康困扰中，人们对身材的关注首次超过皮肤，排名第二。焦虑、抑郁等情绪困扰依然稳居第一，但人们担心自己患有心理问题（91%）的比例远远高于实际确诊（30%）。与此同时，人们对眼睛和口腔问题关注度提升，均有三成人表示受其困扰。

「我」比社会更健康

尽管人们对自己的心理健康自评不高（6.64），但人们对于社会心理健康的评价更低，仅 5.75 分。一方面，人们向外看认为整个社会压力的「卷」给不少人造成了心理负担；另一方面，人们向内看，认为自己做得还不错，并且乐观地认为合理的宣泄也是心理健康的体现。

半数人饮食习惯变好

疫情带来的偏「宅」生活中，仅有一成人认为自己饮食习惯变得更不健康，而有半数人认为自己饮食习惯变得更健康。同时，人们的饮食观也在发生改变，除了低糖低盐低油低辣以外，开始注重荤素比例和营养搭配。2021 的食品热词是「无糖饮料」。

运动频次提升并呈现种类多样化

运动是最具心理门槛的一种健康习惯，一直以来也是期待与现实差距最大的领域。可喜的是 2021 年人们的运动自评分数有所提升，趋势向好。其中，散步这类不依赖工具的单人运动依然最受欢迎，自行车和跑步类户外运动热度下降，攀岩滑板等小众运动得到更多关注。

三人行必有半夜入睡者

有 38% 的人在 12 点后入睡，这一人群中有 20% 的人甚至在 2 点后入睡。人们的睡眠困扰，部分是主动因素，如失业待业人群；而也有不少是被动因素，以全职妈妈和和网络主播为典型。值得注意的是，工作时间 12 小时以上的人有睡眠困扰的比例更高，易形成恶性循环。

护肤女主「外」男主「内」

尽管护肤市场发展较快，人们目前依然以基础护肤和保持生活习惯为主，医美使用者占比仍不高。男性护肤意识在崛起中，男女对于基础护肤都有较高重视程度，此外更多女性的措施是少化妆与防晒，而更多男性则是保持良好饮食习惯与良好作息。

口腔健康高关注低行动

口腔问题在 2022 年健康困扰中排名第六，但目前人们缺乏多样应对手段。多数人保持口腔健康的方式仅做基础清洁，即刷牙。对于牙线、漱口水、冲牙器等补充手段认知与使用比例较低。定期进行口腔检查、洗牙者也不足半数。

成人疫苗接种关注度普遍提升

除了儿童疫苗，成人疫苗的重要性也逐渐获得人们的认可。新冠疫苗的认知度最高，其次是 HPV 疫苗。上市时间更短人群更窄的带状疱疹疫苗，在短时间内关注度也快速提升，这可能得益于人们的预防意识提升和公众科普的力量。

疫情或带来在线问诊普及率提升

疫情影响下，线上问诊的便利性凸显。84% 的人愿意尝试与使用线上问诊，这一比例相比 2019 年提升了 24 个百分点。除了关注自身健康之外，部分用户会通过互联网为父母、孩子、配偶进行健康咨询，在线问诊逐渐成为家庭健康管理的重要方式之一。

CONTENTS

目录

01

中国人口与健康素养现状

1 三口之家占比逐年下降，独居户不断增加 08
2 疫情带来健康素养水平的快速提升，达到 23% 11
3 传染性疾病发病人数大幅下降 14

02

总体健康趋势

1 健康意识趋势

1.1 健康定义：全面定义健康，点滴渗入生活 18
1.2 期待与自评 Gap 缩小，运动有所改善 20
1.3 身材困扰首次超过皮肤，眼睛困扰有所上升 27

2 健康信息获取能力

2.1 心理有困扰但不需获取信息来改善 32
2.2 八成人使用微信获取健康信息 35
2.3 主动获取信息者占据主流 35

03

2021健康生活方式

1 饮食

1.1 观念：79% 的人对饮食健康有高期待 38
1.2 行为：半数人饮食习惯变好了 39
1.3 消费习惯：健康产品认知开始改变 42
专家解读：阮光锋 43

2 运动

2.1 观念：运动更积极，种类更丰富 45
2.2 行为：男女运动大不同 47
2.3 消费习惯：运动关键是动起来 52
专家解读：周倩 53

3 睡眠

3.1 观念：工作属性影响睡眠状况 55
3.2 行为：每三个人中有一人 12 点之后入睡 57
3.3 消费习惯：应对睡眠困扰，手段多种多样 59
专家解读：徐昊 60

4 心理

4.1 观念：感官上很「卷」很焦虑 62
4.2 行为：行动上绝不能躺平 71
4.3 消费习惯：近 7 成体验过心理产品 / 服务 75
专家解读：叶壮 76

5 皮肤

5.1 观念：皮肤状态满意程度不高 78
5.2 行为：护肤这件事女主外，男主内 79
5.3 消费习惯：二成男士盲买护肤品 83
5.4 医美认知：大众在逐步接受与尝试 86
专家解读：慕彰磊 89

6 口腔

6.1 观念：口腔困扰位列第六 90
6.2 行为：口腔护理处于初级阶段 92
6.3 消费习惯：洗牙次数不足 1 次 / 年 92
专家解读：许跃 94

7 医疗服务

7.1 疫苗：新冠疫苗和 HPV 疫苗最受关注 96
7.2 体检：四成人年体检次数不足一次 98
7.3 线上问诊：用户端和医生端需求均上升 100

04

附录

1 样本分布

调研方法 104
样本分布情况 104

2 中国公民健康素养内容（健康 66 问）

..... 106

丁香医生

中国人口与健康素养现状

1 三口之家占比逐年下降，独居户不断增加

2 疫情带来健康素养水平的快速提升，达到 23%

3 传染性疾病发病人数大幅下降

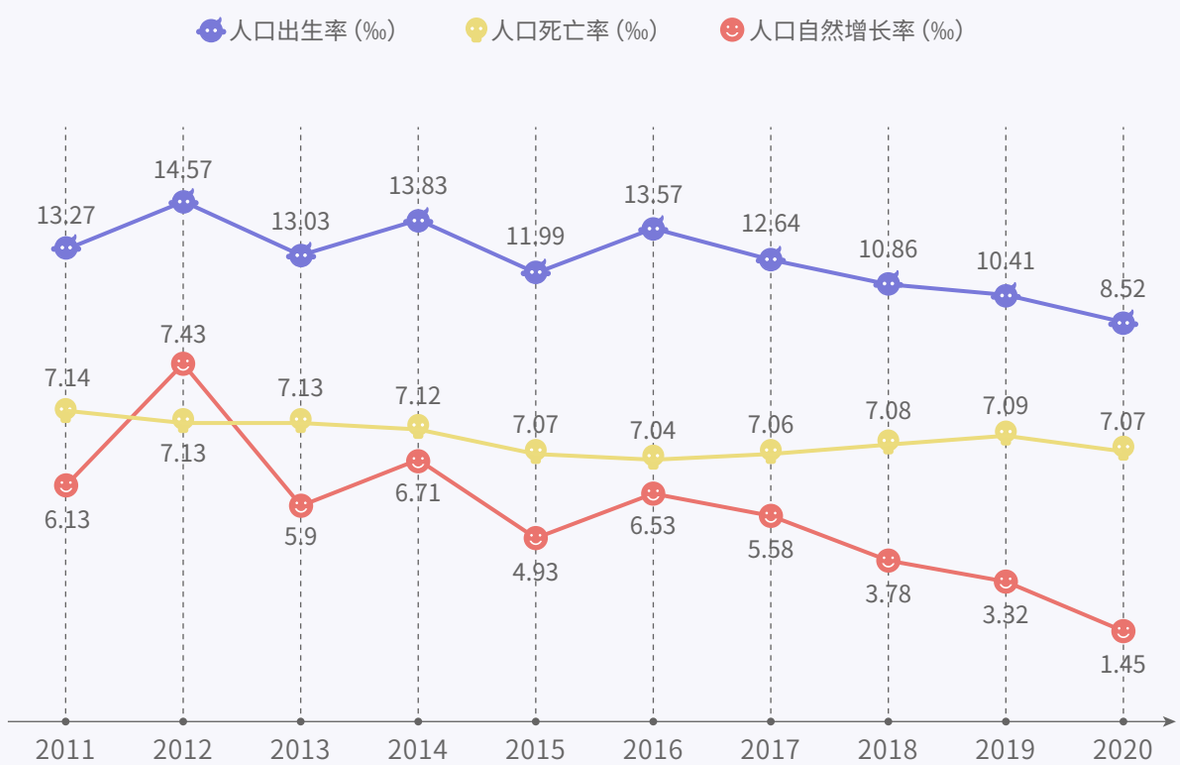
PART 1

1 三口之家占比逐年下降，独居户不断增加

2021 年，国家公布了第七次人口普查的数据。这次普查漏登率为 0.05%，普查结果相对真实可靠。从数据来看，十年间死亡率保持相对稳定，约为 7‰，意即如果我们将全中国人口看作一个千人群体，每年这个群体死亡约 7 人；而人口出生率则自 16 年后逐年下滑，在 2020 年首次跌破 10，低至 8.52‰，也即是说，这个千人群体中每年出生人数不足 10 人。

由于人口自然增长率与以上两个数字直接相关，出生率的下滑也带来了人口自然增长率的连续五年下滑，从 2016 年的 6.13‰ 降至 2020 年的 1.45‰。

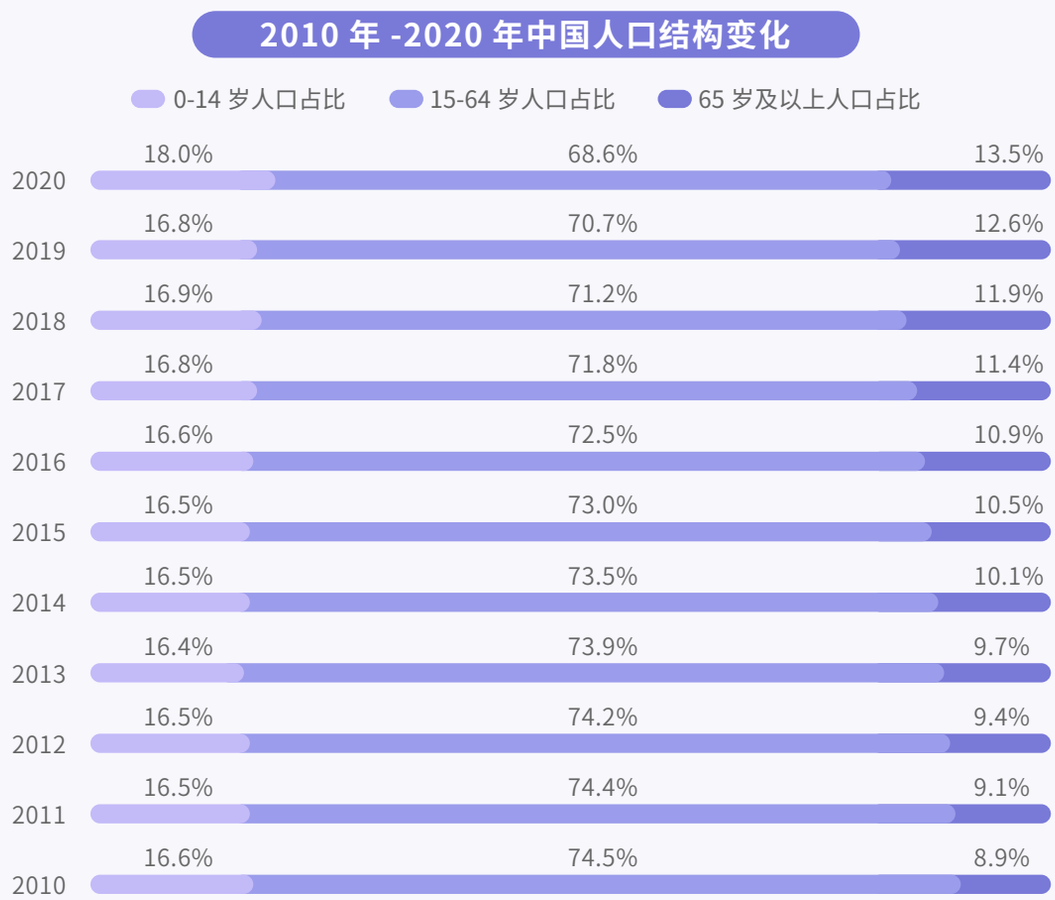
2011 年 -2020 年中国出生率死亡率人口自然增长率变化



数据来源：国家统计局（数据说明：由于 2020 年开展了人口普查，因为对应率相应做了调整）
注：人口自然增长率 = 人口出生率 - 人口死亡率

死亡率的相对稳定，是现代医学保持稳定发展和国民生活条件提升的见证。在疫情全球爆发的 2020 年，死亡率依然保持稳定，意味着医疗资源有能力对急性传染病进行有效防控。而我国在十年间应对慢性病的各种防控举措，对于一个老龄化社会的死亡率稳定也展现其有效作用。

但持续的死亡率稳定和出生率下降，同时也导致了老龄化现象的进一步加剧。我国 65 岁以上的人口占比逐年上升，在 2020 年达到 13.5%——这个数字是联合国判定老龄化社会标准数字（7%）的近乎两倍。



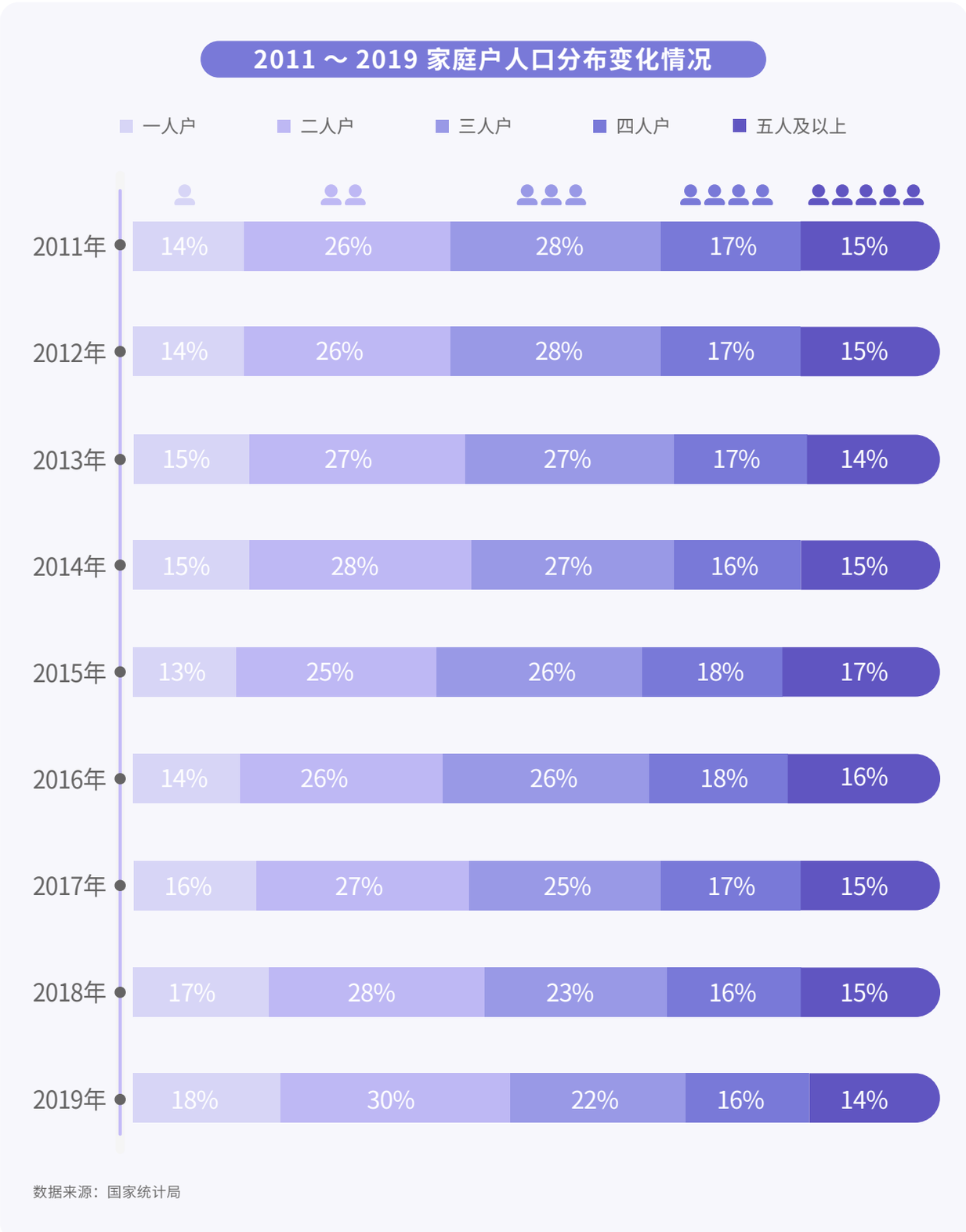
数据来源：国家统计局

出生率持续下降，在全球范围内都是一个棘手问题，2020 年 8 月，《柳叶刀》杂志发布了关于人口数量及结构变化的文章。文章指出，目前全世界生育率仍旧在持续下降，亚洲、中欧和东欧将是人口缩减速度最快的地区。

在中国，这似乎是社会发展带来的一把双刃剑。一方面，教育机会和职业机会的普及，带来结婚与生育时间的推迟，代际更替时间更长；而另一方面，社会发展的不均衡，导致下一代居住、教育、陪伴等生育成本的增加，也带来年轻人对于生育的犹豫。

这一现象在第七次人口普查的家庭户中得到印证。2020 年，我国的家庭户平均人口数为 2.62 人，比 2010 年的 3.10 人 减少 0.48 人。从其间九年抽样数据可以观察到，四人及以上家庭户占比相对稳定，三口之家占比则逐年下降，独居一人户和二人小家庭比例则逐年增加。

这将对未来更长时间范围内的老龄化趋势，带来影响。



数据来源：国家统计局

2 疫情带来健康素养水平的快速提升，达到 23%

什么是健康素养水平？

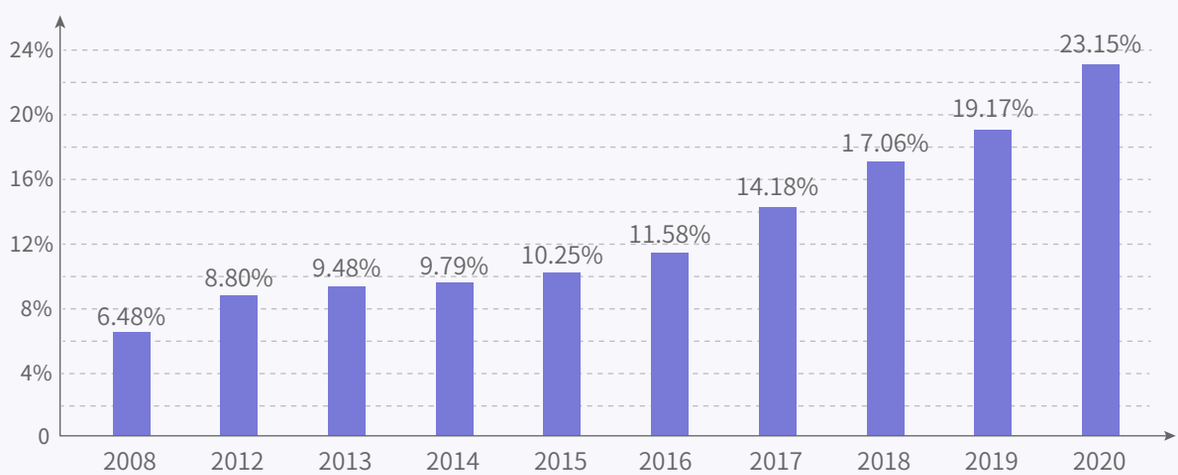
2008 年国家卫生部推出首次健康素养监测，并自 2012 年起，每年开展覆盖全国的健康素养监测，通过连续监测获得了我国城乡居民健康素养水平数据及动态变化趋势。

在监测中使用统一的健康素养水平问卷在全国开展调研。调查问卷共 80 个题目，满分 100 分。判定具备基本健康素养的标准：问卷得分达到总分 80% 及以上，即问卷得分 ≥ 80 分，被判定具备基本健康素养。健康素养水平指具备基本健康素养的人在总人群中所占的比例。

同时依据《中国公民健康素养——基本知识与技能（试行）》，将健康素养划分为 3 个方面，即基本健康知识和理念素养、健康生活方式与行为素养、基本技能素养。以公共卫生问题为导向，将健康素养划分为 6 类健康问题素养，即科学健康观素养、传染病防治素养、慢性病防治素养、安全与急救素养、基本医疗素养和健康信息素养。

2020 年，我国居民的健康素养水平是 23.15%，意味着 100 个人中有 23 个人具备基本健康素养。按照国务院发布的《「健康中国 2030」规划纲要》（以下简称《纲要》），中国公民的健康素养水平要从 2008 年的 6.48% 提升到 2030 年的 30%。并明确提出 2020 年的阶段性目标：居民健康素养水平达到 20%。截至 2020 年，阶段性目标已达成。

2008-2020 年全国基本健康素养水平



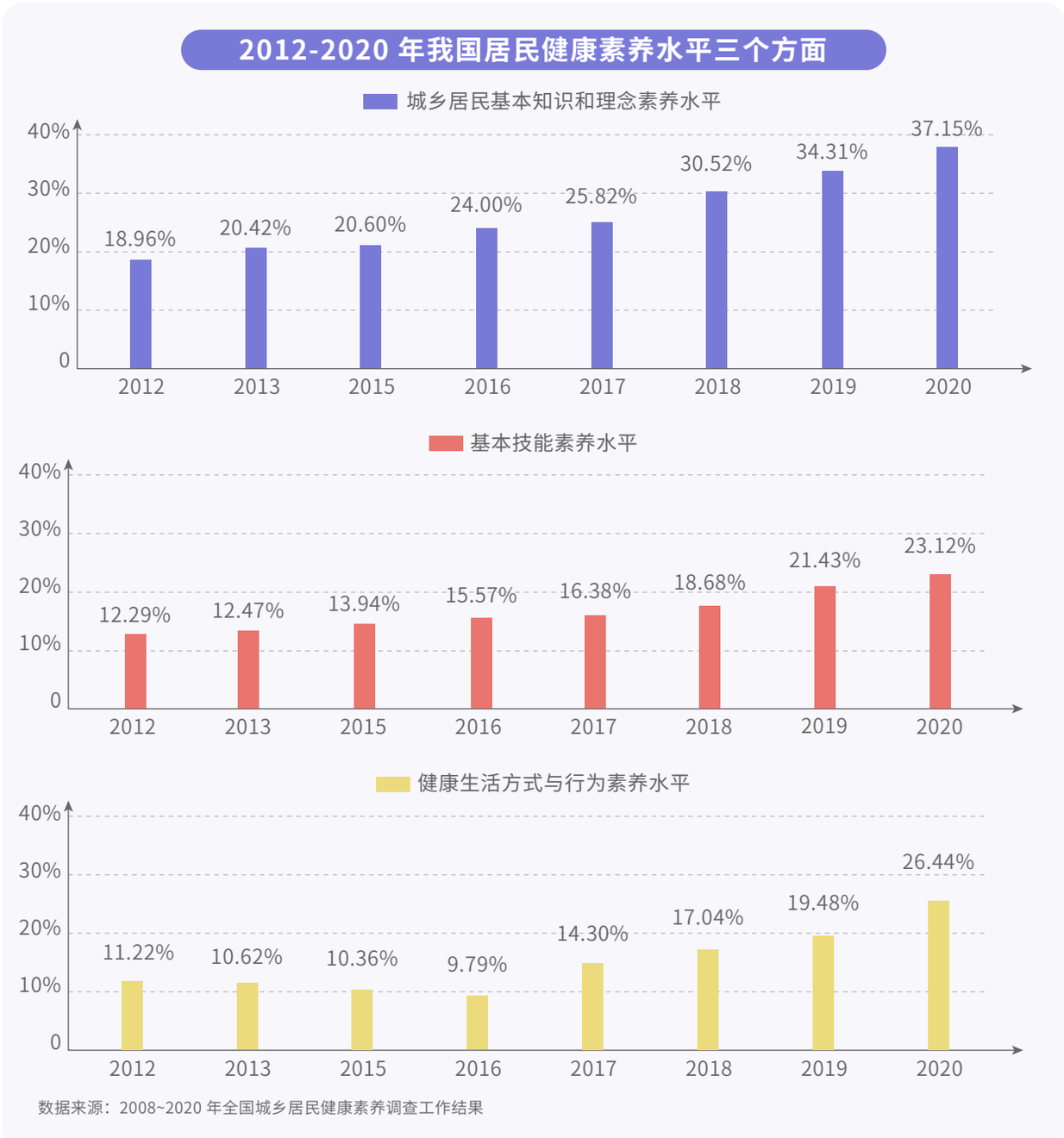
数据来源：2008~2020 年全国城乡居民健康素养调查工作结果

从十年趋势上看，国民健康素养水平在《纲要》印发的 2016 年后提升速度加快，2020 年提升幅度最大，这来自于两方面原因：第一，2019 年《健康中国行动（2019-2030 年）》出台和

2020 年 6 月《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》的正式实施，给予了更为明确的行动计划；第二，疫情这一年，外部环境因素也带来公众和社会对于健康更为主动、积极的关注与行动。

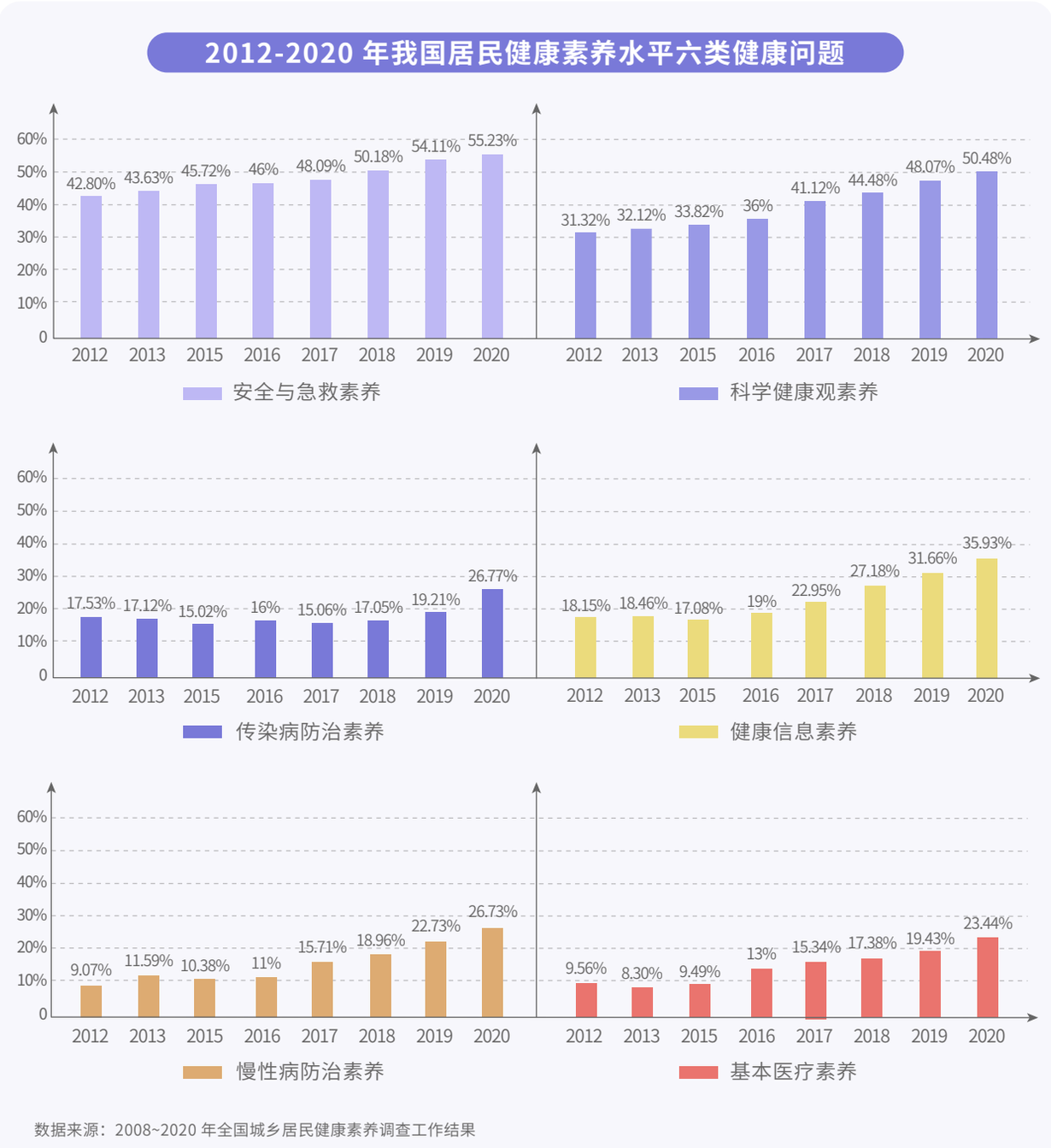
国民健康素养体现在三个方面：知识、行为、技能。从这三方面的提升趋势来看，知识与技能均逐年提升，但行为却并非如此。人们的健康生活方式与行为素养水平在 2016 年前几乎停滞不前甚至略微下降，此后才逐步提升，直到疫情年达到突飞猛进的提升。

这也许揭示了，人们在行为层面要产生真正的改变，其动力并不止来自于知识或技能的积累，还有内外部的其他驱动因素。



有关健康素养的具体六类健康问题中，目前整体素养较高的是「安全与急救」「科学健康观」，而「慢性病防治素养」与「基本医疗素养」则处于相对更低水平。考虑到前文提及的人口老龄化趋势，到 2030 即便整体目标达成，但慢性病与医疗相关素养仍落后较多，恐怕仍不能满足届时的社会健康需求。

对于新冠肺炎防治的长期教育，使得「传染病防治素养」相关素养在 2020 年显然得到了快速的提升。并且在具体的相关涉及健康问题中，公众对「出现咳嗽、发热时的正确做法」以及「运动的好处」「促进心理健康的方法」等知识点的答对率明显提升。



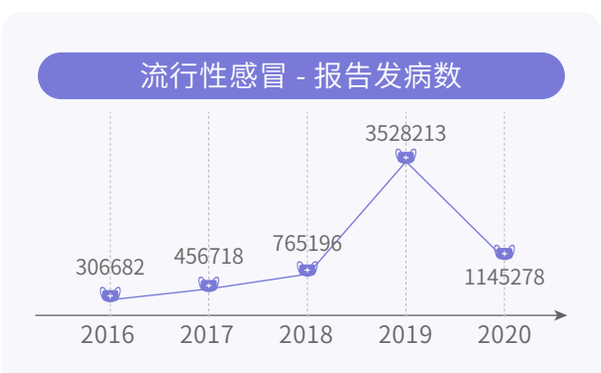
数据来源：2008~2020 年全国城乡居民健康素养调查工作结果

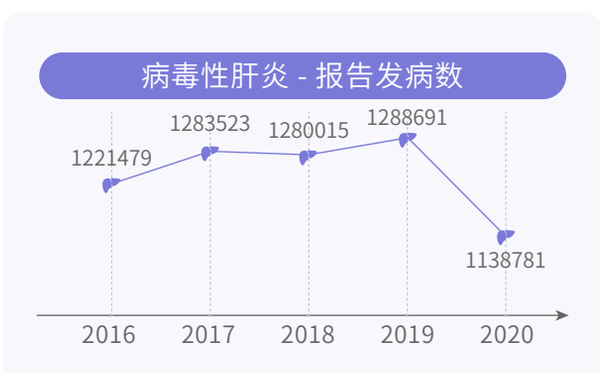
3 传染性疾病发病人数大幅下降

根据 2020 年公布的疾病报告发病数，在新冠发生前，我国的甲乙丙三类传染病呈现逐年上升的趋势，而在疫情之后，即便计入新冠疫情发病数，总传染病发病人数却在五年内第一次出现下降。一方面来自于防疫政策减少人员聚集，环境消杀清洁也更为重视；另一方面也是公众在戴口罩、勤洗手等各种卫生意识加强，对于各类传染病的传播路径起到很好的阻断作用。

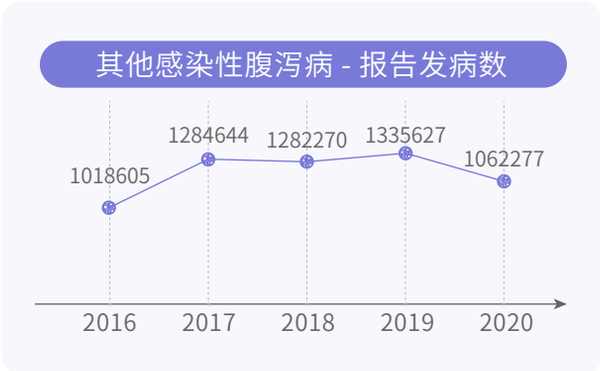
在所有传染病中，下降幅度较大的主要是呼吸系统传染病与消化系统传染病。同时，性传播疾病也有所下降。

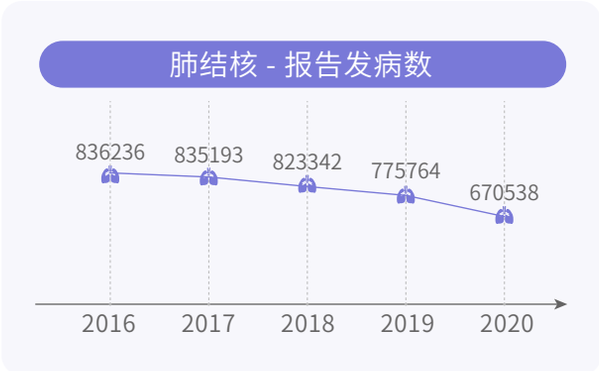
2020 年报告发病数 Top 10 疾病近 5 年变化趋势：

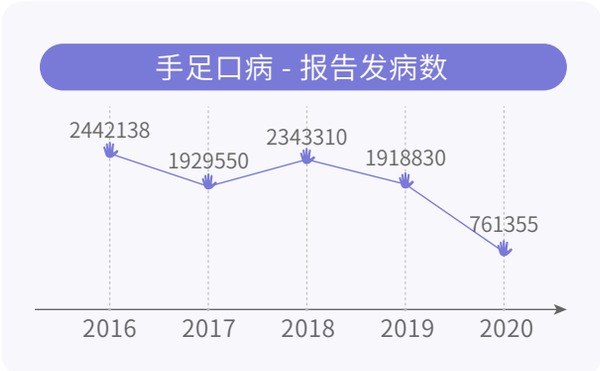


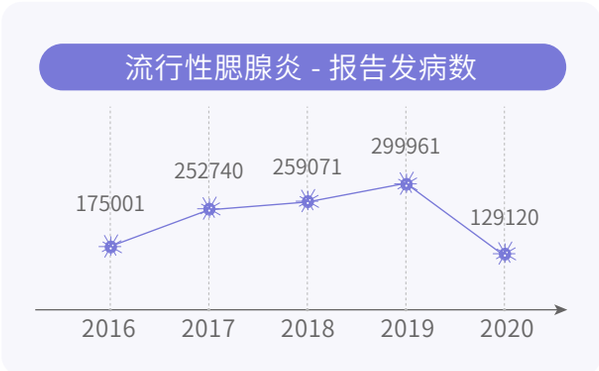


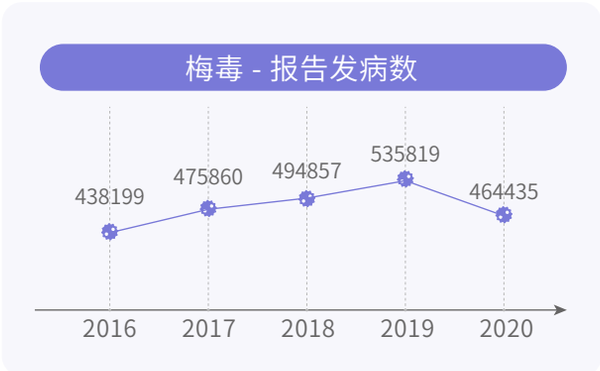
数据来源：2016~2020 年我国卫生健康事业发展统计公报

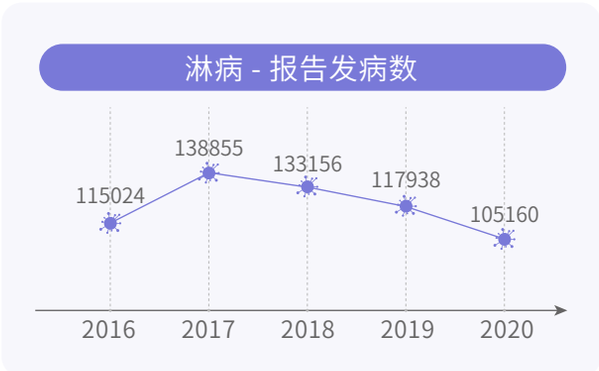


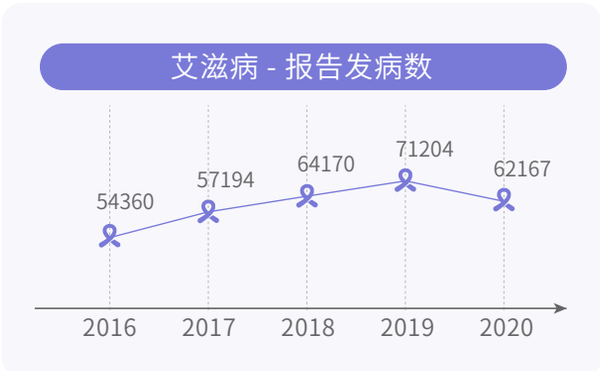


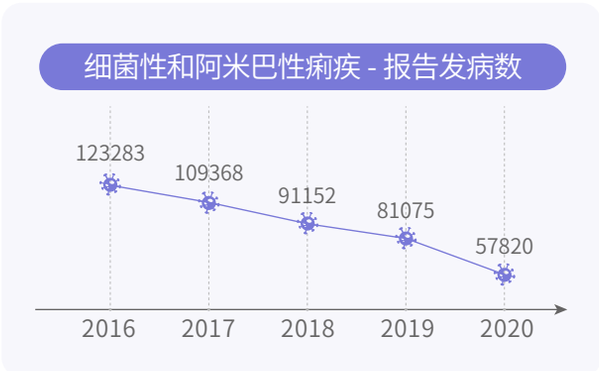






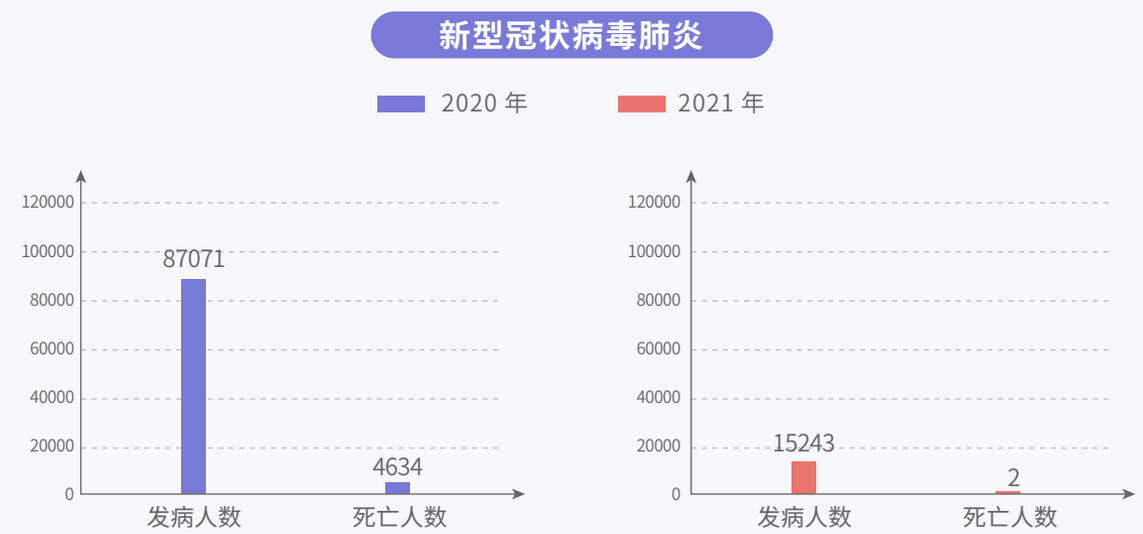






数据来源：2016~2020 年我国卫生健康事业发展统计公报

在 2021 年，我国对于新冠肺炎依然采取严格的「动态清零」政策，新冠肺炎发病人数大幅下降。随着个人防护意识的进一步提升，相信会让其他传染病也会得到良好控制。



数据来源：
2020 数据来源 - 2020 年我国卫生健康事业发展统计公报；
2021 数据来源 - 国家卫生健康委员会官方网站（截至 12 月 31 日 24 时新型冠状病毒肺炎疫情最新情况）

丁香医生

总体健康趋势

1 健康意识趋势

1.1 健康定义：全面定义健康，点滴渗入生活

1.2 期待与自评 Gap 缩小，运动有所改善

1.3 身材困扰首次超过皮肤，眼睛困扰有所上升

2 健康信息获取能力

2.1 心理有困扰但不需获取信息来改善

2.2 八成人使用微信获取健康信息

2.3 主动获取信息者占据主流

PART 2

1 健康意识趋势

1.1 健康定义：全面定义健康，点滴渗入生活

在给健康下定义时，每个人都有自己的标准。总的来看是要身心健康，具体来说就是要能吃能睡能拉，身体和心理均无疾病，每天都开开心心。

微博话题 # 你认为什么是健康？#

数据来源：丁香医生微博话题收集

回顾 2021 年 ，很多人开始转变生活方式。在吃的时候开始关注配料表，在喝的时候开始选择无糖饮料，在休闲的时候开始选择运动等，健康在点点滴滴中渗入我们的生活。

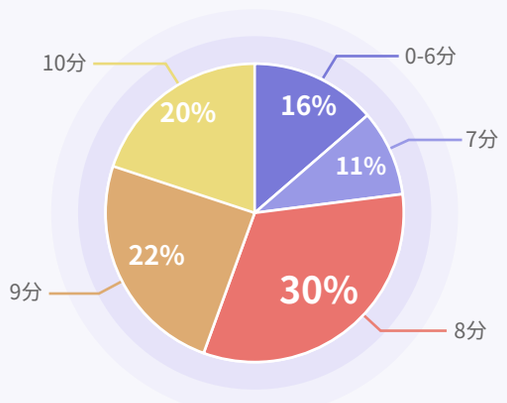
微博话题 # 你认为什么是健康生活方式？#

数据来源：丁香医生微博话题收集

1.2 期待与自评 Gap 缩小，运动有所改善

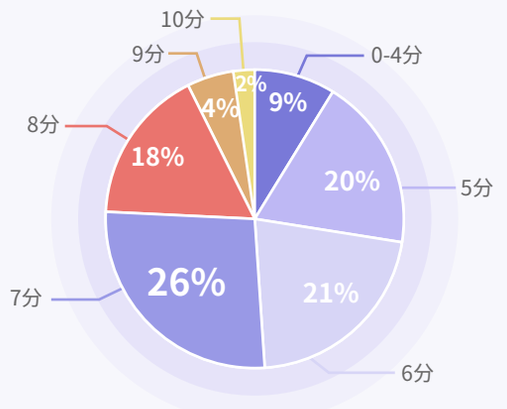
2021 年人们对健康期待值的平均分为 8.04 分，对于自己的健康状态自评平均分是 6.33 分，可以看到期待与现状自评间的差距相较 2019 年继续缩小，差距的缩小来自于期待值的逐年下降。

