2013 中国网民健康体重调查报告

2013 Chinese Internet Users Body Weight Report

调查组织单位：39健康网 www.39.net

报告发布单位：ILSI Focal Point in China 国际生命科学学会中国办事处　中华预防医学会

特约赞助方：HERBALIFE 康宝莱

中国网民健康体重调查报告

（2014 年 1 月）

第一章 背景 1

一、 调查目的与意义 1

二、 调查方法、内容与数据质量控制 1

1、调查对象及方法 1

2、调查内容 2

3、调查质量控制方法 2

三、 分析指标相关定义和标准 3

1、网民 3

2、BMI 3

第二章 调查结果 4

第一节 调查对象基本特征 4

一、 性别构成 4

二、 年龄构成 5

三、 地域分布 6

四、 文化程度分布 7

五、 月均收入分布 8

第二节 健康体重管理观念与行为 9

一、 健康体重现状 9

1、超重肥胖率 9

2、五年内体重波动幅度 10

3、体重增长的危险期 11

二、 肥胖原因及其影响因素的认知 12

1、平衡饮食观念 12

2、体重超标对生活的影响 13

3、体重超标对心理的影响 14

4、对肥胖产生原因的认知 15

5、对肥胖与其可能引发的相关疾病的认知 16

三、 控制体重的观念与行为 17

1、减肥人群及其减肥行为现状 17

2、减肥目的 19

3、减肥方式 20

4、减肥方式的效果评价 21

5、最近一次减肥效果及失败原因分析 22

6、减肥的最大障碍 23

7、减肥的不良反应.....24
8、减肥目标设定.....25
9、如何看待减肥成功.....26
10、常见减肥误区.....28
四、 减肥与消费.....29
1、对减肥广告的反应.....29
2、对减肥保健品的印象.....30
3、过去一年减肥花费.....30
4、可接受的减肥花费.....32
5、减肥花费项目.....33
第三节 超重及肥胖的影响因素.....34
一、 家庭影响.....34
二、 饮食.....35
1、晚餐.....35
2、谷物和薯类.....36
3、进食速度.....36
4、不良进食习惯.....37
三、 身体活动.....38
1、运动频率及时间.....38
2、出行方式.....39
3、工作方式及状态.....41
四、 心理压力.....42
第三章 主要发现及结语.....43
一、主要发现.....43
二、调查专业性.....43
三、调查局限性.....44
四、结语.....44
附录 1 调查相关说明.....45
附录 2 致谢.....45

第一章 背景

一、 调查目的与意义

近年来，随着我国社会的发展和国民收入的增长，人们的生活方式也发生了巨大改变，但也导致了肥胖人群数量的增加。根据 2010 年“全国疾病监测地区慢性病及危险因素调查”的结果显示，我国 18 岁及以上居民的超重率达到 30.6%，肥胖率达到 12.0%。

伴随互联网的普及，中国网民人数快速增长，根据中国互联网络信息中心 2013 年 7 月发布的《中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至 2013 年 6 月底，我国网民规模已达 5.91 亿，其中男性网民 3.27 亿，女性网民 2.64 亿。网民人口数量已经达到中国总人口数的 43.1%。但是，针对全网民所进行的大规模健康体重调查目前依然空白。

为了解中国网民体重现状、对健康体重的认识、减肥行为和减肥观念，从而更有针对性、更科学地指导网民进行健康体重管理，尤其是减重管理，2013 年，在国际生命科学学会中国办事处、中华预防医学会的指导下，39 健康网开展了“中国网民健康体重调查”。

二、 调查方法、内容与数据质量控制

1、调查对象及方法

本次“中国网民健康体重调查”采用网络问卷调查的方式收集信息。各地网民可以在 39 健康网全站及 11 家主要导航网址站以及 117 家网络媒体上方便获得并填写调查问卷。

调查对象为年满 18 周岁及以上且愿意通过问卷提供个人有关体重健康真实信息的成年网民。

根据网民填写的身高和体重等基本信息，通过系统自动判定其体重分类（具体见下表），根据不同体重属性及减肥行为分别回答问卷中对应的问题目，问卷

层级设定如下：

问卷层级	体重分类	需作答题目总数
A 级	体重超标，有减肥行为	62～70
B 级	体重超标，无减肥行为	41～49
C 级	体重正常或偏瘦，有减肥行为	57～65
D 级	体重正常或偏瘦，无减肥行为	36～44

2、调查内容

（1）网民自报体重及肥胖对生活与心理的影响等；

（2）健康体重管理观念：肥胖与疾病的关系认识、平衡膳食的认知等；

（3）减肥行为与观念：减肥目标设定、减肥方式选择、减肥成败的影响因素等；

（4）减肥与消费：减肥消费观念、减肥消费金额及减肥消费内容等；

（5）肥胖影响因素：饮食、运动、心理及其他。

3、调查质量控制方法

在本次调查中，为确保数据的准确性和有效性，对问卷作答流程进行了严格的技术手段控制，并通过后期的人工筛查，剔除掉所有异常数据。为便于分析统计，以最终完成全部问卷调查内容的 10657 人为有效样本量。主要质量控制方法如下：

（1）IP 以及用户名判定：对于重复 IP 或者申领奖品环节登陆后显示为重复用户名者，仅保留 1 份问卷，其余判定为无效。

（2）页面停留时间判定：根据后台程序判断用户答题平均时间，若页面停留时间远低于平均值，该份问卷判断为无效。

（3）数据异常及重复判定：对于异常问卷（选项高度重复，明显偏离正常值等），进行人工审查，若有异常，判定为无效。

（4）预埋题判定：设置预埋题，若回答错误，该份问卷判定为无效。

三、 分析指标相关定义和标准

1、网民

本次调查所指的网民为接触和使用互联网，并完成本次调查问卷的中国公民。

2、BMI

本次调查采用 BMI 为判断体重的指标，BMI 是用体重（kg）除以身高(m)的平方计算而得的体重指数，是目前国际通用的体重评价指标之一。本次调查采用的评价标准根据是由中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会（以下简称“卫生计生委”）发布的评价标准（具体见表 1-1）。

表 1-1 中国成人体重判断标准

BMI 分类	判断标准*
体重过低	＜18.5
体重正常	18.5～23.9
超重	24～27.9
肥胖	≥28

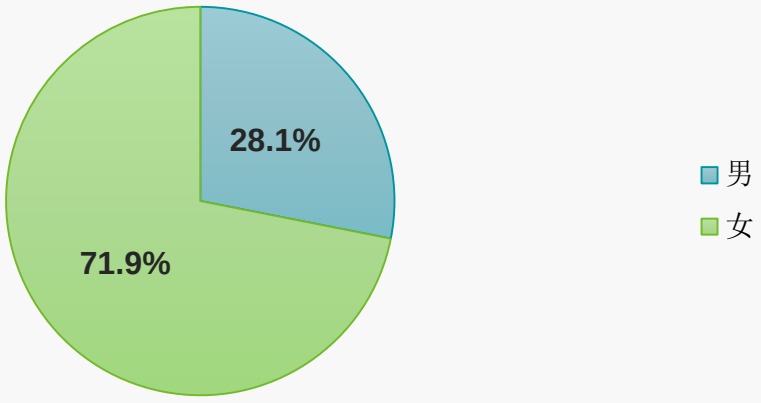
*2013 年卫生计生委发布

第二章 调查结果

第一节 调查对象基本特征

一、 性别构成

图1 性别构成



数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

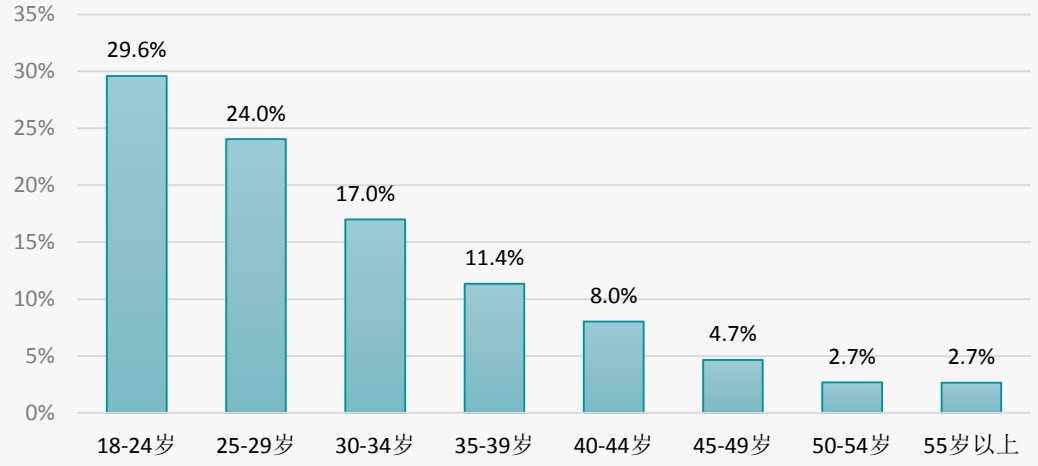
10657 名调查对象中，男性 2995 人，占 28.1%，女性 7662 人，占 71.9%。

根据中国互联网络信息中心 2013 年 7 月发布的《中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至 2013 年 6 月底，中国网民的男女比例为 55.6:44.4，且与历年相比，呈较稳定的比例状态。

