关于当代中国大学生暑假在家健康调查报告

感谢您能抽出几分钟时间来参加本次答题，现在我们就马上开始吧！

1、你的性别？ (单选题 \*必答)

○ 男

○ 女

2、你觉得自己的健康状态是？ (单选题 \*必答)

○ 非常健康

○ 一般健康

○ 亚健康

○ 差

亚健康的一般表现为：自我感觉不适，疲劳乏力，反应迟钝、活力降低、适应力下降，经常处在焦虑、烦乱、无聊、无助的状态中，自觉活得很累。

3、睡眠方面？ (单选题 \*必答)

○ 无晚睡习惯

○ 有晚睡，因为失眠

○ 有晚睡，因为玩手机

○ 有晚睡，因为玩游戏

○ 有晚睡，因为学习

4、饮水方面？ (单选题 \*必答)

○ 不喝水，经常性喝饮料

○ 喝水，且充足

○ 喝水，但量少

5、吸烟问题？ (单选题 \*必答)

○ 不吸烟

○ 经常吸烟

○ 偶尔吸烟

6、饮酒问题？ (单选题 \*必答)

○ 从不饮酒

○ 经常饮酒

○ 偶尔饮酒

7、你通常怎么样解决压力？ (单选题 \*必答)

○ 转移注意力

○ 向同学/朋友倾诉

○ 运动

○ 向父母倾诉

○ 大哭一场

○ 社交平台发布内容

○ 向专业人士求助

○ 其它

○ 不解决

8、你是否有健康生活的想法？ (单选题 \*必答)

○ 目前还没有

○ 一直都有

9、你是否会参加体育锻炼？ (单选题 \*必答)

○ 不会

○ 会，并且保持运动时长在0-30分钟

○ 会，并且保持运动时长在1个小时左右

○ 会，并且保持运动时长在1小时以上