你对自己整体健康状态对期待值是多少 ?(健康期待)



(均值:8.04)

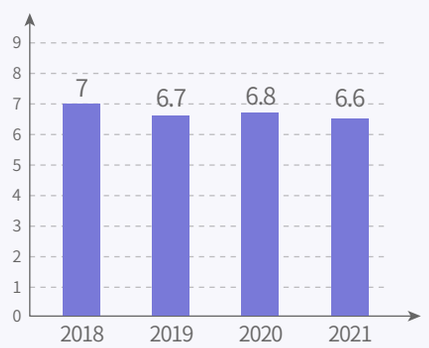
你认为自己目前整体健康状态怎么样 ?(健康自评)



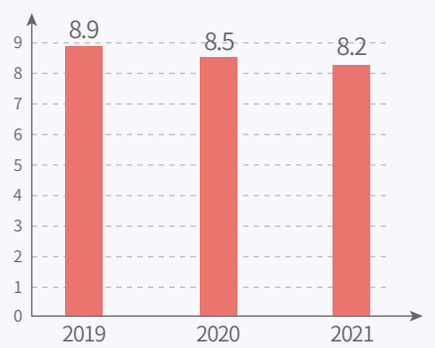
(均值:6.33)

数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

2018-2021 年国民健康整体健康自评（标准化后对比）

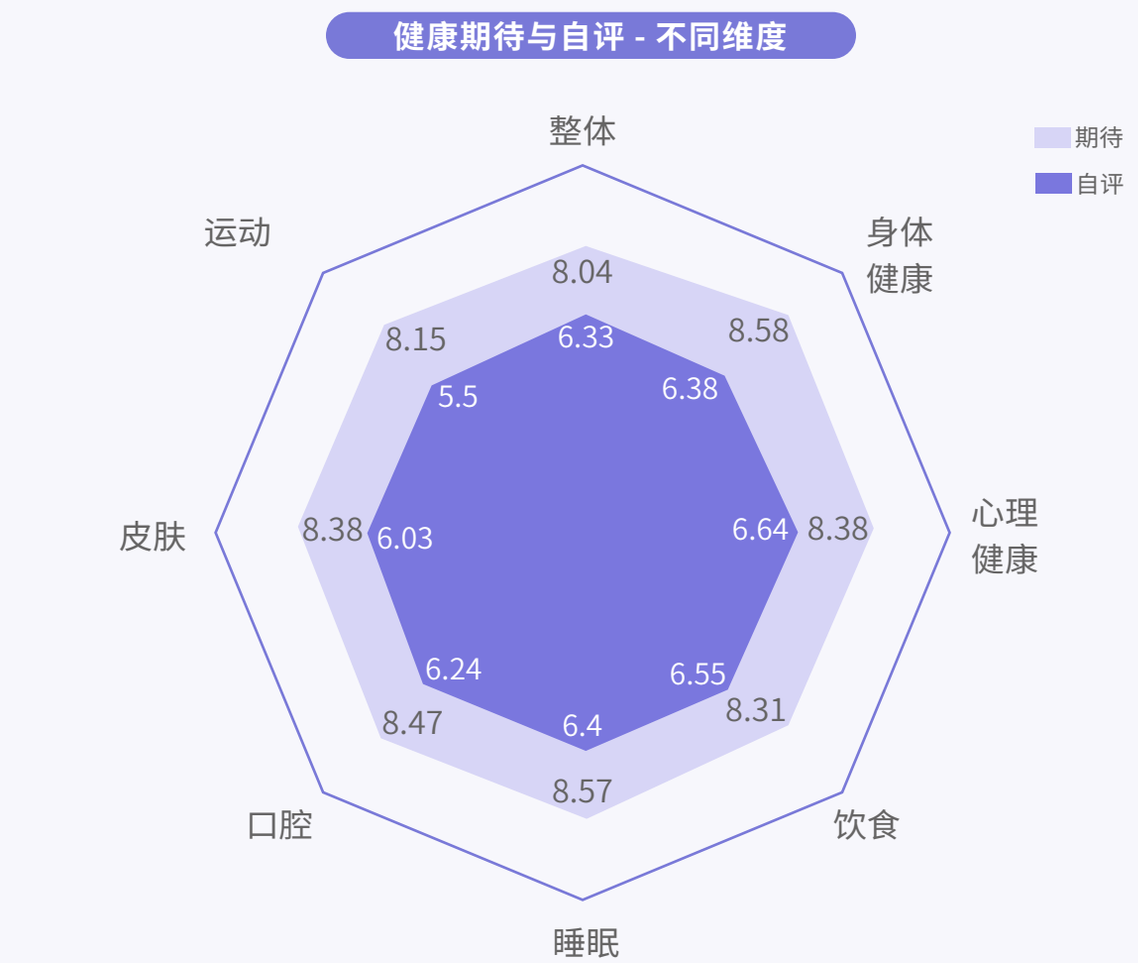


2019-2021 年国民健健康整体健康期待（标准化后对比）



2021 年数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，N = 60420；
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
2018 年数据来源：丁香医生 2019 国民健康洞察报告，N = 53335
注：图表数据为根据国家统计局 2020 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（2018=6.8；2019 = 6.2；2020 = 6.4；2021=6.3）。整体健康期待真实数据（2019 = 8.8，2020 = 8.4；2021=8.04）

在各维度的健康自评中，运动自评最低，其次是皮肤和口腔。相比于饮食、睡眠等维度，运动、皮肤和口腔健康的坚持具有一定的门槛，需要付出更多努力。在各维度的健康期待中，依旧是运动期待最低，其次是饮食、心理和皮肤。总的来看，运动在个人健康期待和自评中均垫底，成为了 gap 最大的维度，gap 达到 2.65 分。

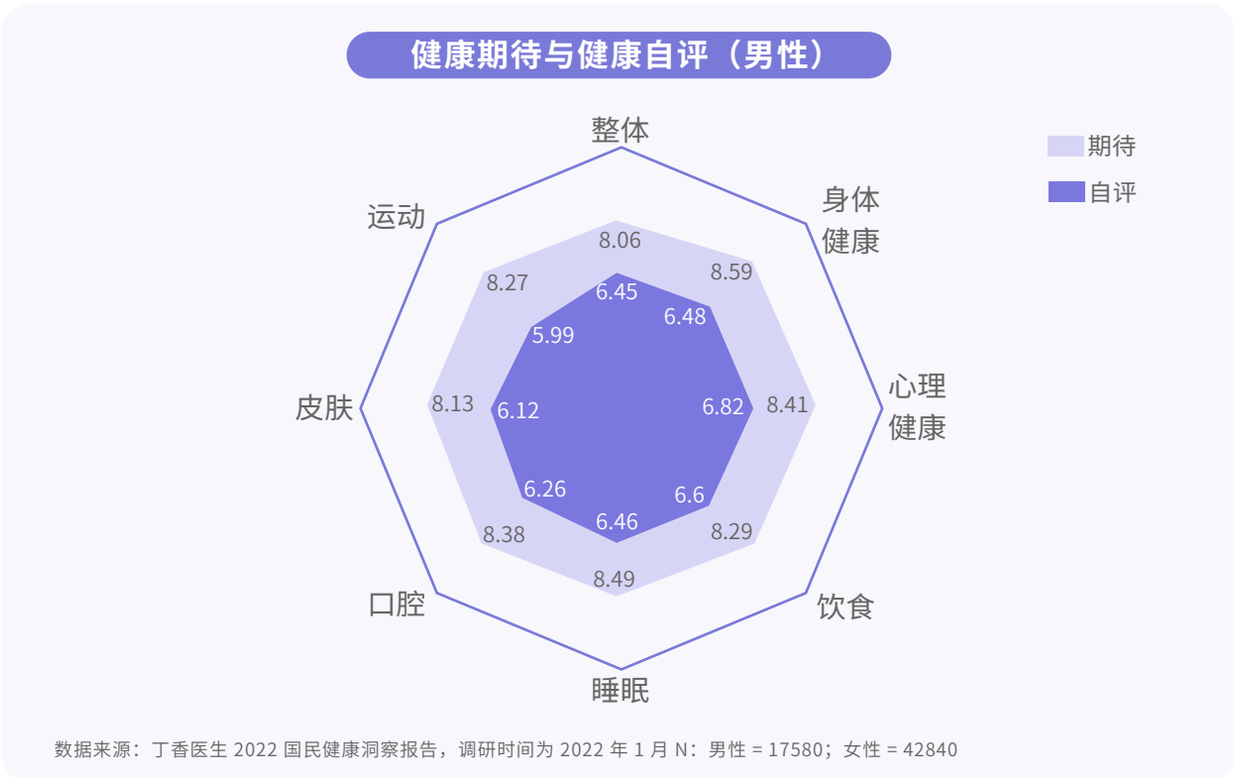


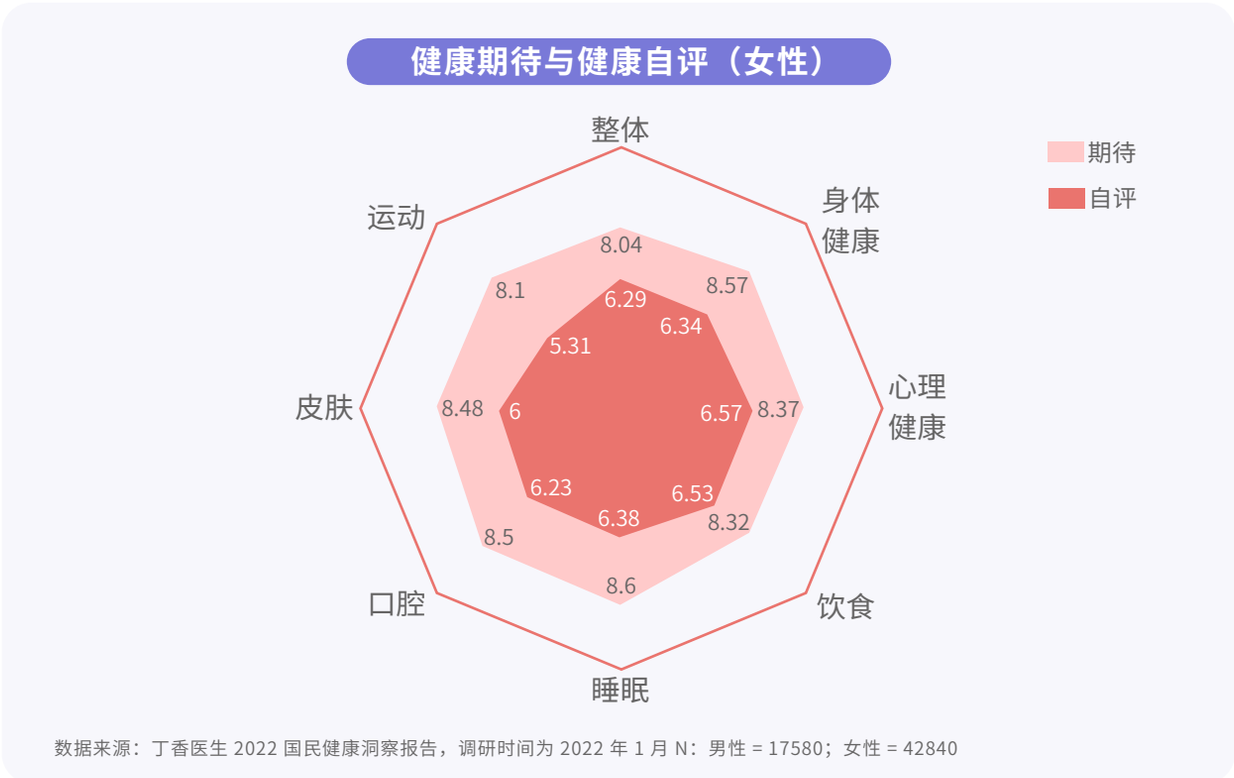
数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

分性别来看，男女整体期待差不多，但女性整体自评低更多。

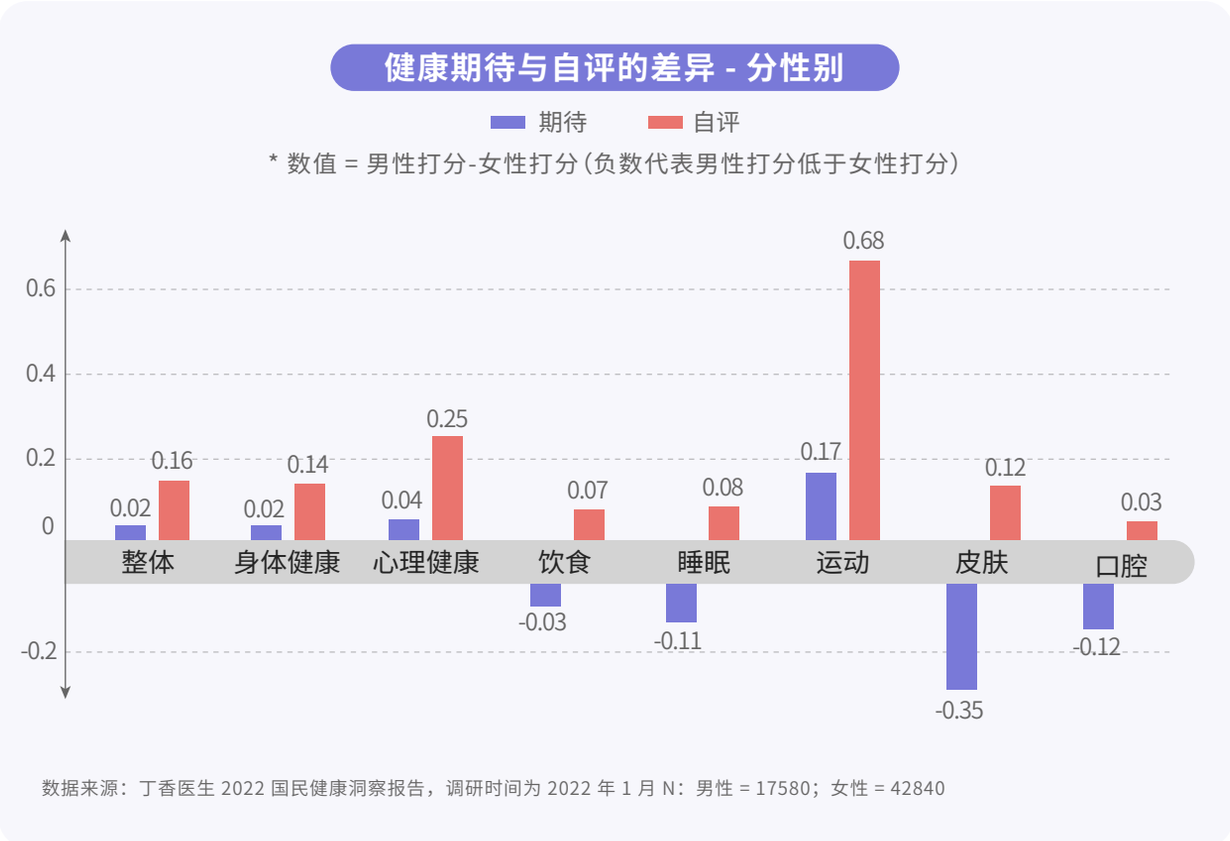
在自评分数最低的三项上，男女出现空前一致，他们自评较低的三项排序均为：运动 < 皮肤 < 口腔。男性皮肤健康意识的提升已经初见端倪，而口腔健康则是一个近年被越来越重视的健康领域。

而从 gap 值前三名上看，男性女性的运动、口腔 gap 值均能列入前三。而女性另一个差值较大的领域是「皮肤」，这来自于仅 6 分的自评，这项低自评仅次于运动，几近不及格；男性则是「身体健康」，这一项在他们所有期待值中最高，男性对于「不生病」有更为强烈的期待。





比较两性之间的期待分值与自评分值。在期待分值上，除了皮肤以外，男性在睡眠和口腔上也不如女性更为重视；而比较自评分值发现，女性在运动、心理、身体等方面，都比男性自评分数低较多。



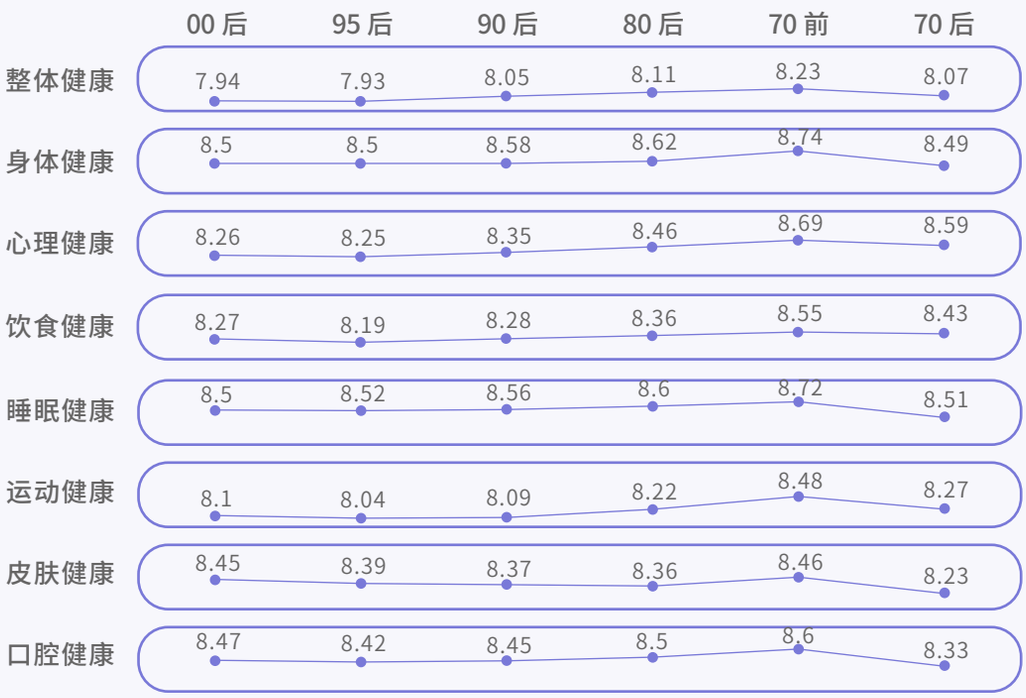
对比不同年龄，70 后各方面的健康期待值远高于其他年龄段人群，其次是 80 后人群，90 后和 70 前则是第三梯队。95 后和 00 后人群在这一项上分数较低。

在健康自评分上，除了 00 后以外，越年长人群自评分数越高。这与往年数据表现一致，推测年纪越长者在健康方面的付出越多，因此会有「我努力了」的心态加成。

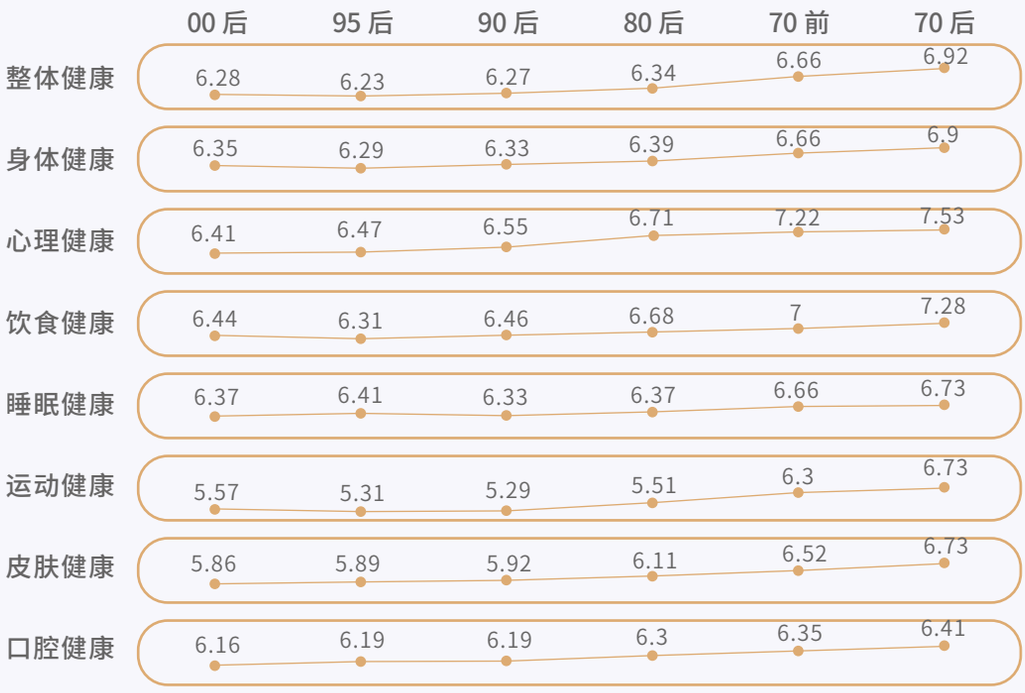
期待最高分出现在哪一项? 70 后、80 后、90 后均为「身体健康」，70 前和 95 后均为「睡眠」。00 后，这两项并列第一。

自评最低分出现在哪一项?所有年龄段一致，都是「运动」。

健康期待 - 分年龄



健康自评 - 分年龄



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 N：00 后 = 5999；95 后 = 13026；90 后 =17574；80 后 = 17708；70 后 = 4178；70 前 =1935

从 gap 值上看，80 后及更年轻人群分值差异不大。但 70 后及 70 前则差距更小，这来自于前文提及他们更高的自评分。

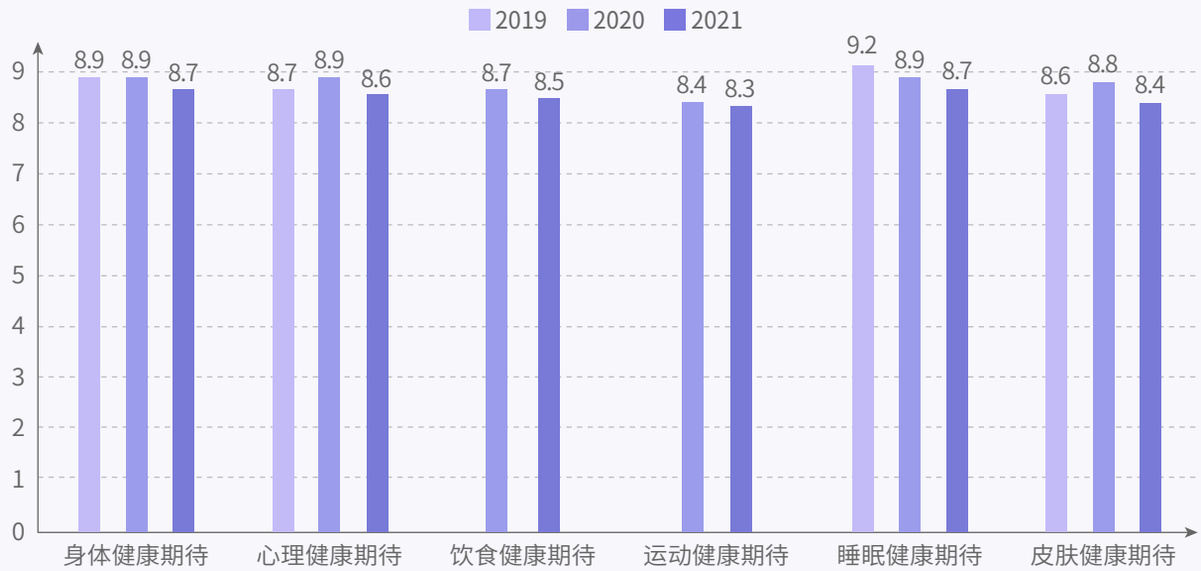
期待与自评 gap 最大的具体细项，00 后 gap 为「皮肤」，80 后到 95 后为「运动」，70 后与 70 前则是「口腔」。

数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 N：00 后 = 5999；95 后 = 13026；90 后 =17574；80 后 = 17708；70 后 = 4178；70 前 =1935

对比 2020 年，2021 年总体趋势是健康期待有所下降，而健康自评（除身体健康外）也有所下降。在连续两年与疫情并存的生活状态下，无论是基于外部环境还是自身行动，人们对于健康的期望也回归理性，但持续存在的 gap 值表明，他们并没有在健康这件事上开始「躺平」。

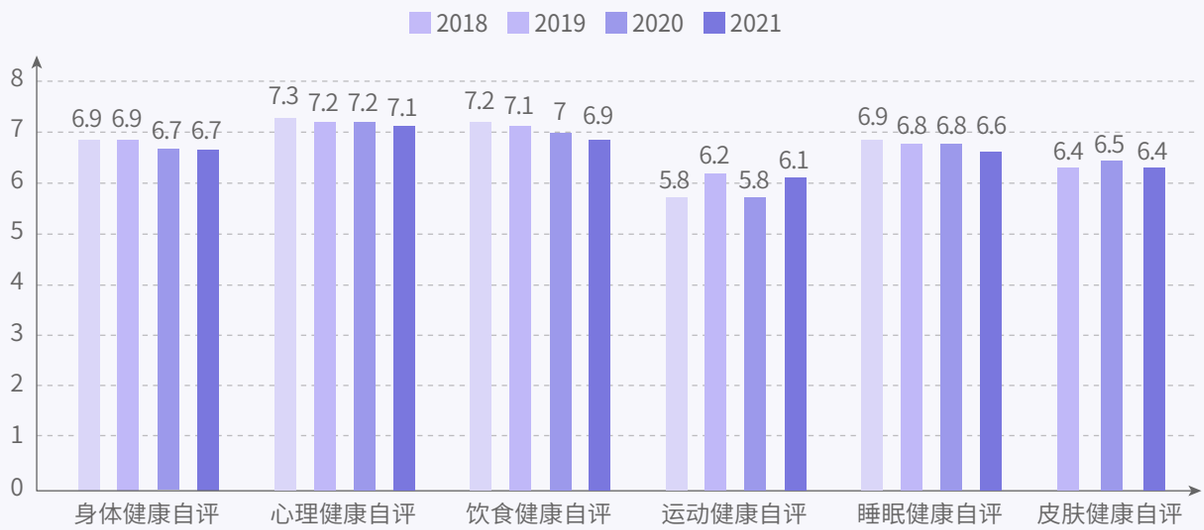
2021 年，一个令人感到希望的数值是，人们的运动健康自评有所上升，这是历来 gap 值最大的领域。也许从「动起来」开始，有更多生活方式和行为的改变，能让 gap 值日渐缩小。

2018-2021 年国民健康六大方面健康期待（标准化后对比）



2021 年数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，N = 60420；
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；
2018 年数据来源：丁香医生 2019 国民健康洞察报告，N = 53335；
注：图表数据为根据国家统计局 2020 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。

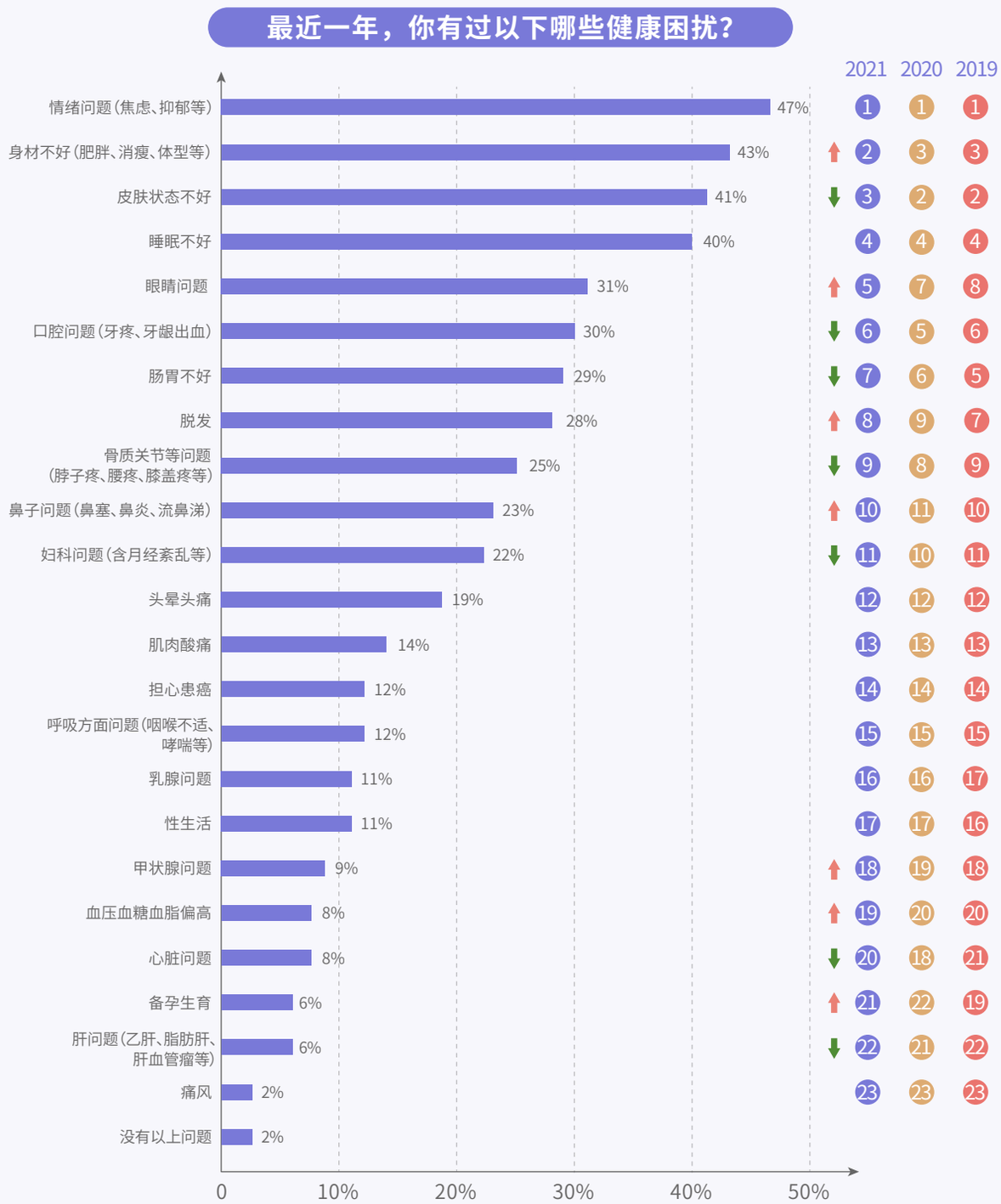
2018-2021 年国民健康六大方面健康自评（标准化后对比）



2021 年数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，N = 60420；
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；
2018 年数据来源：丁香医生 2019 国民健康洞察报告，N = 53335；
注：图表数据为根据国家统计局 2020 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。

1.3 身材困扰首次超过皮肤，眼睛困扰有所上升

2021 年人们平均有 4.8 个健康困扰，其中健康困扰 TOP3 为情绪问题（47%）、身材不好（43%）和皮肤状态不好（41%）。与 2021 年比较，身材问题 、眼睛问题有所上升。其中身材困扰首次超过皮肤状态。眼睛问题逐年升高。

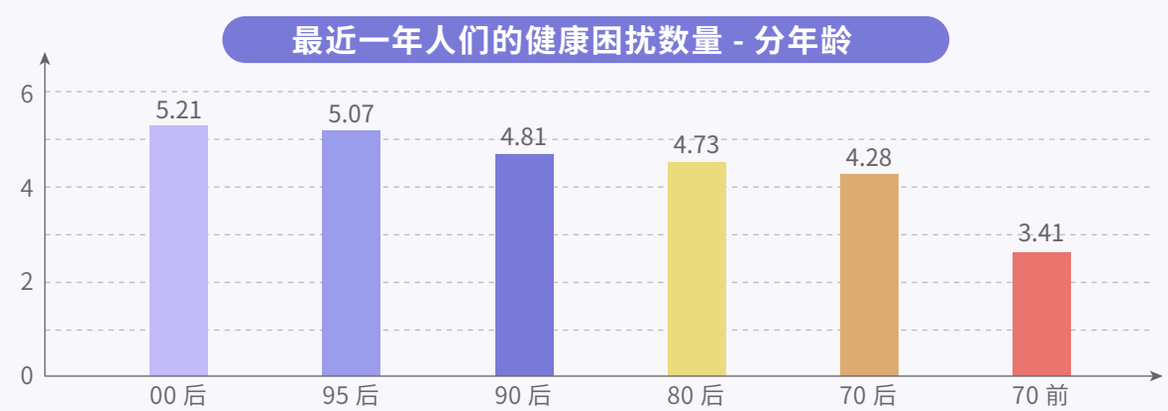


平均值:4.8个

数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

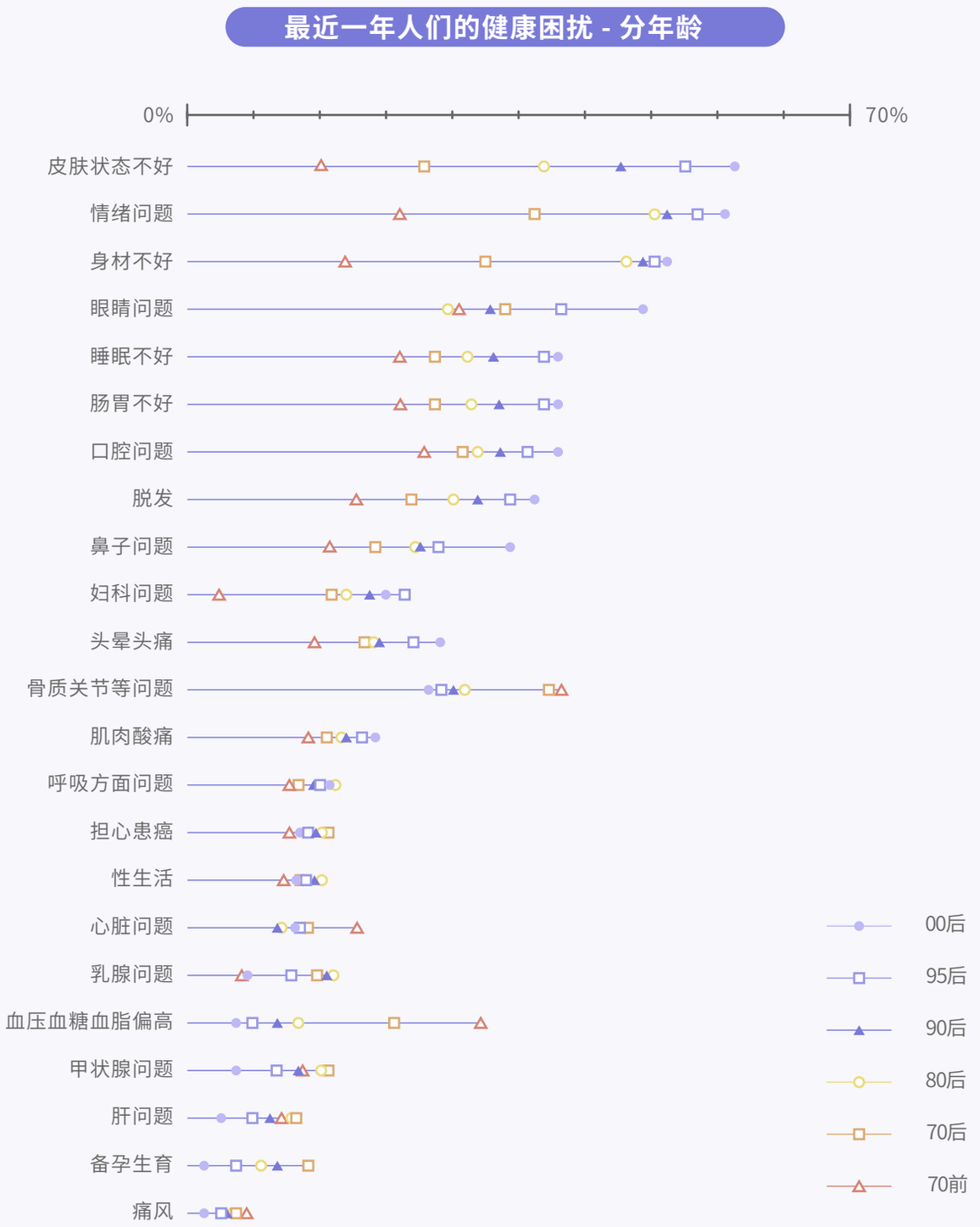
对比不同性别，男性健康困扰前五分别是：身材不好、情绪问题、睡眠不好、皮肤状态不好、眼睛问题。女性健康困扰前五分别是：情绪问题、皮肤状态不好、身材不好、睡眠不好、眼睛问题。其中男性在鼻子问题、性生活、三高、肝、痛风这几个方面的健康困扰略高于女性外，其他均低于女性。其中情绪问题与皮肤问题，男女之间差异较大。

数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 N：男性 = 17580；女性 = 42840



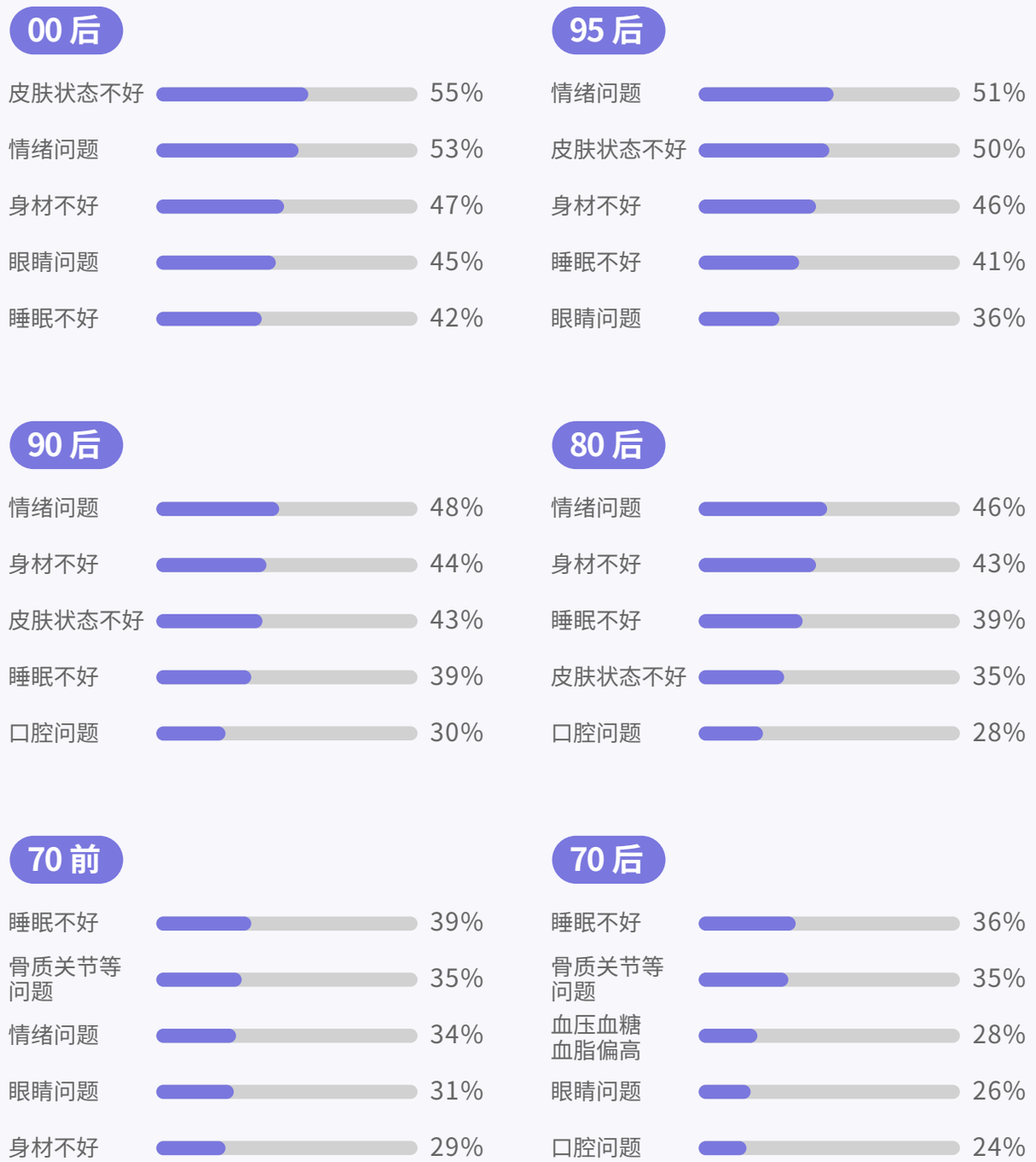
数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 N：00 后 = 5999；95 后 = 13026；90 后 =17574；80 后 = 17708；70 后 = 4178；70 前 =1935

对比不同年龄，年轻人群的健康困扰数量更多。00 后最受皮肤问题困扰，95 后到 80 后最受情绪问题困扰，80 前最困扰则是睡眠问题。



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 N：00 后 = 5999；95 后 = 13026；90 后 =17574；80 后 = 17708；70 后 = 4178；70 前 =1935