因此，本次调查对象女性人数高于男性。分析主要原因可能为本次采用网络调查的形式，由网民自愿参与，而通常女性对减肥话题兴趣比男性高，因此参与的积极性可能更高。

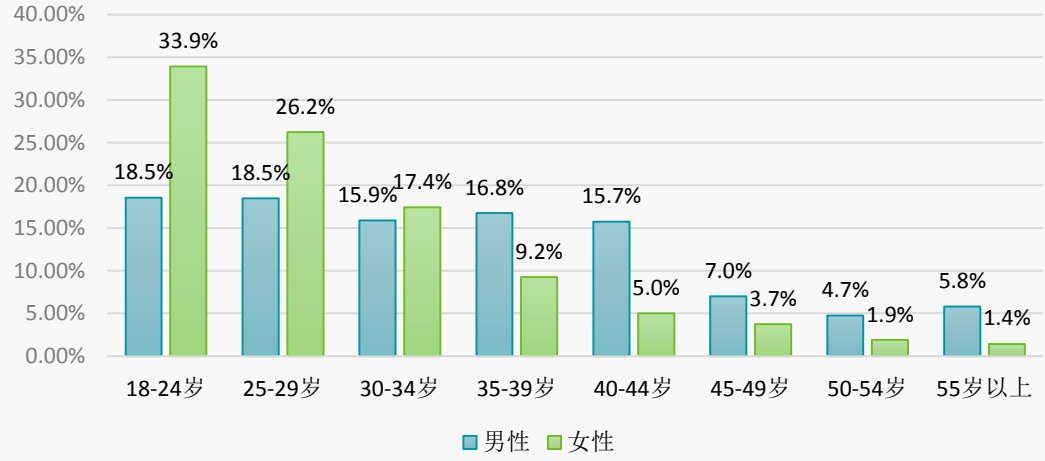
二、 年龄构成

图2 总样本年龄构成



数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

图2-1 性别年龄构成

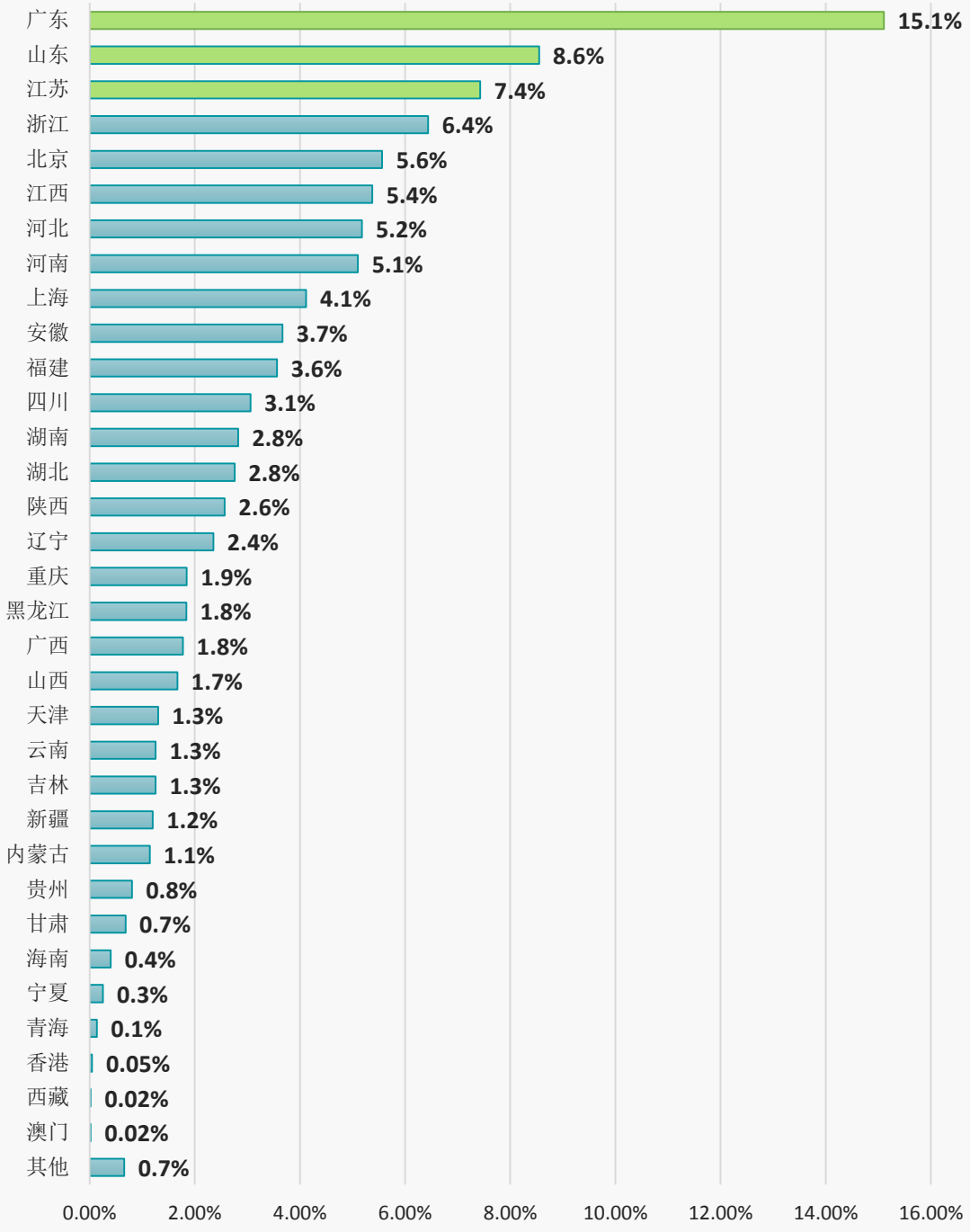


数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

10657 名调查对象中，参加人数最多的是 18-24 岁的网民，其中女性比例为 33.9%，男性比例为 18.5%；其次是 25-29 岁，女性比例为 26.2%，男性为 18.5%；30-34 岁样本中，女性比例为 17.4%，男性为 15.9%。男女调查对象在年龄上不同的是，18-29 岁的年龄段，女性样本的比例比男性高，而 35-44 岁的年龄段，男性样本的比例比女性高（图 2-1）。整体样本量与互联网网民年龄分布特点一致，即大多数调查人群在 45 岁以下。

三、 地域分布

图3 各省市直辖市分布



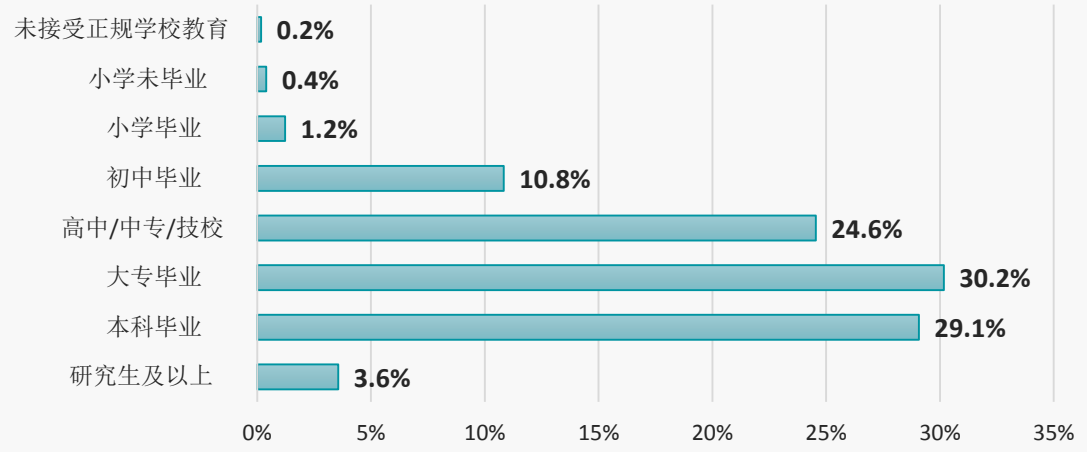
数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

本次调查对象来自全国 32 个省、直辖市、自治区及香港和澳门特别行政区，

其中参加人数最多的为广东省，占全部调查对象的比例为 15.1%，山东省第二，占 8.6%，江苏省第三，占 7.4%，有 0.7%调查对象为台湾省以及海外华人。

四、 文化程度分布

图4 学历分布



数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

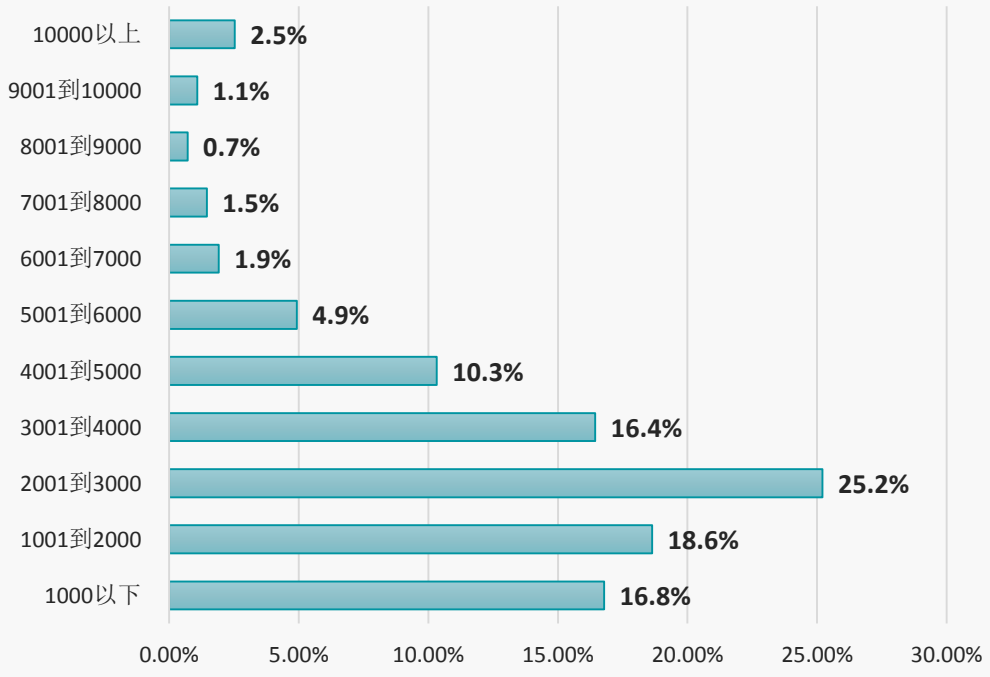
10657 名调查对象中，以大专和本科学历占调查人群比例最高，分别为 30.2%和 29.1%，其次为高中/中专/技校学历，占 24.6%，初中学历占 10.8%，详见图 4。

根据中国互联网络信息中心 2013 年 7 月发布的《中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至 2013 年 6 月底，中国网民的学历分布情况为小学及小学以下，比例 11.2%，初中学历比例 36.3%，高中/中专/技校比例 32.3%，大专比例 9.4%，大学本科学历以上比例 10.9%。

本次调查网民学历水平显著高于中国网民整体学历状况，大专及以上学历比例高达 62.9%。

五、 月均收入分布

图5 月均收入分布（元）



数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

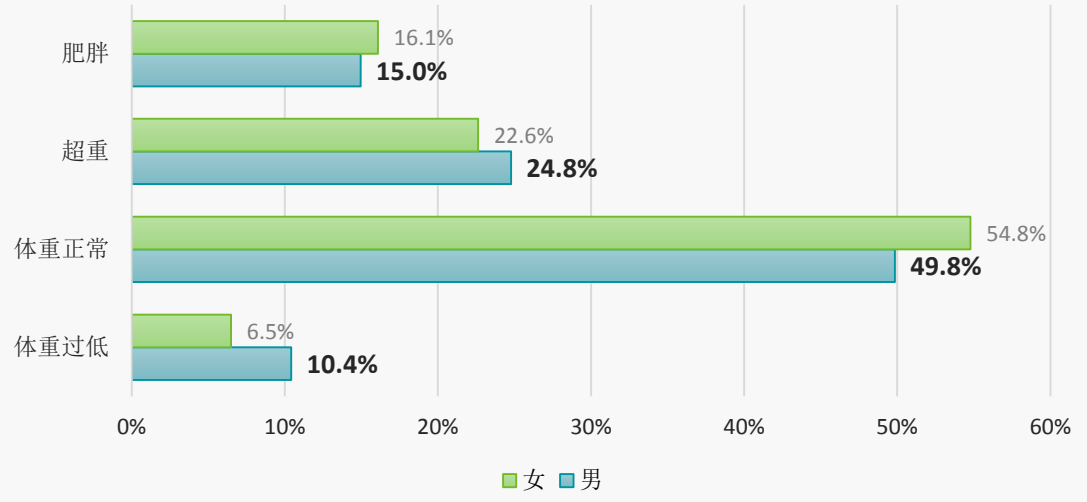
10657 名调查对象月均收入分布状况如图 5 所示，月均收入在 2001-3000 元的占 25.2%，其次为月均收入 1001-2000 元，占 18.6%。

第二节 健康体重管理观念与行为

一、 健康体重现状

1、超重肥胖率

图6 体重分布现状



数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

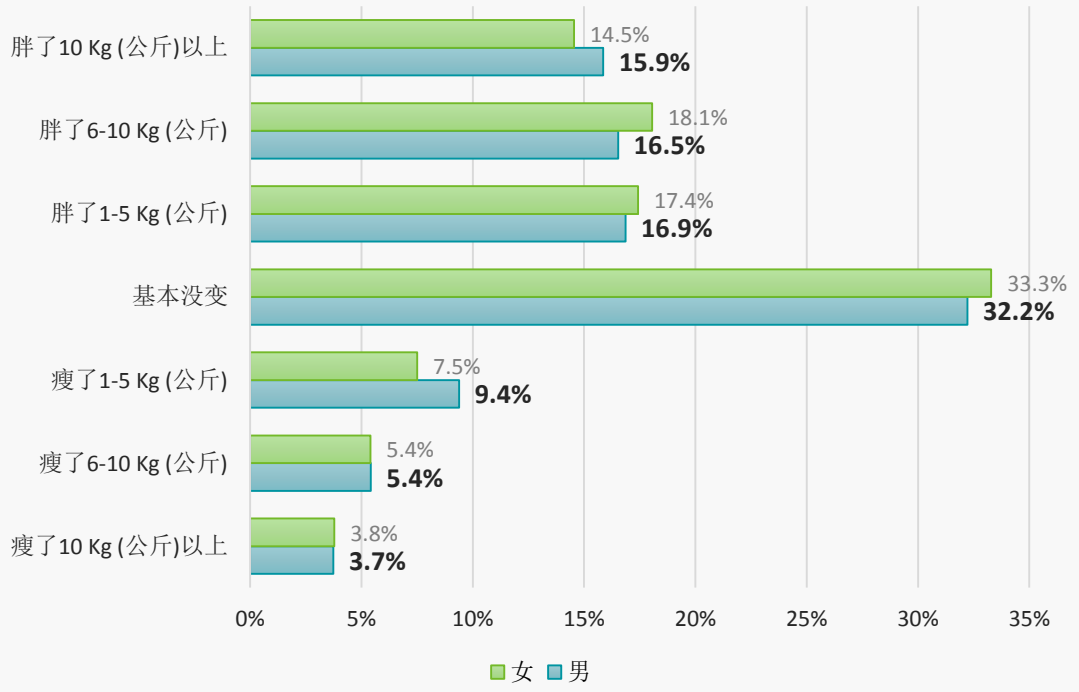
根据 2013 年卫生计生委成人体重判定标准，10657 名调查对象中，53.4%的人体重正常，7.6%的人体重过低，肥胖率为 15.8%，超重率 23.2%，总超重肥胖率为 39.0%。男性超重肥胖率为 39.8%，女性为 38.7%，男女超重肥胖率无显著差异；女性体重正常的比例为 54.8%，高于男性的 49.8%；男性体重过低率为 10.4%，高于女性的 6.5%（图 6）。不同性别的各年龄组体重分布状况无明显差异（表 2-1）。

表 2-1 不同性别的各年龄组体重分布状况

	18-29 岁		30-44 岁		45 岁以上	
	男（1108 人）	女（4609 人）	男（1361 人）	女（2513 人）	男（526 人）	女（540 人）
体重过低	9.3%	5.7%	10.8%	7.8%	11.8%	7.7%
体重正常	52.8%	56.1%	47.0%	53.0%	51.1%	55.8%
超重	22.4%	22.0%	27.4%	23.4%	23.0%	26.0%
肥胖	15.5%	16.2%	14.8%	15.8%	14.1%	17.7%