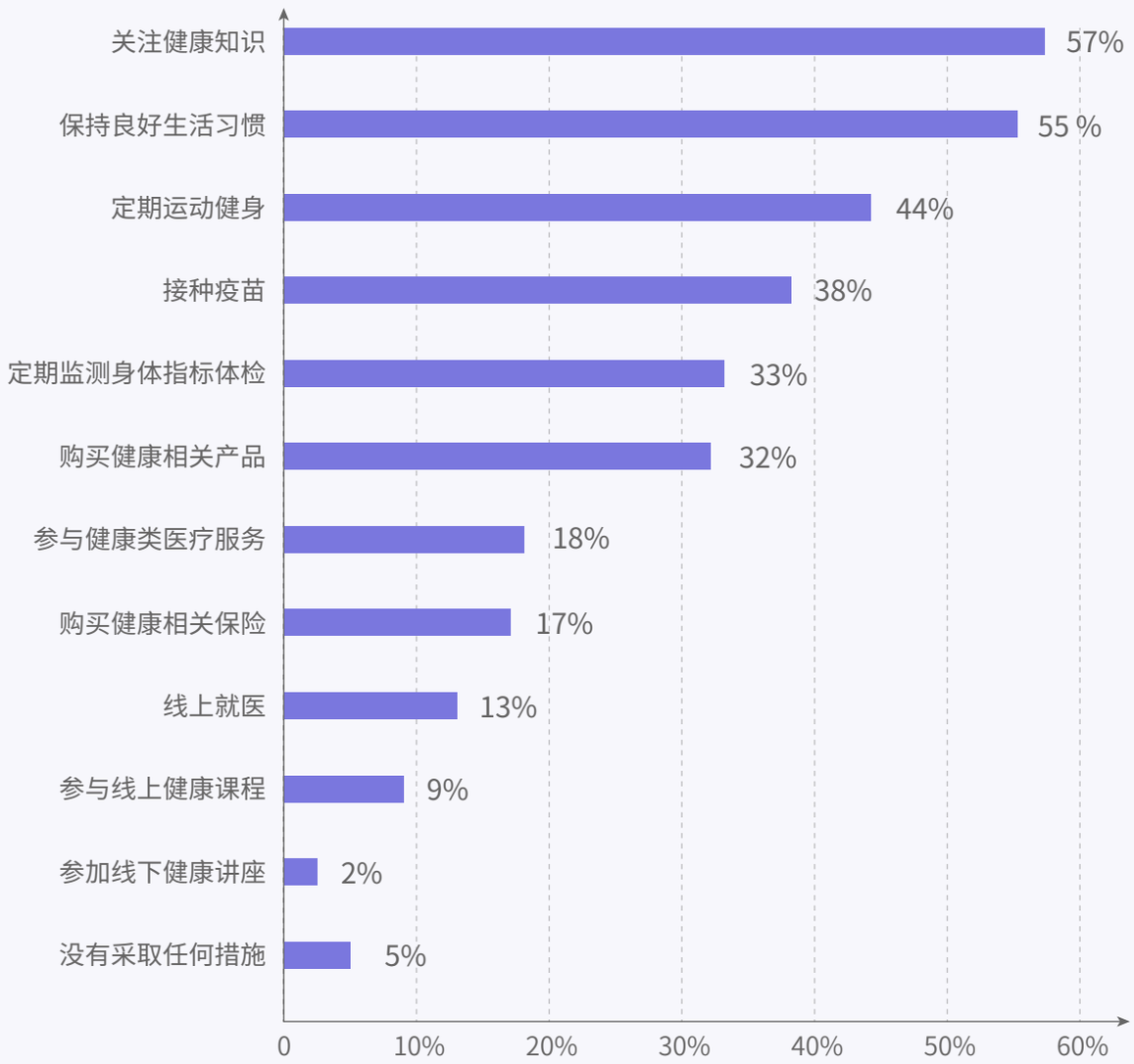
最近一年人们的健康困扰 TOP5 - 分年龄



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 N：00 后 = 5999；95 后 = 13026；90 后 =17574；80 后 = 17708；70 后 = 4178；70 前 =1935

为了保持 / 改善健康，人们选择从改善生活习惯开始。57% 的人会关注健康知识，55% 保持良好生活习惯，44% 的人定期运动健身。

为了保持 / 改善健康，你采取了以下哪些行为？

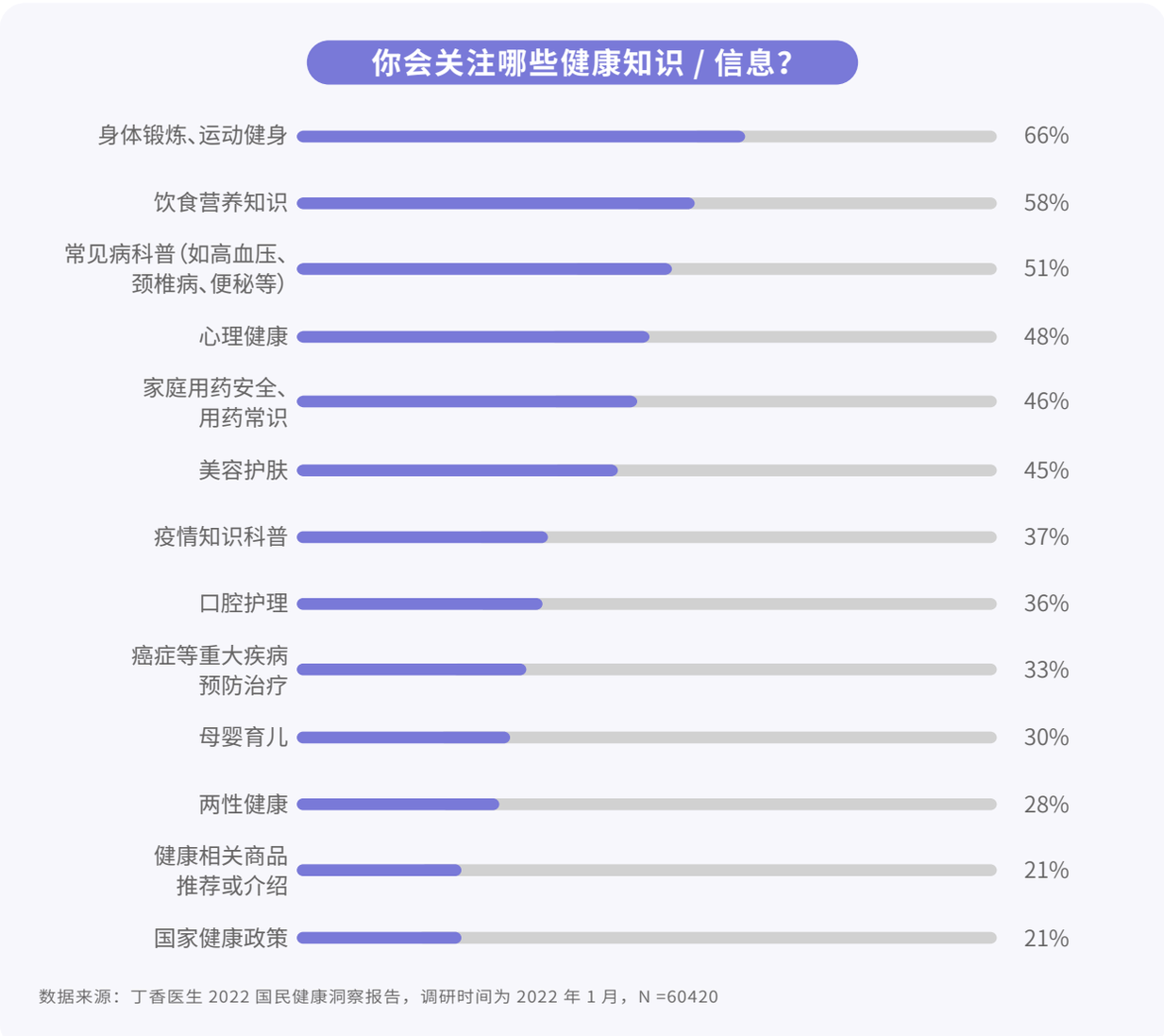


数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

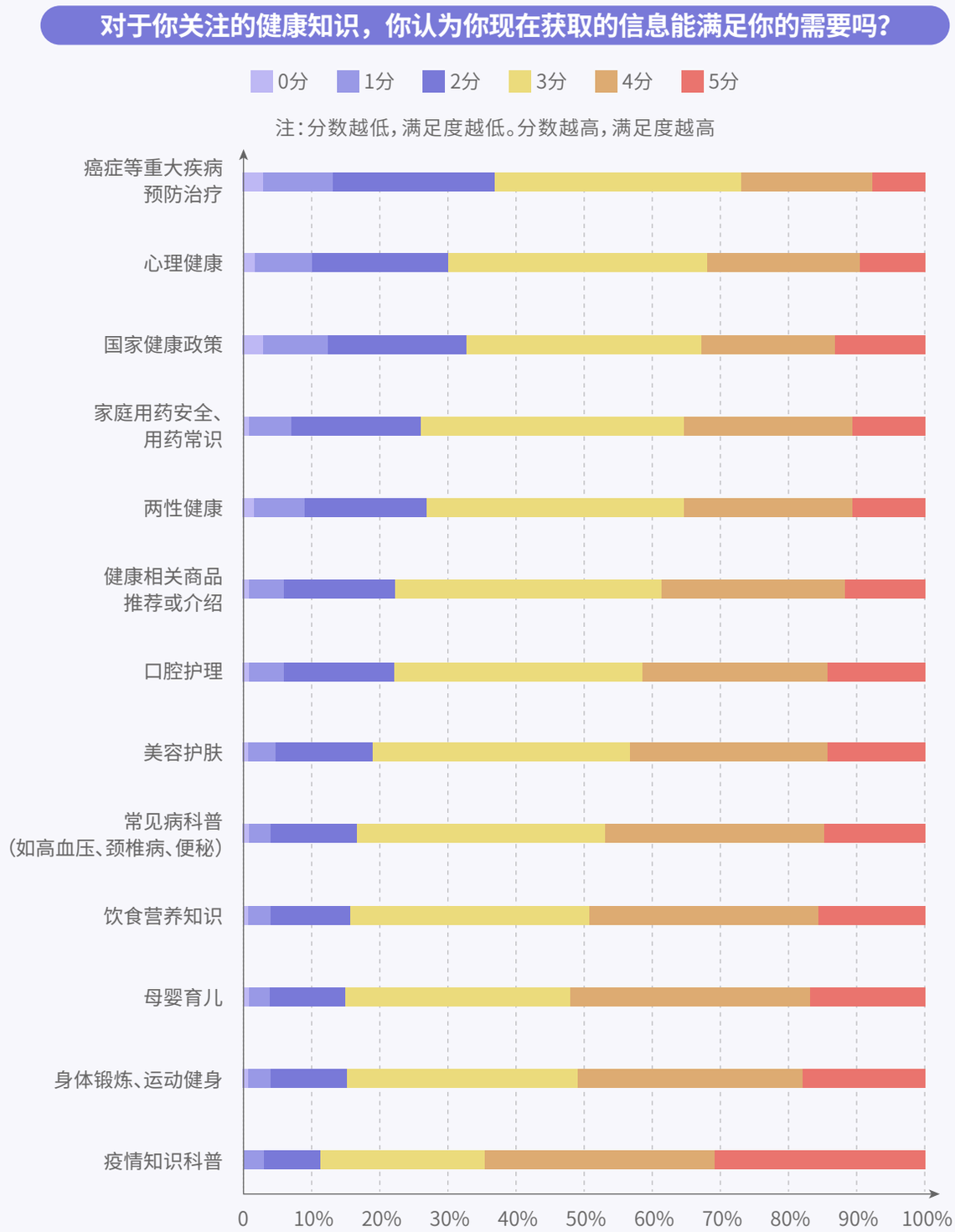
2 健康信息获取能力

2.1 心理有困扰但不需获取信息来改善

在健康信息关注度方面，人们关注的健康内容主要是身体锻炼 / 运动健身类（66%）、饮食营养知识（58%）和常见病科普（51%）。人们关注的健康内容和目前所面对的健康困扰排序并不是一一对应，最常见的情绪问题，其对应的心理健康相关知识仅排第四。



在健康信息满足度方面，疫情与健身相关内容满足度最高。这主要是因为疫情和健身相关的内容产出和传播渠道都比较多，人们可以比较便利的获得所需知识。疾病预防和心理健康相关知识和信息目前满足度不够，健康信息的提供和人们目前所面临的健康困扰以及健康信息关注度有一定程度的脱节。



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

从丁香医生全年阅读来看，疫情相关的内容是大家关注的热点。而清单类、指南类文章则是收藏的热门信息。在健康方面，人们除了日常的阅读需求以外，对于清单合集类工具型内容，有着较为强烈的需求。

丁香医生微信公众号 2021 年文章阅读 TOP5

1 南京本土确诊增至 153 例，出现 4 例重症！疫苗还有用吗？

2 一颗让你很会拉屎的水果，后悔没早点知道！

3 那些长期喝冰水的人，最后都怎么样了？

4 突发 21 人遇难！夏天冻死人的失温，被忽视的运动杀手

5 失控的印度疫情，可能让全世界付出代价

丁香医生微信公众号 2021 年文章收藏 TOP5

1 别再花冤枉钱了，要做的体检项目就这些 | 内附体检清单

2 有些人活着，膝盖却先死了

3 近视手术该不该做？怎么选？一文给你讲清楚

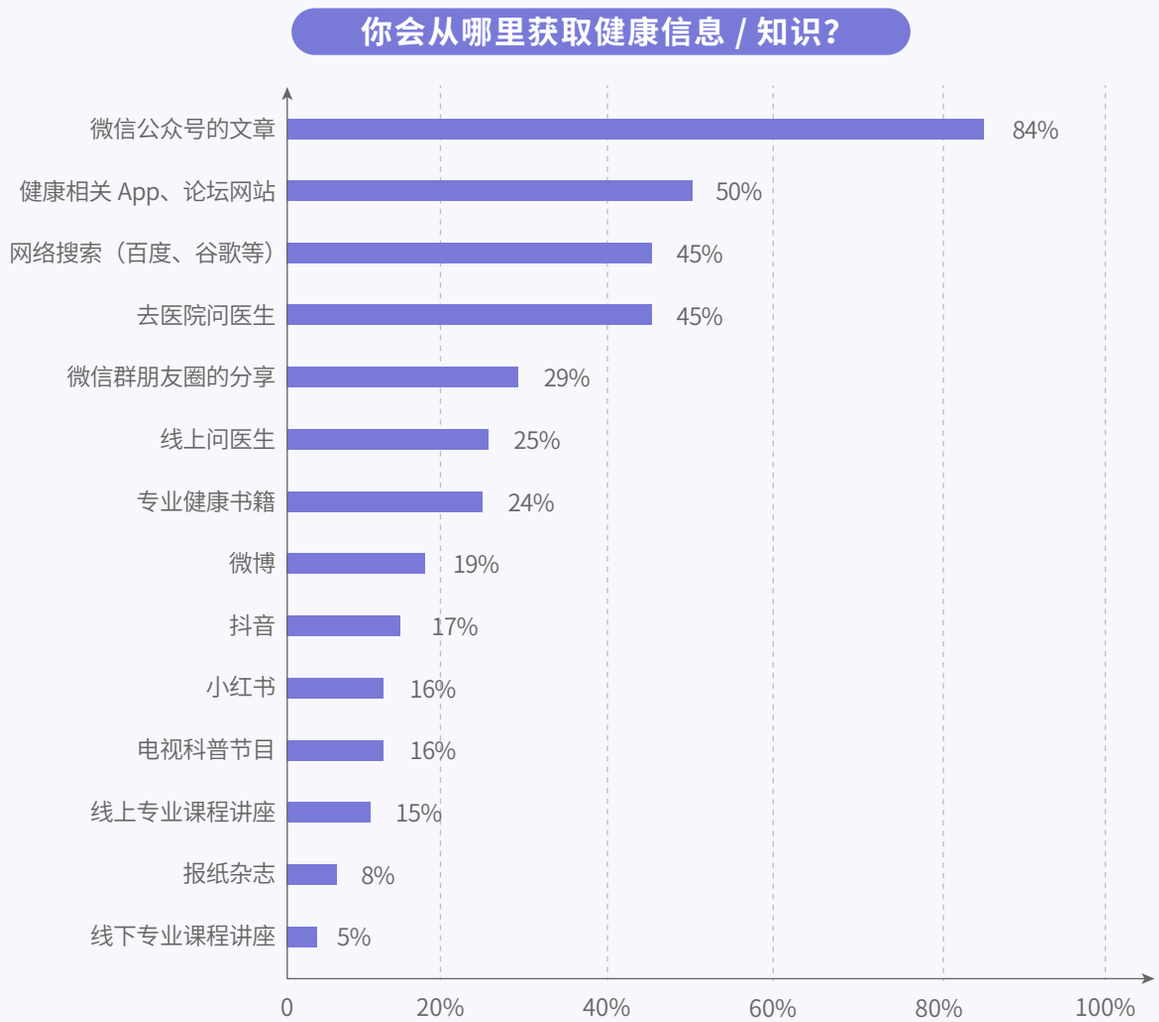
4 有些水果不甜但巨长胖！一图告诉你水果含糖的真相

5 歌手赵英俊患癌去世 | 远离癌症，千万做好一件事

数据来源：丁香医生公众号平台数据

2.2 八成人使用微信获取健康信息

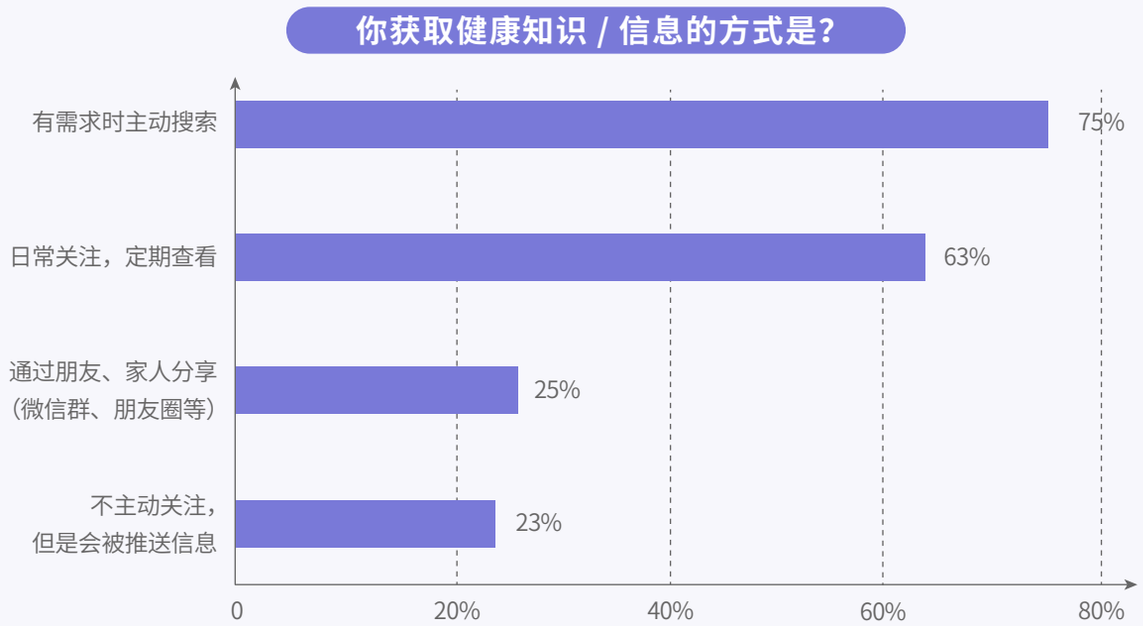
微信公众号依然是人们获取健康知识的主要渠道，84% 的人会使用这一渠道。网络搜索依然是重要的健康知识获取渠道（45%），规范网络搜索上的健康信息依然十分必要。



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

2.3 主动获取信息者占据主流

主动获取是接收健康知识的主要方式，75% 的人会在有需求时主动搜索健康知识，63% 的人会日常关注，定期查看健康知识，而仅有 23% 的人不主动关注，通过被动推送获取健康信息。可以看出，人们在获取健康知识这一方面主动性较强，主动获取健康知识是健康生活方式的重要组成部分。



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

丁香医生

2021 健康生活方式

1 饮食

1.1 观念：79% 的人对饮食健康有高期待

1.2 行为：半数人饮食习惯变好了

1.3 消费习惯：健康产品认知开始改变

专家解读：阮光锋

2 运动

2.1 观念：运动更积极，种类更丰富

2.2 行为：男女运动大不同

2.3 消费习惯：运动关键是动起来

专家解读：周倩

3 睡眠

3.1 观念：工作属性影响睡眠状况

3.2 行为：每三个人中有一人 12 点之后入睡

3.3 消费习惯：应对睡眠困扰，手段多种多样

专家解读：徐昊

4 心理

4.1 观念：感官上很「卷」很焦虑

4.2 行为：行动上绝不能躺平

4.3 消费习惯：近 7 成体验过心理产品 / 服务

专家解读：叶壮

5 皮肤

5.1 观念：皮肤状态满意程度不高

5.2 行为：护肤这件事女主外，男主内

5.3 消费习惯：二成男士盲买护肤品

5.4 医美认知：大众在逐步接受与尝试

专家解读：慕彰磊

6 口腔

6.1 观念：口腔困扰位列第六

6.2 行为：口腔护理处于初级阶段

6.3 消费习惯：洗牙次数不足 1 次 / 年

专家解读：许跃

7 医疗服务

7.1 疫苗：新冠疫苗和 HPV 疫苗最受关注

7.2 体检：四成人年体检次数不足一次

7.3 线上问诊：用户端和医生端需求均上升

PART 3

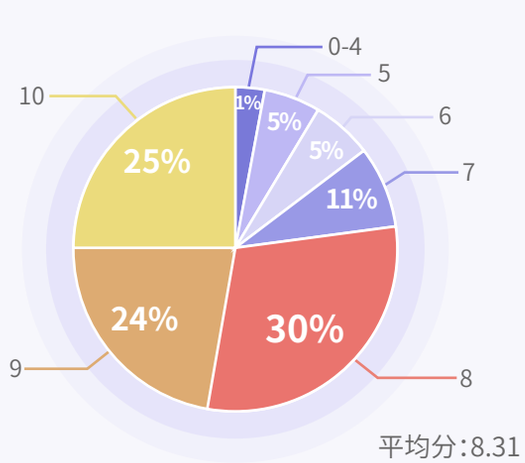
1 饮食

1.1 观念：79% 的人对饮食健康有高期待

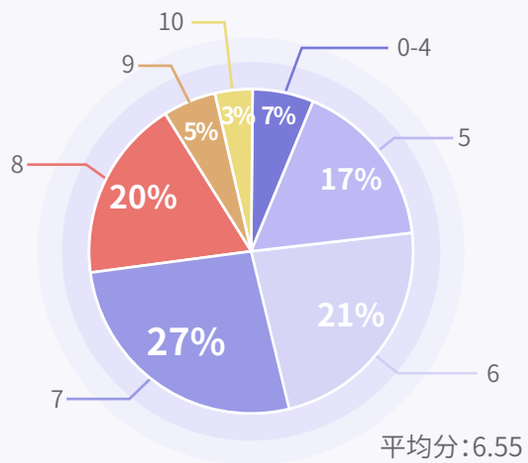
人们的饮食健康期待分值为 8.31 分，79% 的人打分在 8 分以上，对自己的饮食健康有着高期待。但也有 12% 的人期待为 6 分及以下，并不太追求饮食健康。

而饮食健康自评为 6.55 分，有 55% 的人自评 6 分以上，其中甚至有 28% 的人自评 8 分以上，保持相当健康的状态。

你对自己饮食健康的期待值是多少？（饮食健康期待）



你认为自己目前的饮食健康状况怎么样？（饮食健康自评）



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

在 2021 年丁香医生公众号所有饮食主题的内容中，阅读与收藏排名第一的内容都是水果相关话题。除了吃以外，「喝」与「拉」的话题也在 TOP5 中被高度关注。

丁香医生微信公众号 2021 年饮食主题内容阅读 TOP5

1. 一颗让你很会拉屎的水果，后悔没早点知道！
2. 那些长期喝冰水的人，最后都怎么样了？
3. 妈，别再用塑料饮料瓶装吃的了！
4. 跟肿瘤一样的医疗垃圾，却被很多人当成餐桌补品
5. 一个坏习惯，每年害死 67 万中国人

丁香医生微信公众号 2021 年饮食主题内容收藏 TOP5

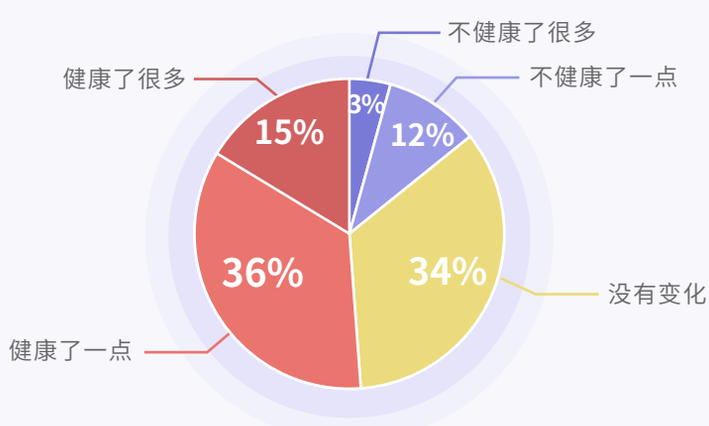
1 有些水果不甜但巨长胖！一图告诉你水果含糖的真相
2 春夏最推荐的 15 种蔬菜！照着这张图来挑
3 便秘别只知道吃香蕉！！11 个缓解便秘的方法，总有一个用得上
4 汉堡不是垃圾食品！扒了麦当劳 16 款汉堡，我们推荐这 6 款
5 那些常喝的饮料，正在偷偷升高你的尿酸

数据来源：丁香医生公众号平台数据

1.2 行为：半数人饮食习惯变好了

可能由于大家对于饮食健康现状不甚满意，在 2021 年大家还是愿意为饮食健康付出努力。2021 年 51% 的人饮食习惯有变好，34% 的人饮食习惯没有变化，还有 15% 的人饮食习惯变差了。

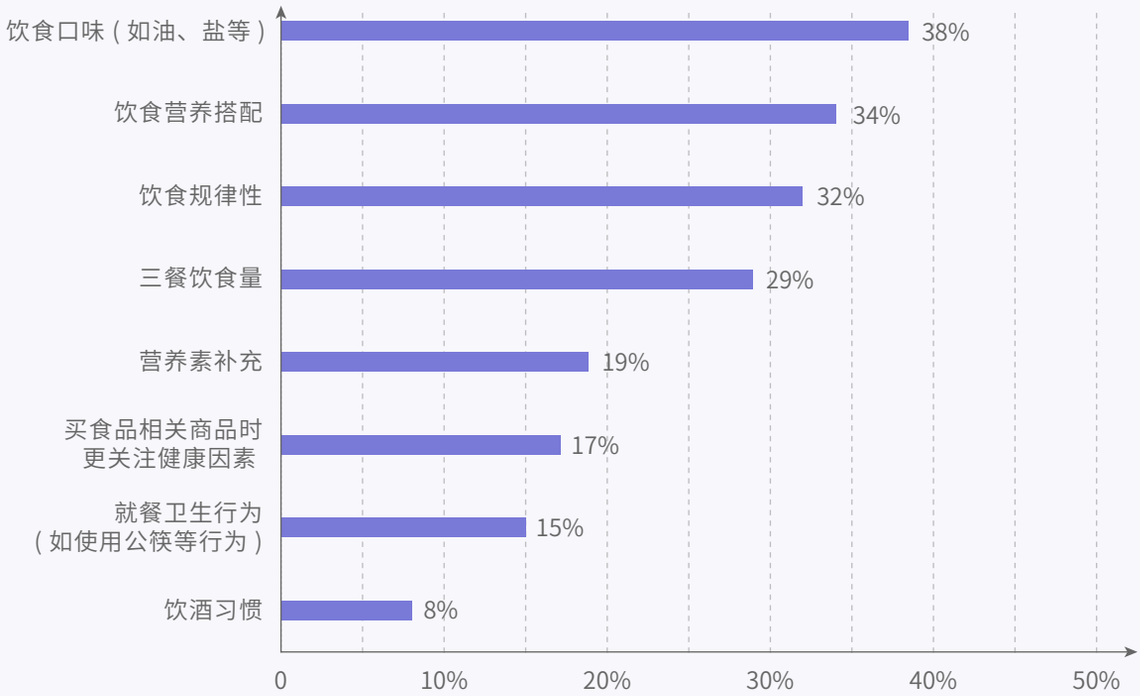
与去年相比，今年你认为你的饮食习惯？



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

饮食习惯的变化主要是在饮食口味、营养搭配和规律性方面的改变。饮食口味方面，人们倾向于低盐低糖低油低辣的「四低」饮食；营养搭配方面，人们开始注重菜肉比例，开始戒掉奶茶、零食、可乐等；规律性方面，人们开始探索适合自己的吃饭顿数。

你认为你的饮食习惯主要发生了哪些变化？

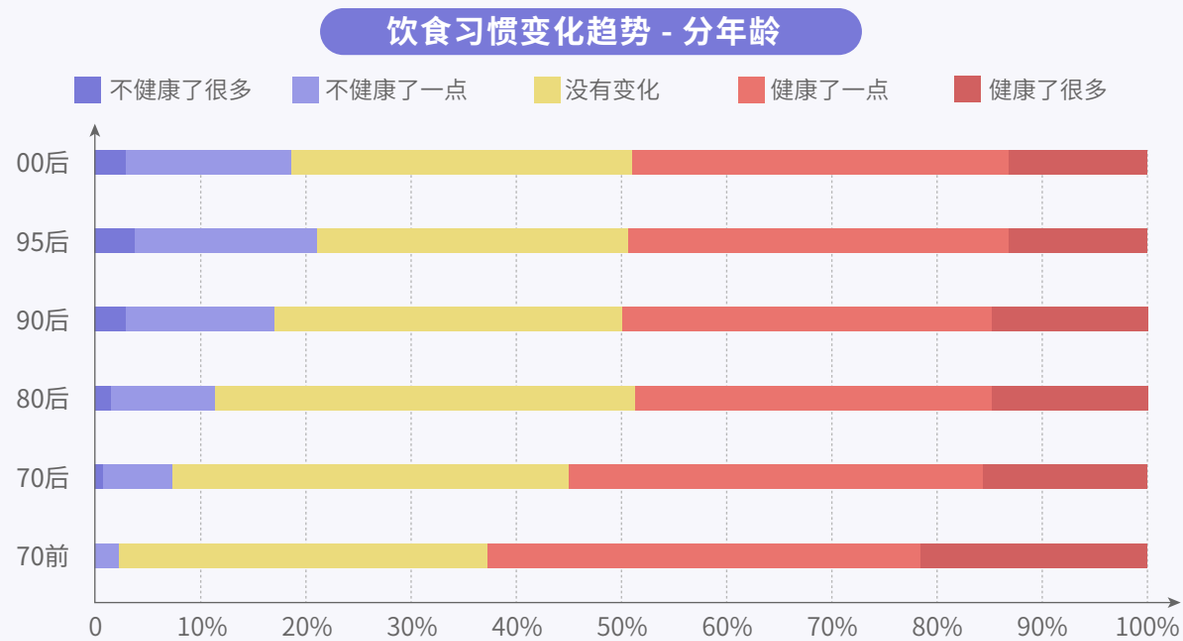


数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

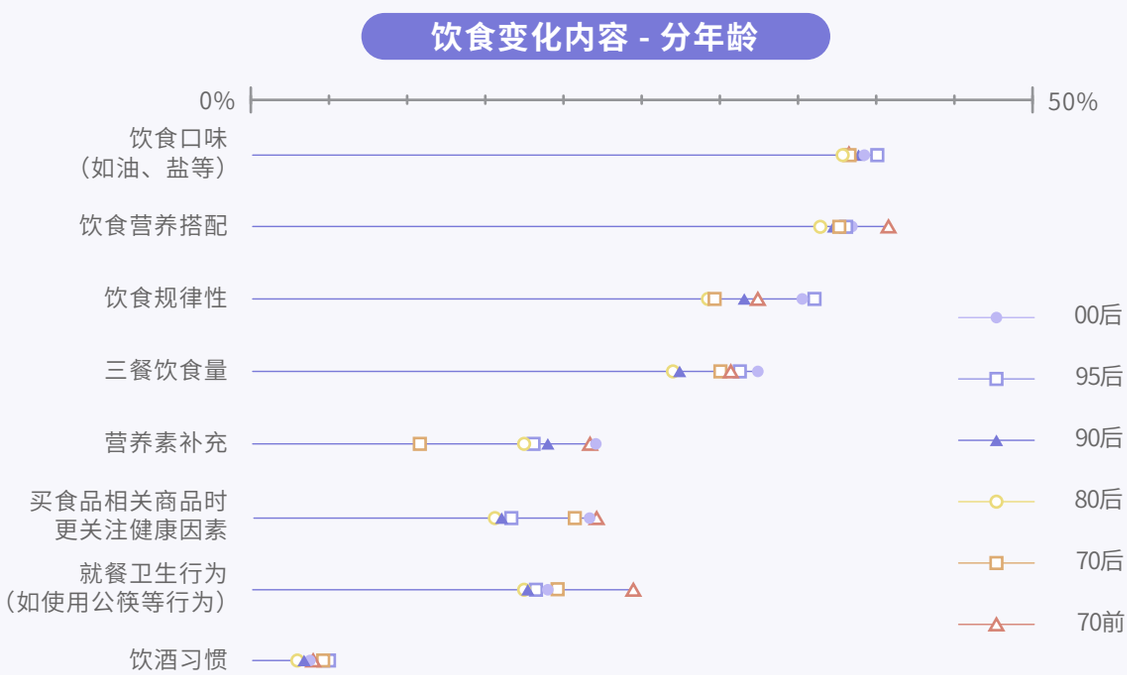
微博话题 # 2021 饮食在哪些方面变好了？

数据来源：丁香医生微博话题收集

分年龄来看，年纪越大饮食习惯健康化趋势越明显，95 后与 00 后的人群饮食习惯不健康的比例达到 20%。年轻人更注重口味，年纪越大越看重营养搭配。但总体来看，各年龄层中，饮食习惯变好的人群占比都在半数以上，这个人群占比远高于变差的人群占比。



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 N：00 后 = 5999；95 后 = 13026；90 后 =17574；80 后 = 17708；70 后 = 4178；70 前 =1935



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 N：00 后 = 5999；95 后 = 13026；90 后 =17574；80 后 = 17708；70 后 = 4178；70 前 =1935

1.3 消费习惯：健康产品认知开始改变

对于健康食品，虽然仍有不少人的印象还停留在难吃、水煮、少加工、清淡、非油炸这些关键词上。但也有更多新鲜观点呈现：一些人认为健康来自于烹饪手法，比如「妈妈烹饪」、「少加工」，看出人们对于食品安全和添加的关注。此外，也有部分人更新了自己的食品观念，认为火锅、麻辣烫、麦当劳等都是健康食品。从品类来看，人们印象中的健康食品主要还是水果、粗粮等。

微博话题 # 什么是健康食品？#

数据来源：丁香医生微博话题收集

受到健康食品应该少添加、低脂等观念的影响，0 卡、0 脂、膳食纤维、无反式脂肪酸等都是人们购买食品时关注的关键字。2021 年的热词显然是「无糖」，其中人们提到买得最多的品类是无糖饮料。

消费市场端的数据与之相呼应，根据 CBNData《2021 饮料消费趋势洞察》显示，2019 年至 2021 年，无糖饮料市场增长 6 倍，最受白领阶层喜爱。这主要得益于无糖饮料在研发端能做到兼具口感与健康，并以此打动消费者。

微博话题 # 2021 年买过什么健康食品？#

数据来源：丁香医生微博话题收集

专家解读

阮光锋
科信食品与健康信息交流中心科技传播部主任
副研究馆员

连续 4 年的调查结果显示，饮食健康一直都是人们十分关注的话题。

本年度，人们对饮食健康的期待依然很高，而且，超过一半的人饮食习惯也有变好。不过，人们对饮食健康的自我评价与期待值还有一定的 gap，可以推测，人们普遍还是希望自己的饮食健康水平能够在稳住的同时，还希望能继续提升。

不过，大家对饮食健康也依然存在误区。比如，部分人还是更看重口味，在他们看来，好吃才是更重要的，火锅、麻辣烫等也会被他们当做「健康食品」。

火锅、麻辣烫本质是加了调料的水煮菜。相比于煎炸爆炒，水煮菜热量还是比较低的，可根据自己的喜好进行挑选搭配，做到食材多样、荤素均衡，只要注意不要太咸、太油，还是可以很健康的。不过很多人吃火锅、麻辣烫的时候都喜欢加大碗麻酱、辣椒酱……就不太健康了。

可喜的是，在过去一年，人们的饮食口味总体来说还是越来越倾向于低盐低糖低油低辣的「四低」饮食，这与目前国家健康中国行动（2019-2030）提出的「三减」（「减盐减油减糖」）方向和目标也是吻合的。这其中，人们最先想到和响应的是减糖。

调查发现，越来越多的消费者开始戒掉奶茶、零食、可乐等含糖饮料。无糖可乐、无糖奶茶、无糖柠檬茶

等等无糖饮料则成了人们购买最多的「健康食品」。

无糖饮料，就是用代糖做成的饮料。代糖（sugar substitutes）是指除糖以外，另一种可为食物添加甜味的物质，又叫甜味剂，常见的阿斯巴甜、甜蜜素、赤藓糖醇等。它们只需要很少的量就可以产生足够的甜度，且几乎不含热量，也不直接参与人体代谢，有助于帮助人们在享受美味的同时减少糖的摄入。对于想要减糖又不希望损失甜味的人来说，选择用甜味剂代替糖的无糖食品和饮料确实是一个很好的方案。

很多人担心甜味剂的安全性，有的人甚至认为一些甜味剂，比如阿斯巴甜有致癌的隐患。实际上，所有的甜味剂在允许使用之前，都要经过严格的安全性评价，认为是安全后才会允许使用。只要是批准使用的甜味剂，合理使用都是安全的，不会对人体产生危害。
虽然无糖饮料是人们选择「健康食品」的首选，但也要提醒大家：健康可不是戒掉奶茶、喝点无糖饮料那么简单。

首先，糖并不是一无是处。

糖属于碳水化合物，是人体所需的七大营养素之一。糖能给人体提供能量，也是构成人体抗体、酶、细胞、内脏器官等组织的成分，它能保证脂肪充分氧化，构成体内糖原。而且，糖也是膳食中重要调味料和很多食品中的重要配料，对于满足舌尖上的需求具有重要作用。

人们经常认为糖不健康，但这其中的关键在于「量」，过量摄入糖才会对健康不利。《中国居民膳食指南》（2016）建议普通成年人每天添加糖摄入量不超过 50 克。而根据最新的《中国城市居民糖摄入水平及其风险评估》结果显示，中国三岁及以上城市居民平均每人每日摄入 9.1 克糖，糖的供能比也远低于世界上很多其他国家。可见，我们绝大多数人的糖摄入量并没有超过健康推荐量，不用对糖过于恐慌。

其次，控糖、减糖也不要忽略家庭厨房。

人们提到「 减糖 」，以为戒掉奶茶、喝点无糖饮料就可以了，经常忽视了大家烹制一日三餐的厨房。《中国城市居民糖摄入水平及其风险评估》显示，中国居民每日摄入糖的来源依次是：烹调用的食糖（28.2%）、含糖乳制品（24.2%）、焙烤食品（19.9%），饮料（17.7%）。可以看出，烹调用的食糖才是我们摄入糖的主要来源。因此，平时要特别注意日常家庭饮食健康，家里做饭、饮食也要注意减少糖的用量，适应和培养清淡口味，糖醋排骨、红烧肉这些糖用得多的食物都要注意少吃，喝咖啡、吃豆腐脑尽量少放糖，从而减少糖的摄入。

很多人担心糖吃多了会导致体重增加、造成肥胖，继而增加身材和容貌焦虑。实际上，导致肥胖的主要原因是总能量收支不平衡，并不都是糖的祸。预防肥胖的关键是均衡饮食，保持能量平衡，并通过身体活动把多余的能量消耗掉。

总的来说，健康跟平时的生活方式息息相关，建议大家注意三点：

1、均衡饮食，平衡营养。平时除了戒掉奶茶、喝无糖饮料，还要再合理地安排每天的饮食，可以参考我国膳食宝塔的推荐，尽量做到食物多样化、营养均衡，保证身体所需要的多种营养。

2、采用健康烹调方法，建议多用蒸、煮、白灼和凉拌等烹饪方式，少用煎炸的方法；做饭菜尽量少放糖，限油壶、限油勺都学着用起来。

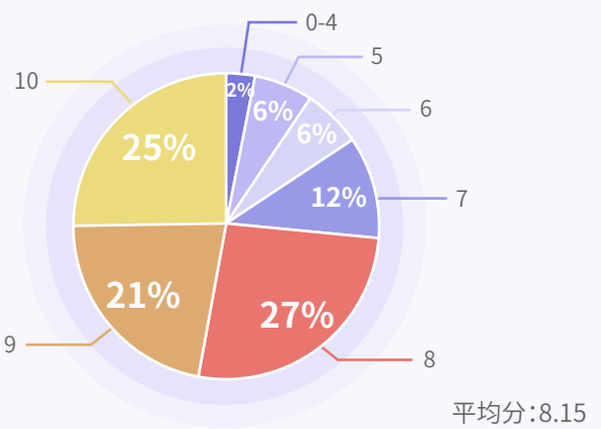
3、规律运动，吃动平衡。除了改善饮食，也要尽量多多运动，每周至少进行 5 天、累计 150 分钟的中等强度身体活动，比如每天慢跑半个小时，或者6000步，具体可以根据个人情况来，动起来总比不动好。《中国人群身体活动指南（2021年）》也指出，运动的基本理念和原则是：动则有益，多动更好，适度量力，贵在坚持。

2 运动

2.1 观念：运动更积极，种类更丰富

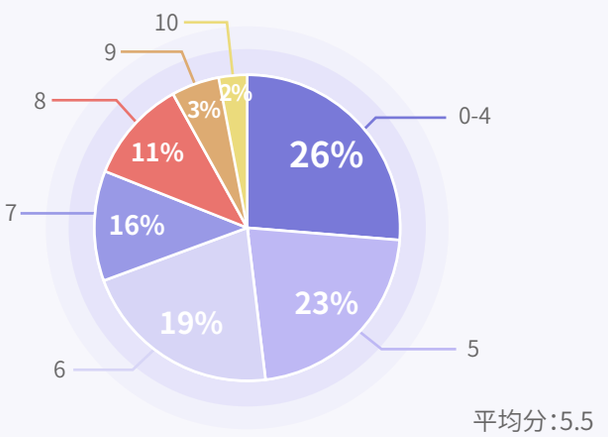
人们的运动健康期待分值为 8.15 分，73% 的人打分在 8 分以上，期待自己的运动能达到非常健康的状况。而运动健康自评为 5.5 分，仅 16% 的人打分在非常健康的区间，但与 2020 年相比，运动健康自评分数有所上升，人们的运动观念逐渐加强。具体来说，人们的运动种类变得丰富、运动频率有所提升、运动信心得到增强。

你对自己的运动健康程度的期待值是多少？（运动健康期待）



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

你认为自己目前的运动健康程度怎么样？（运动健康自评）



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

微博话题 # 2021 年，你的运动习惯变好了还是变差了?为什么? #

数据来源：丁香医生微博话题收集

从丁香医生公众号阅读与收藏 Top5 的文章显示，「膝盖」成为了 2021 年运动关注词。

丁香医生 2021 运动主题内容阅读 TOP5

1. 一个伤膝盖的动作，你可能每天都在做
2. 有些人活着，膝盖却先死了
3. 减肚子别做仰卧起坐! 5 个动作更高效
4. 让肩背挺拔气质优雅，只需三个简单动作
5. 一篇看完就想锻炼的文章 | 懒癌必看

丁香医生 2021 运动主题内容收藏 TOP5

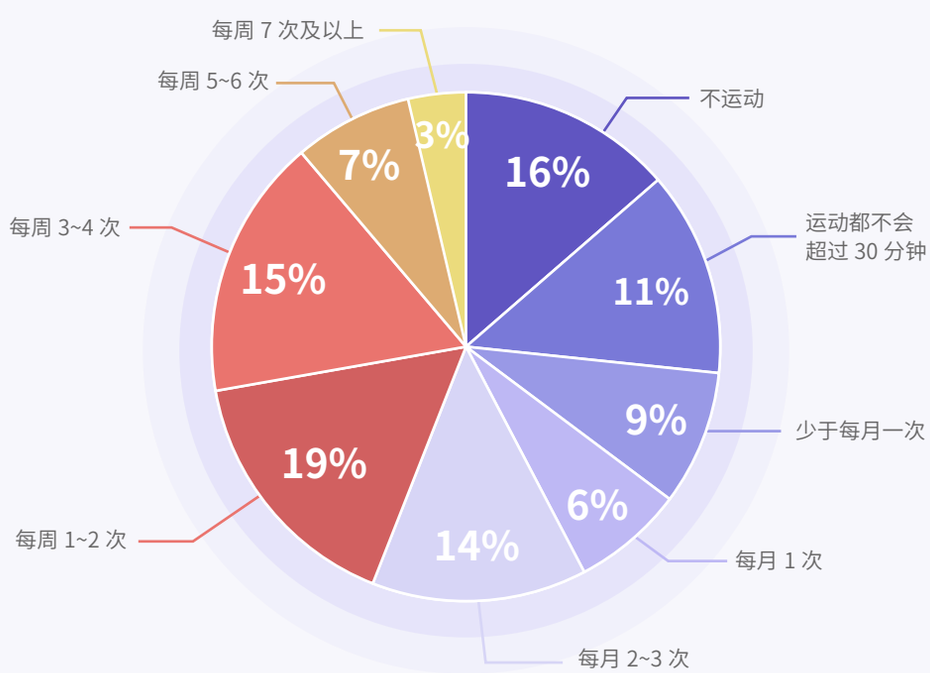
1 有些人活着，膝盖却先死了
2 减肚子别做仰卧起坐！5 个动作更高效
3 让肩背挺拔气质优雅，只需三个简单动作
4 10 组动作帮你改善圆肩、驼背、头前伸（值得收藏）
5 3 个伤腰的动作，好多人天天都在做

数据来源：丁香医生公众号平台数据

2.2 行为：男女运动大不同

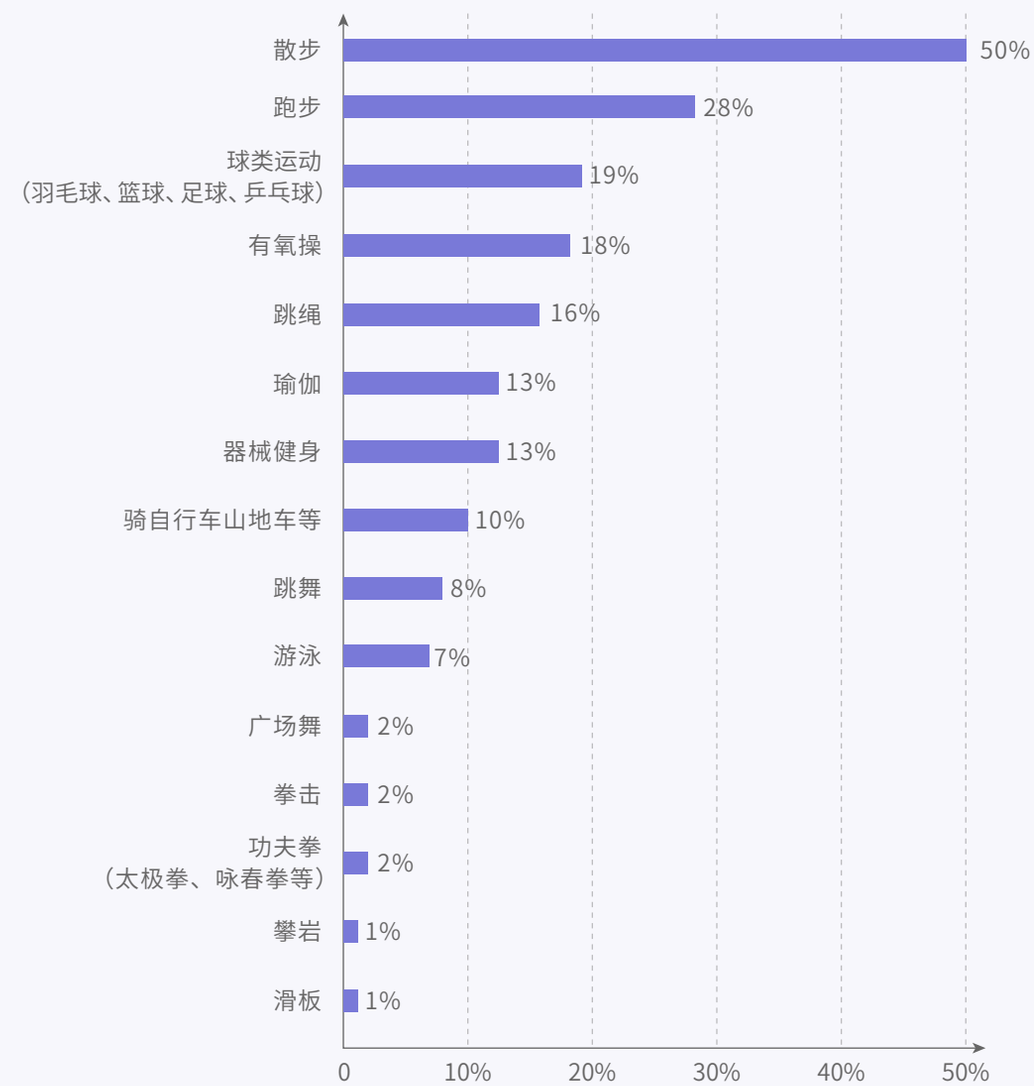
虽然总体来看运动频率不算高，仅 25% 的人能保持一周运动 2 次以上。但不管频率高或低，74% 的人都保持着自己内心中的频次运动着，他们并不放弃。

近一年内，每周会开展多少次大于 30 分钟的运动？



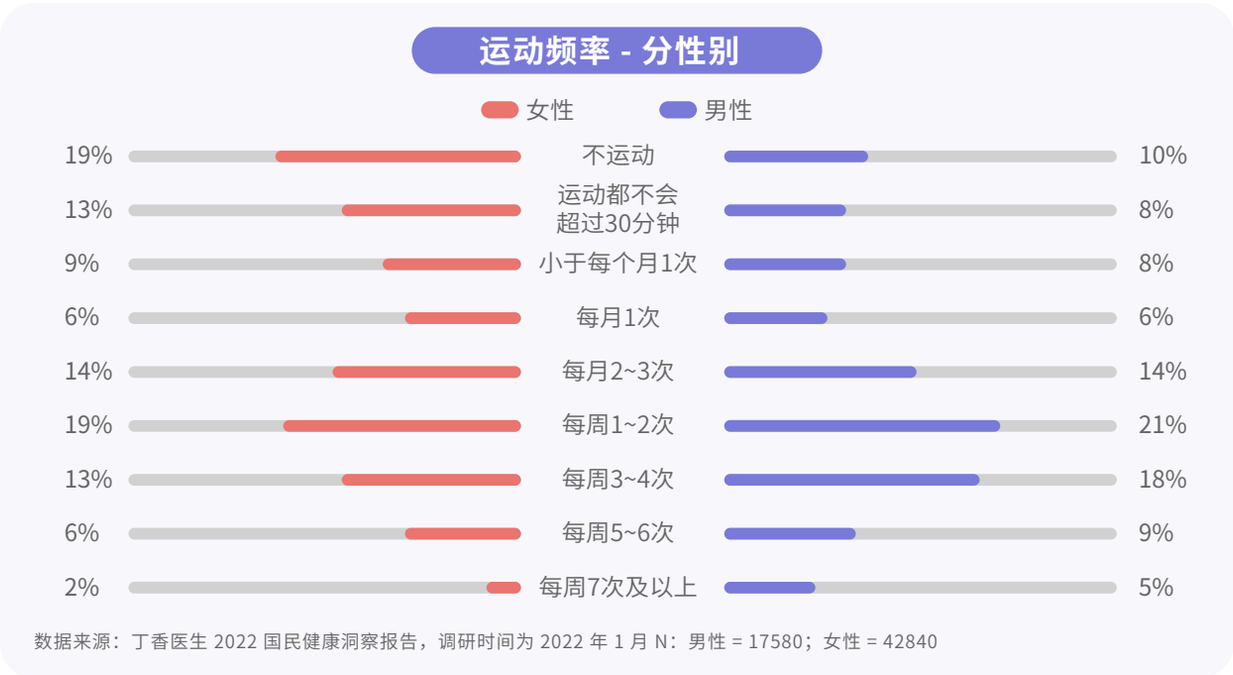
数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

从运动种类的选择上，散步和跑步两类活动依然最受欢迎，毕竟他们既不依赖工具也只需单人进行，自由度更高。但回顾 2019 年的数据我们发现，人们的运动行为也有了一些改变：跑步和骑自行车的热度相比前两年，已经有所下降，但跳绳热度上升——这也许与室外活动不便的客观因素相关；此外，攀岩滑板等小众运动也逐渐被更多人所关注，这也许与人们追求更多样的运动形式的主观因素相关。



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

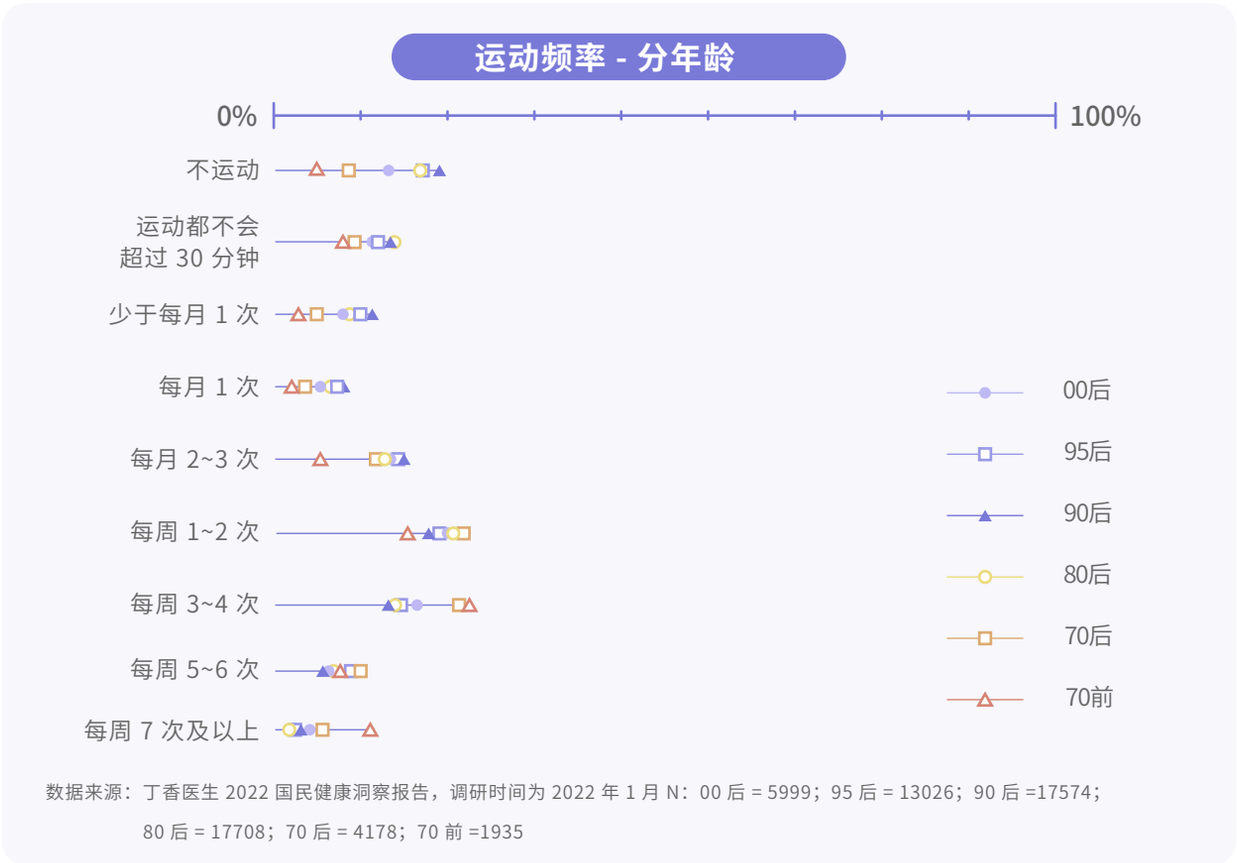
对比不同性别，男性运动更积极，不运动或者运动少于 3 0 分钟的比例低于女性，而每周运动至少 1 次的比例高于女性，男性更多地进行高频次的运动。而在运动种类的选择上，男女有非常明显的区分，器械健身、球类运动和骑行男性更喜欢；有氧操、瑜伽和跳绳女性更喜欢。



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 N：男性 = 17580；女性 = 42840

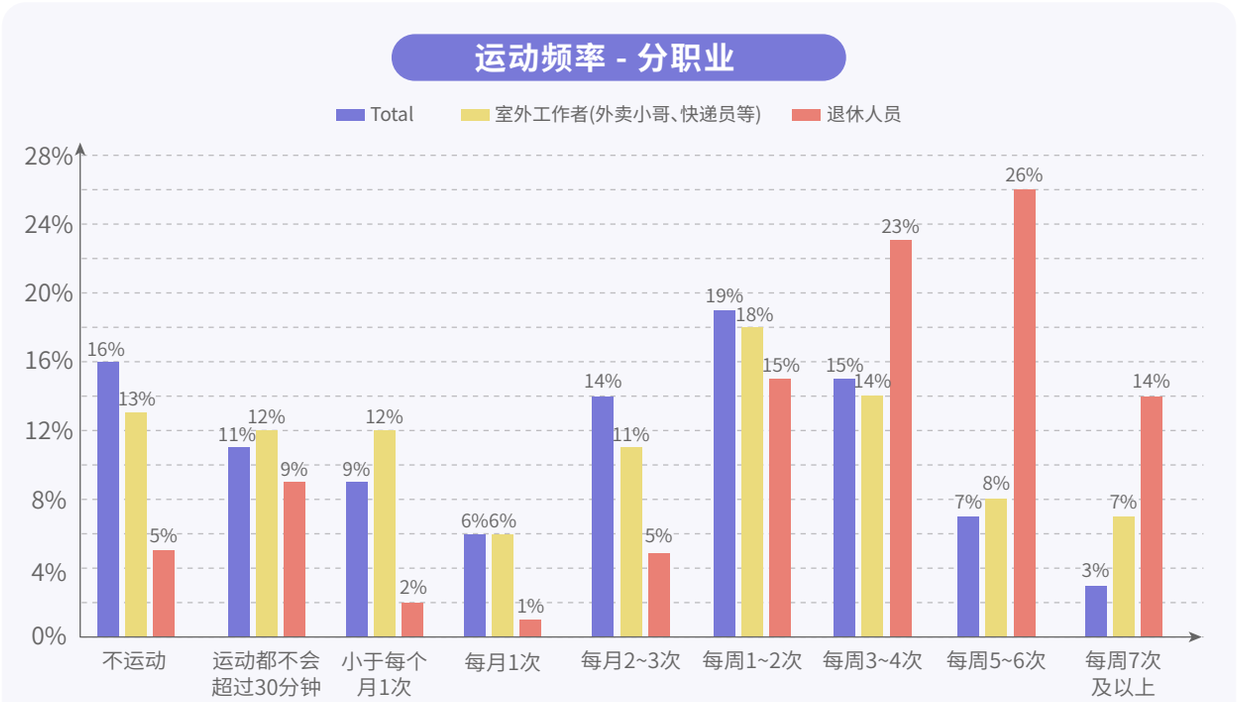
数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 N：男性 = 17580；女性 = 42840

对比不同年龄，80 前规律性运动的比例更高，可能是因为这一年龄段工作相对更加稳定，能够给予运动的时间更多。像是球类等需要场地的运动更受到 00 后和 95 后的欢迎，工作之后球类等需要场地的运动需求会下降。



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 N：00 后 = 5999；95 后 = 13026；90 后 =17574；80 后 = 17708；70 后 = 4178；70 前 =1935

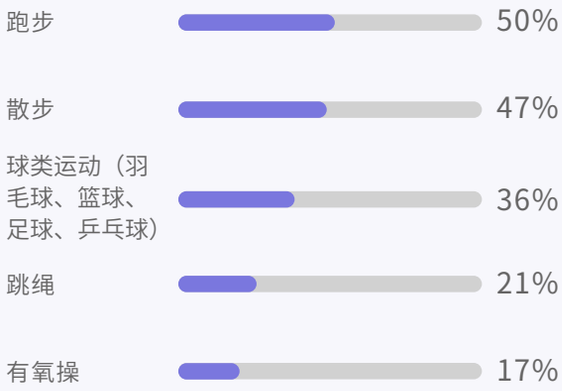
对比不同职业的运动情况，室外工作者和退休人员运动积极性更高，每周频次更多。对于室外工作来说，他们是把运动融入了工作，对于退休人员来说他们具有更多不用工作的运动时间。



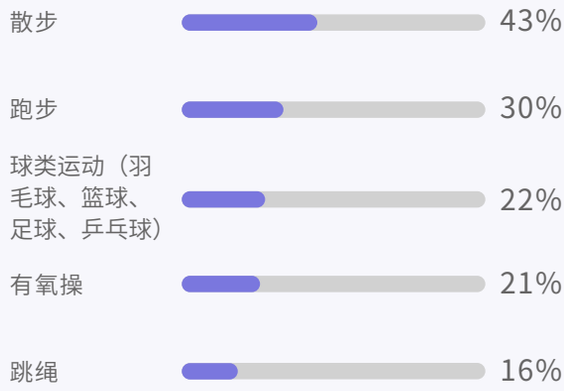
数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 N= 60420；室外工作者 =295；退休人员 =983

运动类型 TOP5 - 分年龄

00 后



95 后



90 后

80 后

70 后

70 前

数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 N：00 后 = 5999；95 后 = 13026；90 后 =17574；80 后 = 17708；70 后 = 4178；70 前 =1935

2.3 消费习惯：运动关键是动起来

2021 年购买最多的运动产品榜首为「收藏运动视频」，很多人还是存在「收藏即锻炼」的观点。其次瑜伽垫、划船机、登山鞋、switch 游戏机等也都是比较热门的运动产品。但是这些产品同样也存在较高的闲置率，跑步机沦为跑「布」机，动感单车成为动感「衣架」，瑜伽垫成为「午睡」垫，运动还是需要迈开腿动起来。

微博话题 # 2021 购买了什么运动产品？#

数据来源：丁香医生微博话题收集

微博话题 # 2021 闲置了什么运动产品？#

数据来源：丁香医生微博话题收集

专家解读

周倩

运动康复硕士、外科学博士、美国 UCLA 里根医院访问学者
芬兰赫尔辛基大学中心医院 Fellow
国内外发表专业文章 30 余篇，发明专利 3 项

「收藏就是练了」、「健身卡又几个月没去了」、「跑步机成晒衣架了」……不知道大家有没有觉得很耳熟。得益于这几年科普知识的传播，大家对于运动的观念在逐渐的加强，我们都开始意识到「久坐」、「肥胖」对于健康的影响，但工作生活的压力，又总让大家离动起来还差了那么一步，于是就有了开头的这些情况。

从数据来看，在运动的选择上，男生更偏向于器械、球类，女生更爱跳操、有氧。有氧、力量、拉伸……其实每一种运动都有它的优点，长时间只做同一种运动就像偏食一样，有时反而容易导致关节的磨损和受伤，特别是当你身体用疼痛在给报警，而你还在「努力」坚持的时候。这就不难解释为什么丁香医生统计的 2021 年运动主题里内容阅读和收藏 TOP1 都和膝关节受伤有关。

这里还有一个有意思的数据：对比不同年龄，80 前规律性运动的比例更高。80 前工作生活常常相对更加稳定，才能够拿出比较大块的时间进行运动。想一想去健身房的过程：热身、撸铁或者有氧、洗澡，加上来回，没有一两个小时常常搞不完。所以只要那段时间很忙，有连续几次没有去健身房，后面可能就是几个月懒得去。其实这也从另外一方面解释了为什么统计数据里「2021 闲置了什么运动产品」显示健身卡居于 C 位。

运动本身是为了健康，为了心情愉悦，只有不需要你咬牙坚持下来的运动，才是最好的。没有时间其实并

不是不去运动的借口，方法总比困难多。换一种方式，比如从下班提早一站下车快走回去，少坐几层电梯爬楼梯开始，然后过渡到跟着手机电脑跳个 10-15 分钟.....大家可不要小看这十几分钟。

2020 年《British Journal of Sports Medicine》上发表了重磅研究，研究者通过对 44000 名参与者进行 4 ～ 14.5 年的观察，指出：如果每天能够做到久坐时间小于 8.5 个小时，那么每日只需要 11 分钟的中高强度运动，就能基本上抵消风险了。[1]

这里面其实有 2 个关键，第一，不久坐，坐久了，站起来办公一会儿，多喝点水，多起来上几趟洗手间，吃饭不叫外卖，自己走出去吃.....下意识的去避免坐太久。然后，每天做个 10 来分钟中高强度运动，是不是这样就感觉就没那么难了。

和存钱一样，越早养成存肌肉的习惯越对健康有益处。曾经是老年人最常见的 2 个健康杀手——骨质疏松和肌少症这几年也似乎在年轻化。我们开始在新闻上看到 90 后开始骨质疏松，再想想我们自己，走路的速度是不是越来越慢，手的握力是不是越来越小?我们人体骨骼肌数量在 30 ～ 40 岁达到峰值，此后每年减少 1% ～ 2%，骨骼肌力量每年减少 1.5% ～ 3%。

而这些都可以通过运动来预防。适当的负重练习，不但会让我们肌肉更有力量，也会让骨骼更强壮。不仅如此，运动还可以提高我们的专注力、工作效率，改善我们的情绪和睡眠。

运动，最关键的一步就是——动起来!年龄的数字会慢慢变大，但我们的身体可以保持年轻。这个选择权在我们自己手里。

参考文献：

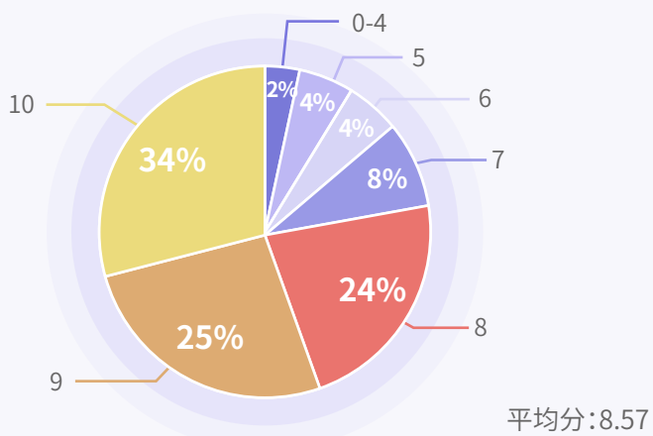
[1] Ekelund U, Tarp J, Fagerland M W, et al. Joint associations of accelerometer-measured physical activity and sedentary time with all-cause mortality: a harmonised meta-analysis in more than 44 000 middle-aged and older individuals[J]. British journal of sports medicine, 2020, 54 (24): 1499-1506.

3 睡眠

3.1 观念：工作属性影响睡眠状况

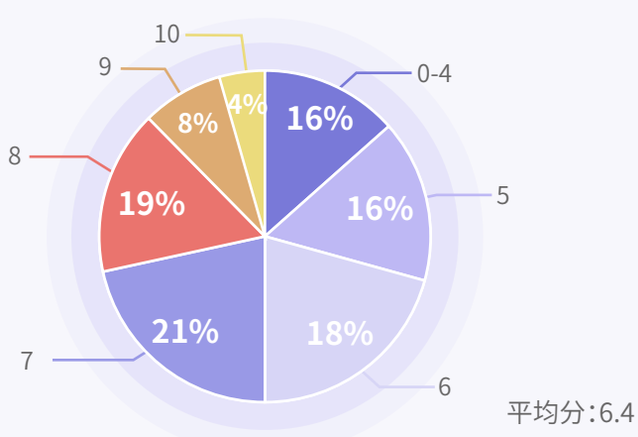
人们的睡眠健康期待分值为 8.57 分，83% 的人打分在 8 分以上，期待自己的睡眠能达到非常健康的状况，在几个健康维度中比例较高，看出人们对于睡个好觉的渴求。而睡眠健康自评为 6.4 分，31% 的人打分在非常健康的区间。

你对自己睡眠健康的期待值是多少？（睡眠健康期待）



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

你认为自己目前的睡眠健康状况怎么样？（睡眠健康自评）



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

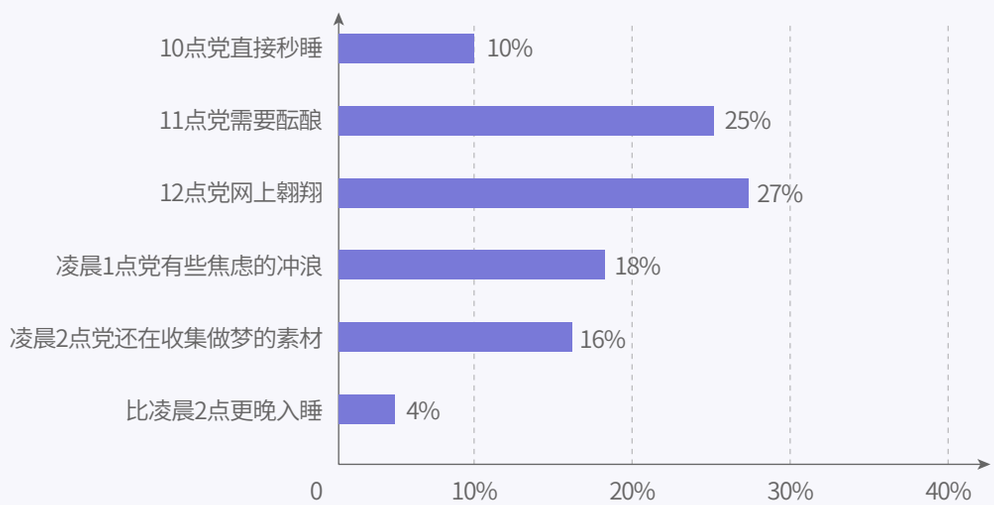
对比不同职业的睡眠自评，稳定性工作如公务员、教师、学生等睡眠自评均高于平均分；程序员、设计师等高强度工作睡眠自评在 6-6.4 之间；而全职妈妈、失业待业状态等无工作状态睡眠自评更是低于 6 分。

数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 N= 60420；公务员 =3843；程序员 =1530；设计师 =1475；教师 =5488；室外工作者 =295；品牌市场营销 =1503；网络主播 =64；全职妈妈 / 爸爸 =2771；自由职业 =4342；医护人员 =4771；学生 =7997；律师 =380；销售 =2625；财务 / 会计 =2929；行政 =5454；工程师 =4734；退休人员 =983；失业 / 待业状态 =1906

3.2 行为：每三个人中有一人 12 点之后入睡

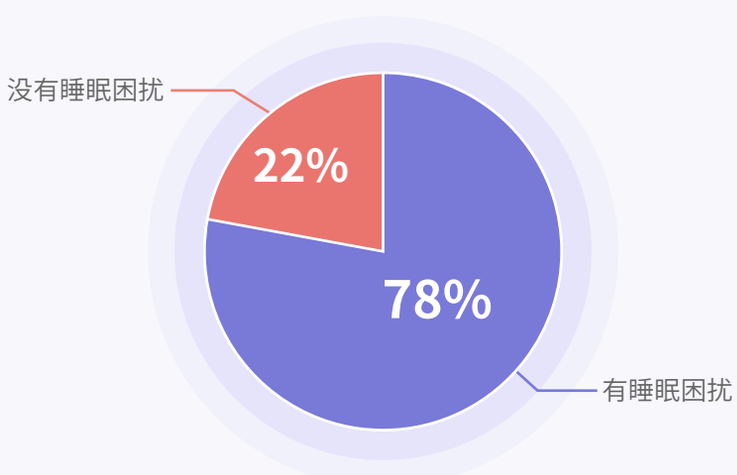
52% 的人在 11 点 -12 点之间入睡，38% 的人在 12 点之后入睡，其中 20% 会在 2 点之后入睡。可以看出，晚睡现象较为普遍。晚睡的成因一方面是很多人因为玩手机、看视频等主动选择晚睡；另一方面则是由于睡眠障碍导致被动晚睡，78% 的人表示自己有过睡眠方面的困扰。对比不同工作时间，工作时间在 12 个小时以上的人有睡眠困扰的比例更高。

入睡时间分布情况



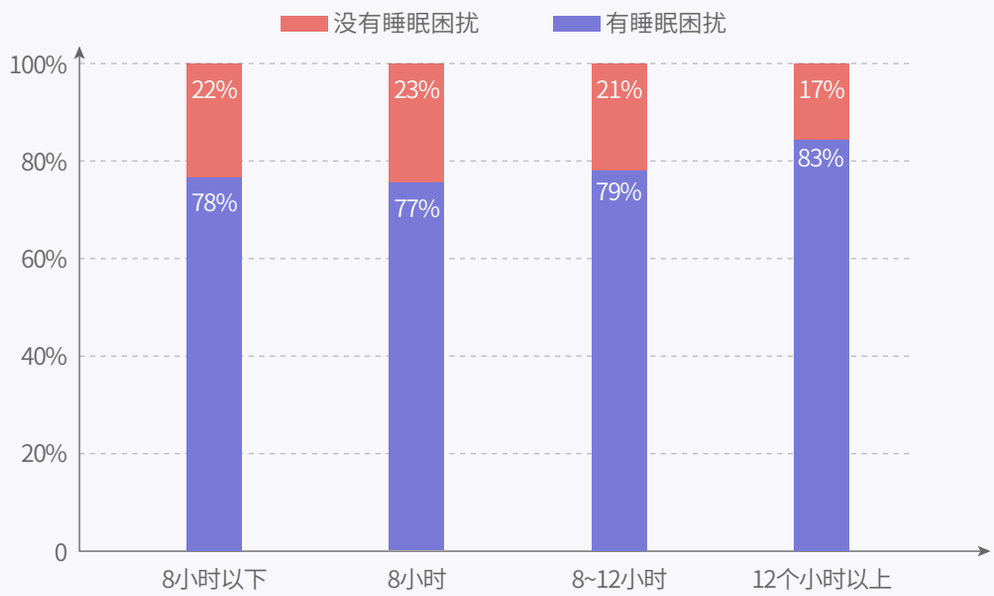
数据来源：丁香医生微博话题投票

是否有睡眠困扰问题



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

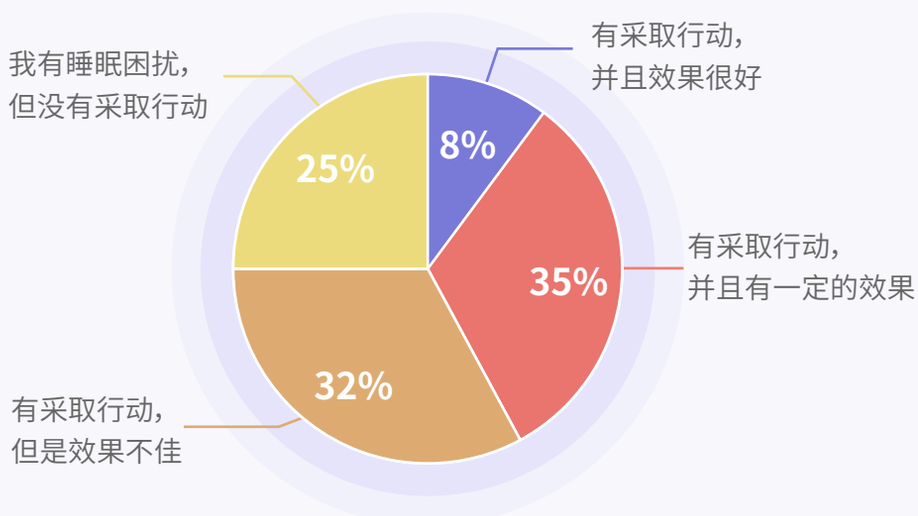
睡眠困扰 - 分工作时长



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 工作 8 小时以下 = 18915；工作 8 小时 =19747；工作 8-12 小时 =18373；工作 12 小时以上 =3385

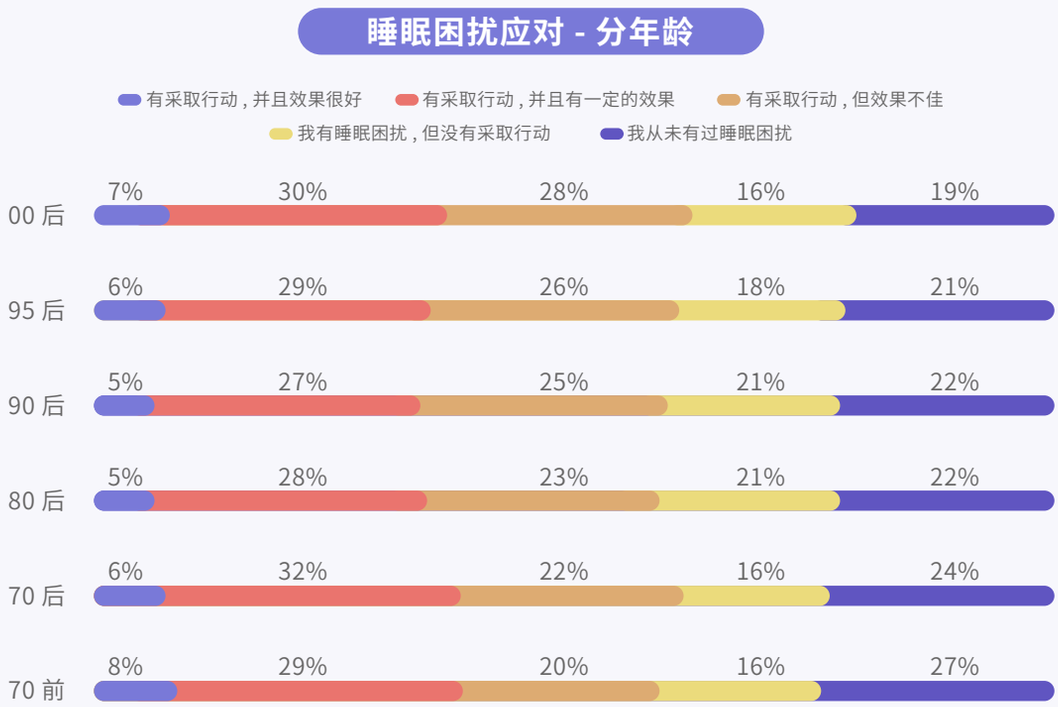
在有睡眠困扰的情况下，75% 的人会选择采取应对措施，但只有 8% 的人感觉效果很好，35% 的人觉得有一定效果，32% 的人觉得效果不佳。

你是否会主动采取一些方式来应对睡眠困扰？



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

年轻人更容易半夜 emo，对比不同年龄，越年轻的人有睡眠困扰的比例越高，而且年轻人采取应对睡眠困扰的行动，效果显著的比例也比较低。此外，80 后和 90 后不采取行动的比例最高。



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 N：00 后 = 5999；95 后 = 13026；90 后 =17574；80 后 = 17708；70 后 = 4178；70 前 =1935

3.3 消费习惯：应对睡眠困扰，手段多种多样

为了应对睡眠困扰，人们采取的手段多种多样，比如泡脚、睡前喝酒、运动、服用褪黑素、更换床品、睡前喝牛奶等。总体来看，目前较为流行的睡眠困扰解决方案是使用褪黑素、换枕头、运动和使用眼罩。

微博话题 # 近一年买过什么助眠产品？#

数据来源：丁香医生微博话题收集

专家解读

徐昊
中科大附一院神经外科主治医师

丁香医生每一年的《国民健康洞察报告》都是我非常关注的内容，今年有几个点，对我来说是情理之中，意料之外。

你几点入睡？

调查报告显示，每三个人中有一人 12 点之后入睡。没有想到晚睡的人如此之多，不过看看自己，我也是晚睡党的其中之一。

作为医生，工作比较繁忙，也是 3 个孩子的父亲，每天需要分散在工作和家庭的时间比较多，等孩子都睡好，10 点钟之后可能才是自己的时间。无论有些白天来不及完成的工作，或者任何的爱好，都必须向黑夜要时间。

那么大家都在干什么呢？

报告显示，一方面是很多人因为玩手机、看视频等主动选择晚睡；另一方面则是由于睡眠障碍导致被动晚睡，78% 的人表示自己有过睡眠方面的困扰。

到底什么算失眠？

《中国成人失眠诊断与治疗指南》认定，失眠诊断包含 3 个要素。

①入睡困难，入睡时间超过 30 分钟；

②睡眠维持障碍，整夜觉醒次数≥2 次、早醒、睡眠质量下降；

③总睡眠时间减少，通常少于 6 小时。

你失眠了么？

从我个人来说，虽然睡眠时间不长，白天很少感到困倦。但是被动晚睡的人，通常会非常痛苦。

在本研究的第四章，值得注意到是被调查人群健康困扰 TOP1 为情绪问题（47%），失眠和 emo 非常相关。所以，被动晚睡的人比主动晚睡更加痛苦，而这部分人不在少数，甚至你我都在人生中的一段时间遭受困扰。

什么让我们睡不着？

调查报告有一点非常值得注意，在睡眠质量评价中。稳定性工作如公务员、教师、学生等睡眠自评均高于平均分；程序员、设计师等高强度工作睡眠自评在 6-6.4 之间；而全职妈妈、失业待业状态等无工作状态睡眠自评更是低于 6 分。

特别是失业人群和全职妈妈，生活的规律性不足，缺乏长期规划，缺少社交，往往会把这种不稳定的情绪表现在睡眠上。大家应该都有这样的经历，考试前期和放假前期，睡眠质量都不如平时。

如何睡得更好？

短时间内睡眠不好，几乎都受到不良生活事件的影响。此外，人们总是有这样的心理暗示，就是我没睡好，所以今天早上困一点是可以的，精神不集中也是可以的，考试考不好也都是因为没睡好！这种做法其实给了自己过大的压力，是一个恶性循环。所以不要看表，不要过分关注睡眠情况，哪怕没有睡着，卧床休息也可以足以让我们的恢复大部分的精力。

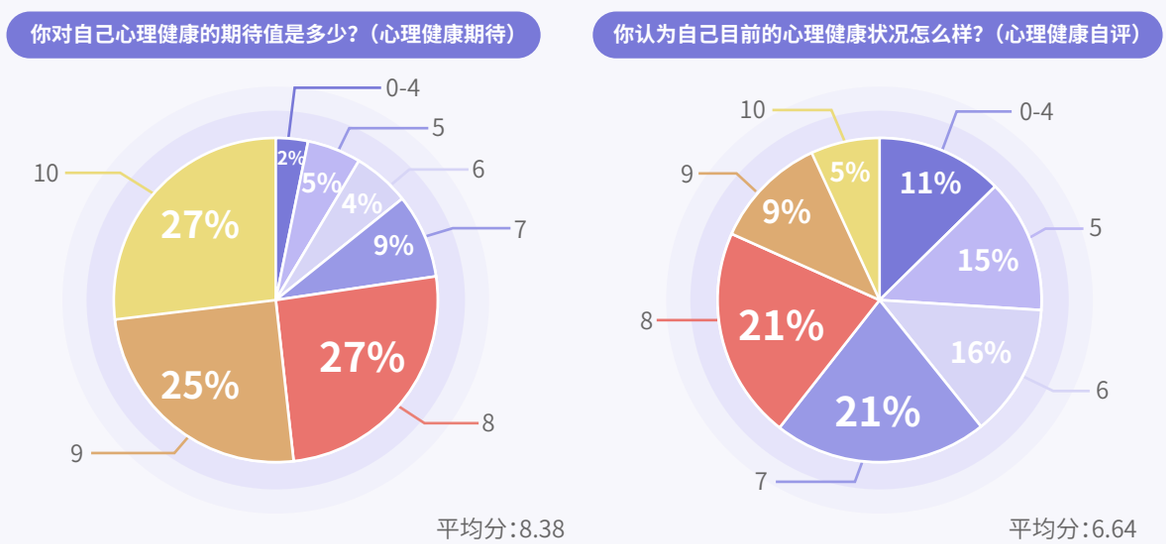
如果长时间睡眠质量不佳，可以通过适当运动，合理膳食等方法调整。医学上也不反对助眠药物。但是要注意以下 3 点：①小剂量开始，比如半片或者 1/4 片。有效后不要轻易调整药物剂量，不要一会吃多，一会吃少。②按需：预期入睡困难时，在上床前 5-10 分钟服用；上床 30 分后还是不能入睡时服用；第二天有重要工作或事情，可在睡前服用。③间断：每周服药 3-5 天，而不是连续每晚用药。