2、五年内体重波动幅度

图7 过去5年里的体重变化情况



数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

本次调查结果显示，10657 名调查对象中，49.9%的网民在过去五年体重呈上升趋势，其中体重增长超过 10kg（公斤）者占 14.9%，6-10kg（公斤）占 17.6%，1-5kg（公斤）占 17.3%，只有 33.0%的人体重基本保持不变。男性与女性网民的体重变化趋势基本一致（图 7）。

一般认为体重波动超过 2.5 kg（公斤）即要引起注意，及时对体重进行科学管理和控制。成年后的体重增长最好控制在 5 kg（公斤）以内，一旦超过 10 kg（公斤），引发相关疾病风险将明显增加。

3、体重增长的危险期

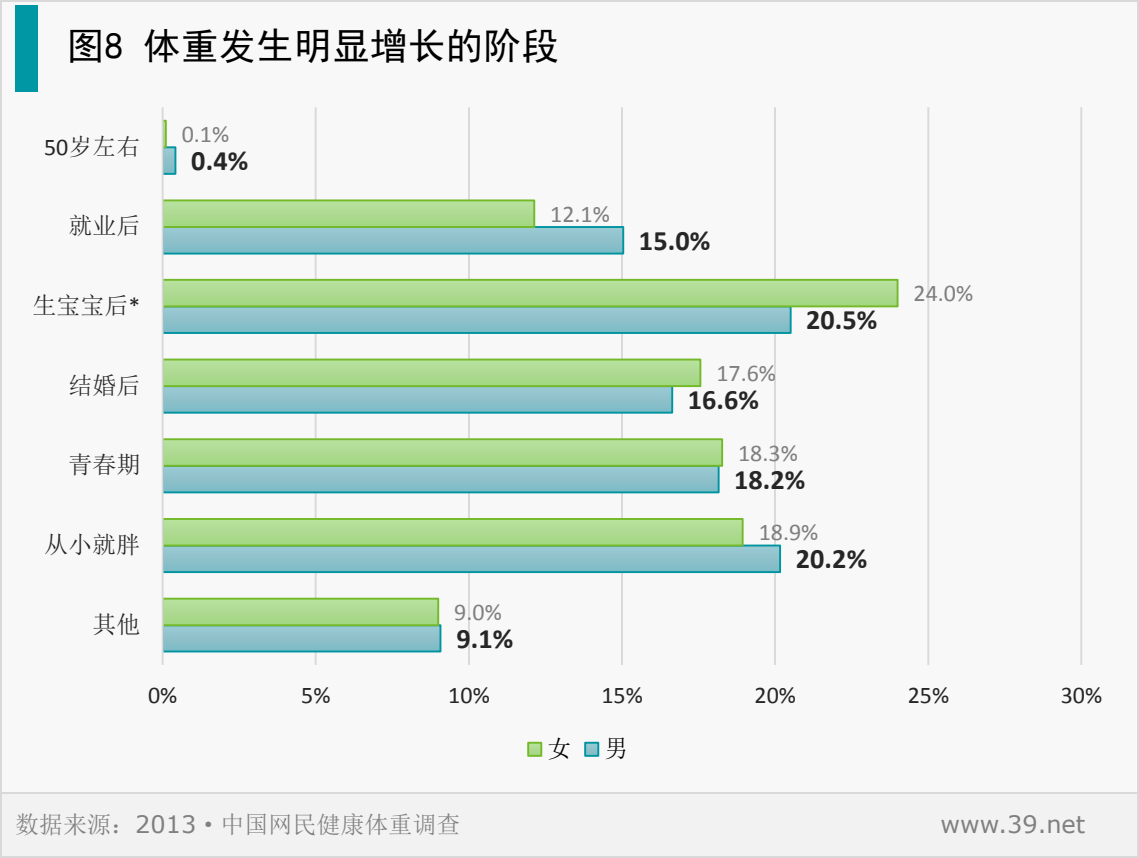


表 3-1 超重及肥胖发生年龄按年龄分布

	18-29 岁		30-44 岁		45 岁以上	
	男（420 人）	女（1761 人）	男（539 人）	女（931 人）	男（175 人）	女（204 人）
从小就胖	24.8%	18.7%	17.4%	19.0%	19.0%	22.7%
青春期	17.9%	18.6%	18.6%	17.2%	17.4%	19.1%
就业后	12.4%	12.1%	16.9%	11.3%	16.4%	14.1%
结婚后	15.2%	17.2%	16.3%	18.3%	20.0%	17.3%
生宝宝后 *	19.5%	24.0%	22.1%	25.1%	16.9%	19.5%
50 岁左右	——	——	——	——	2.6%	1.4%
其他	10.2%	9.4%	8.7%	9.1%	7.7%	5.9%

*“生宝宝后”这一项，女性为本人生宝宝后，男性为妻子生宝宝后。

在生活习惯发生较大改变的各个年龄阶段，发生超重和肥胖的比例相差不大。其中女性超重肥胖总体调查网民中，有 24.0%的人自认为在“生宝宝后”这个阶段体重明显增加，按各年龄段选择这一项的比例相差不大，意味着女性由于生育引起的肥胖，大多数人再也没有瘦回去。而有趣的是，男性超重肥胖总体调查网

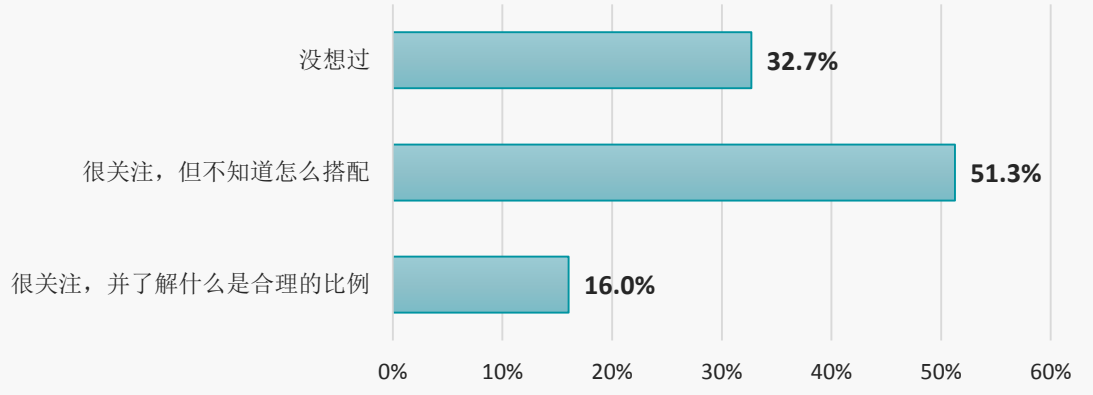
民中有 20.5%的男性也选了“生宝宝后”发生超重和肥胖。

此外，在不同年龄段超重及肥胖网民中，选择“从小就胖”的比例也占较高比例（17.4%-24.8%）（表 3-1）。可见，儿童期肥胖需要重视。

二、 肥胖原因及其影响因素的认知

1、平衡饮食观念

图9 日常饮食中各种营养素含量与搭配的认知
（蛋白质、碳水化合物、脂肪）

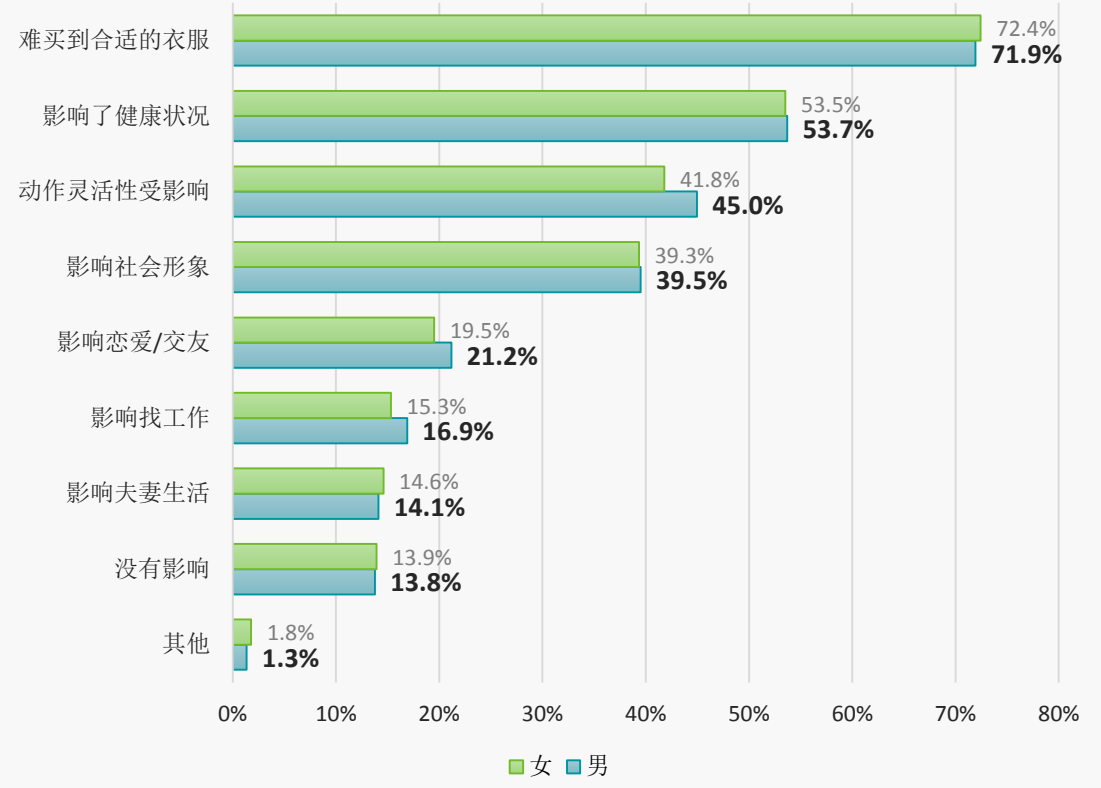


数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

10657 名调查对象中，只有 16.0%的人很关注并知晓日常饮食中营养素含量与搭配（蛋白质、碳水化合物、脂肪）；51.3%的人群有意识关注，但自认为缺乏相应的知识；也有高达 32.7%的网民从未关注过膳食平衡搭配问题（图 9）。

2、体重超标对生活的影响

图10 体重超标给生活带来的困扰（多选）



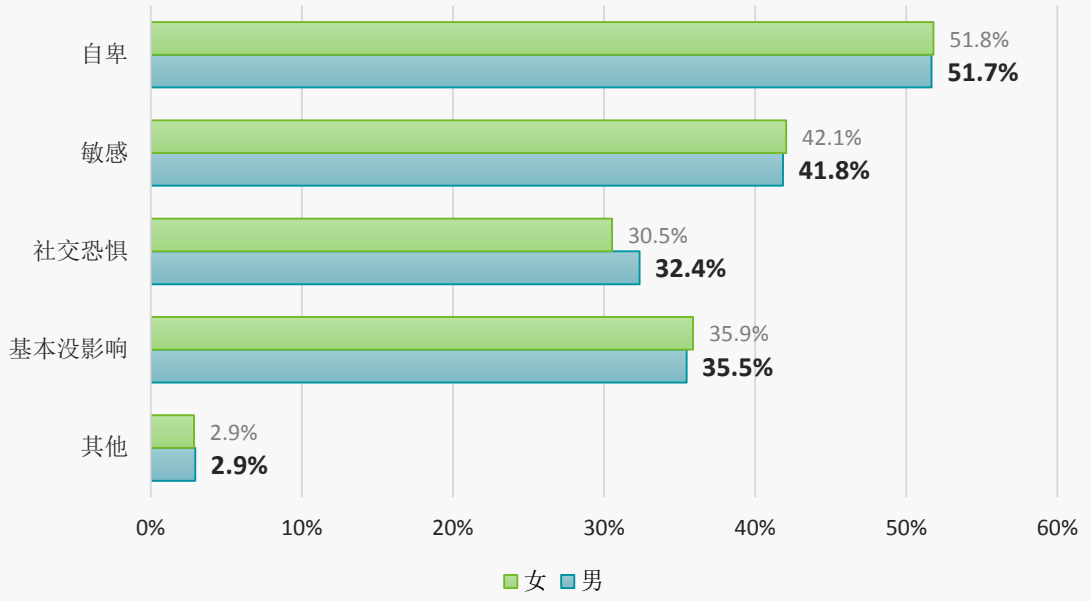
数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

在超标及肥胖给网民的生活带来的困扰中，选择了“难买到适合的衣服”的人最多，女性比例为 72.4%，男性为 71.9%；其次是“影响了健康状况”，女性比例为 53.5%，男性为 53.7%；41.8%的女性和 45.0%的男性认为“动作灵活性受影响”；还有 39.3%的女性和 39.5%的男性认为“影响社会形象”（图 10）。