如果你睡眠质量良好，一定要珍惜，尽量保持稳定的生活状态。如果睡眠质量差，可以尽可能的充实起来，一定的工作，一定的社交，比任何的催眠药物都有效！

4 心理

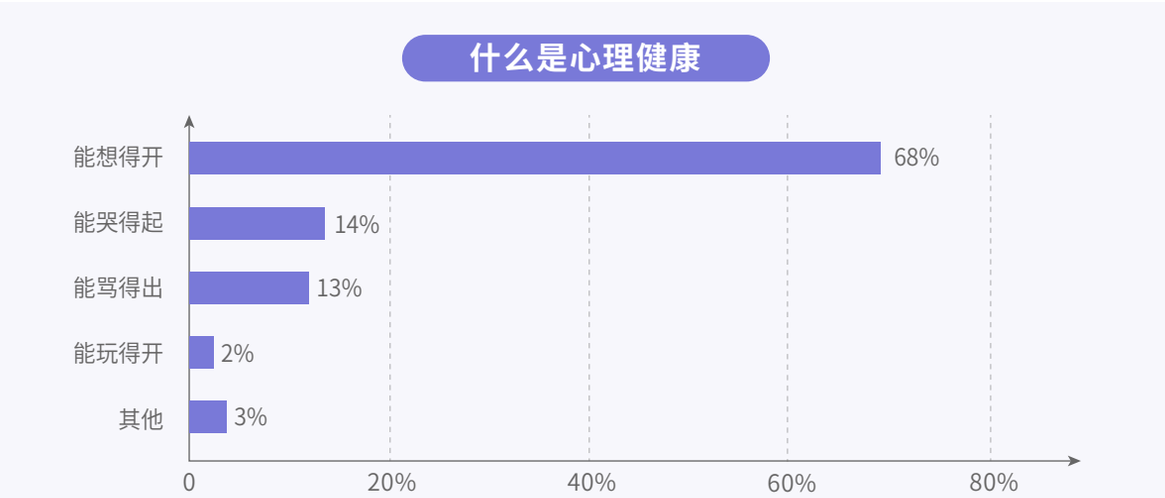
4.1 观念：感官上很「卷」很焦虑

人们的心理健康期待分值为 8.38 分，79% 的人打分在 8 分以上，期待自己的心理能达到非常健康的状况。而心理健康自评为 6.64 分，35% 的人打分在非常健康的区间。



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

人们认为心理健康是要能想得开、哭得出、骂得起，说明人们对于心理健康有了更多地认知，不仅仅是向内自我调节「想得开」，向外宣泄「哭得起」也是一种应对方式，而「骂得出」也表达了人们一种更外放的心态。



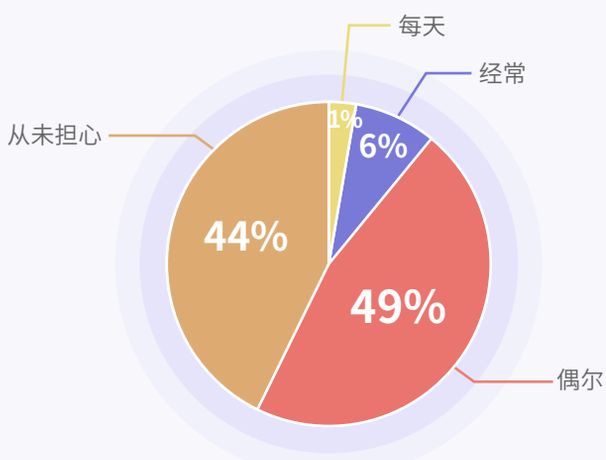
数据来源：丁香医生微博话题投票

微博话题 # 什么是心理健康？#

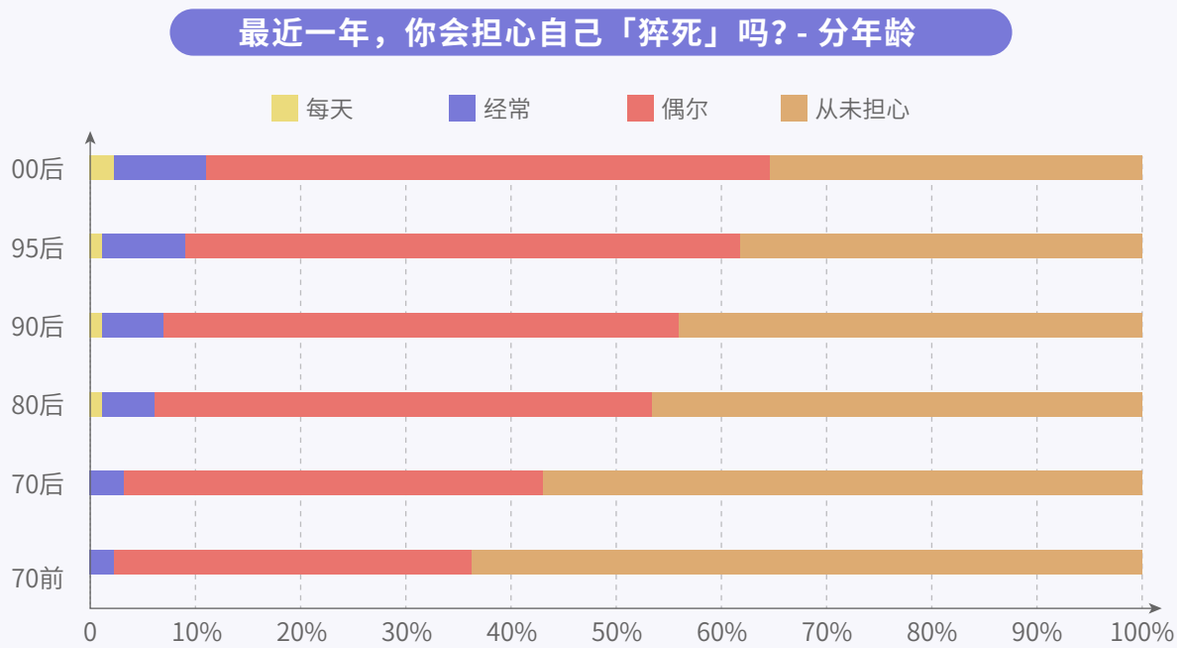
数据来源：丁香医生微博话题收集

56% 的人担心过自己可能会猝死，虽然大部人是偶尔担心，但是有 6% 的人经常担心，甚至有 1% 的人每天都担心自己猝死。对比不同年龄，越年轻的人担心猝死的比例越多，00 后有 64% 担心过自己会猝死，而 70 前刚好相反，仅 36% 的 70 前会担心自己猝死。

最近一年，你会担心自己「猝死」吗？

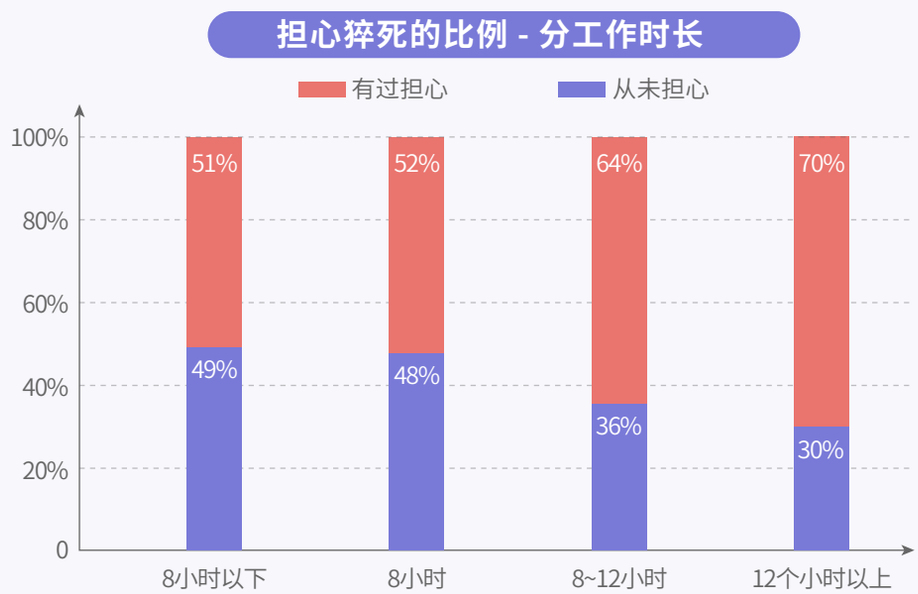


数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

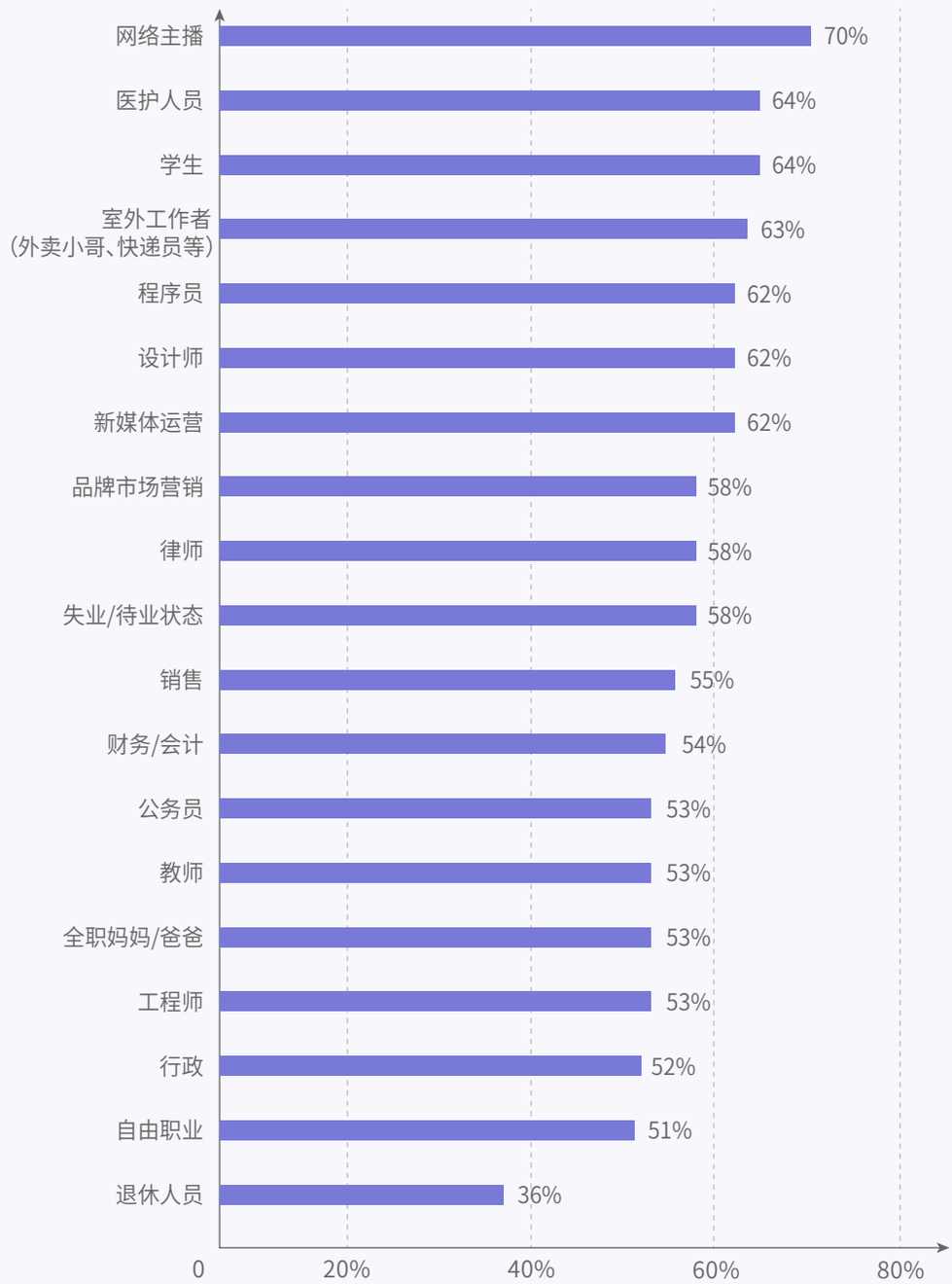


数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 N：00 后 = 5999；95 后 = 13026；90 后 =17574；80 后 = 17708；70 后 = 4178；70 前 =1935

对比不同工作时长，工作时间超过 12 小时的人中有 70% 担心过自己会猝死，高出工作 8 小时人近 20 个百分点。可见过度加班是引发人们猝死担忧的一个主要原因。具体到各个职业，日夜颠倒的网络主播，加班频繁的医护人员、程序员、工程师，工作时长不定的室外工作者担心猝死的比例都较高。

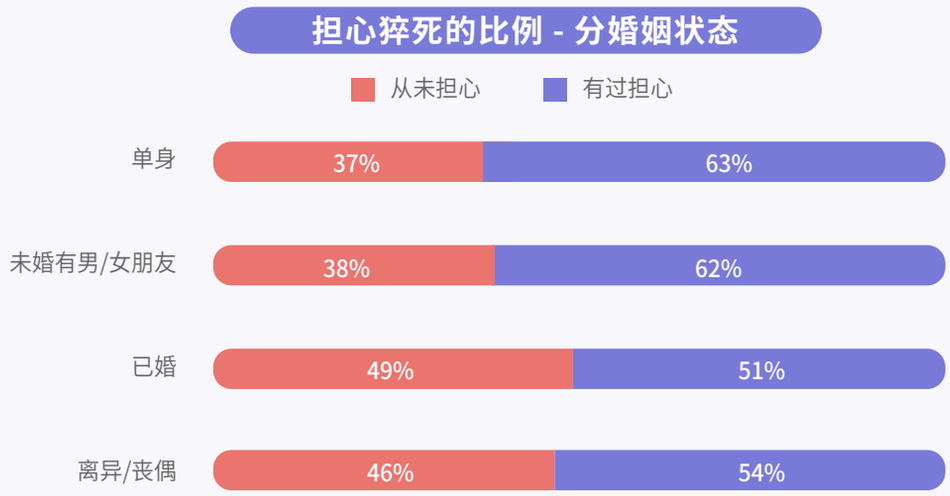


数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 工作 8 小时以下 = 18915；工作 8 小时 =19747；工作 8-12 小时 =18373；工作 12 小时以上 =3385



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 N= 60420；公务员 =3843；程序员 =1530；设计师 =1475；教师 =5488；室外工作者 =295；品牌市场营销 =1503；网络主播 =64；全职妈妈 / 爸爸 =2771；自由职业 =4342；医护人员 =4771；学生 =7997；律师 =380；销售 =2625；财务 / 会计 =2929；行政 =5454；工程师 =4734；退休人员 =983；失业 / 待业状态 =1906

对比不同婚姻状态，未婚人群比已婚人群担心过猝死的比例更高。这可能是因为未婚人群更年轻、更多的时间在工作而导致的。



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 单身 = 15550；未婚有男 / 女朋友 =11401；已婚 =31937；离异 / 丧偶 =1449

从丁香医生公众号阅读与收藏 Top5 的文章显示，「睡觉」与「工作」这一对怨偶词，成为了 2021 年心理关注词。

丁香医生 2021 心理主题内容阅读 TOP5

1 工作使人胖，越努力越容易胖
2 成年人的玩具有多爽?今天偷偷告诉你
3 今晚，一定要在 12 点前睡!
4 越说越崩溃，安慰人千万别用这 10 句话!
5 成都 49 中学生坠亡事件｜心理问题如何盯上我们的孩子

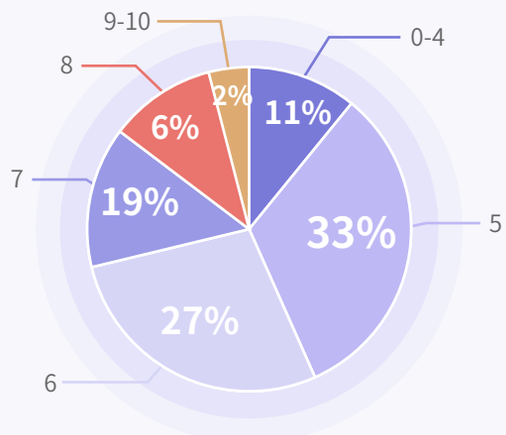
丁香医生 2021 心理主题内容收藏 TOP5

1 越说越崩溃，安慰人千万别用这 10 句话!
2 工作使人胖，越努力越容易胖
3 成都 49 中学生坠亡事件｜心理问题如何盯上我们的孩子
4 每天早睡 1 小时，身体会发生什么变化?
5 今晚，一定要在 12 点前睡!

数据来源：丁香医生公众号平台数据

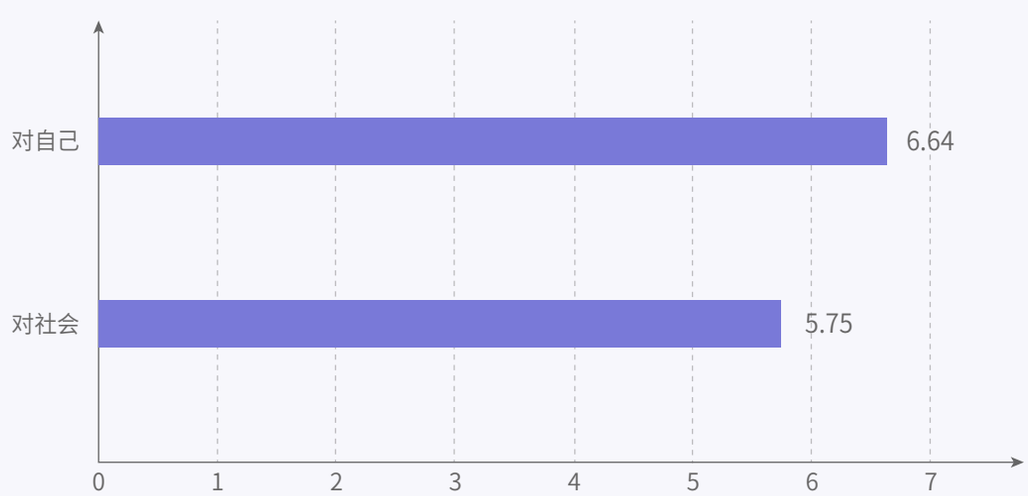
人们对于社会心理健康的评价不到及格分，仅 5.75 分，低于对自己心理健康自评的 6.64 分。社会压力的增大给大部分人造成了心理负担，普遍认为整个社会很「卷」，压力都很大，产生了负面情绪。

你认为目前社会上人们平均心理健康状况怎么样？



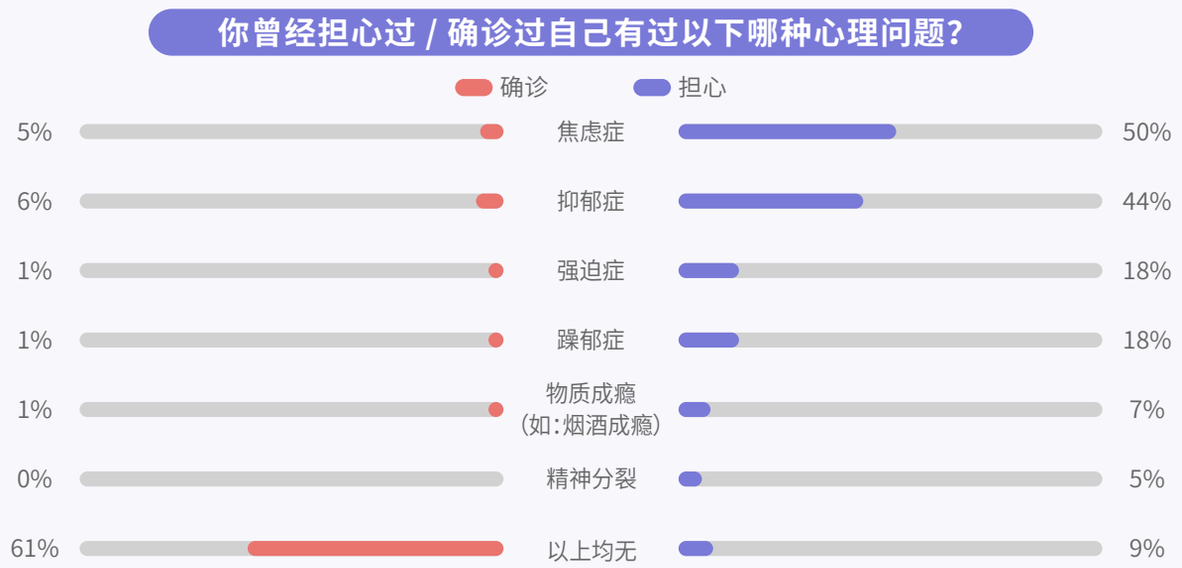
数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

心理健康评价 - 平均分



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

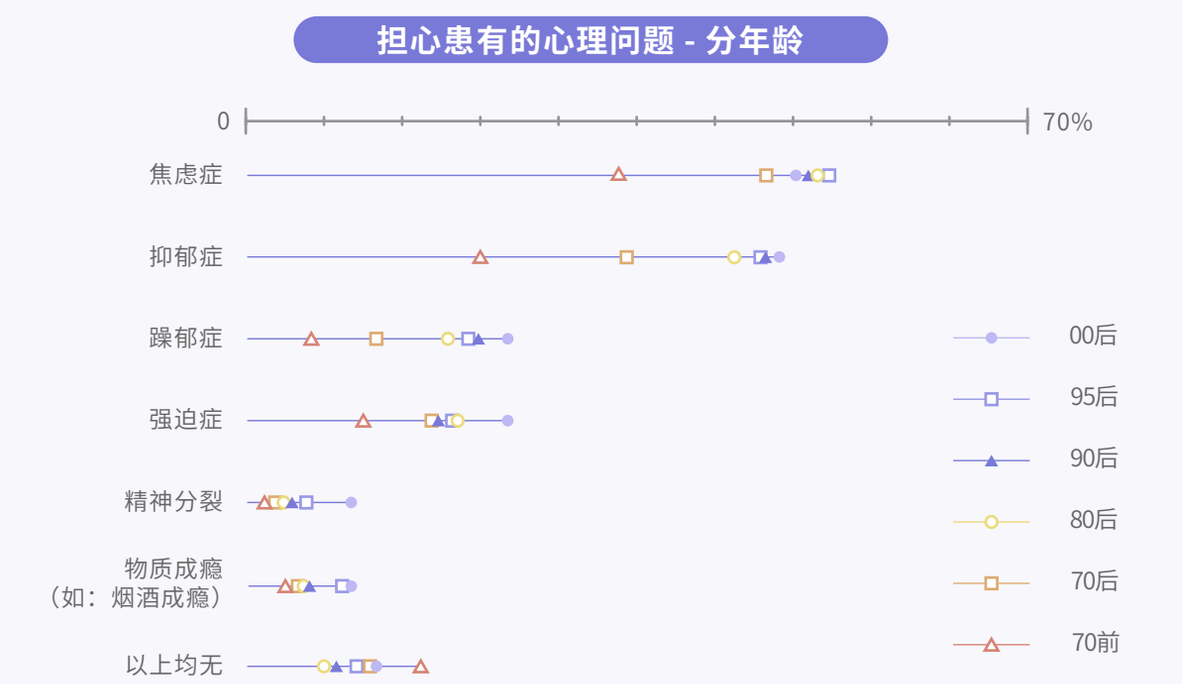
不仅人们对社会环境的心理状态不看好，对自身焦虑和心理困扰的判断也超过实际。人们担心自己患有心理问题（91%）的比例远远高于实际确诊（30%），其中焦虑症和抑郁症是重灾区。



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

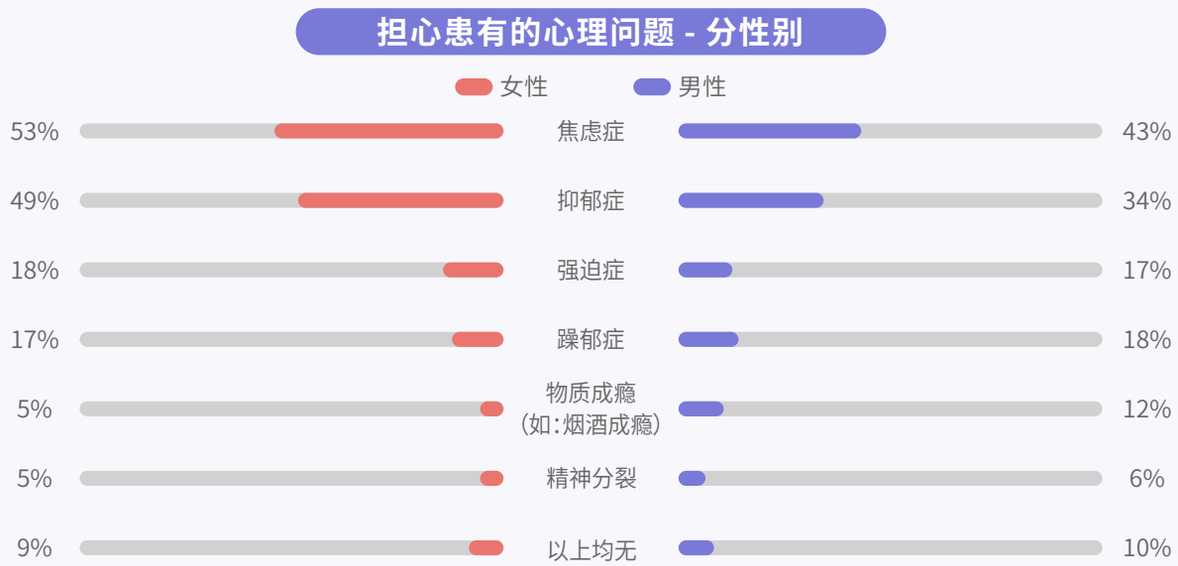
对比不同性别担心患有的心理问题，男性在物质成瘾方面的担心比女性更严重。

对比不同年龄担心患有的心理问题，年龄越小担心自己患有各种心理疾病的比例越高，半数 80 后都担心自己有焦虑症，近半数 80 后都担心自己有抑郁症。

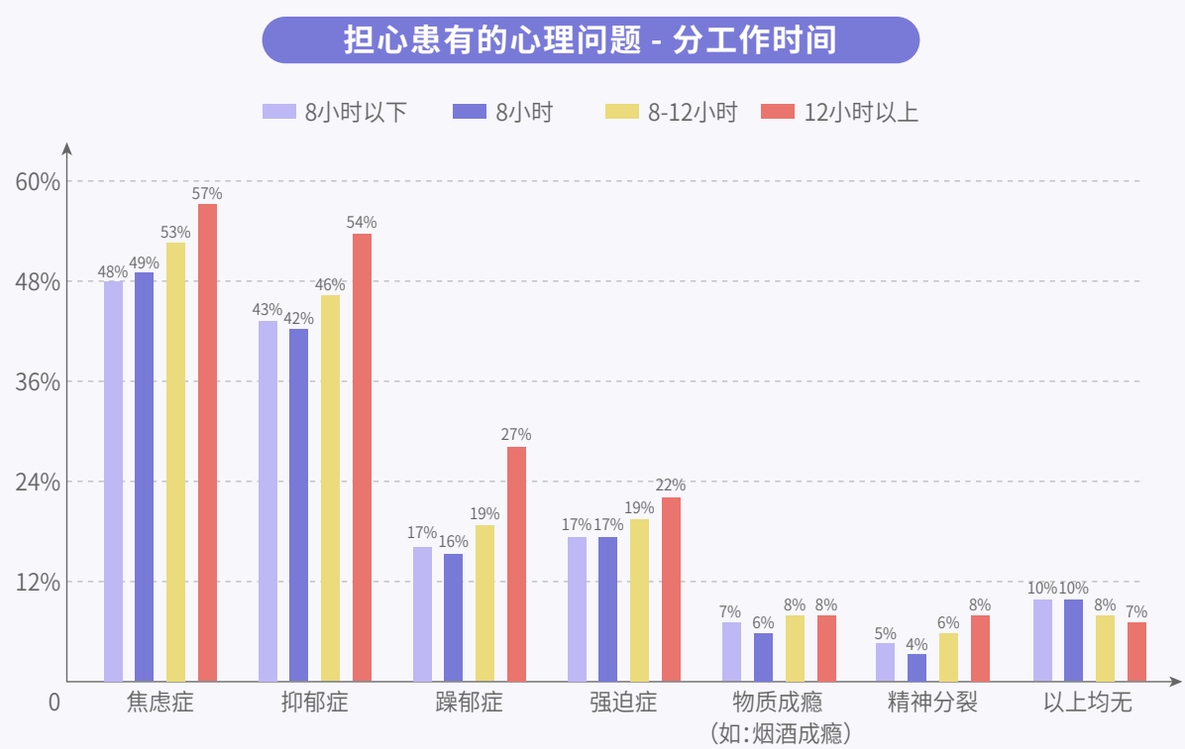


数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 N：00 后 = 5999；95 后 = 13026；90 后 =17574；80 后 = 17708；70 后 = 4178；70 前 =1935

工作时间超过 12 小时的人担心患有各种心理问题的比例都更高，更大的工作压力容易增加心理负担。而对比不同收入，收入越低担心患各种心理问题的比例更高，生活压力的增加也容易增加心理负担。

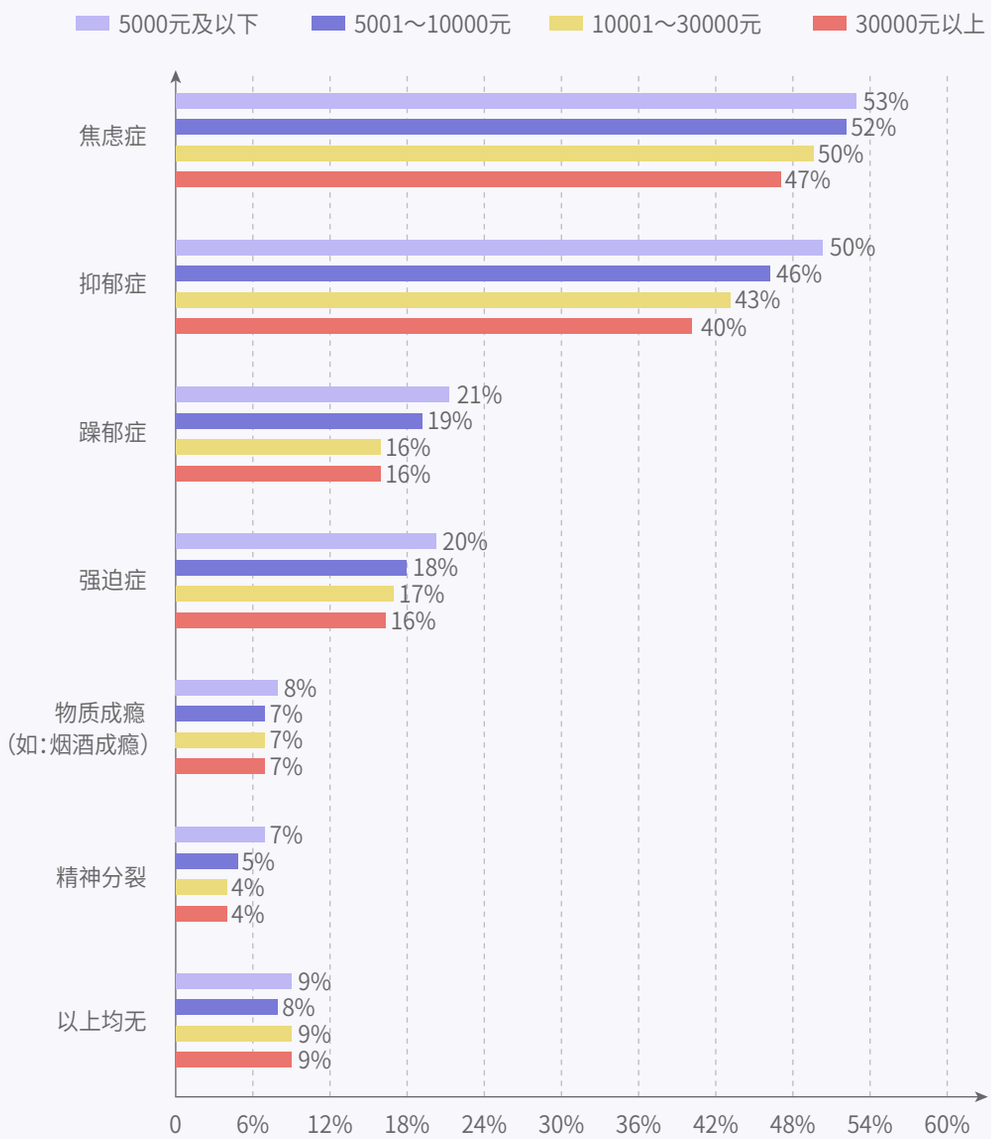


数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 N：男性 = 17580；女性 = 42840



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 工作 8 小时以下 = 18915；工作 8 小时 =19747；工作 8-12 小时 =18373；工作 12 小时以上 =3385

担心患有的心理问题 - 分收入

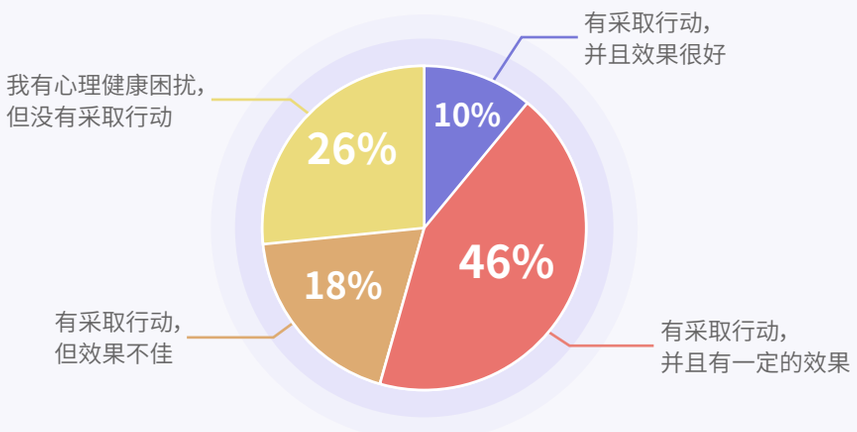


数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 5000 元及以下 = 9384；5001-10000 元 =13803；10001-30000 元 =20384；30000 以上 =6303

4.2 行为：行动上绝不能躺平

在有心理困扰的人里，74% 会采取行动应对心理困扰，56% 的认为有效果，10% 认为效果很好。所以在心理困扰面前不能躺平，要积极应对，努力缓解心理不适。

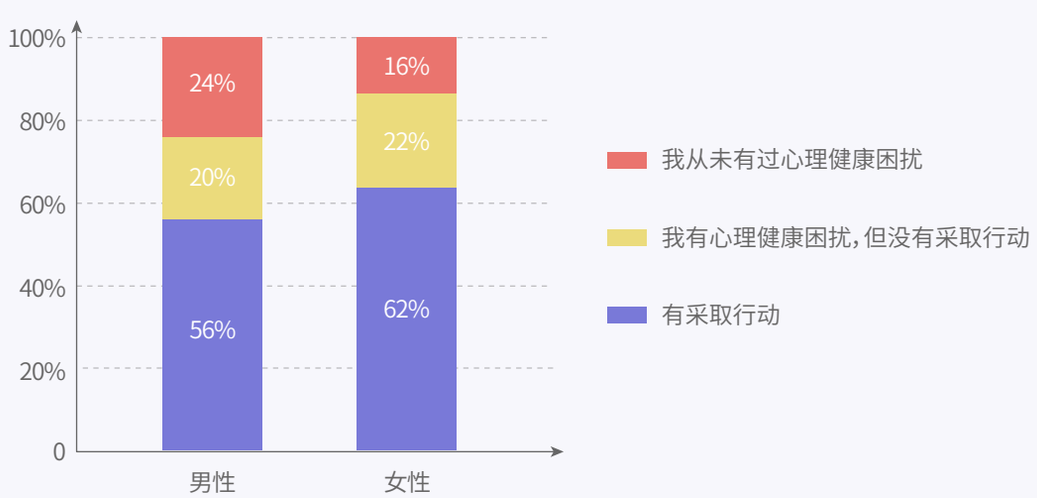
你是否会主动采取一些方式来应对心理困扰?