39 健康网在《2009 年中国网民肥胖与减肥状况调查报告》中的相关数据显示，只有 17.6%的人认为肥胖“让健康受到影响”，对比本次调查，可见网民对肥胖影响健康的认识明显提高。

3、体重超标对心理的影响

图11 体重超标的心理影响（多选）

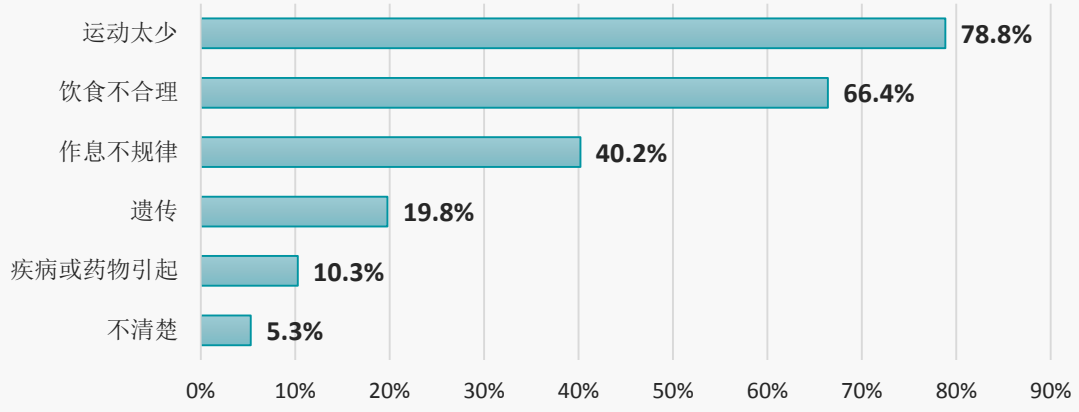


数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

在超重及肥胖人群中，51.8%的女性以及 51.7%的男性网民认为体重超重及肥胖让其产生自卑感，42.1%的女性以及 41.8%的男性因为体重问题变得敏感。30.5%的女性和 32.4%的男性因为体重问题有社交恐惧（图 11）。超重肥胖对网民的造成了较大的心理负担和不良影响。

4、对肥胖产生原因的认知

图12 导致肥胖的原因（多选）

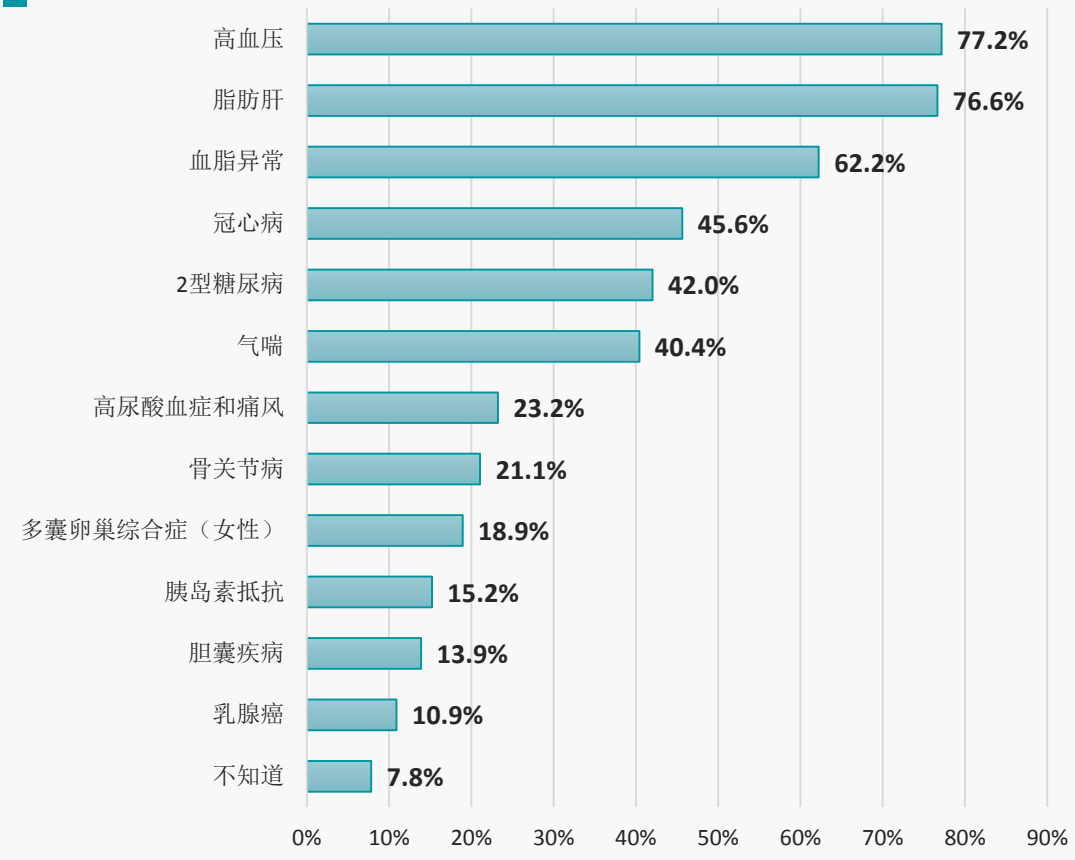


数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

调查样本中，有78.8%的超重及肥胖者认为“运动太少”是他们肥胖的主要原因，66.4%的人认为“饮食不合理”是肥胖的主要原因，40.2%的人认为“作息不规律”是导致其肥胖的主要原因，19.8%的人认为“遗传”是导致其肥胖的主要原因，其中，同时选了“饮食不合理”和“运动太少”的人比例高达56.5%。

5、对肥胖与其可能引发的相关疾病的认知

图13 肥胖可能会引起的疾病/症状（多选）



数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

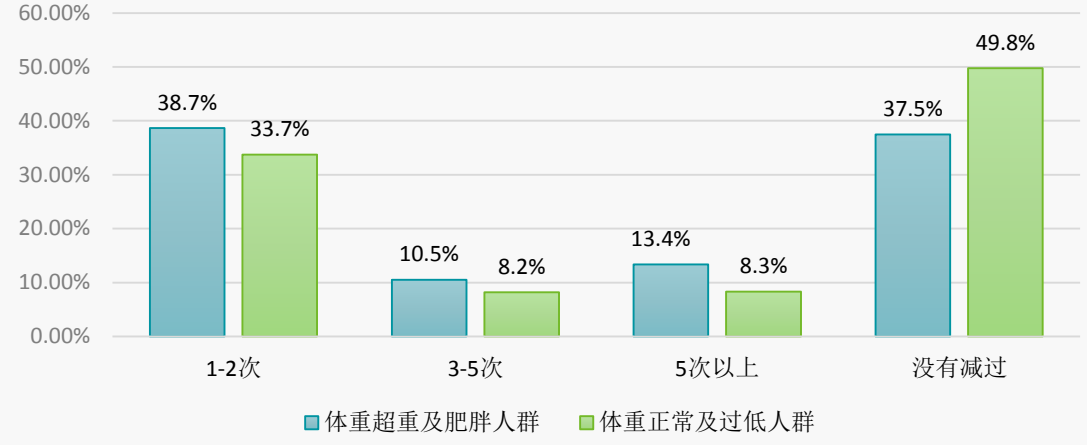
肥胖与其可能引发的相关疾病/症状的认知调查结果显示，网民认知度最高的是高血压、脂肪肝和血脂异常，分别有77.2%、76.6%、62.2%的超重及肥胖人群认识到肥胖可能会引发高血压、脂肪肝和血脂异常；其次是冠心病（45.6%）、2型糖尿病（42.0%）和气喘（40.4%）（图13）。

根据1990年代以来我国13项大规模流行病学调查的结果表明：肥胖会导致很多疾病的可能性极大增加，体重指数达到或大于24（BMI≥24 kg/㎡）者患高血压的危险是体重正常者的3-4倍，患糖尿病的危险是体重正常者的2-3倍。BMI≥28 的肥胖者中90%以上都被肥胖相关疾病困扰。男性腰围达到或超过85厘米，女性腰围达到或超过80厘米者患高血压的危险约为腰围低于此界限者的3.5倍，其患糖尿病的危险约为2.5倍。

三、 控制体重的观念与行为

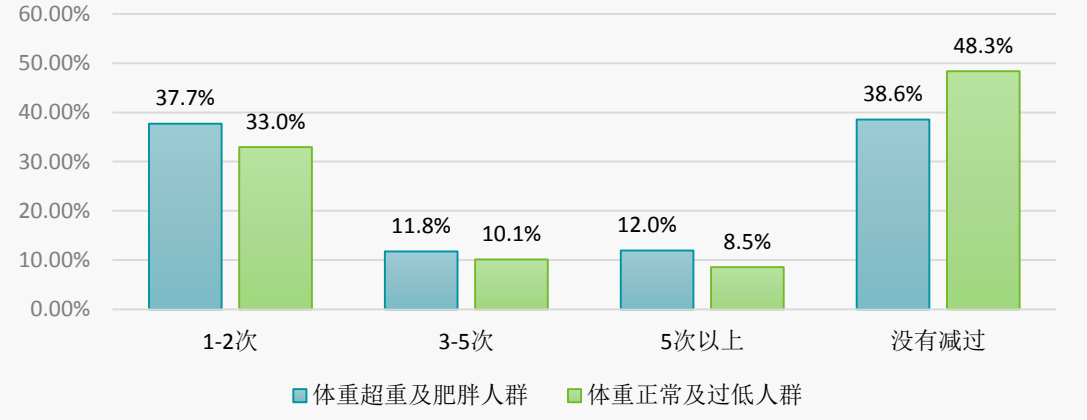
1、减肥人群及其减肥行为现状

图14-1 男性网民采取主动减肥行为的次数



数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

图14-2 女性网民采取主动减肥行为的次数



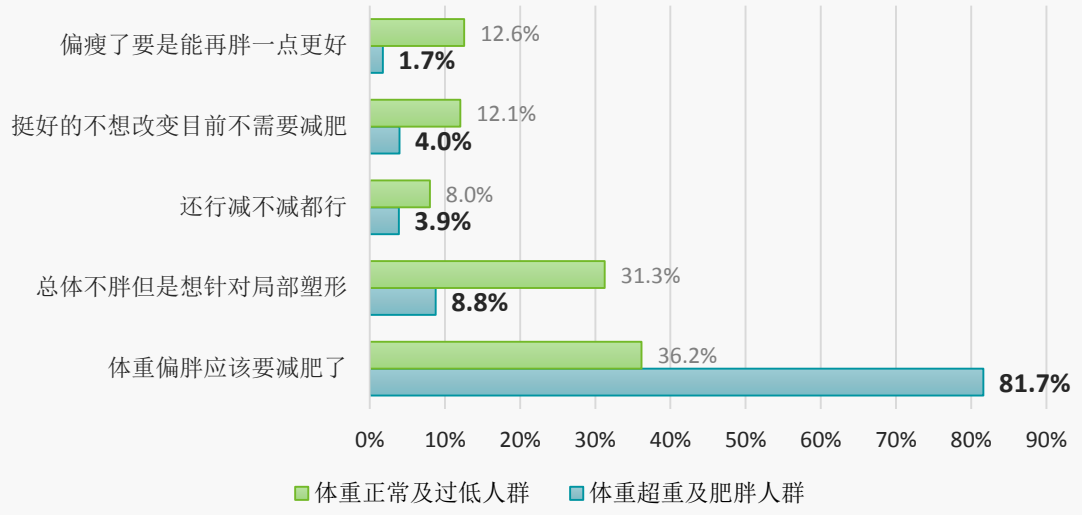
数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

在调查样本中，男性与女性采取主动减肥行为的次数分布基本一致，其中有12.0%的女性体重超标及肥胖采取过5次以上减肥行为，男性为13.4%；体重超标及肥胖女性中，37.7%的人没有采取过主动减肥行为，男性为38.7%。