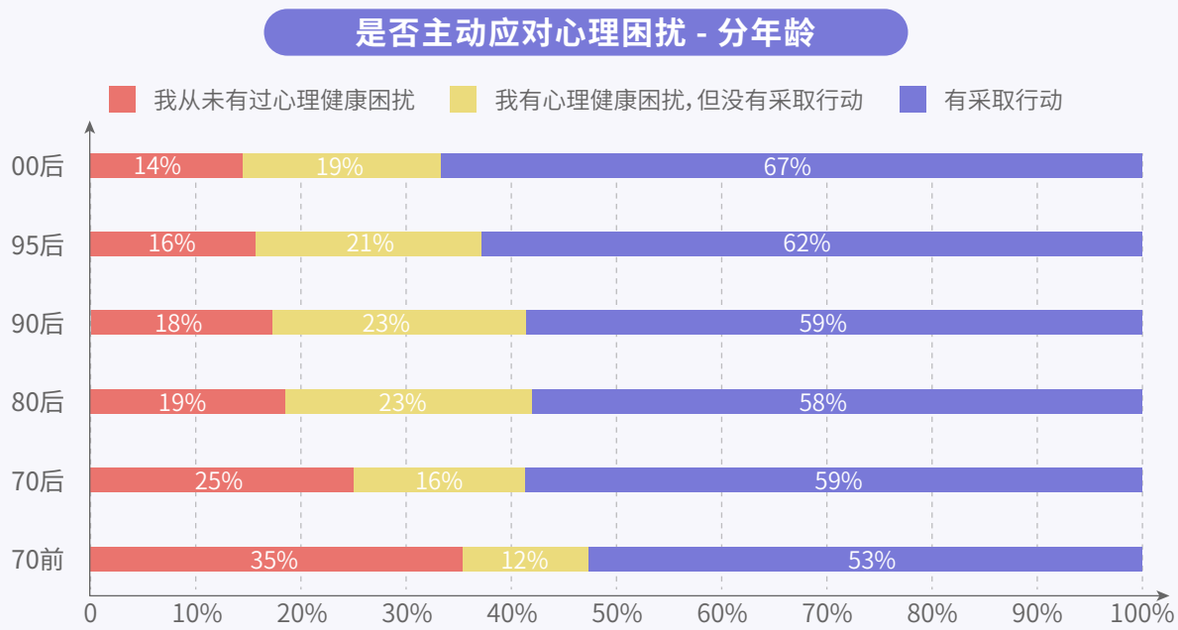
数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

女性采取应对措施的比例高于男性；越年轻心理困扰比例越高，同时采取行动的比例也越高。

是否主动应对心理困扰 - 分性别

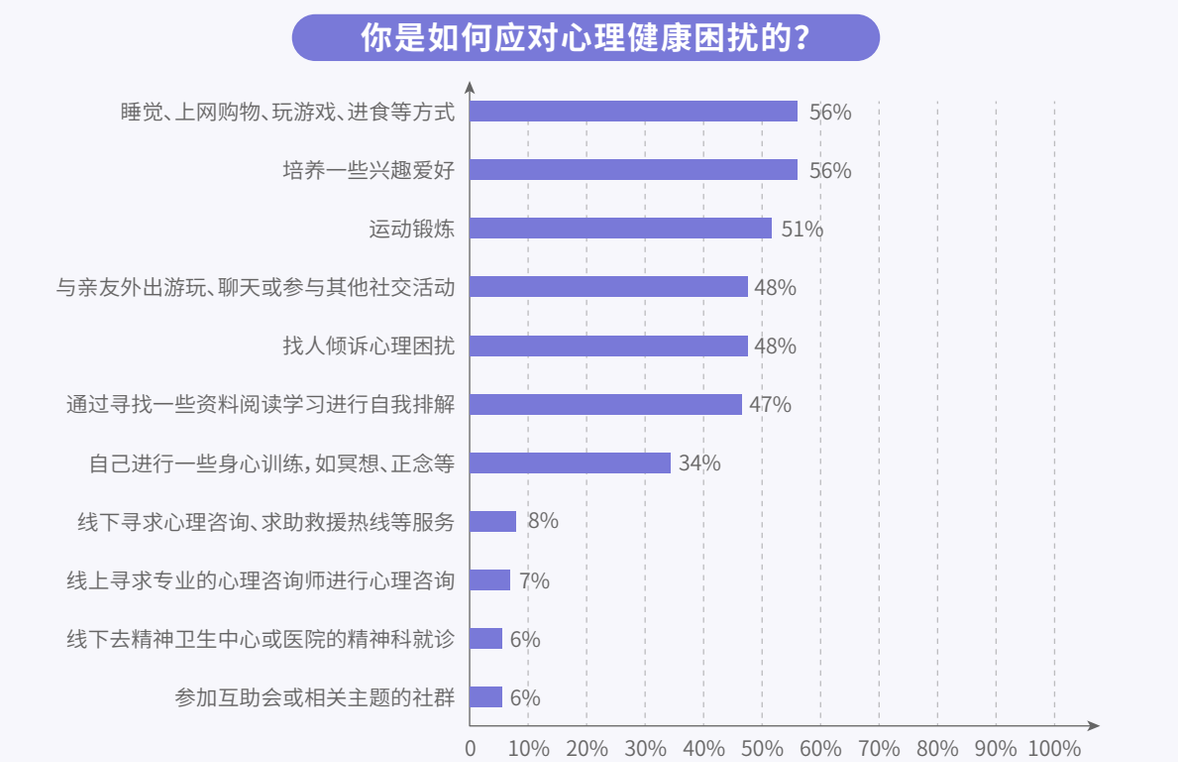


数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 N：男性 = 17580；女性 = 42840



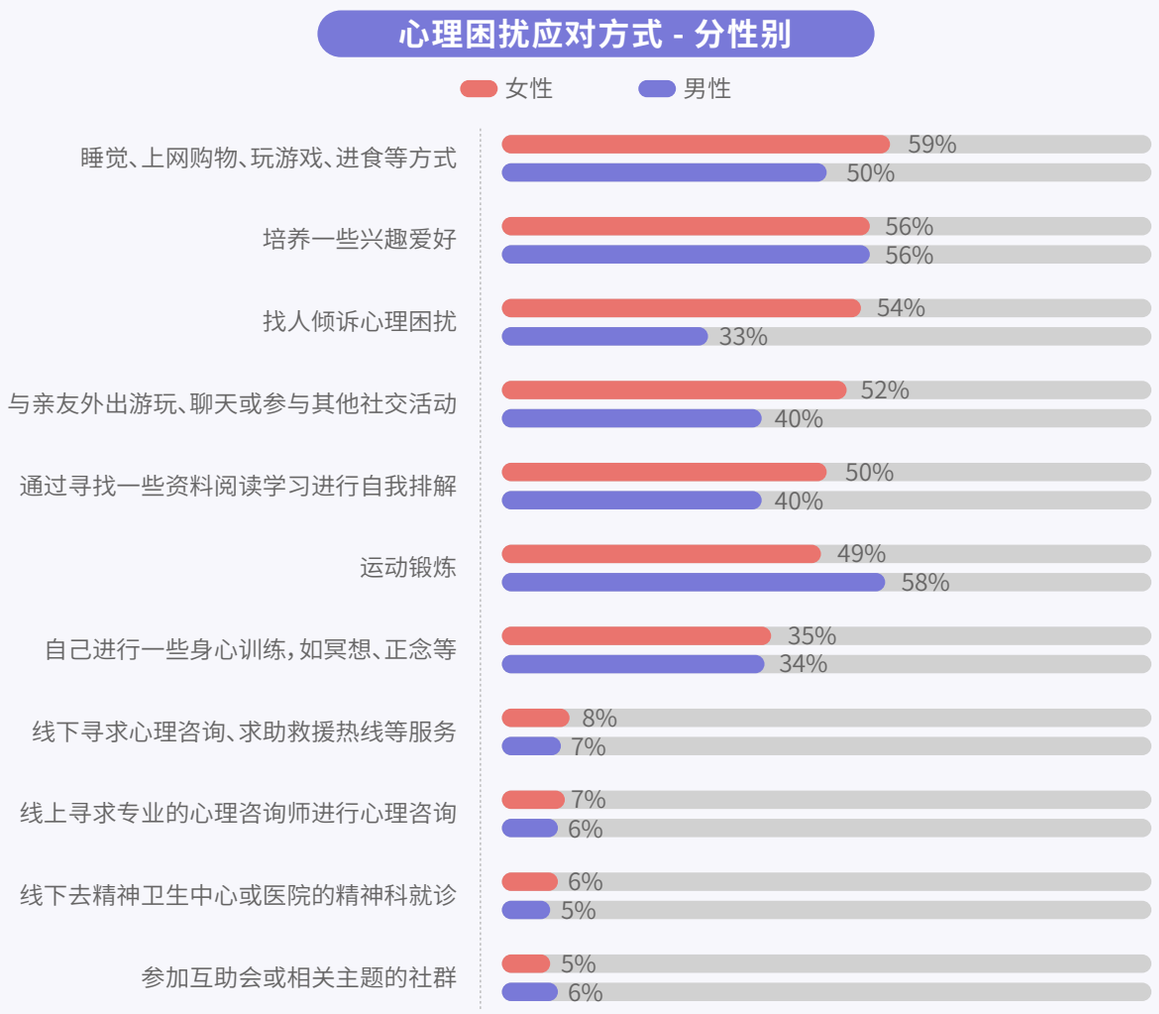
数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 N：00 后 = 5999；95 后 = 13026；90 后 =17574；80 后 = 17708；70 后 = 4178；70 前 =1935

采取应对心理困扰的手段多为自我调节，比如睡觉、锻炼等，其次是是找寻亲友和朋友的慰藉，寻求专业机构帮助的比例不高。



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

应对心理困扰各种手段中，更多的男性采取运动方式，这一比例高于女性；而女性更多找人倾诉。

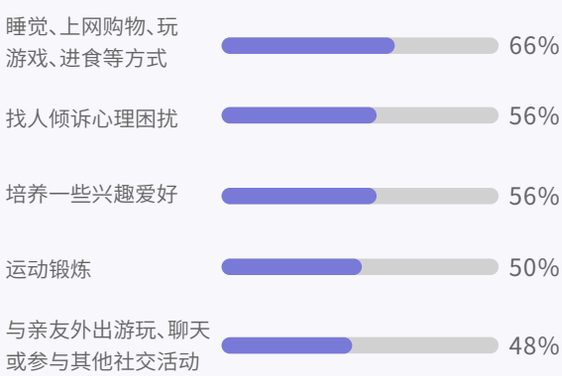


数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 N：男性 = 17580；女性 = 42840

90 后更多通过睡觉、打游戏、找朋友倾诉等方式，90 前更多通过运动、培养兴趣爱好等方式。

心理困扰应对方式 Top5- 分年龄

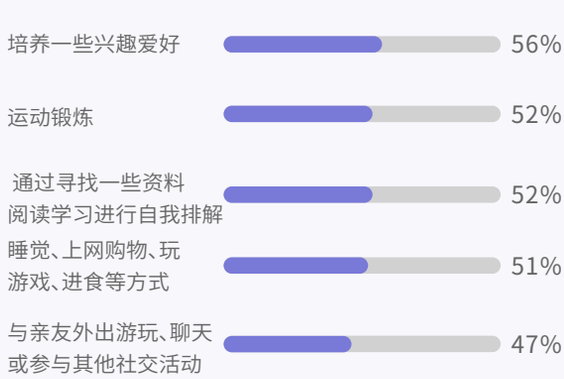
00 后



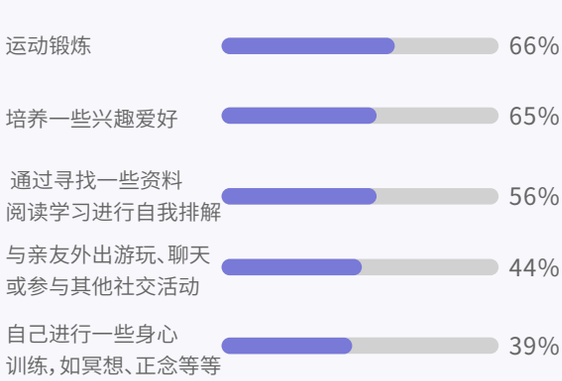
95 后

90 后

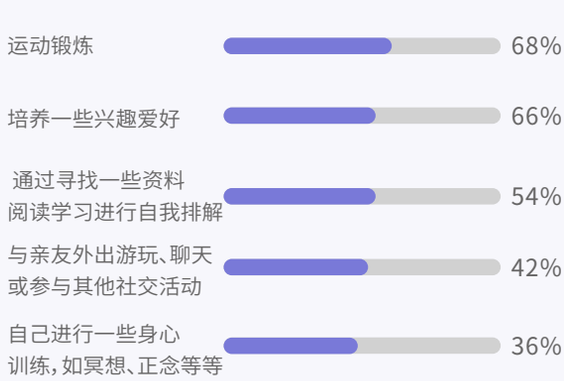
80 后



70 后



70 前



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 N：00 后 = 5999；95 后 = 13026；90 后 =17574；80 后 = 17708；70 后 = 4178；70 前 =1935

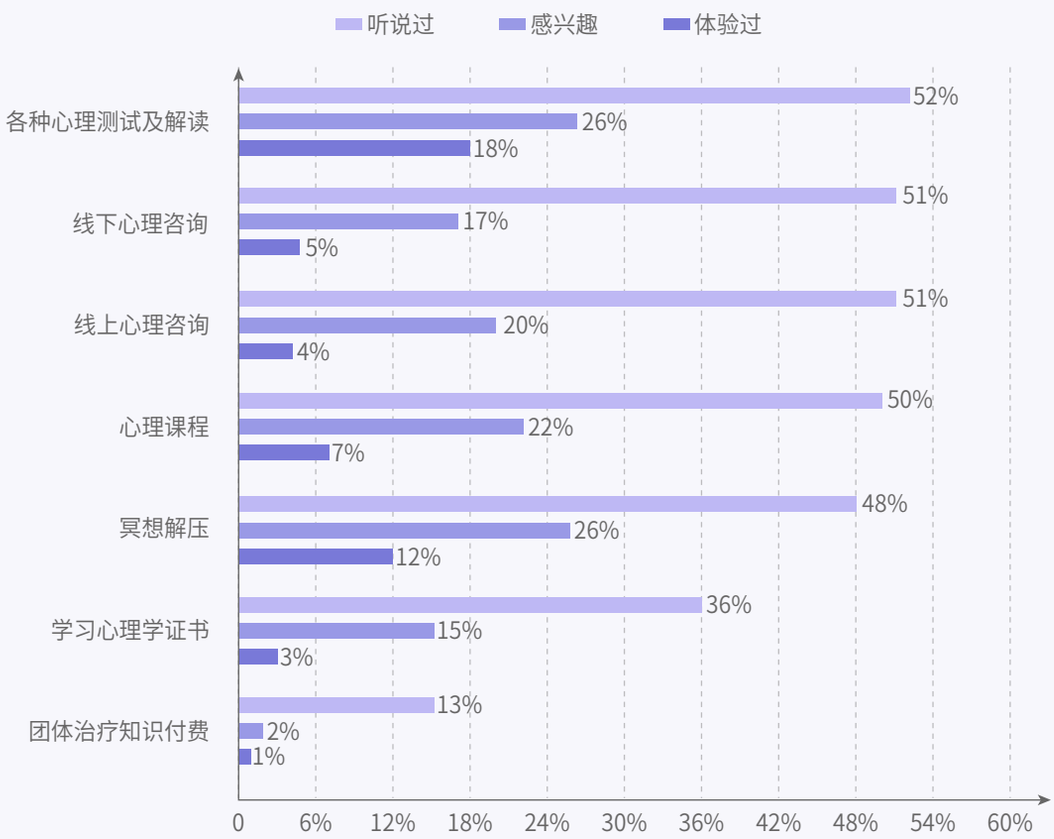
4.3 消费习惯：近 7 成体验过心理产品 / 服务

87% 的人听说过相关心理产品 / 服务，但仅 68% 的人体验过心理产品 / 服务。就知名度来说，心理测试、心理咨询、心理课程更高，但体验度上来看，心理测试、冥想减压和心理课程参加的人更多。这主要是因为心理咨询目前的门槛还是比较高 ，阻碍了一部分人进一步体验。

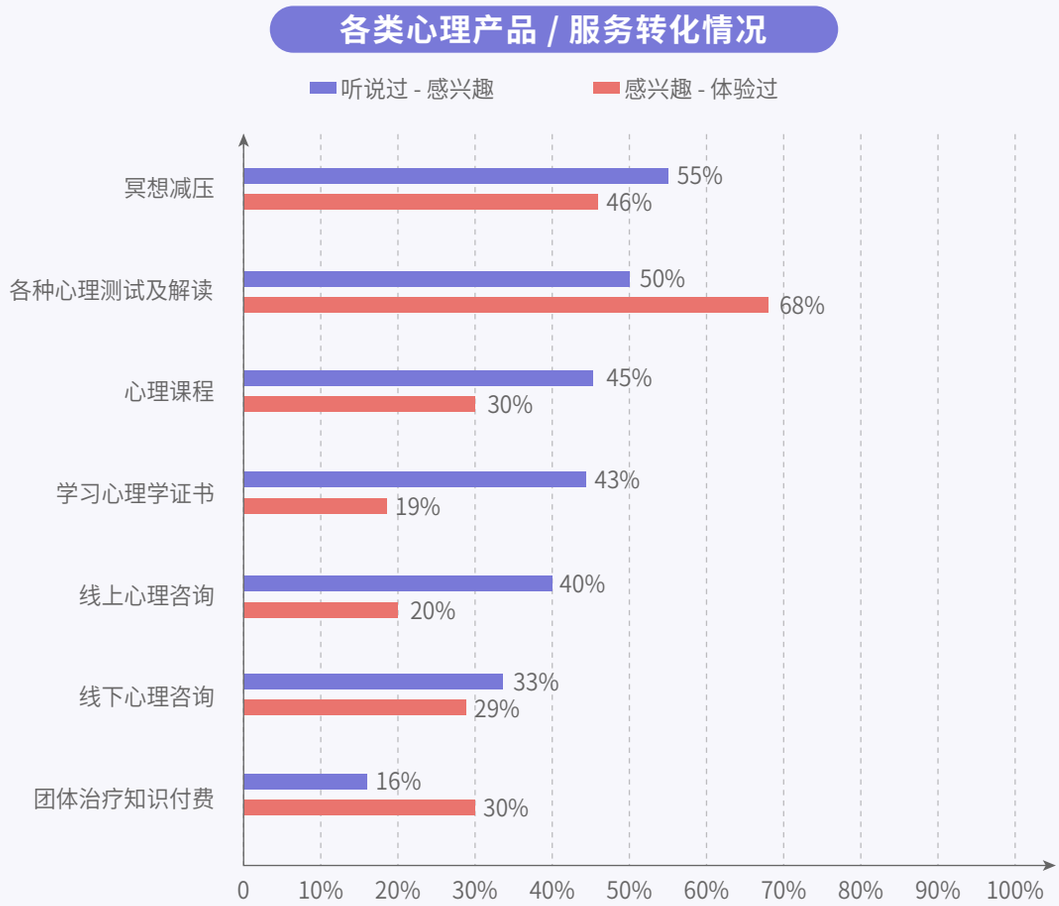
你听说过 / 感兴趣 / 体验过心理产品 / 服务

数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

各类心理产品 / 服务消费情况



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

专家解读

叶壮

北京社会心理联合会科普委员会副秘书长
中国心理学会（CPA）成员、美国心理科学协会（APS）成员
《三联生活周刊：少年》《儿童时代》常驻专栏作者

「稳住」心态藏在数据中。

在大家面对「心理」这个话题的直接感官中，数据暴露出了这样一种规律：

人们对于心理健康的期待很高（8.38），同时对于自己心理健康程度的评分明显低于期待值（6.64），却又高于对社会心理健康程度的评分（5.75）。直观的去看，似乎是在表达一种「大家都不怎么样，我虽然也不怎么样，但好歹比别人强点」的感觉，但我认为，之所以会有这样的数据呈现，恰恰暗合着我们内心想「稳住」的动机。

在过去的一年里，因为现实挑战与切身感受，人们的心理状态自然会被很多苦衷牵制，但我们的心理在这个时候，会自然而然地激活一个「开关」，打开我们内心中的一个叫做「优于平均效应」的机制，去进行积极的自我调适，将内心的感受合理化，那就是产生这样的心态:「我虽然挺难过，但已经好过了不少人，这样看来，其实也还行。」本质上，是我们自己的心理，也选择了通过一种思路的转化，帮我们「稳住」。

人们青睐于用靠谱的方法来摆脱 emo。

在过去的一年中，「 emo 」是一个非常破圈的词汇。而为了应对 emo 的状态，报告中指出了人们更倾向于「 想得开 」（68%）「 哭得起 」（14%）和「 骂的出 」（13%）。在我看来，所谓想得开，强调了以认知调适的手法解决情绪困扰，而另外两项，则更加在意表达渠道的重要性。这样的倾向性，实际上也暗含了心理学应用在最近几年的趋势。

一方面，通过优化认知、调整信念来改善情绪状态，不管从主流学界，还是到很多一线心理咨询师的日常使用，都得到了愈发广泛的认可。如今的心理干预，很大程度上已经不再是人们之前会以为的粗暴分析以及摁在沙发上强行回顾创伤，而是愈发「 走心 」地帮助有求助需求的人更加「 想得开 」，至于实现形式，也不再限于「 话聊 」，不少自助型的心理服务、设计独特的 App、疗愈系的文艺作品也能起到类似的效果，都可以帮你更好地「 稳住 」。

另一方面，「 哭得起 」与「 骂的出 」则提醒了我们日常生活中安全表达负面情绪的通路实在稀缺。很多人并不是哭不出来或者骂不出来，而是实在没有合适的表达对象与抒发场合，加上大城市中越来越原子化的生活方式，当然就让「 敢哭 」与「 能骂 」成了稀缺品。

这种因为缺少强而有力的人际纽带，所导致的问题，我认为还体现在未婚人群更担心猝死这一数据上，我认为，之所以会有这样的倾向，未必与年龄和工作量有直接关联，倒很可能是因为在大城市中年轻人相对更缺少稳定的亲密关系。紧密的关系，以及紧密的关系所能带来的肢体接触、安全感、相聚的欲望、分享和倾诉的对象等等，对于个体心理健康状况都有非常直观的帮助。

所以，结合本次报告，我非常建议大家去培养更多强而有力的关系——朋友、爱人、子女、你愿意去向他多多请教的人生导师，甚至一个好邻居，都算在内。可能有人会说，二十几岁正是要立业的年龄，以后有的是时间经营人际关系，但你可千万别上当。人是奔驰在铁轨上的火车，工作是支撑火车并让其前行的两条钢轨之一。而另一条，就是人际关系。如果你缺一根钢轨，那火车就会翻覆在一片黑暗之中。

人们担心自己太焦虑，不过选择了积极地应对方式。

从年度报告的数据来看，超劳等与工作高度相关的问题严重影响了人们的情绪，不仅仅带来了压力，也导致了更多人误以为自己有某种心理疾病。

不过人们也在行为上积极地应对了内心压力，并没有就此躺平。焦虑的本质，是一种不确定感，如果真正地被这种不确定感所击倒，人会深陷于惊恐和无措。但我们还是很幸运地看到，大多数人还是知道总该「做点什么 」去对抗焦虑，不管是游戏、聚会、还是购物，愿意做也能做点什么，就已经证明了有一种面对焦虑时「 别慌，稳住 」的好心态。

一方面，我非常认可每个人有不同的应对焦虑、抑郁情绪和压力的方式。只要不是让身体和心理变得更加糟糕，带来更多焦虑（比如物质滥用、暴饮暴食、报复性娱乐等），就值得推崇，只要你能找到自己真正适合的减压方式，那就非常不错。

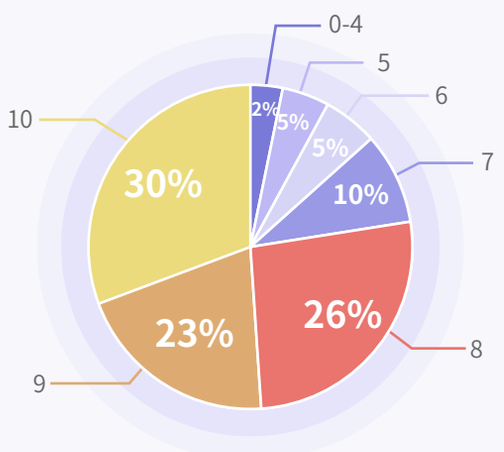
另一方面，我也很倡议大家把「对抗焦虑」这个主题本身就融入进自己的生活风格之中。我们在改变心情时，想到的很多手段，其实都只是把改变心情当作其产生的连带效果，比如购物、聚餐和运动。而比如正念冥想、放松训练等等有科学根据的新鲜手段，就是以「让你感觉更好」作为其根本目的的，所以完全可以得到更多的关注与尝试。

5 皮肤

5.1 观念：皮肤状态满意程度不高

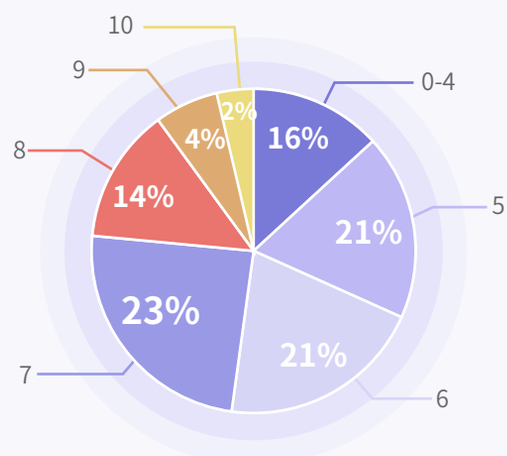
人们的皮肤健康期待分值为 8.38 分，79% 的人打分在 8 分以上，期待自己的皮肤能达到非常健康的状况。而皮肤健康自评为 6.03 分，20% 的人打分在非常健康的区间，人们对自己的皮肤状态并不满意。

你对自己皮肤健康的期待值是多少？（皮肤健康期待）



平均分:8.38

你认为自己目前的皮肤健康状况怎么样？（皮肤健康自评）



平均分:6.03

数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

从丁香医生公众号阅读与收藏 Top5 的文章显示，好奇类的内容更多被阅读，而和护肤相关的内容被大家更多收藏，收藏 Top5 的内容中有三个与刷酸相关。

丁香医生 2021 皮肤主题内容阅读 TOP5

1. 今天没出汗，可以不洗澡吗？（南方人慎入）
2. 那些长期喝柠檬水的人，后来怎么样了？
3. 头发多久洗一次最好？每天洗会脱发？标准答案来了！
4. 你挤痘痘的样子，好像在玩命！
5. 洗澡要不要搓泥？多久洗一次澡？一文读懂洗澡的真相

丁香医生 2021 皮肤主题内容收藏 TOP5

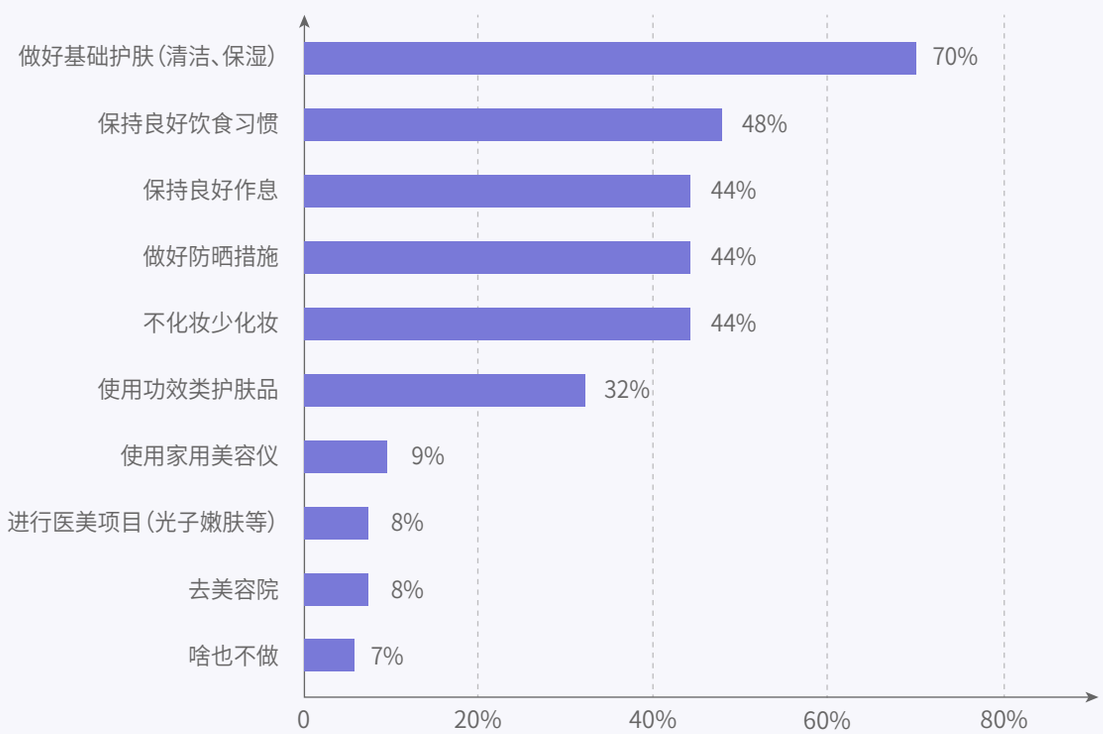
1 痣也可能会癌变！长在 3 个地方要注意！
2 网红吹爆的刷酸，真的对皮肤好吗？
3 10 个人里 9 个想刷酸，想要皮肤好，这步少不了
4 那些刷酸「换脸」的人，皮肤后来都怎么样了？
5 买洗脸巾不看这个指标，你会后悔的

数据来源：丁香医生公众号平台数据

5.2 行为：护肤这件事女主外，男主内

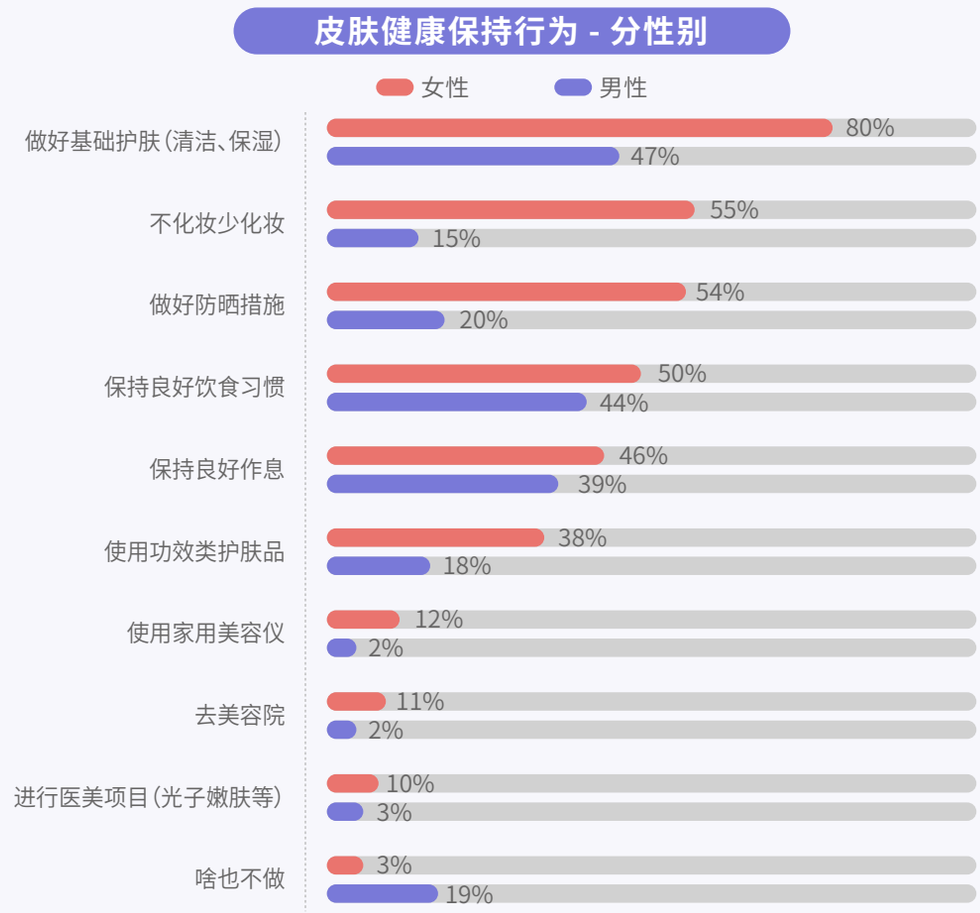
为了保持皮肤健康，人们主要还是以基础护肤和保持良好生活习惯为主，而像是医美、使用家用美容仪等借助外力护肤的比例目前还不是很高。

为了保证皮肤健康，你做过什么？

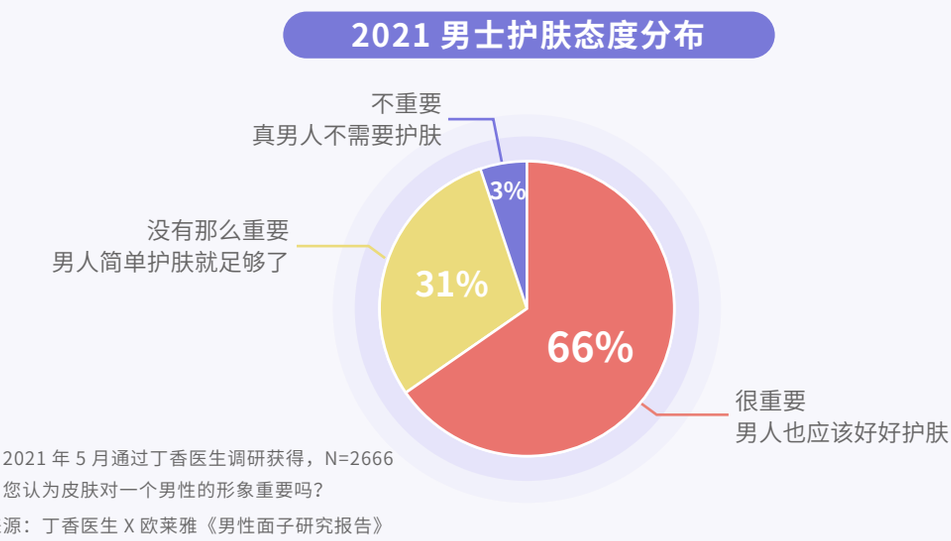


数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

对比不同性别，护肤这件事女主外，男主内。女性对脸的投入更多，仅 3% 女性啥也不做，而男性这一比例高达 19%。此外女性更多地借用外力，38% 的女性会使用功效类护肤品；而男性更多通过保持生活习惯来保持皮肤状态。



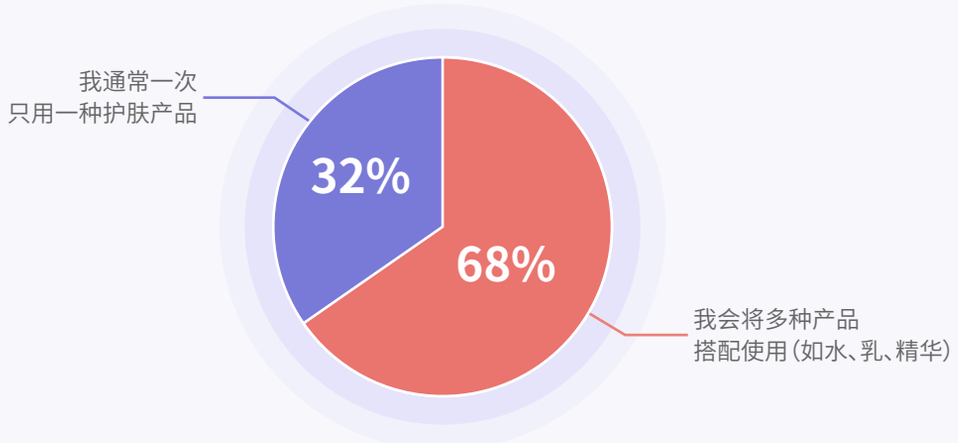
数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 N：男性 = 17580；女性 = 42840



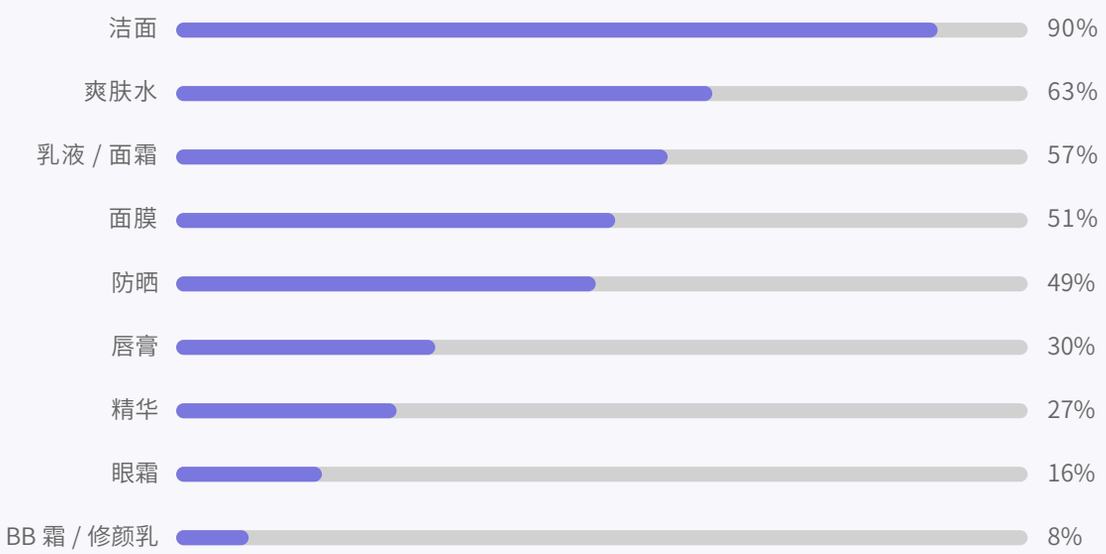
来源：2021 年 5 月通过丁香医生调研获得，N=2666
问题：您认为皮肤对一个男性的形象重要吗？
数据来源：丁香医生 X 欧莱雅《男性面子研究报告》

68% 的男士会搭配不同护肤品进行护肤，代表着越来越多的男士开始全面护肤。基础护肤仍占据大头，同时开始向精华、眼霜、BB 霜等进阶。

男士护肤消费者产品搭配习惯



目前男士护肤消费者使用的产品

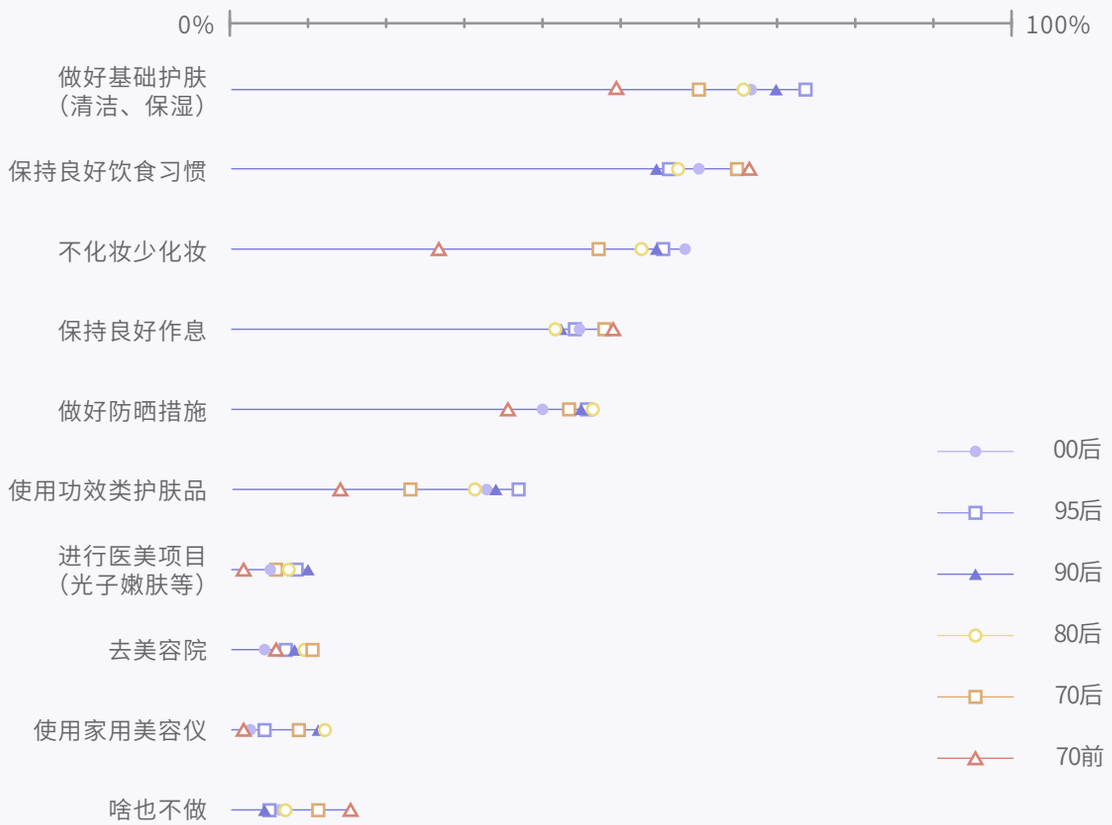


来源：2021 年 5 月通过丁香医生调研获得，N=2043
问题：您使用过哪些护肤品?关于护肤，以下描述更符合您习惯的是?

数据来源：丁香医生 X 欧莱雅《男性面子研究报告》

对比不同年龄，越年轻越注重基础护肤，而随着年龄的增长更加注重保持良好饮食习惯、保持良好作息等方面。此外，功效类护肤品使用开始年轻化，33% 的 00 后，37% 的 95 后都开始使用功效类护肤品，国货的崛起和广告直播等多渠道的渗透让年轻人有更多的机会接触和购买功效类护肤品。

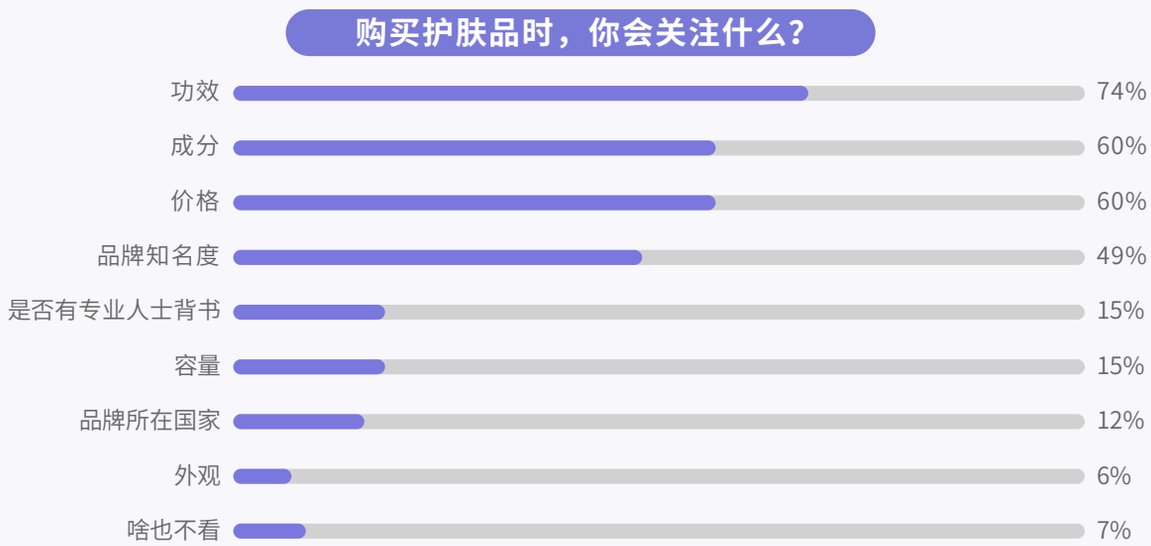
皮肤健康保持行为 - 分年龄



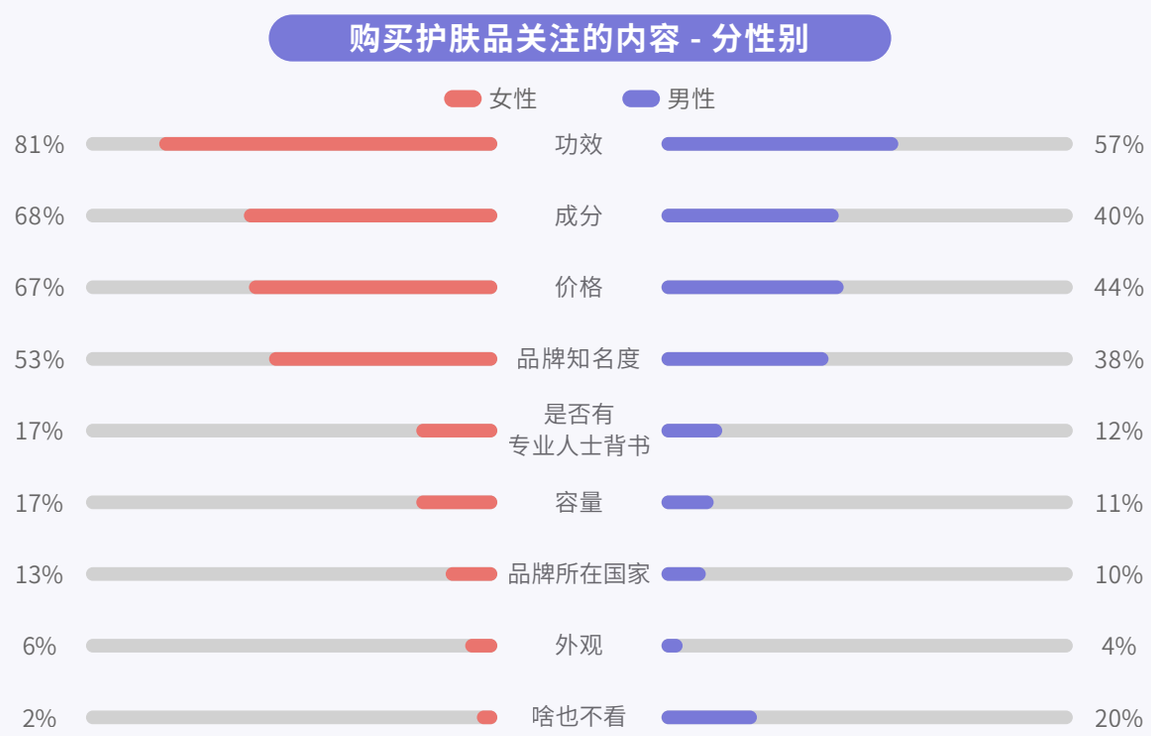
数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 N：00 后 = 5999；95 后 = 13026；90 后 =17574；80 后 = 17708；70 后 = 4178；70 前 =1935

5.3 消费习惯：二成男士盲买护肤品

消费者在购买护肤品时，主要看中功效（74%）、成分（60%）和价格（60%）。男性在购买护肤品看中价格高于成分，女性则相反。20% 的男性盲买护肤品，而女性这一比例只有 2%，这可能和目前市面上男性专属护肤品较少选择有关。