值得注意的是，调查的男女网民中，体重正常及过低者采取过一次以上减肥

行为的比例均较高，男性为50.2%，女性为51.6%。

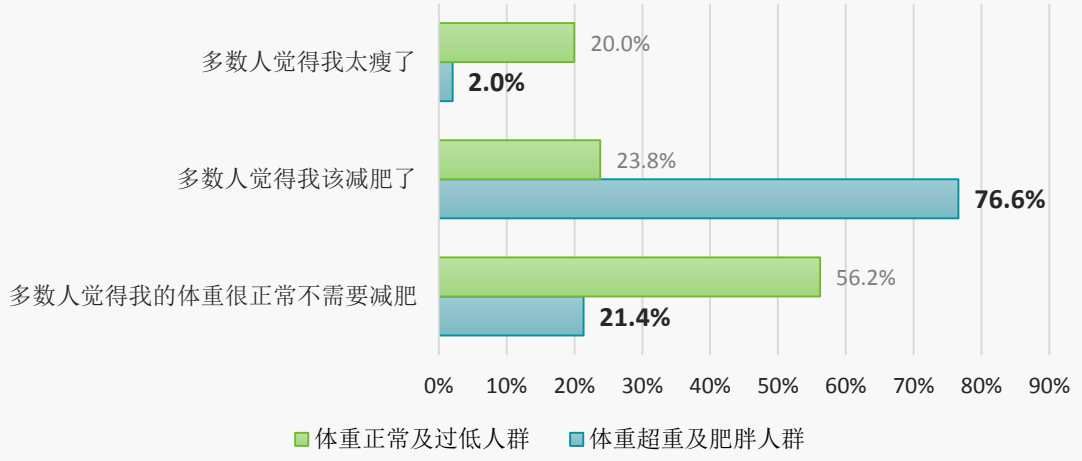
图15 对体重或体型的自我评价



数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

10657名调查网民中，有81.7%的超重及肥胖网民认为自己体重偏胖需要减肥；而有36.2%的体重正常及过低的调查网民依然认为自己偏胖需要减肥，还有31.3%的人认为自己总体虽然不胖，但是想针对局部减肥（图15）。

图16 亲友对被调查者体重/体型的评价



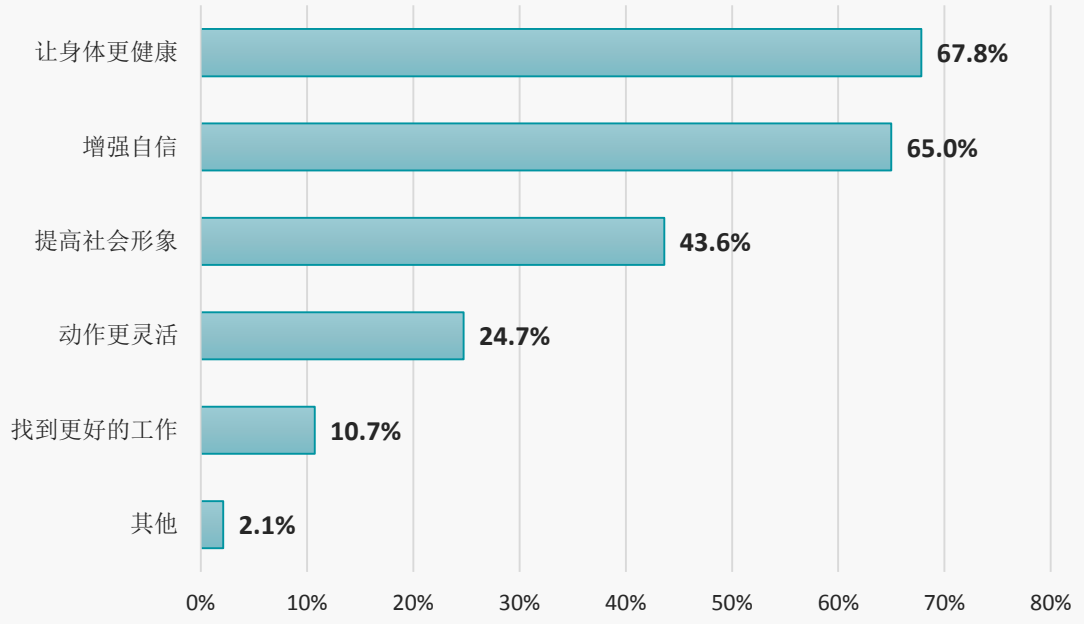
数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

在 10657 名调查人群中，对于超重及肥胖的人群，有 76.6%亲友认为他/她们

应该减肥（图 16）。

2、减肥目的

图17　减肥目的（限选3项）

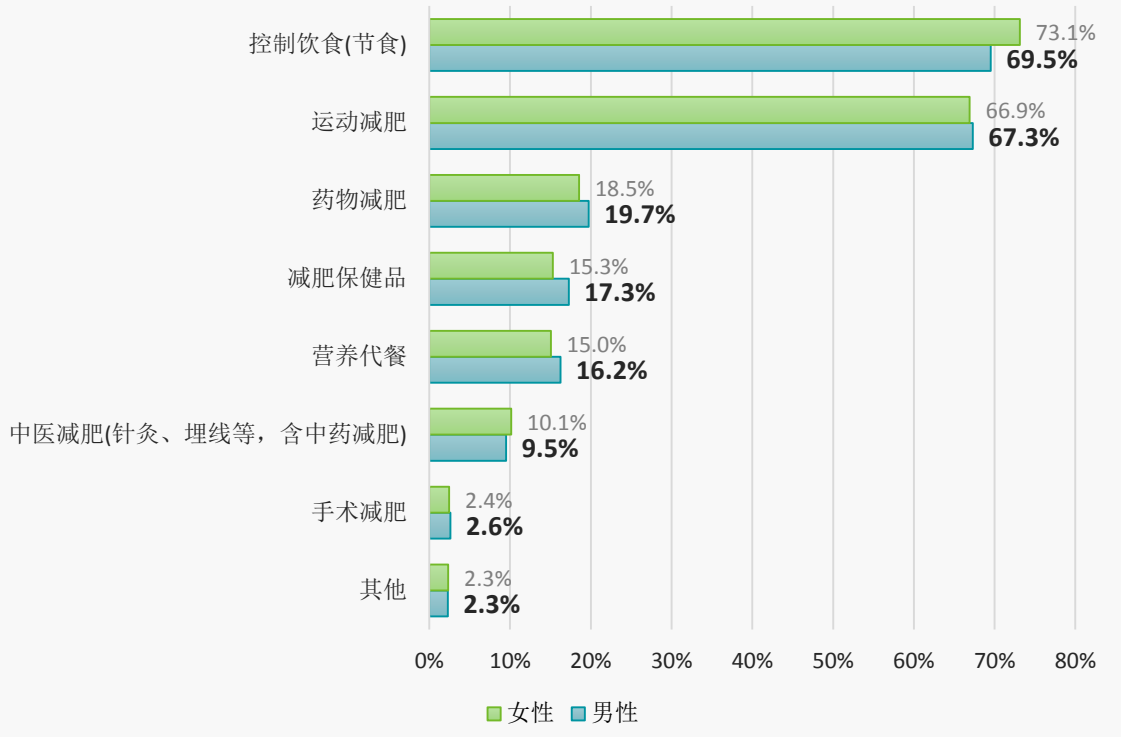


数据来源：2013·中国网民健康体重调查　　www.39.net

就减肥目的，67.8%的减肥人群选择了“让身体更健康”，65.0%的人群选择了“增强自信”，43.6%的人群选择了“提高社会形象”，24.7%的人群选择了让“动作更灵活”（图 17）。

3、减肥方式

图18 通常采用的减肥方式（多选）

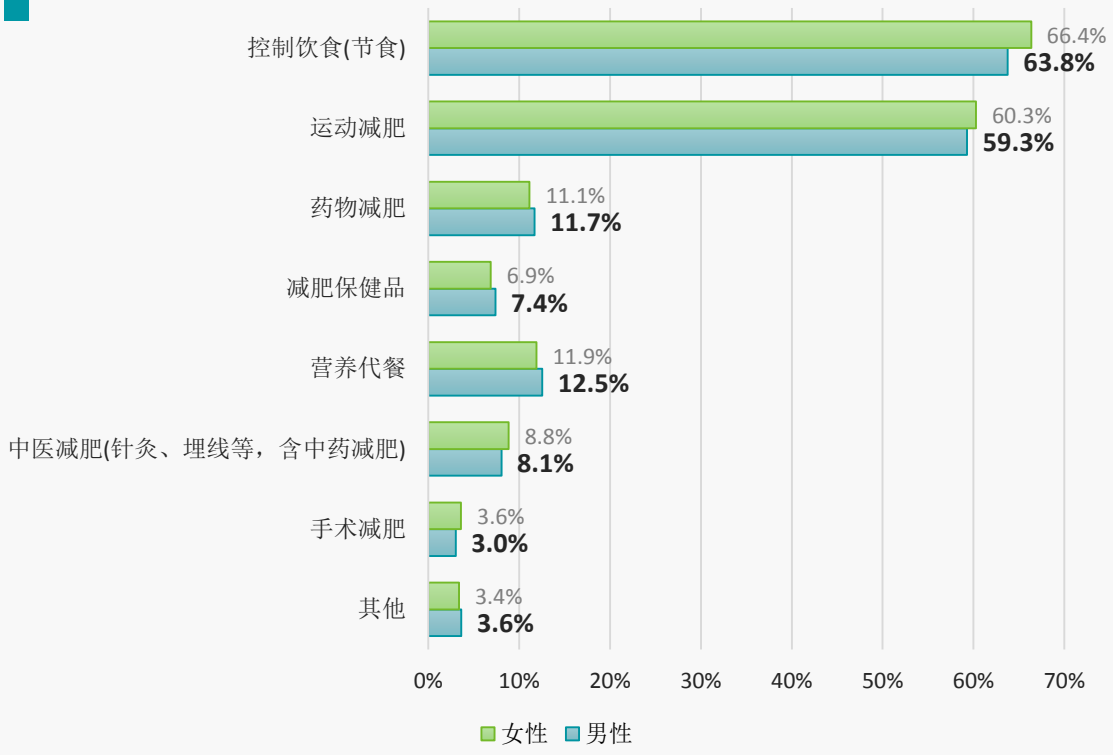


数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

采取减肥行为的调查人群中，73.1%的女性和69.5%男性通常采用的减肥方式是控制饮食（节食），66.9%的女性和67.3%的男性也采用运动方式减肥，同时选择控制饮食和运动的女性比例为52.3%，男性为49.5%，男女在减肥方式选择上基本一致（图18）。

4、减肥方式的效果评价

图19 根据自身体验对减肥方式的效果评价（多选）

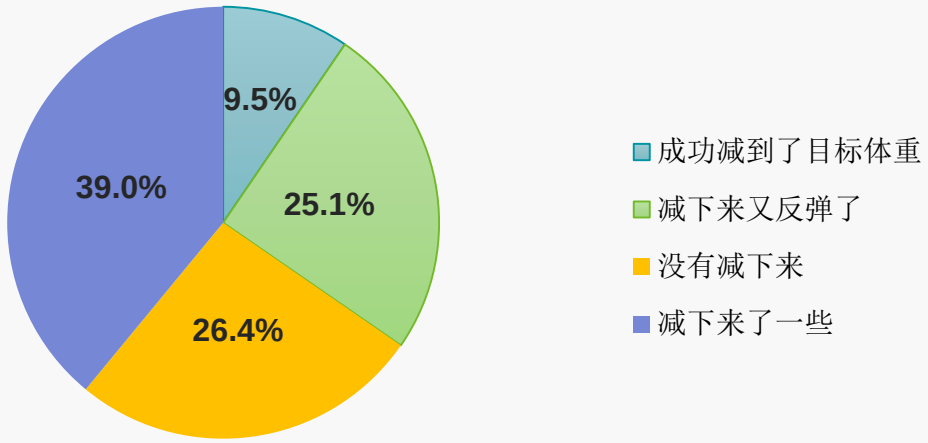


数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

在有过减肥行为的调查网民中，66.4%的女性和63.8%的男性认为控制饮食（节食）对减肥有效；60.3%的女性和59.3%的男性认为运动减肥有效；认为控制饮食和运动均有效的女性比例为41.3%，男性为39.7%；认为营养代餐有效的比例男女均为12%（图19）。控制饮食和运动依然是网民最常采用的减肥方式。

5、最近一次减肥效果及失败原因分析

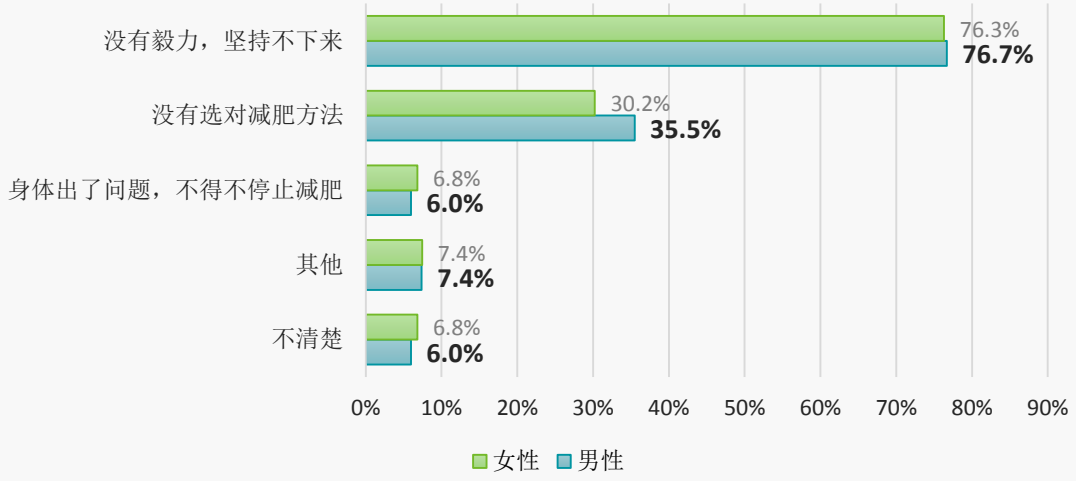
图20 最近一次减肥的效果



数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

在最近一次减肥中，只有 9.5%的网民成功减到了个人目标值，39.0%的网民“减下来了一些”，25.1%的网民“减下来又反弹了”，而 26.4%的人没有减下来（图 20）。

图21 减肥失败的主要原因（多选）



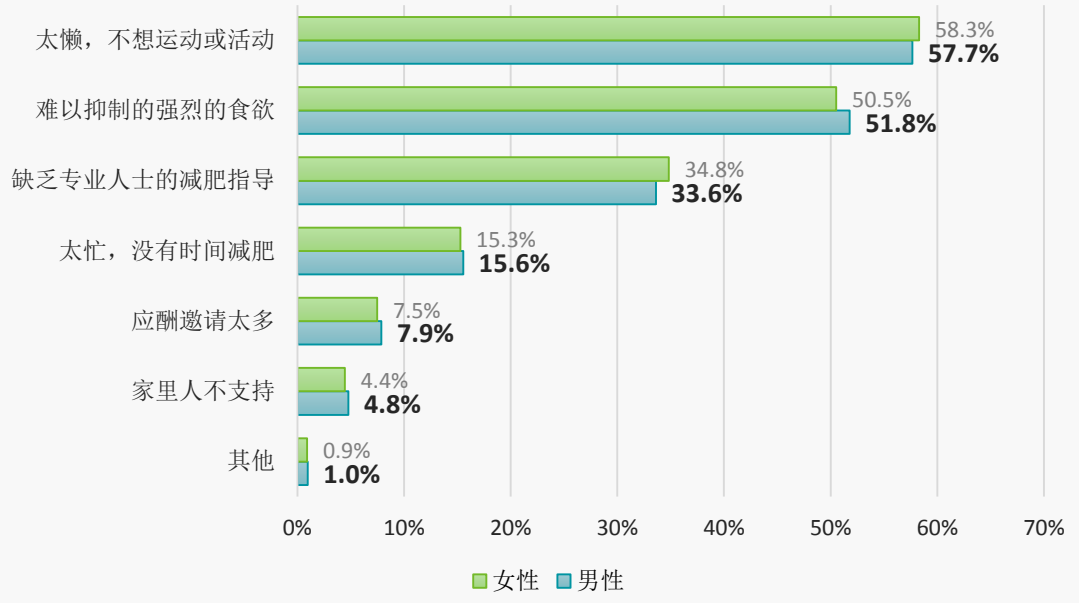
数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

针对“减下来又反弹了”以及“没有减下来”的网民，就减肥失败原因进行了调查，结果有 76.3%的女性和 76.7%的男性把自己减肥失败的主要原因归结于

“没有毅力，坚持不下来”，30.2%的女性和 35.5%男性认为“没有选对方法”，还有 6.8%的女性和 6.0%的男性由于“身体出了问题，不得不停止减肥”（图 21）。调查网民减肥成功率不高，而缺乏坚持的毅力是减肥失败的最主要原因。

6、减肥的最大障碍

图22 减肥过程的最大障碍（限选2项）

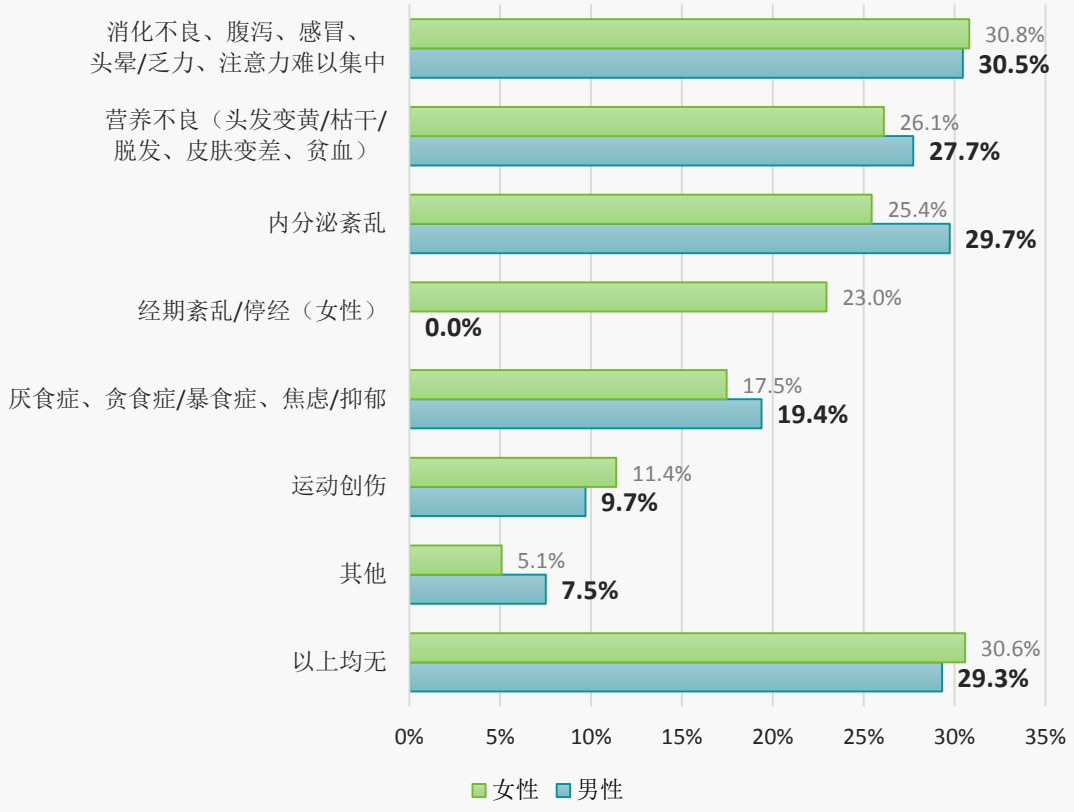


数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

采取过减肥行为的网民中，有 58.3%的女性和 57.7%男性认为减肥过程中最大的障碍是“太懒，不想运动或活动”；“难以抑制强烈的食欲”位居第二位，女性为 50.5%，男性 51.8%；“缺乏专业人士指导”列第三，女性为 34.8%，男性为 33.6%（图 22）。综合看来，懒惰和食欲难以控制等主观因素是网民减肥的最大障碍。

7、减肥的不良反应

图23 减肥过程中出现的不良反应（多选）

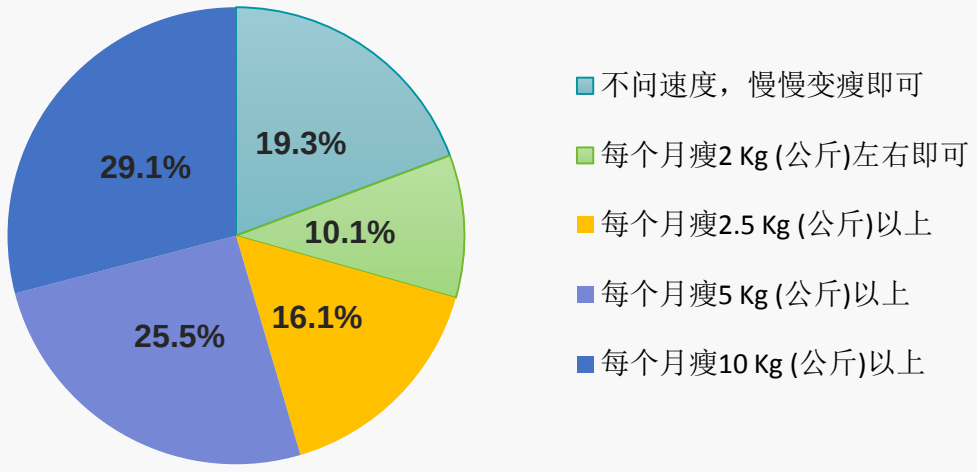


数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

在有过减肥行为的调查网民中，30.8%女性和30.5%男性在减肥过程中出现过消化不良、腹泻、感冒、头晕/乏力、注意力难以集中等健康问题；26.1%的女性和27.7%男性出现过头发变黄/枯干/脱发、皮肤变差、贫血等营养不良的症状；25.4%女性和29.7%男性出现过内分泌紊乱；23.0%的女性出现过经期紊乱/停经；只有30.6%的女性、29.3%的男性在减肥过程中没有出现过任何健康问题（图23）。

8、减肥目标设定

图24 减肥目标值的自我设定

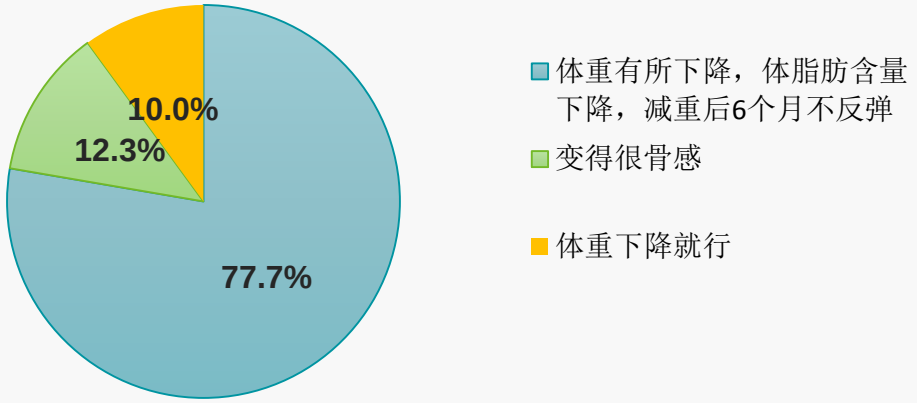


数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

有 19.3%的减肥网民减肥目标是不问速度、慢慢变瘦即可，10.1%的人希望每个月瘦 2 公斤左右，16.1%的人希望每个月瘦 2.5 公斤以上，25.5%的人希望每个月瘦 5 公斤以上，还有 29.1%的人希望每个月瘦 10 公斤以上（图 24）。

9、如何看待减肥成功

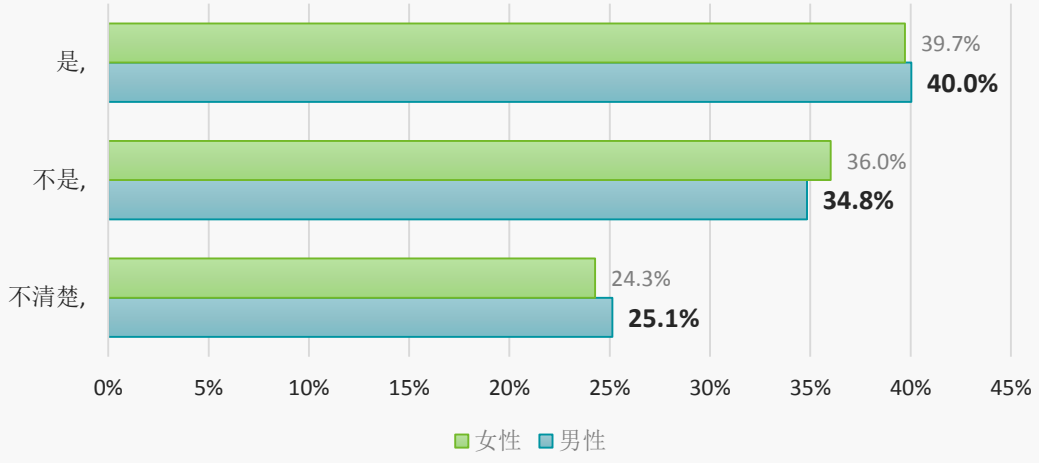
图25 关于“减肥成功”的认知



数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

对于减肥成功的定义，有 77.7%的减肥网民的认为“减肥成功”就是“体重有所下降，体脂肪含量下降，减重后 6 个月不反弹”；10.0%的人认为“体重下降就行”即为“减肥成功”；12.3%的人认为“减肥成功”就是“变得很骨感”（图25）。