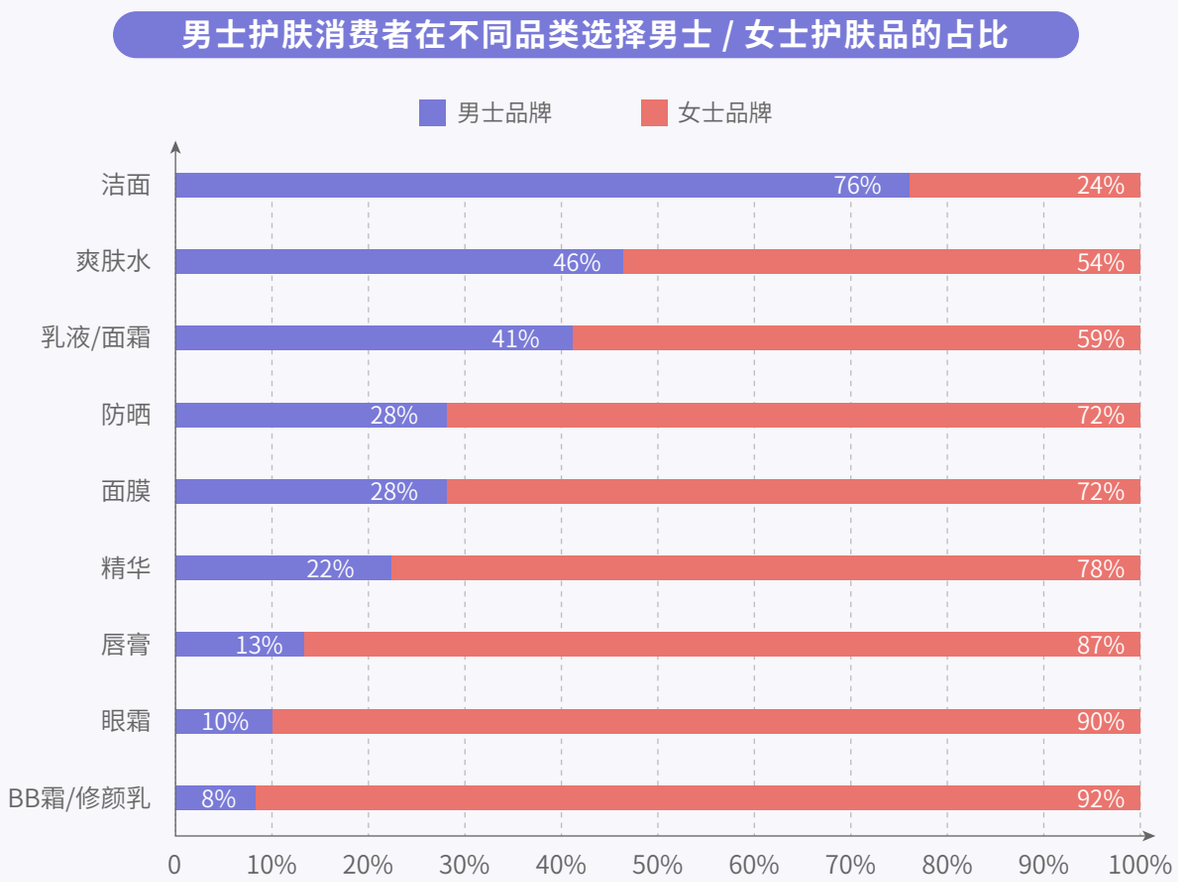


数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 N：男性 = 17580；女性 = 42840

目前市面上的各个护肤品类还是女性护肤品为主导，男性选择较小，随着越来越多男性专用化妆品的出现，男性盲买护肤品的现状可能有所改变。



数据来源：丁香医生 X 欧莱雅《男性面子研究报告》

对比不同年龄，年纪越小对于护肤品购买关注度越高，00 后仅有 7% 在购买护肤品时啥也不看。00 后对于护肤品功效、成分等关注较高，说明年轻人开始精细化护肤，护肤品相关的科普比较普遍。

购买护肤品关注的内容 - 分年龄

00 后

95 后

90 后

80 后

70 后

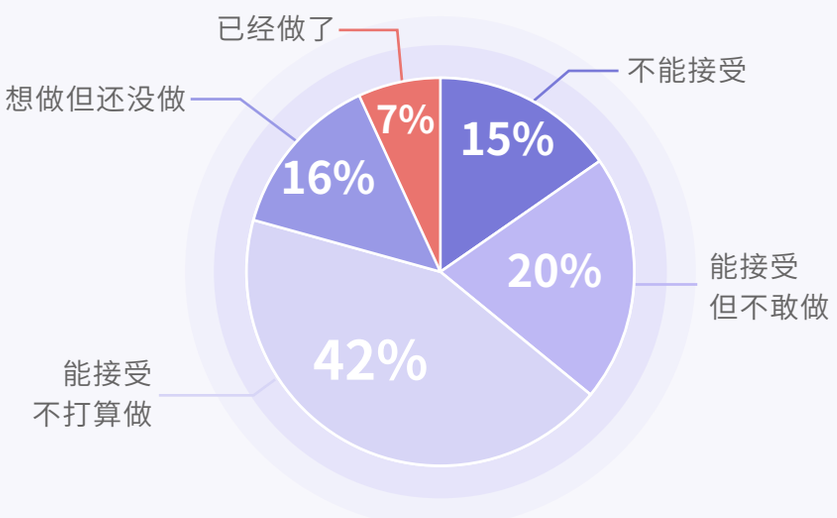
70 前

数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 N：00 后 = 5999；95 后 = 13026；90 后 =17574；80 后 = 17708；70 后 = 4178；70 前 =1935

5.4 医美认知：大众在逐步接受与尝试

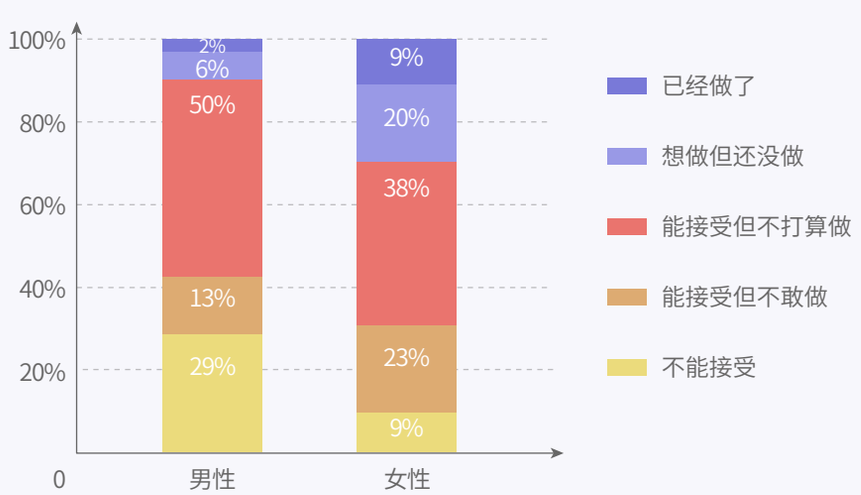
医美的认知度与接受度在提升，不能接受的仅 15%，能接受但不打算做的占 42%，能接受并且愿意做的只有 23%，已经做了的有 7%。对比不同性别，医美在男性群体的接受度更低，有 29% 的男性完全不能接受医美。对比不同年龄，80 后比 80 前对于医美的尝试意愿更高。

你对于医美的态度是？



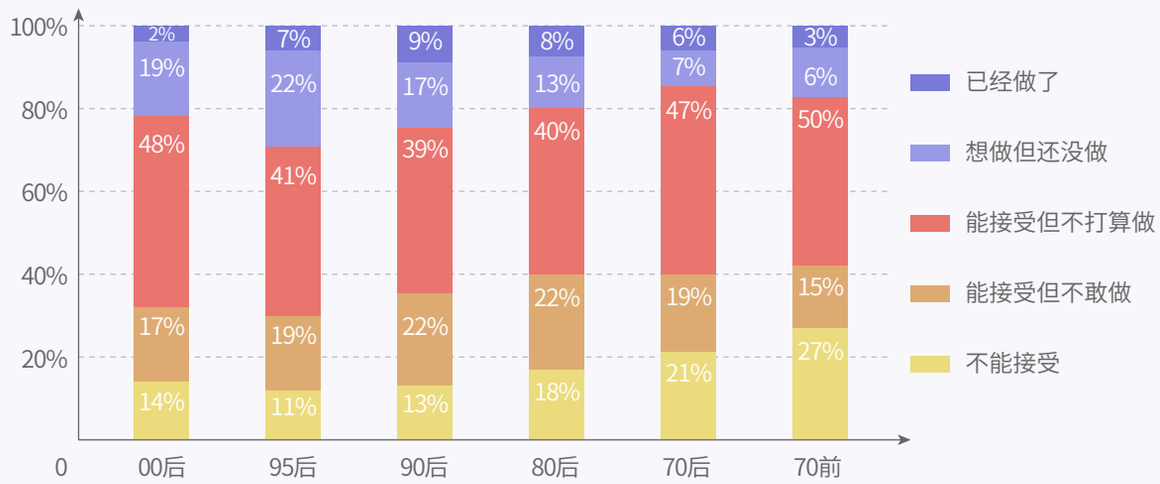
数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

医美态度 - 分性别



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 N：男性 = 17580；女性 = 42840

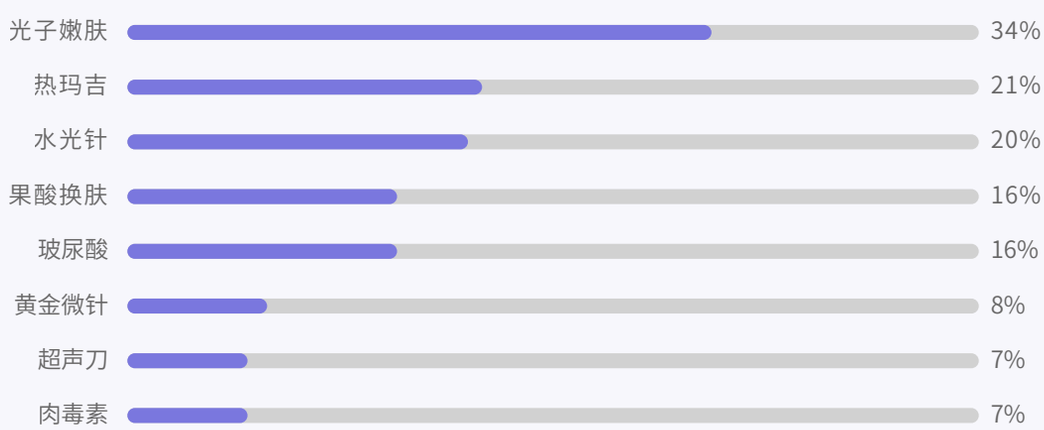
医美态度 - 分年龄



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 N：00 后 = 5999；95 后 = 13026；90 后 =17574；80 后 = 17708；70 后 = 4178；70 前 =1935

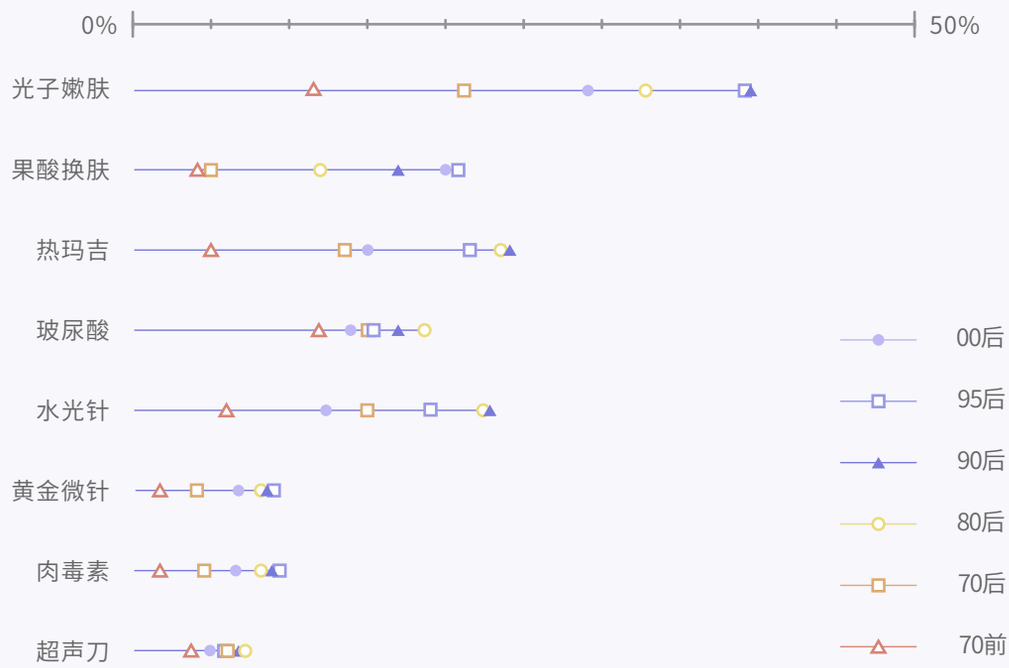
在各类医美项目中，光子嫩肤、热玛吉和水光针更受关注。果酸焕肤这个项目在 95 后中更受关注，玻尿酸这个项目在 95 前中更受欢迎。

你对哪些医美项目比较有兴趣？



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

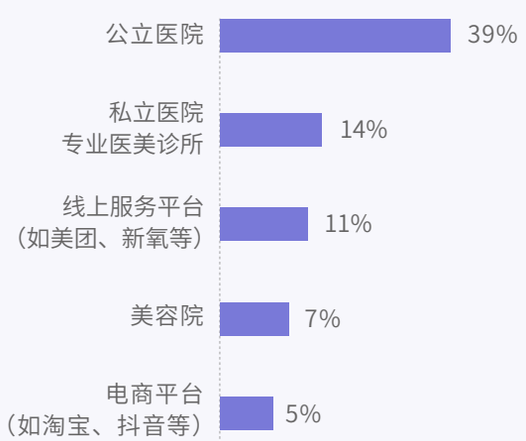
感兴趣的医美项目 - 分年龄



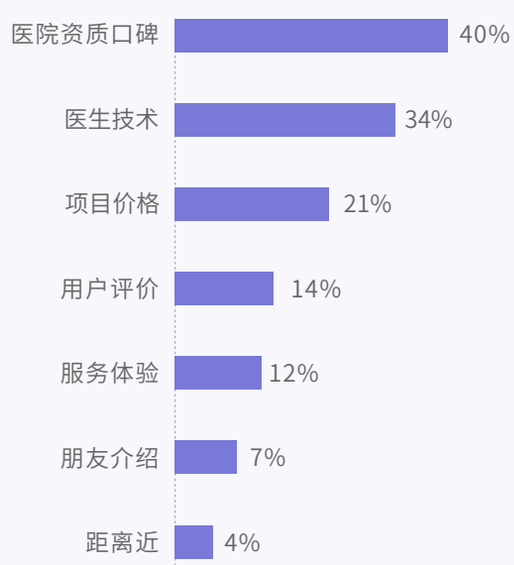
数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 N：00 后 = 5999；95 后 = 13026；90 后 =17574；80 后 = 17708；70 后 = 4178；70 前 =1935

目前医美项目主要是在公立医院购买，医院资质、医生技术和项目价格是主要考虑因素。

你倾向于在什么渠道购买医美项目?



选择医美机构主要看哪些因素?



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

专家解读

慕彰磊
北京大学皮肤病学博士

皮肤方面包括了皮肤健康状态、护肤行为、护肤品消费习惯和医美认知四个方面。其中人们对于皮肤健康状态的期望值非常高，近 80% 的人期望自己的皮肤能够非常健康，但在自评方面却相反，只有 20% 的人认为自己的皮肤状况非常满意。对于皮肤问题的关注，其实主要就是对于「面子」问题的关注，这可能跟各种媒体的科普也有很大关系。大家普遍觉得自己皮肤不够好，自然有让皮肤变好的意愿，而这就涉及护肤领域了。

在丁香医生公众号，阅读和收藏最多的分别是清洁（皮肤清洁、头发清洁和搓澡）和刷酸（酸的正确使用）。皮肤清洁作为基础护肤第一步，重要性不言而喻。国民对于刷酸的关注还是让人比较欣喜的，酸的应用领域很多，比如果酸、水杨酸针对粉刺、痘痘、毛孔粗大和油皮可以说是年轻人的痛点，用酸抗老化对于年轻人和中年人其实也算是刚需了。此外，在淡化色素沉着和黄褐斑等色素性疾病方面酸类也可以大展身手。

在具体的护肤行为方面，只有「做好基础护肤（清洁、保湿）」的比例超过一半，但做好防晒的不够多，跟注意作息和少化妆不化妆持平。护肤方面，其实能够做好清洁保湿是护肤的基石，在此基础上再去进行其他个体化操作。防晒对于预防皮肤老化、减少色沉至关重要，但做好防晒的女性也才刚刚超过一半而已，这点要引起我们广大女同胞的注意！当然男性就更加拉跨了，但好在超过一半的男性认可护肤的重要性，并会搭配洁面、爽肤水、乳液 / 面霜以及面膜。

在护肤品的购买上，大家还是比较理性的，不论男女都首先看重的是功效，这点还是要表扬的。其次，女性更看重成分，男性更看重价格。这反映出女生们更关注、更了解护肤品成分，更能从自身需要出发来做选择，而男同胞们要加油了！

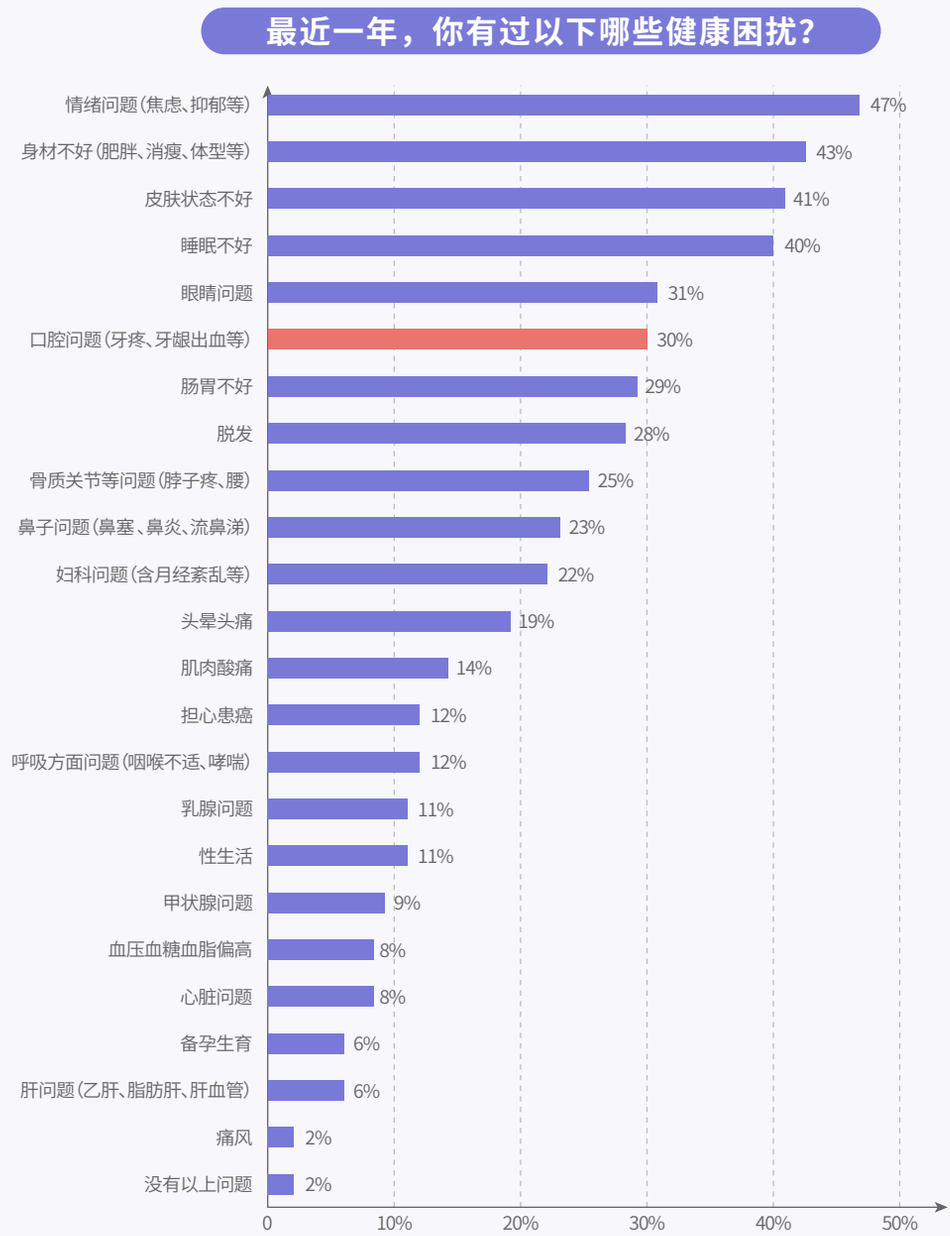
此外，国民对医美的认知度和接受度方面在提升，虽然做过的人不多，但绝大多数人能够接受，越年轻越如此，当然这部分就主要是女生们的贡献了。具体项目上，光子嫩肤、热玛吉、水光针位居前三。光子嫩肤在改善色素、红血丝以及皱纹等方面功效显著；热玛吉通过促进胶原蛋白生成来实现强大的抗老化功能也深入人心；水光针可以快速恢复皮肤水润。因此女生们对于皮肤年轻水嫩还是刚需，当然需要提醒大家一定要去正规医疗机构。

通过以上维度，我们可以看出国民对于皮肤健康和护理还是普遍关注的，女性比男性做得要好。皮肤清洁、保湿做得不错，但防晒方面还需要加油。皮肤年轻化是刚需，医美效果强、见效快，而护肤品贵在持之以恒，二者结合才是王道。当然，我们更应该养成习惯，把科学护肤作为维护皮肤健康的一种生活方式来看待。

6 口腔

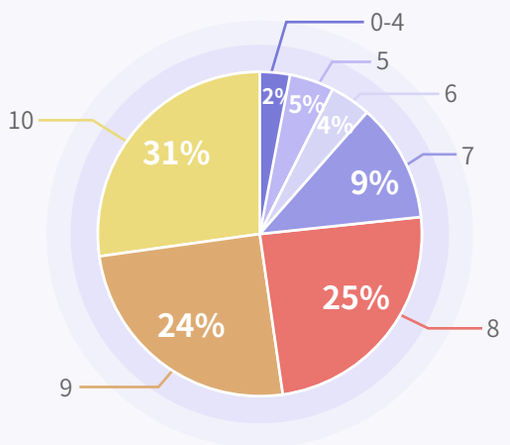
6.1 观念：口腔困扰位列第六

2021 年，口腔问题位列年度健康困扰第六位，口腔健康自评为 6.24 分，仅 24% 的人打分在非常健康的区间，人们对自己的口腔状态并不满意。而人们的口腔健康期待分值为 8.47 分，80% 的人打分在 8 分以上，期待自己的口腔能达到非常健康的状况。



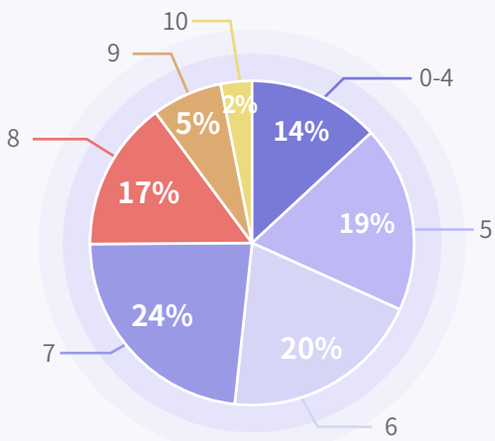
数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

你对自己的口腔健康期待值是？（口腔健康期待）



平均分：8.47

你目前口腔健康状况怎么样？（口腔健康自评）



平均分：6.24

数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

从丁香医生公众号阅读与收藏 Top5 的文章显示，洗牙不仅在阅读中进入前五，也成为了收藏最多的内容。

丁香医生 2021 口腔主题内容阅读 TOP5

1 人体最硬的部位，却在晚上备受摧残
2 不拔智齿的人，你们会后悔的！
3 最想割掉的身体部位，没有之一！
4 孩子默默疼了 2 年，妈妈才第一次带她去医院
5 不去洗牙的人，你们会后悔的

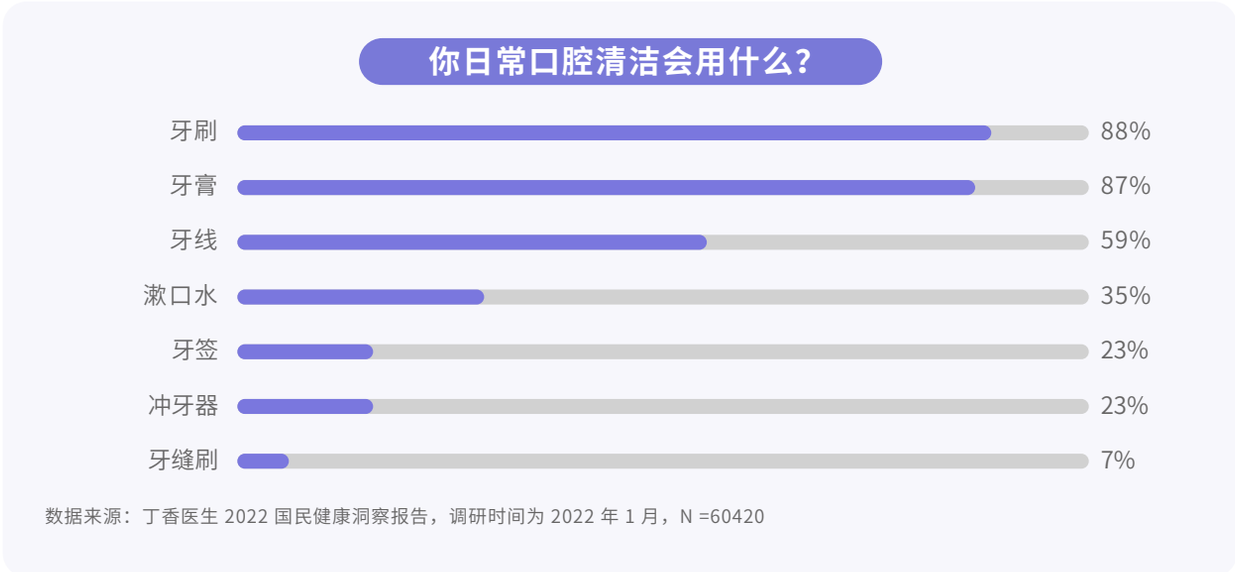
丁香医生 2021 口腔主题内容收藏 TOP5

1 不去洗牙的人，你们会后悔的
2 这样护理牙齿，省下一辆车（附 0 ～ 80 岁护牙攻略）
3 睡前不刷牙会发生什么？我们做了个实验，结果大为震惊……
4 刷牙做对这点，你就战胜了全国 70% 的人
5 8 个伤害牙齿的坏习惯，赶紧改了！

数据来源：丁香医生公众号平台数据

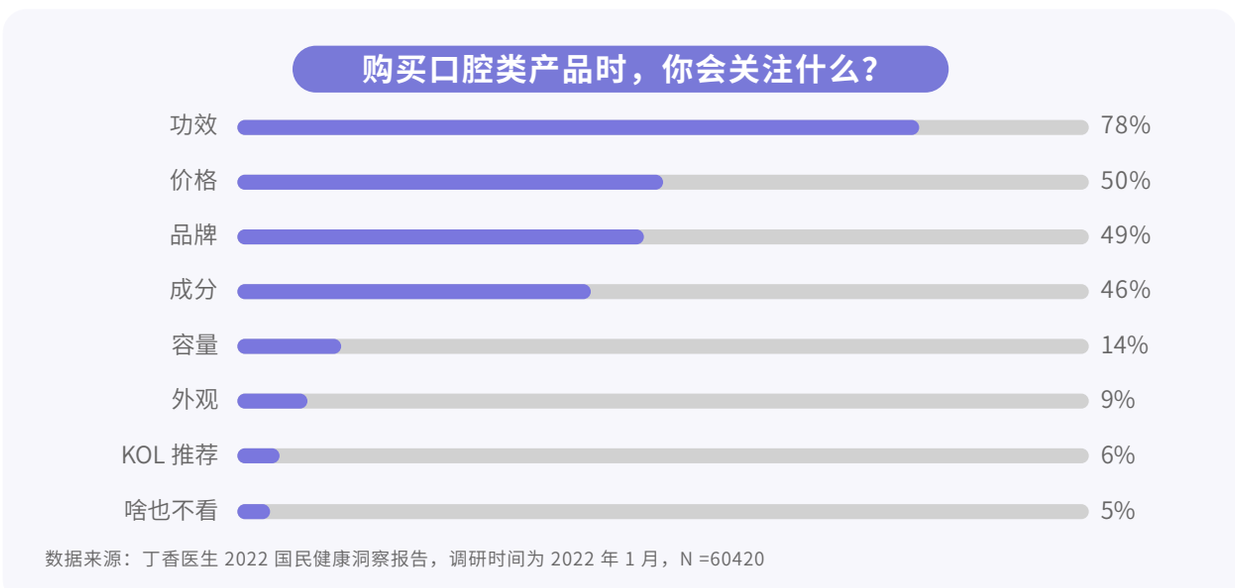
6.2 行为：口腔护理处于初级阶段

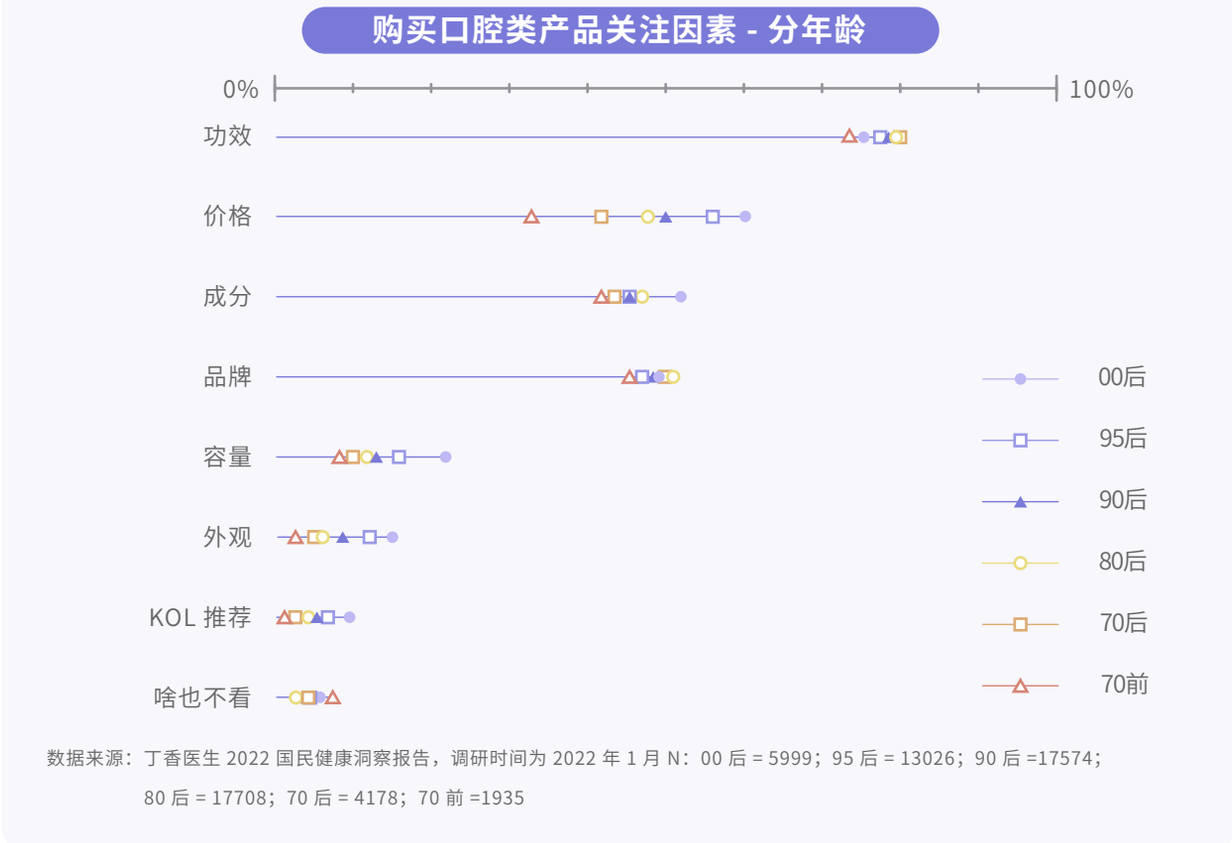
虽然口腔健康问题被人们所察觉，但目前的口腔清洁还是集中在基础清洁上，即主要还是简单的刷牙护理。仅有 35% 的人会使用到漱口水，23% 的人会使用到冲牙器，7% 的人会使用到牙缝刷。



6.3 消费习惯：洗牙次数不足 1 次 / 年

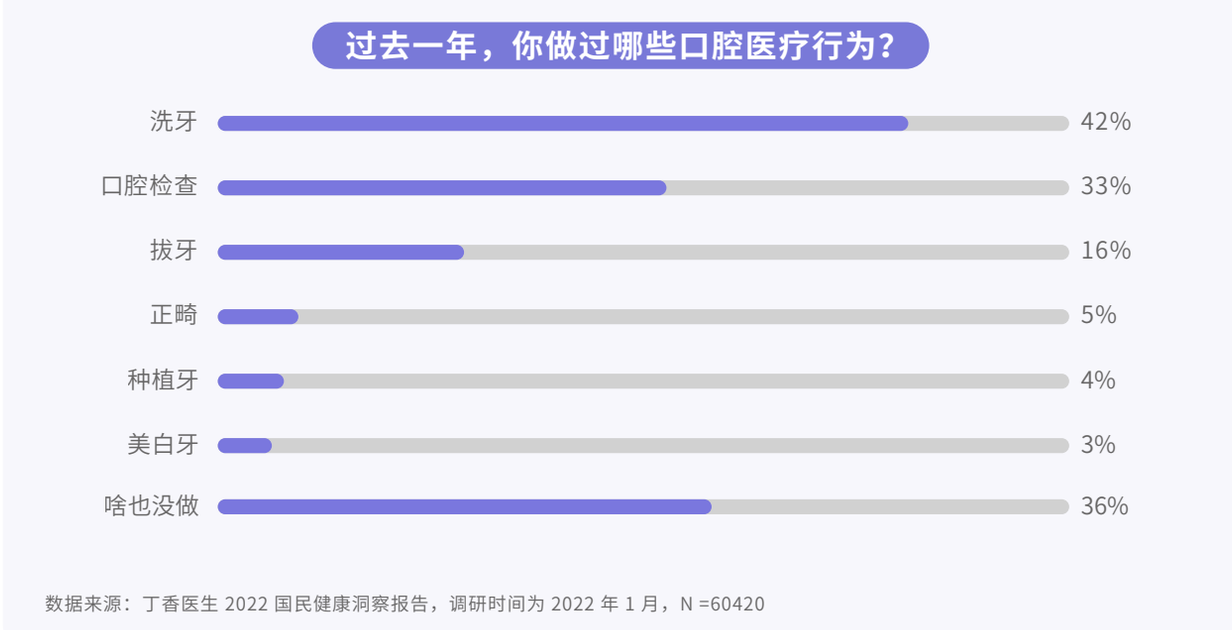
人们在购买口腔类产品时，还是优先考虑功效（78%），其次是价格（50%），品牌（49%）。对比不同年龄，00 后对于成分的关注超过品牌，因此对于成分的宣传对于吸引年轻消费者非常必要。





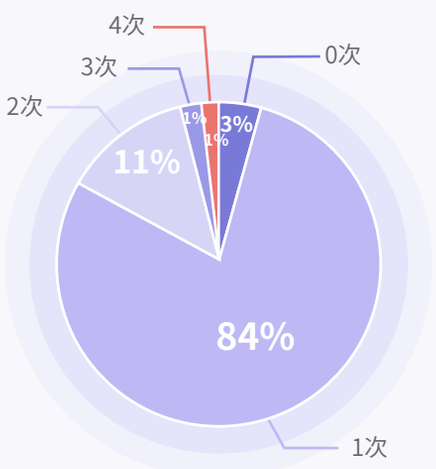
数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 N：00 后 = 5999；95 后 = 13026；90 后 =17574；80 后 = 17708；70 后 = 4178；70 前 =1935

目前口腔医疗行为也比较小众，36% 的人不进行任何口腔医疗行为。在口腔医疗行为中最普遍的洗牙（43%）和口腔检查（33%），95% 的人至少一年会洗牙 1 次，相对来说口腔检查次数更少，79% 的人至少一年口腔检查 1 次。

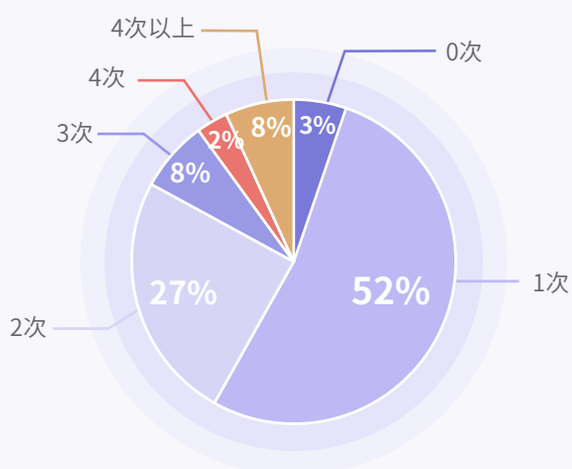


数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

过去一年中，你洗牙的次数？



过去一年中，你口腔检查的次数？



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，洗牙 N =25287: 口腔检查 N=20181

专家解读

许跃

中华口腔医学会颞下颌关节病学及牙合学专业委员会副主任委员
中山大学附属口腔医院主任医师 教授 博士生导师
中华口腔医学会口腔正畸专业委员会（COS）委员

口腔科发病率最高的三大疾病：龋病、牙周病和错颌畸形，这些疾病导致了患者咀嚼功能的丧失和颜值的下降，但是在我国长期以来被大家忽视。

可喜的是，根据丁香医生 2022 年的国民健康洞察报告数据显示：口腔问题位列国民健康困扰 Top6，说明随着生活水平和人们健康意识的提高，口腔问题慢慢进入人们关注的范畴里面。

我们继续来看另外两个数据，健康自评是 6.24，健康期待程度是 8.47，同样反映了人们对口腔健康的期许和对目前现状的不满意。

在健康中国战略下，国民口腔健康心智有了大幅提升。目前大众的口腔护理措施还是集中在基础清洁上，即进行正确的刷牙方式，增加牙线使用的频率等，但是更专业的护理用品如牙缝刷、各种类型漱口水的使用则还比较小众，像口腔检查、洗牙、定期 PMTC 这些护理措施占比就更少的。

造成这现状主要受多方面的因素影响：

1. 传统的观念导致，比如刷牙能足够把牙齿刷干净、牙疼不算病，对牙齿健康的重视度不够。
2. 对牙科的恐惧尚未消除，甚至本次调研中 36% 的人没有进行过任何口腔医疗行为。
3. 国内牙科医疗知识普及不够，大众受各种商业广告和网络信息影响，对洗牙等口腔护理存在误区。

事实上，持续两分钟的刷牙时间，即使采取最正确的方式，也只能清除 70% 左右的牙菌斑，剩余的牙菌斑会在口腔内繁衍滋生，导致龋齿的产生，另外还会引起牙结石、牙龈炎、牙周病等其他口腔疾病。

口腔护理建议：

日常口腔护理真的很重要，预防大于治疗，希望大家能够更多认知到口腔护理的重要性，在此可以给大家几点建议，希望对您的口腔护理有帮助。

1. 刷牙方式：美国口腔医学会（ADA）建议每日刷牙两次为最佳，早起一次，睡前一次，每次刷够 2 分钟。千万别把刷牙看作仅仅是一种例行公事，推荐使用巴氏刷牙法，它是目前牙医界推荐的刷牙方法。

2. 除了刷牙，使用牙线或者冲牙器来清洁牙缝中的菌斑；2015 年发布的《中国居民口腔健康行为指南》明确提出：保护牙齿从学会使用牙线开始。

对于一些比较顽固的牙龈炎或牙周炎，还可以配合使用漱口水和牙缝刷；不过，药物型的漱口水不建议长期使用。

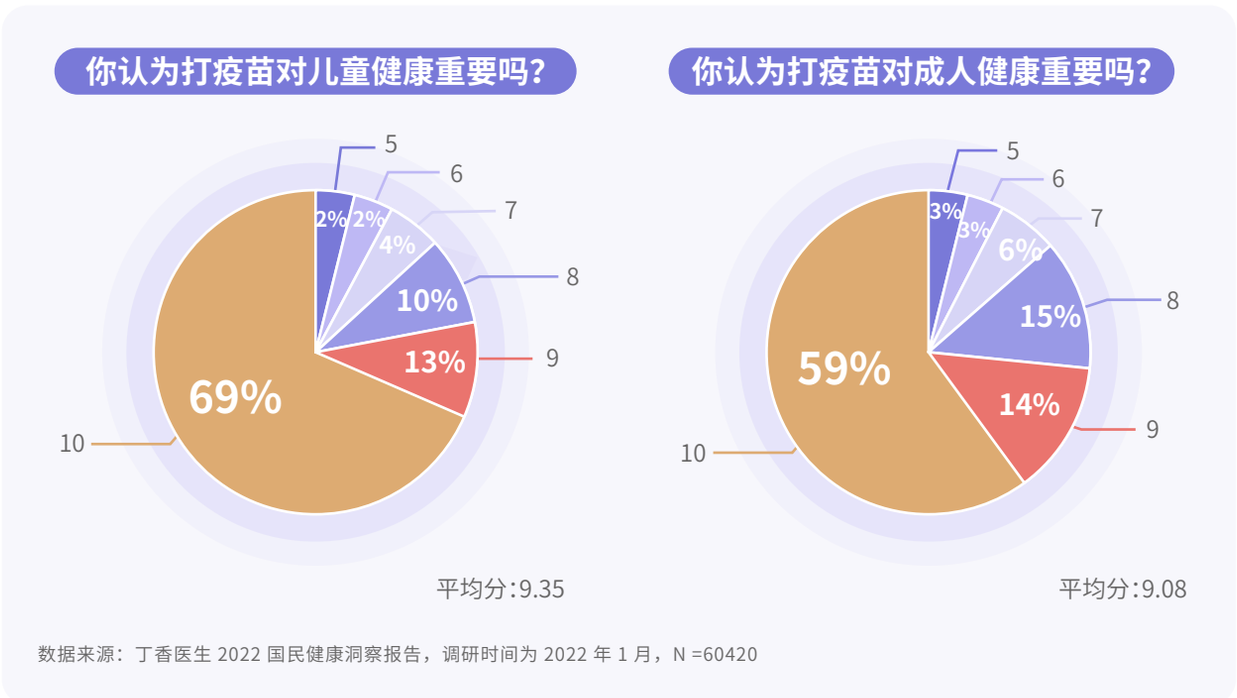
3. 在这些日常口腔护理的基础上，如果条件允许的话，可定期到正规的医疗机构进行高级口腔护理，如半年到一次的洗牙、PMTC 等。

4. 对于儿童颌面部和牙齿的生长发育管理，最好在 7 岁之前找专业的口腔正畸医生检查，及时纠正不良习惯，对错颌畸形的骨性因素进行及时干预。

7 医疗服务

7.1 疫苗：新冠疫苗和 HPV 疫苗最受关注

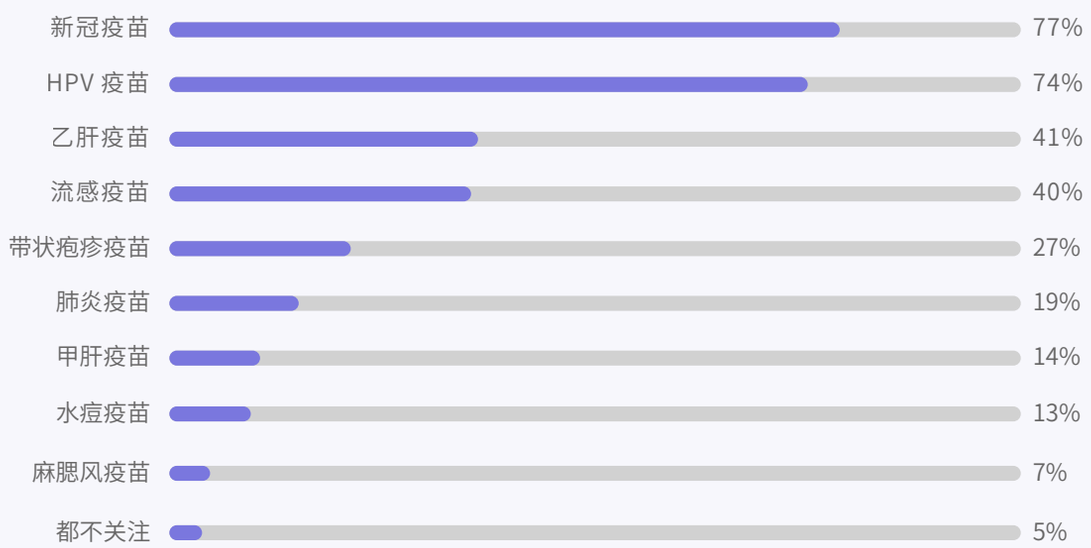
无论是儿童疫苗还是成人疫苗，疫苗的重要性都受到了人们的认可。69% 的人认为儿童疫苗的重要达到了 10 分，59% 的人认为成人疫苗的重要性达到了 10 分。可以看到，相比成人疫苗，儿童疫苗的必要性更受到肯定。



在成人疫苗种类中，新冠疫苗（77%）和 HPV 疫苗（74%）最受关注，目前，HPV 疫苗目前还是主要受到女性关注，83% 的女性会关注 HPV 疫苗，而这一比例在男性中只有 53%。而甲肝、乙肝等肝相关的疫苗则是男性关注更多，45% 的男性关注乙肝疫苗，女性只有 39%；19% 的男性关注甲肝疫苗，而女性只有 13%。

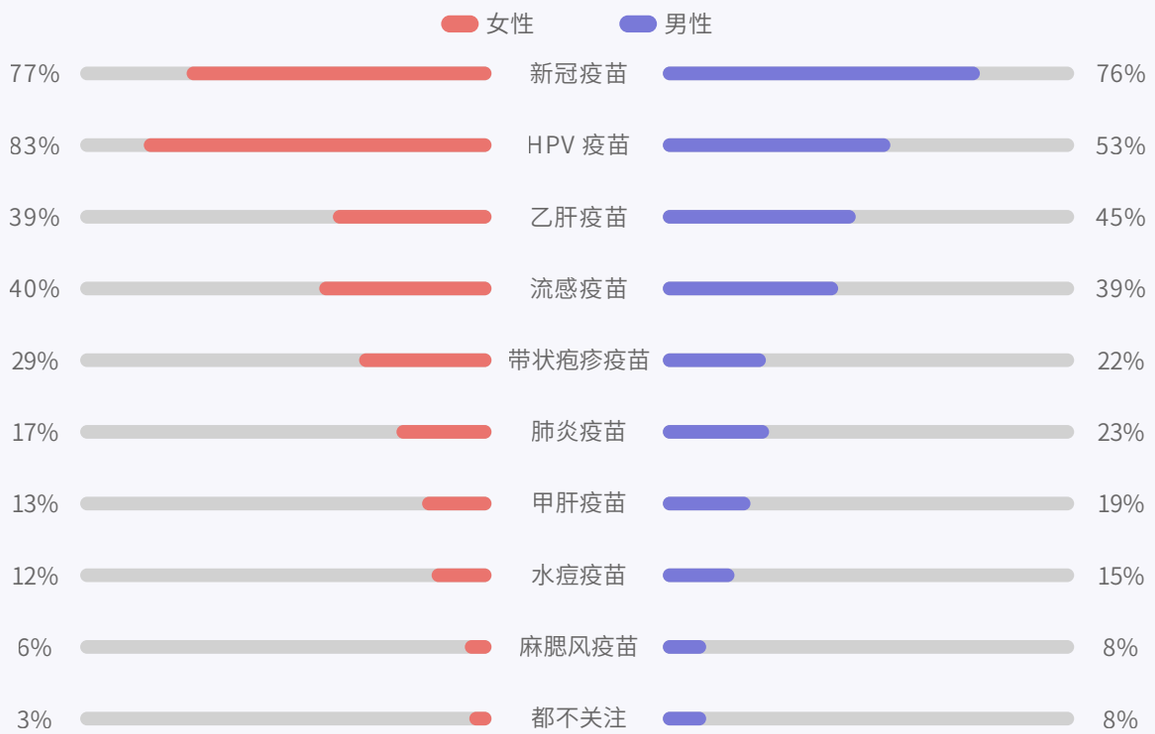
值得一提的是相对来说上市时间更短人群更窄的带状疱疹疫苗，在短时间内关注度得到快速提升，目前关注度排名达到第五，超过肺炎、甲肝和水痘疫苗。

你关注以下哪些成人疫苗种类?