图26 对“体重不变而肌肉增加”是否属于“减肥成功”的看法

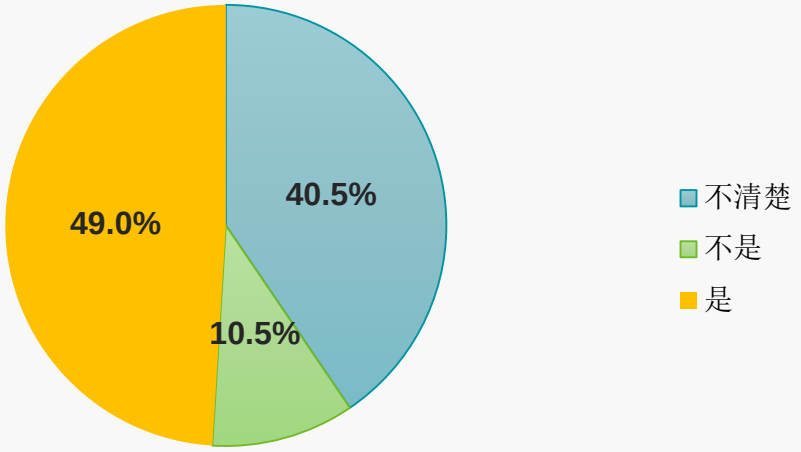


数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

关于“减肥过程中如果体重不变而肌肉增加，是否也是减肥成功”的问题，

有 39.7%的女性和 40.0%的男性减肥网民认为是成功（图 26）。

图27 关于力量锻炼对减肥是否重要的看法



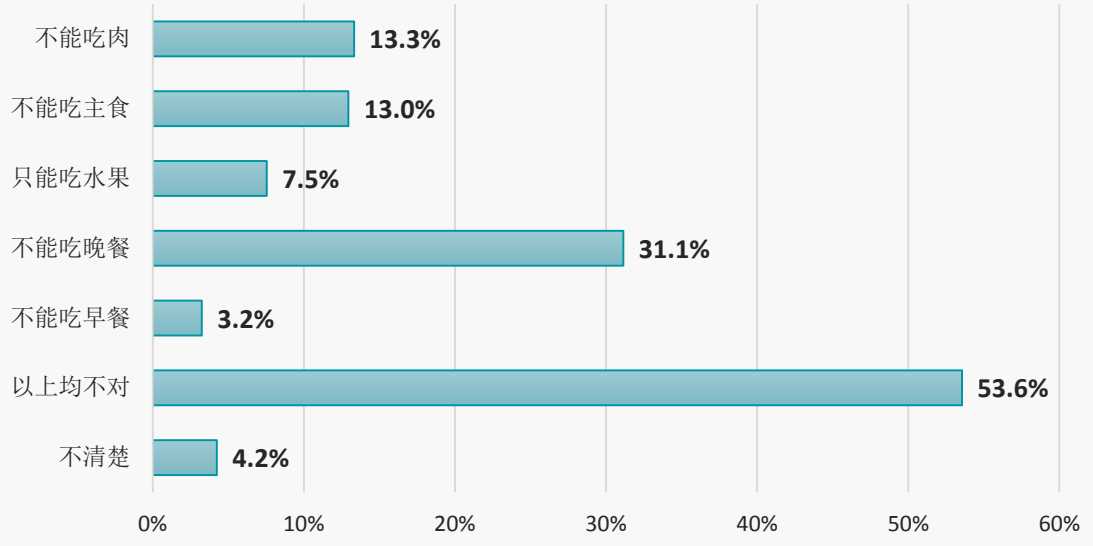
数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

在调查的减肥网民中，有 49.0%的人认为除了有氧运动，力量锻炼对减肥也很重要（图 27）。

运动减肥以及日常健身运动过程中，有氧运动、力量训练以及柔韧性练习都很重要的。三者结合，才能使运动健身的效果最大化。

10、常见减肥误区

图28 关于减肥方法的判断（多选）



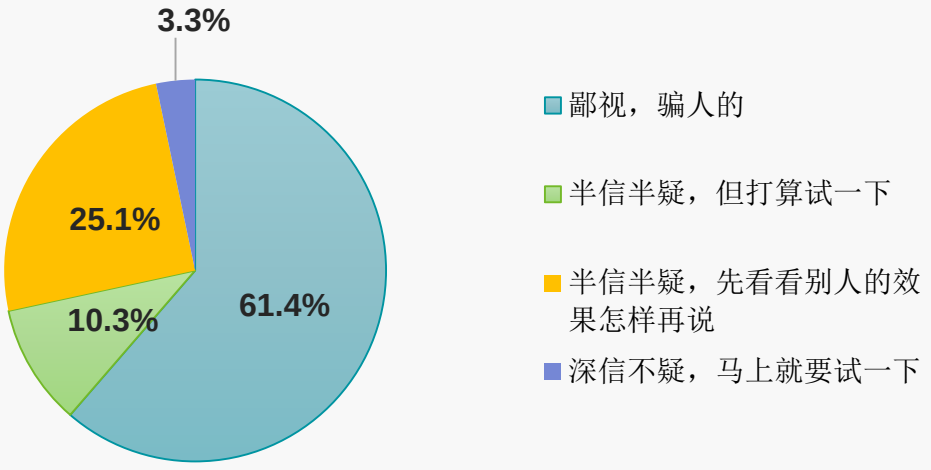
数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

在常见的减肥误区中，有 53.6%的被调查网民选了“以上均不对”；有 31.1%网民认为减肥要成功就“不能吃晚餐”，3.2%的认为“不能吃早餐”，13.3%认为“不能吃肉”，13.0%认为“不能吃主食”，7.5%认为“只能吃水果”（图 28）。

四、 减肥与消费

1、对减肥广告的反应

图29 调查网民对“很短的时间内能减很多公斤（比如3天减10公斤）广告的反应”

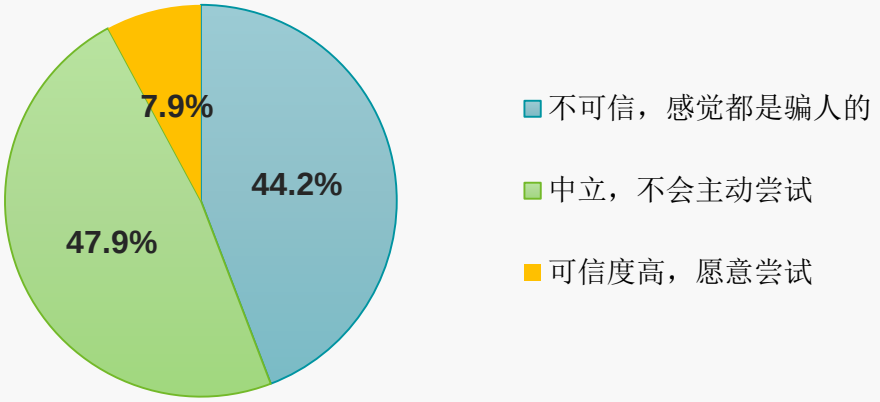


数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

面对虚假和夸大效果的减肥广告，有 61.4%的被调查网民鄙视并认为是骗人的；25.1%的网民“半信半疑，先看看别人的效果怎样再说”；10.3%的网民“半信半疑，但打算试一下”；只有 3.3%的网民“深信不疑，马上就要试一下”（图 29）。

2、对减肥保健品的印象

图30 网民对各种减肥保健品的印象

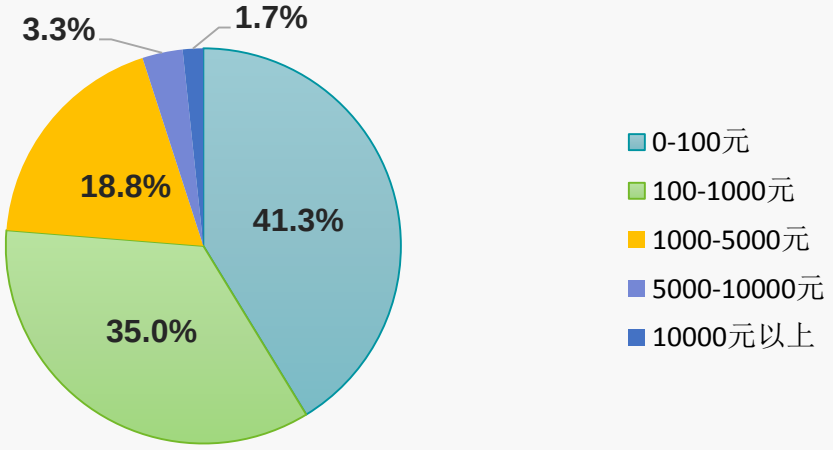


数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

在被调查网民中，有 44.2%的人认为“减肥保健品不可信，感觉都是骗人的”；有 47.9%的人选择“中立，不会主动尝试”；只有 7.9%的网民觉得“减肥保健品可信度高，愿意尝试”（图 30）。

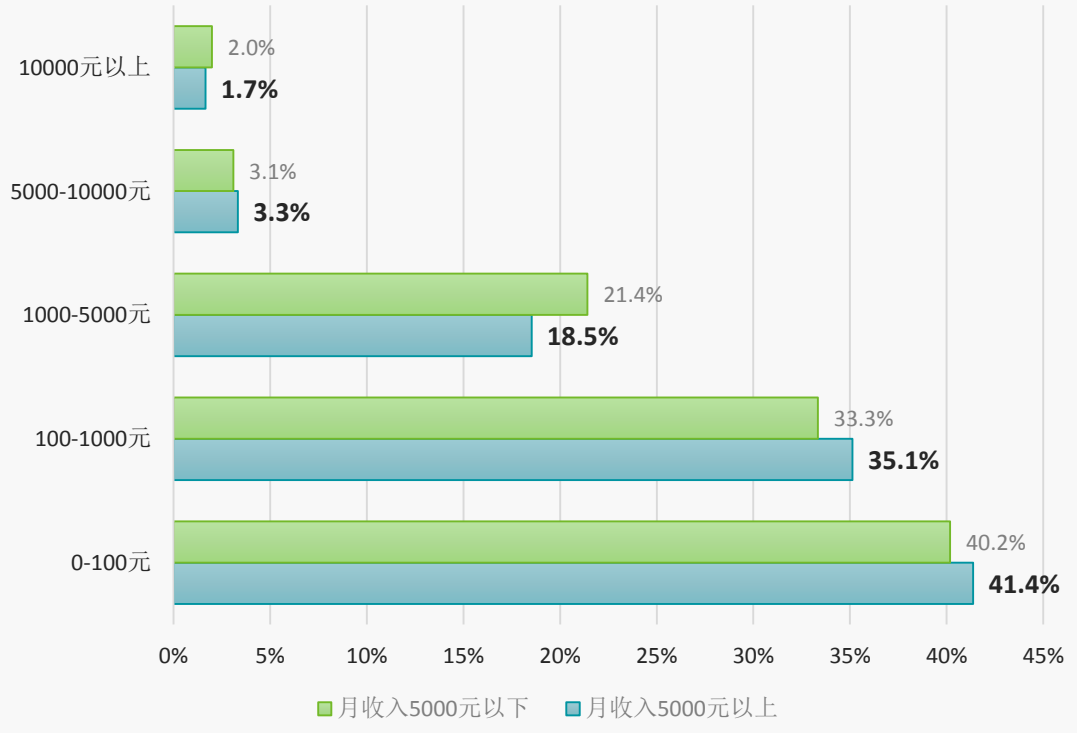
3、过去一年减肥花费

图31 过去一年网民在减肥/保持体形上的花费



数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

图31-1 不同收入网民过去一年在减肥/保持体形上花费

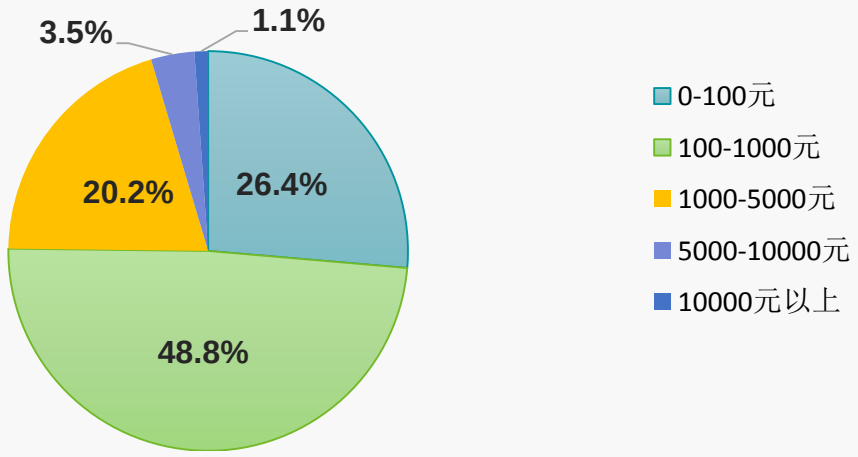


数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

在过去一年里，41.3%的被调查网民用于减肥/保持体形的消费不超过 100 元；35.0%的网民不超过 1000 元；18.7%的网民消费金额为 1000-4999 元；5000 元以上的比例占 3.3%；还有 1.7%的网民花费在 10000 元以上。绝大部分网民的减肥花费不超过 1000 元（图 31）。对月均收入 5000 元以上及 5000 元以下两组调查网民进行比较，减肥花费无明显区别。