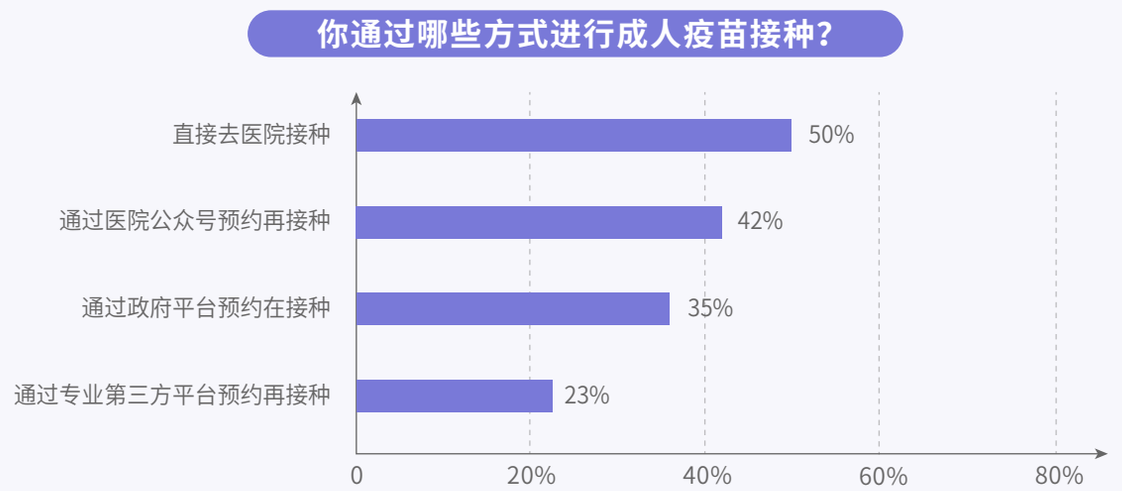
数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

关注的成人疫苗种类 - 分性别



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 N：男性 = 17580；女性 = 42840

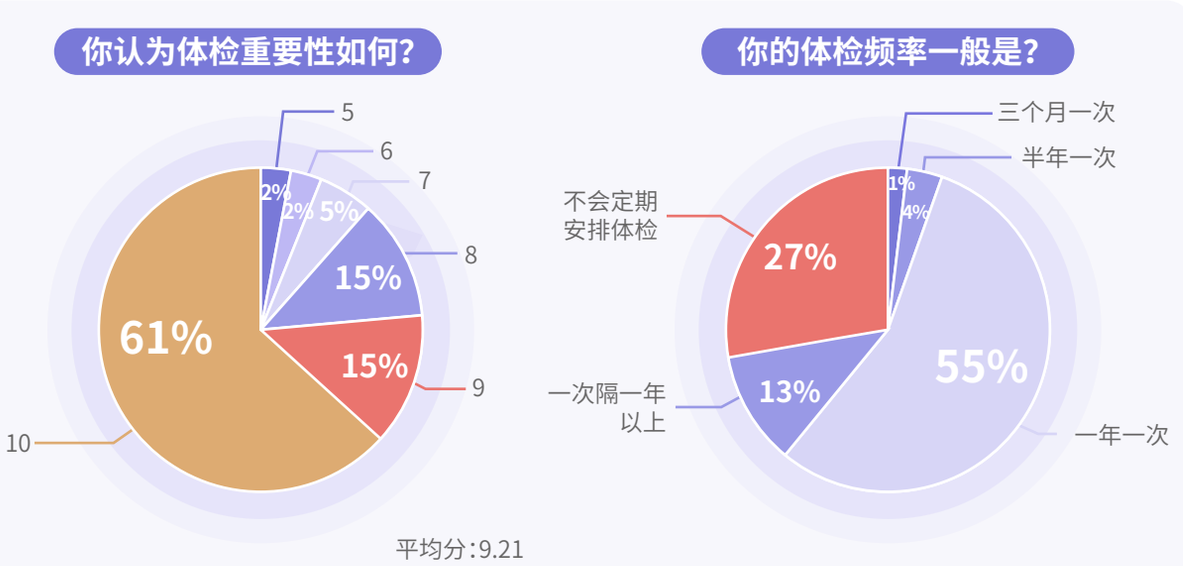
成人疫苗接种主要还是直接去医院接种，半数的人会选择这一方式。第三方预约方式目前还不普及，仅有 23% 的人通过专业第三方平台预约再接种，这可能是由于目前可受信赖的第三方渠道还比较少。



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

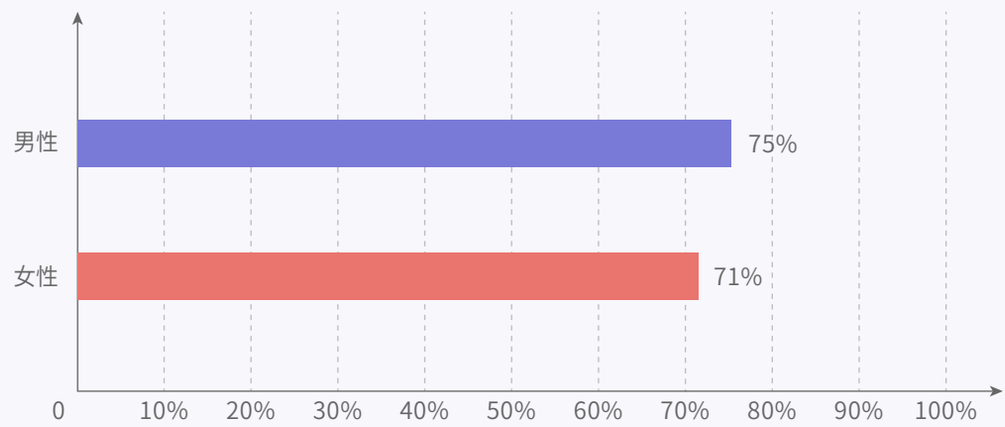
7.2 体检：四成人年体检次数不足一次

体检重要性评分高达 9.21 分，有 61% 认为体检的重要性达到了 10 分，但仍有 27% 的人不会定期安排体检。一年体检一次以上的比例仅 60%。



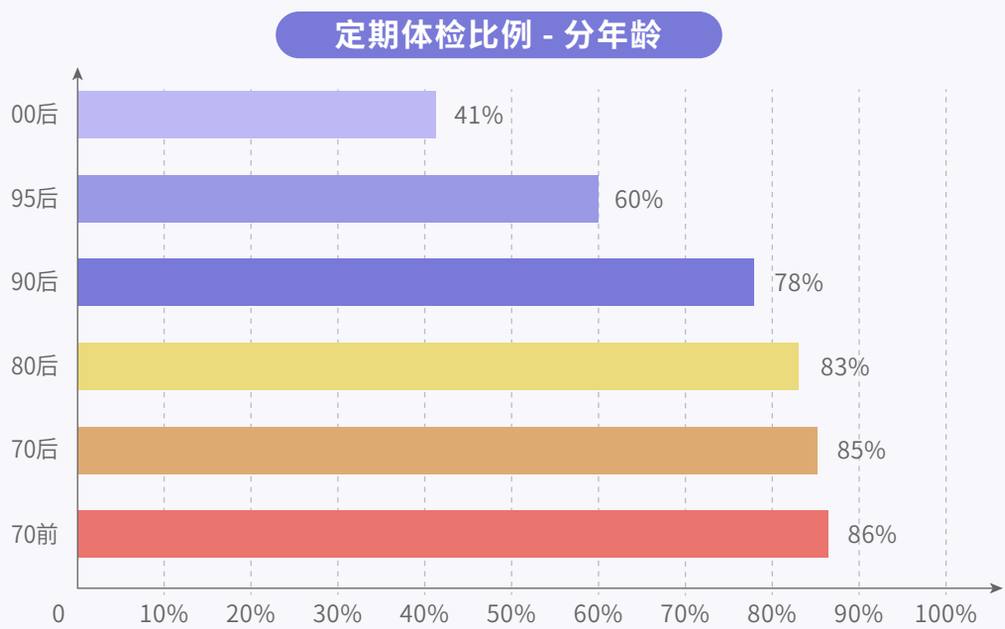
数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

对比不同性别，男性定期安排体检的比例在 75%，稍高于女性，女性定期安排体检的比例为 71%。



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 N：男性 = 17580；女性 = 42840

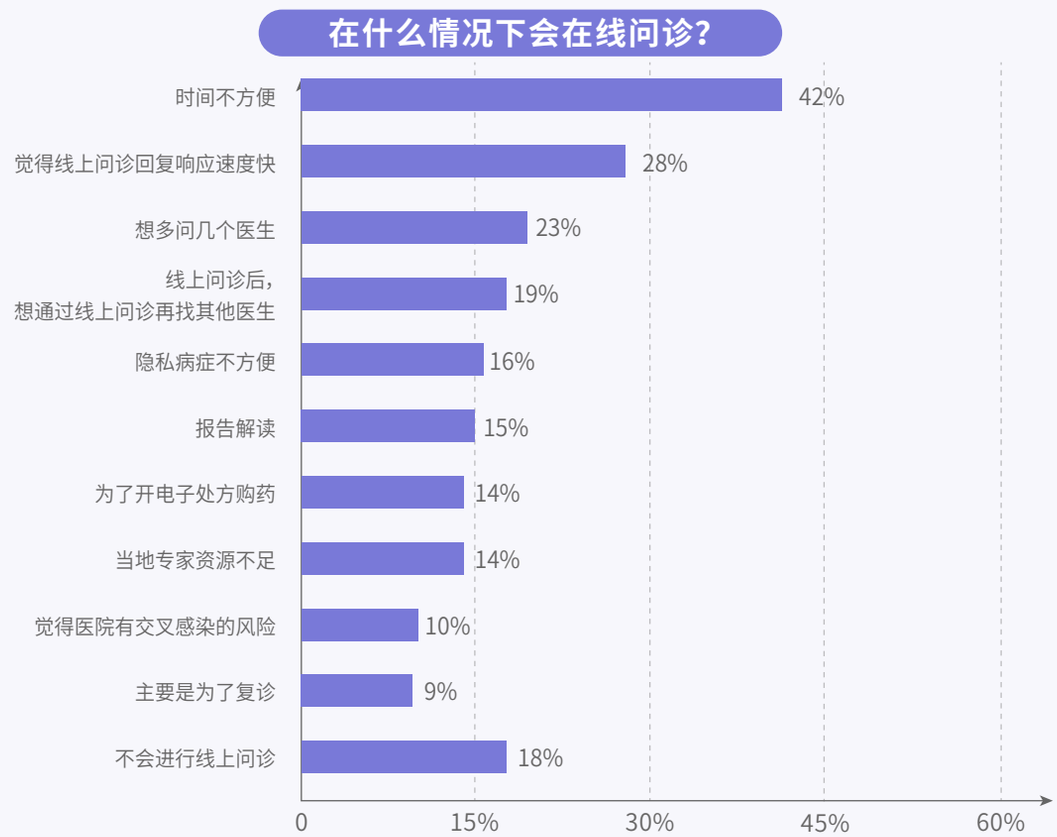
对比不同年龄，00 后定期安排体检的的比例最低，仅为 41%。随着年龄的增长，定期安排体检的比例数逐渐增长，95 后定期安排体检的的比例为 60%，90 后为 78%，80 后为 83%，70 后为 85%，70 前为 86%。可见 30 岁之后人们会更加关注自己身体状况的各项指标，定期安排体检的比例有大幅提升。



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月 N：00 后 = 5999；95 后 = 13026；90 后 =17574；80 后 = 17708；70 后 = 4178；70 前 =1935

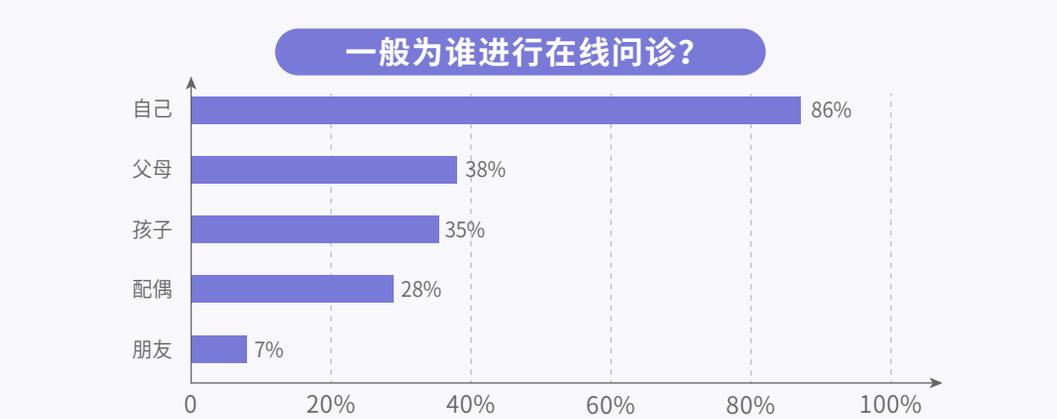
7.3 线上问诊：用户端和医生端需求均上升

82% 的人会使用线上问诊服务，较 2019 年提升 24 个百分点（标准化后的数据）。线上问诊的对象主要是本人和父母。线上问诊主要满足了用户的便利性需求，如时间不方便（42%）、需要快速响应（28%）、多医生询问的场景（23%）。可以看出，线上问诊目前主要是线下问诊的补充形式，主要作用是帮助用户减少问诊成本。



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

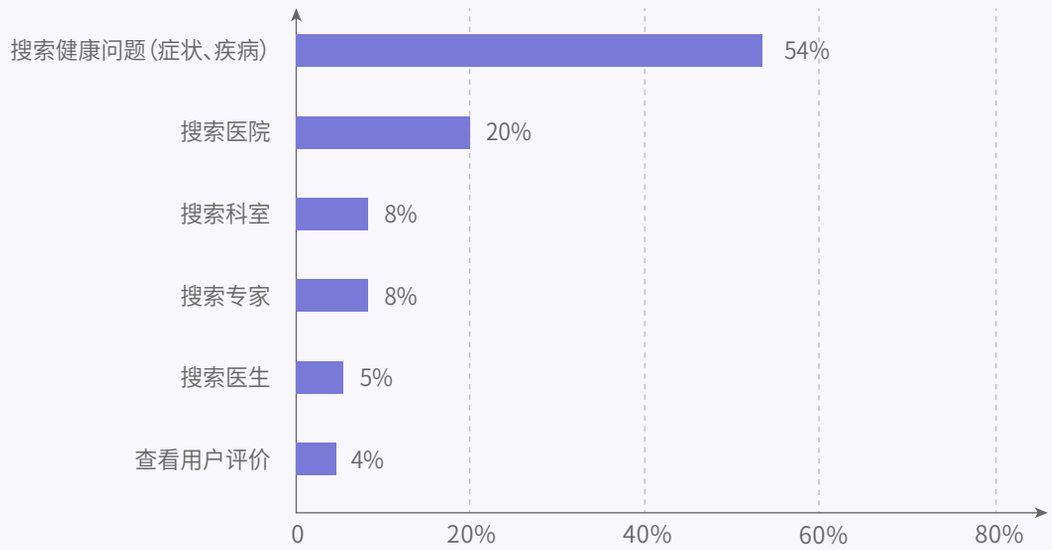
线上问诊的对象主要是本人和父母。如果按照「为自己问」和「为他人问」来看，几乎一半一半。



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，在线问诊人群 N=49551

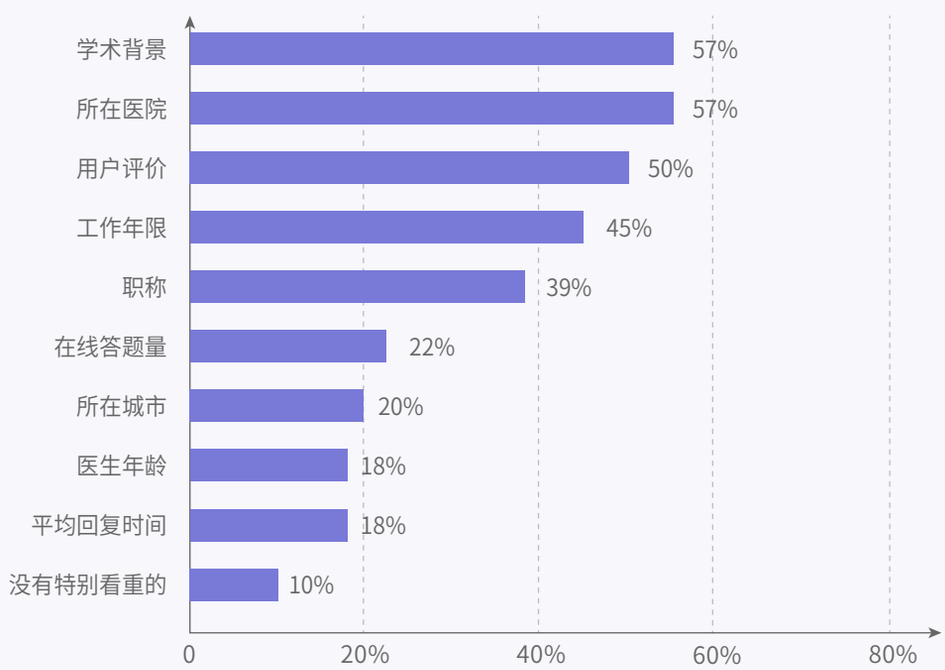
大家使用在线问诊的途径主要是搜索健康问题——搜索医院——搜索科室——搜索专家——搜索医生——查看用户评价。对于医生的选择，学术背景（57%）和所在医院（57%）成为最主要的筛选标准，可能这两项因素更容易在线上让用户进行对于医生专业性的判断。

你在线上问诊的问诊顺序是？



数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

选择医生时看重医生的什么？

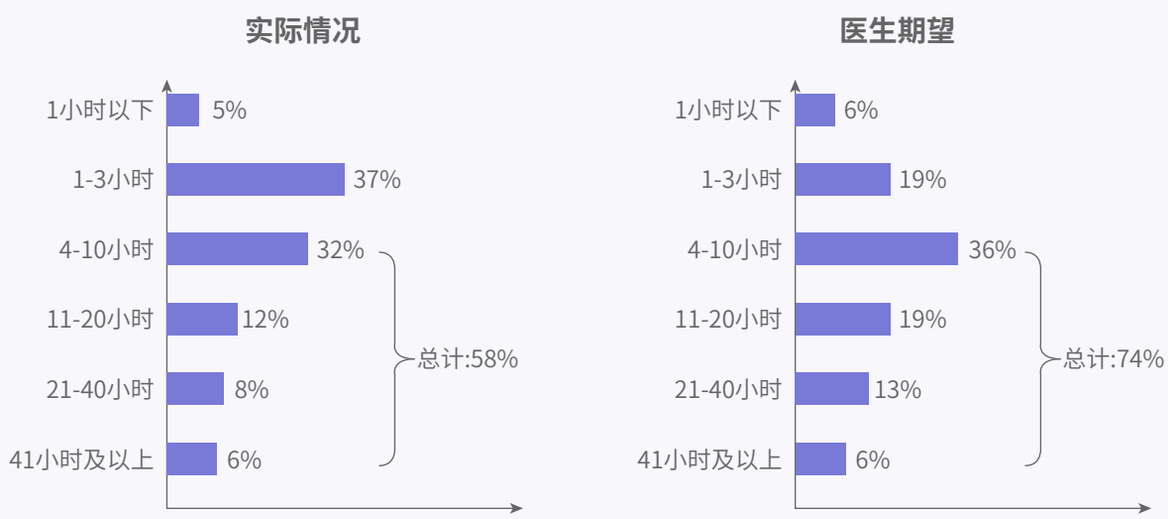


数据来源：丁香医生 2022 国民健康洞察报告，调研时间为 2022 年 1 月，N =60420

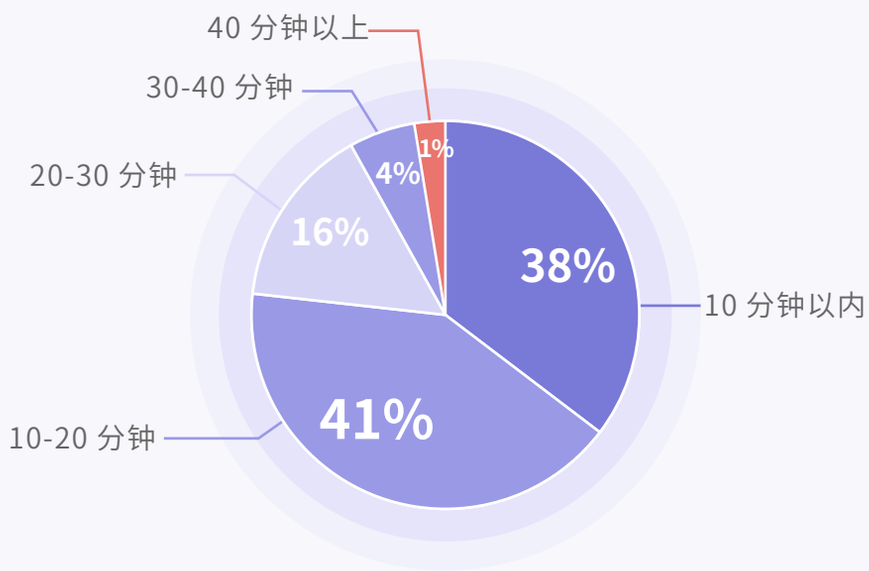
线上问诊除了在用户端开始普及，医生端也愿意投入更多时间在线上问诊。目前超过五分之二的医生每周开展线上问诊不足 3 小时，仅 15% 的医生线上问诊时间超过 20 小时。

实际上，医生可以很好地预留出时间来开展线上问诊，平台的线上问诊量仍有提升空间。大部分的医生愿意单次问诊花费 10-20 分钟。

平均每周开展线上问诊所花费的时间



期望单次问诊所花费的时间



基数：N=598，最近两年使用过线上问诊平台的医生　　Q: 平均花费时间回答一个问诊问题比较合适（单选）

数据来源：丁香医生《互联网医疗平台分析报告——主要基于线上问诊业务研究》

丁香医生

附录

1 样本分布

调研方法

样本分布情况

2 中国公民健康素养内容（健康 66 问）

PART 4

附录

1 样本分布

调研方法

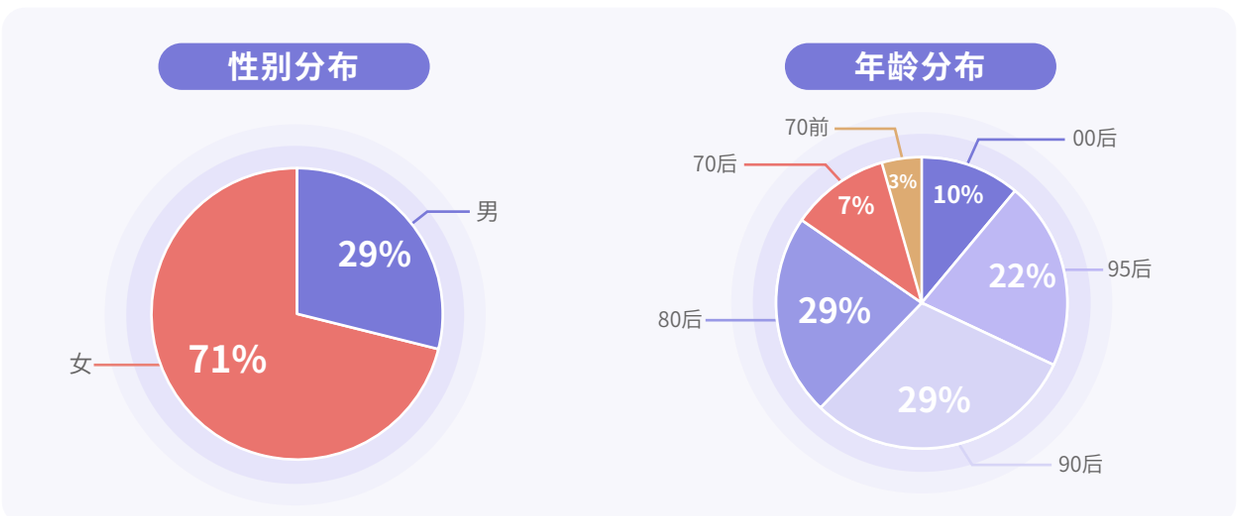
研究方法：在线问卷调研、专家访谈、丁香医生内部平台数据分析

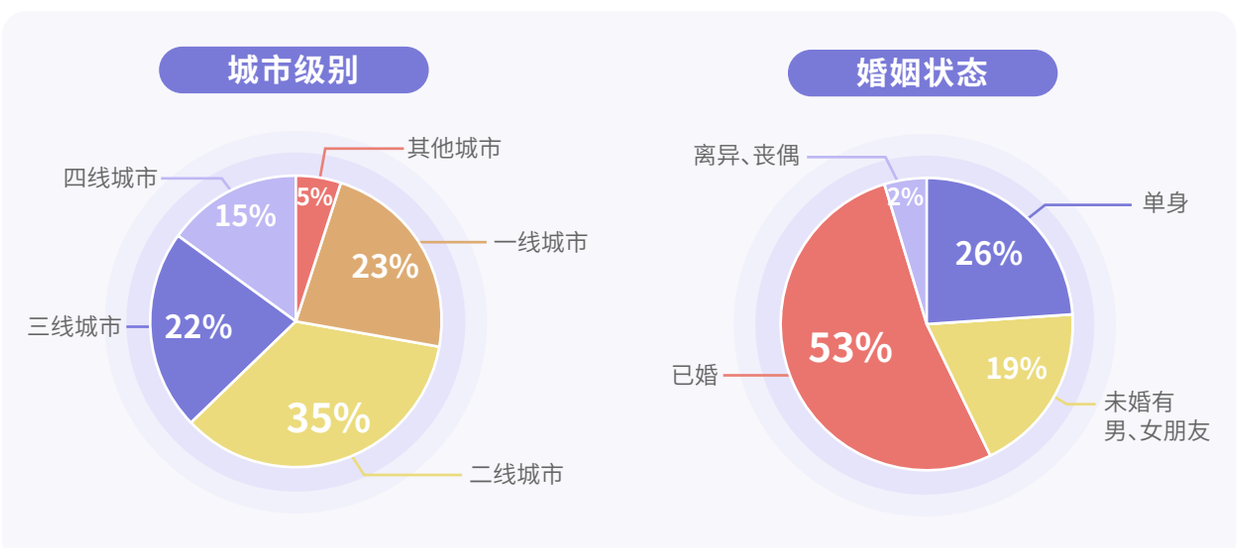
数据来源：丁香医生媒体矩阵渠道

调研时间：2022 年 1 月

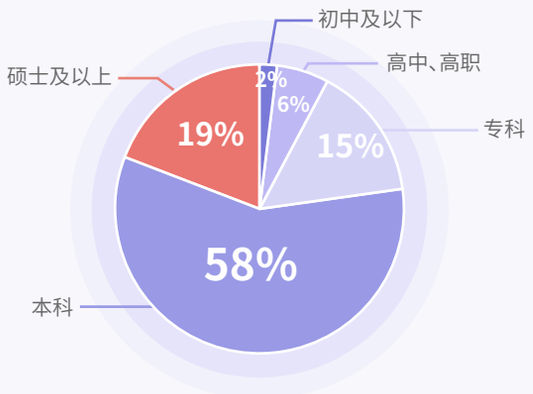
样本分布情况

样本量：60420 人

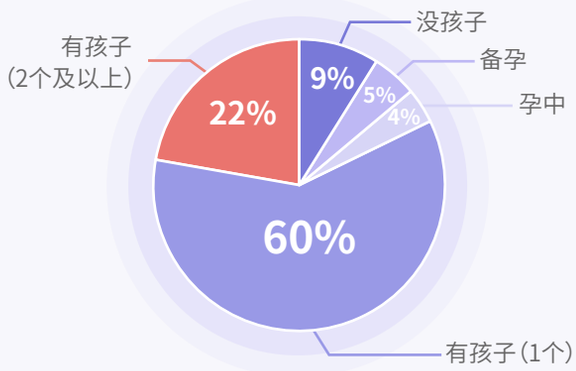




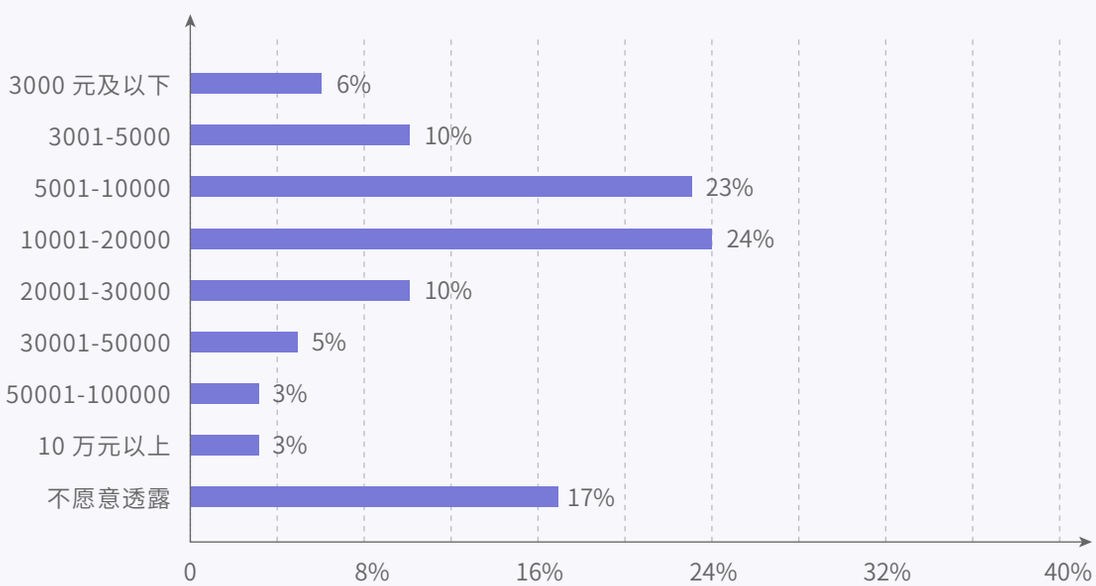
学历分布



孕育状态



收入分布



2 中国公民健康素养内容（健康 66 问）

2008 年，原卫生部发布《中国公民健康素养——基本知识与技能（试行）》（简称《健康素养 66 条》），界定了健康素养主要内容，2015 年国家卫健委又进行了增补、修订和完善。

中国公民健康素养—基本知识与技能（2015 年修订）

一 基本知识和理念

1. 健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是身体、心理和社会适应的完好状态。
2. 每个人都有维护自身和他人健康的责任，健康的生活方式能够维护和促进自身健康。
3. 环境与健康息息相关，保护环境，促进健康。
4. 无偿献血，助人利己。
5. 每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。
6. 定期进行健康体检。
7. 成年人的正常血压为收缩压≥90mmHg 且＜140 mmHg，舒张压≥60mmHg 且＜90 mmHg；腋下体温 36℃ ～ 37℃；平静呼吸 16 ～ 20 次 / 分；心率 60 ～ 100 次 / 分。
8. 接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施，儿童出生后应当按照免疫程序接种疫苗。
9. 在流感流行季节前接种流感疫苗可减少患流感的机会或减轻患流感后的症状。
10. 艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴三种途径传播，日常生活和工作接触不会传播。
11. 肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫传播；出现咳嗽、咳痰 2 周以上，或痰中带血，应当及时检查是否得了肺结核。
12. 坚持规范治疗，大部分肺结核病人能够治愈，并能有效预防耐药结核的产生。
13. 在血吸虫病流行区，应当尽量避免接触疫水；接触疫水后，应当及时进行检查或接受预防性治疗。
14. 家养犬、猫应当接种兽用狂犬病疫苗；人被犬、猫抓伤、咬伤后，应当立即冲洗伤口，并尽快注射抗狂犬病免疫球蛋白（或血清）和人用狂犬病疫苗。
15. 蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。
16. 发现病死禽畜要报告，不加工、不食用病死禽畜，不食用野生动物。
17. 关注血压变化，控制高血压危险因素，高血压患者要学会自我健康管理。
18. 关注血糖变化，控制糖尿病危险因素，糖尿病患者应当加强自我健康管理。
19. 积极参加癌症筛查，及早发现癌症和癌前病变。
20. 每个人都可能出现抑郁和焦虑情绪，正确认识抑郁症和焦虑症。
21. 关爱老年人，预防老年人跌倒，识别老年期痴呆。
22. 选择安全、高效的避孕措施，减少人工流产，关爱妇女生殖健康。

23. 保健食品不是药品，正确选用保健食品。
24. 劳动者要了解工作岗位和工作环境中存在的危害因素，遵守操作规程，注意个人防护，避免职业伤害。
25. 从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权利。

二 健康生活方式与行为

26. 健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。
27. 保持正常体重，避免超重与肥胖。
28. 膳食应当以谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，注意荤素、粗细搭配。
29. 提倡每天食用奶类、豆类及其制品。
30. 膳食要清淡，要少油、少盐、少糖，食用合格碘盐。
31. 讲究饮水卫生，每天适量饮水。
32. 生、熟食品要分开存放和加工，生吃蔬菜水果要洗净，不吃变质、超过保质期的食品。
33. 成年人每日应当进行 6 ～ 10 千步当量的身体活动，动则有益，贵在坚持。
34. 吸烟和二手烟暴露会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。
35. 「低焦油卷烟」、「中草药卷烟」不能降低吸烟带来的危害。
36. 任何年龄戒烟均可获益，戒烟越早越好，戒烟门诊可提供专业戒烟服务。
37. 少饮酒，不酗酒。
38. 遵医嘱使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物，预防药物依赖。
39. 拒绝毒品。
40. 劳逸结合，每天保证 7 ～ 8 小时睡眠。
41. 重视和维护心理健康，遇到心理问题时应当主动寻求帮助。
42. 勤洗手、常洗澡、早晚刷牙、饭后漱口，不共用毛巾和洗漱用品。
43. 根据天气变化和空气质量，适时开窗通风，保持室内空气流通。
44. 不在公共场所吸烟、吐痰，咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻。
45. 农村使用卫生厕所，管理好人畜粪便。
46. 科学就医，及时就诊，遵医嘱治疗，理性对待诊疗结果。
47. 合理用药，能口服不肌注，能肌注不输液，在医生指导下使用抗生素。
48. 戴头盔、系安全带，不超速、不酒驾、不疲劳驾驶，减少道路交通伤害。
49. 加强看护和教育，避免儿童接近危险水域，预防溺水。
50. 冬季取暖注意通风，谨防煤气中毒。
51. 主动接受婚前和孕前保健，孕期应当至少接受 5 次产前检查并住院分娩。
52. 孩子出生后应当尽早开始母乳喂养，满 6 个月时合理添加辅食。
53. 通过亲子交流、玩耍促进儿童早期发展，发现心理行为发育问题要尽早干预。
54. 青少年处于身心发展的关键时期，要培养健康的行为生活方式，预防近视、超重与肥胖，避免网络成瘾和过早性行为。

三 基本技能

55. 关注健康信息，能够获取、理解、甄别、应用健康信息。

56. 能看懂食品、药品、保健品的标签和说明书。

57. 会识别常见的危险标识，如高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、生物安全等，远离危险物。

58. 会测量脉搏和腋下体温。

59. 会正确使用安全套，减少感染艾滋病、性病的危险，防止意外怀孕。

60. 妥善存放和正确使用农药等有毒物品，谨防儿童接触。

61. 寻求紧急医疗救助时拨打 120，寻求健康咨询服务时拨打 12320。

62. 发生创伤出血量较多时，应当立即止血、包扎；对怀疑骨折的伤员不要轻易搬动。

63. 遇到呼吸、心跳骤停的伤病员，会进行心肺复苏。

64. 抢救触电者时，要首先切断电源，不要直接接触触电者。

65. 发生火灾时，用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生；拨打火警电话 119。

66. 发生地震时，选择正确避震方式，震后立即开展自救互救。

扫码下载丁香医生 App

健康更多 生活更好

More Health Better Life

合作联系

E-mail：health@dxy.com

主出品方 丁香医生

统　　筹 丁香医生市场部

策　　划 丁香医生市场部　丁香医生内容中心

撰　　写 丁香医生市场部

设　　计 葛俊骏 五加设计工作室

传　　播 吴侠 吴锦波 郎璐蔓 杨晨 杨睿贤

内容支持 董洋 王璐 詹一

专家支持 阮光锋 周倩 徐昊 叶壮 慕彰磊 许跃

版权说明

版权属于丁香医生所有，未经书面许可，任何机构和个人不得已任何形式翻版、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。本报告制作为市场参考资料。

如有问题请联系：health@dxy.com