4、可接受的减肥花费

图32 调查网民能接受的减肥花费（每年）

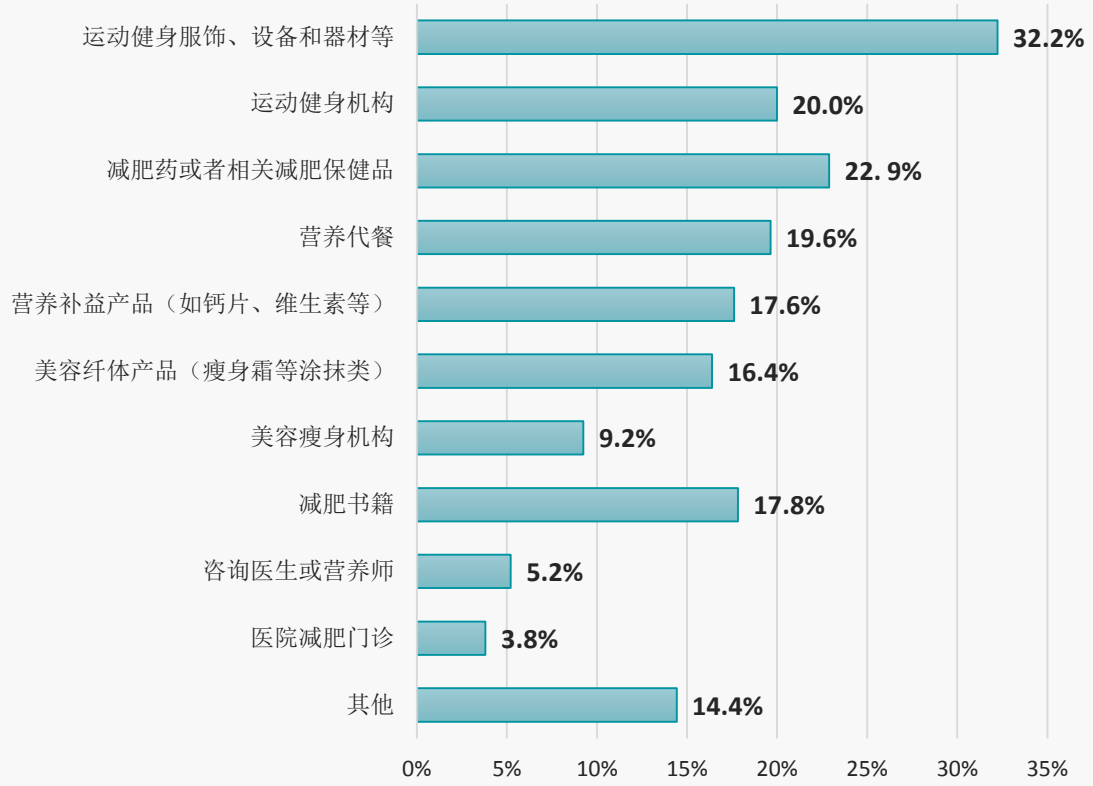


数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

就“每年可接受的减肥花费金额”调查，48.8%的被调查网民选择100-1000元，100元以下占26.4%，1000-5000元占20.2%；仅有3.5%的人选择了5000-10000元，还有1.1%的人选择10000元以上（图32）。

5、减肥花费项目

图33 减肥花费项目（限选3项）



数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

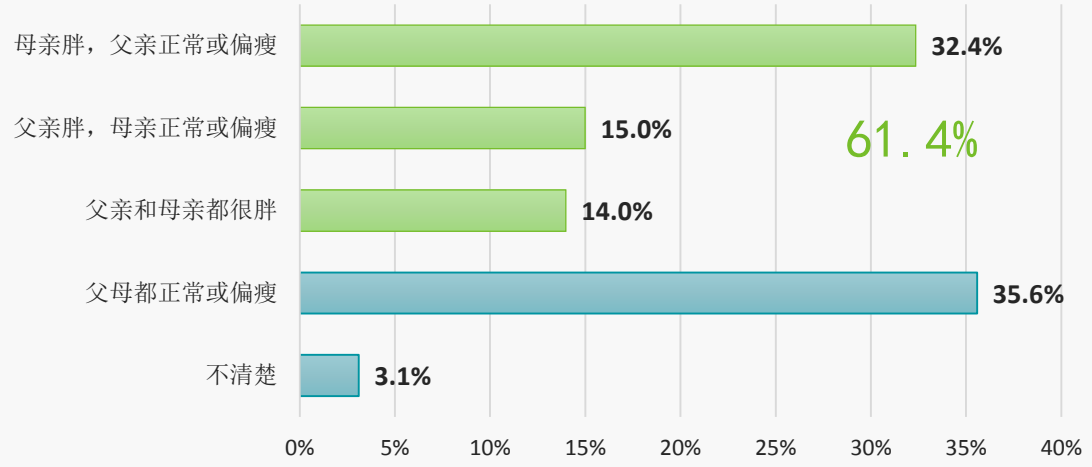
在有减肥行为的调查网民中，32.2%的人花费在购买运动健身服饰、设备和器材等，22.9%的人用于减肥药或者相关的减肥保健品，20.0%的人花费在运动健身机构，19.6%的人用于营养代餐，17.8%的人用于购买减肥书籍，17.6%的人用于营养补益产品（如钙片、维生素等），16.4%的人用于美容纤体产品（瘦身霜等涂抹类），9.2%的人花费在了美容瘦身机构（图 33）。总体说来，网民的减肥消费项目呈多样化。

值得关注的是，本次调查中 34.5%的网民认为缺乏专业人士的指导是减肥的最大障碍，但是在过去实际的减肥过程中，只有 5.2%的减肥网民的消费用于咨询医生或营养师，用于医院减肥门诊的只有 3.8%。

第三节 超重及肥胖的影响因素

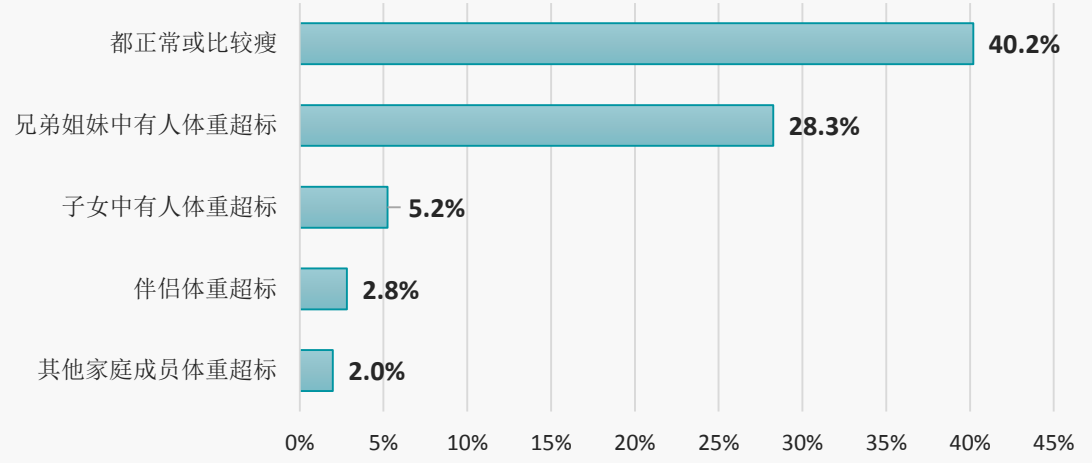
一、 家庭影响

图34 调查网民父母体重



数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

图35 调查网民其他家庭成员体重（多选）



数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

本次调查超重和肥胖网民中，14.0%的人父母都很胖，仅父亲胖的比例为15.0%，仅母亲胖的为32.4%（图34）；此外，兄弟姐妹体重超标的比例为28.3%，子女体重超标的为5.2%（图35）。

研究表明，肥胖有一定的家族聚集性。双亲为肥胖者，子女中有 70-80%的人表现为肥胖，双亲之一（特别是母亲）为肥胖者，子女中有 40%的人较胖。

遗传因素对肥胖形成有重要作用，但遗传因素的影响长期存在并且变异缓慢。

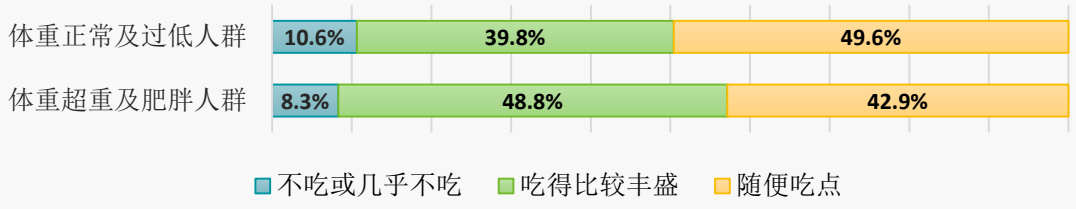
近几十年我国人群超重和肥胖快速增长的现象，说明了除遗传因素外，生活方式的变化是导致肥胖的发生的重要原因， 即家庭成员互相影响和趋于一致的生活方式对体重的影响更为重要。

二、 饮食

本次调查比较了体重超标人群和体重正常及过低人群（以下简称一般人群）的三餐饮食情况、膳食结构、甜食及含糖饮料摄入、油炸食品摄入、饮酒、快餐、进食速度、进食量以及不良进食习惯等，两类人群中有明显差异的饮食行为包括：

1、晚餐

图36 晚餐习惯



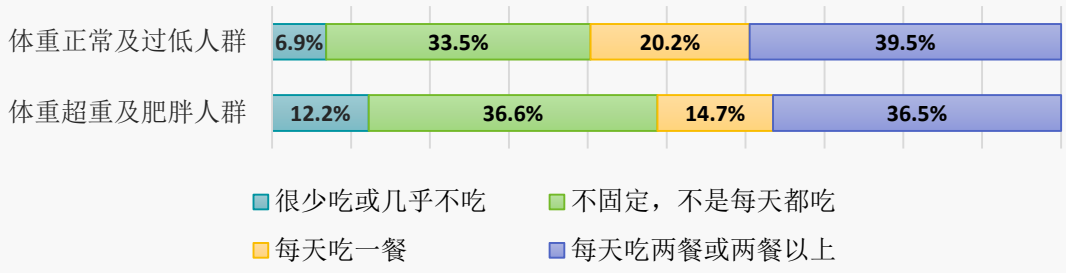
数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

调查网民中，体重超标人群与一般人群的早餐及午餐进食习惯没有显著差异，基本是早餐随便吃一点、午餐通常吃得比较丰盛。但两类人群晚餐习惯中，有 48.8%的体重超标人群晚餐吃得比较丰盛，而一般人群为 39.8%（图 36）。

《中国居民膳食指南》建议：三餐分配要合理，一般早、中、晚餐的能量以分别占每天总能量的 30%、40%、30%为宜。

2、谷物和薯类

图37 谷物和薯类



数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

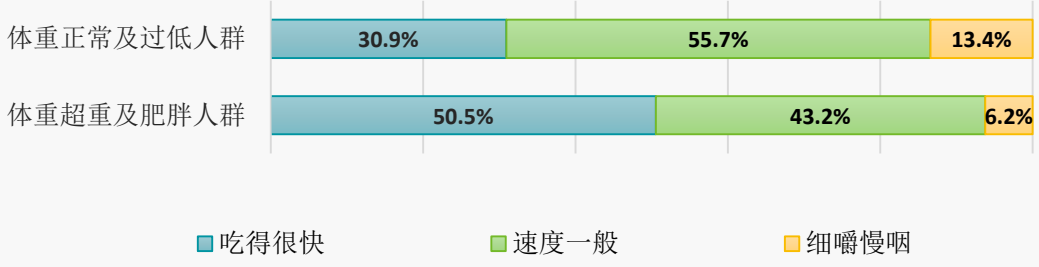
有 12.2%的体重超标人群很少吃或几乎不吃谷物和薯类（主食），而一般人群该比例为 6.9%；两类人群中都有较大比例的人群不是每天都吃主食，体重超标组为 36.5%，一般人群为 33.5%（图 37）。

《中国居民膳食平衡宝塔》建议：健康成人每人每天应摄入 250g~400g 谷类食物；300g~500g 蔬菜和 200g~400g 水果；鱼、禽、肉、蛋 125g~225g（鱼虾类 50g~100g，畜、禽肉 50g~75g，蛋类 25g~50g）；每天应吃相当于 300g 鲜奶的奶类及奶制品和相当于干豆 30g~50g 的大豆及制品。

膳食指南建议正常人的饮食原则：食物多样，谷类为主，粗细搭配；多吃蔬菜水果和薯类；每天吃奶类、大豆或其制品；常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉；减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食。

3、进食速度

图38 进食速度

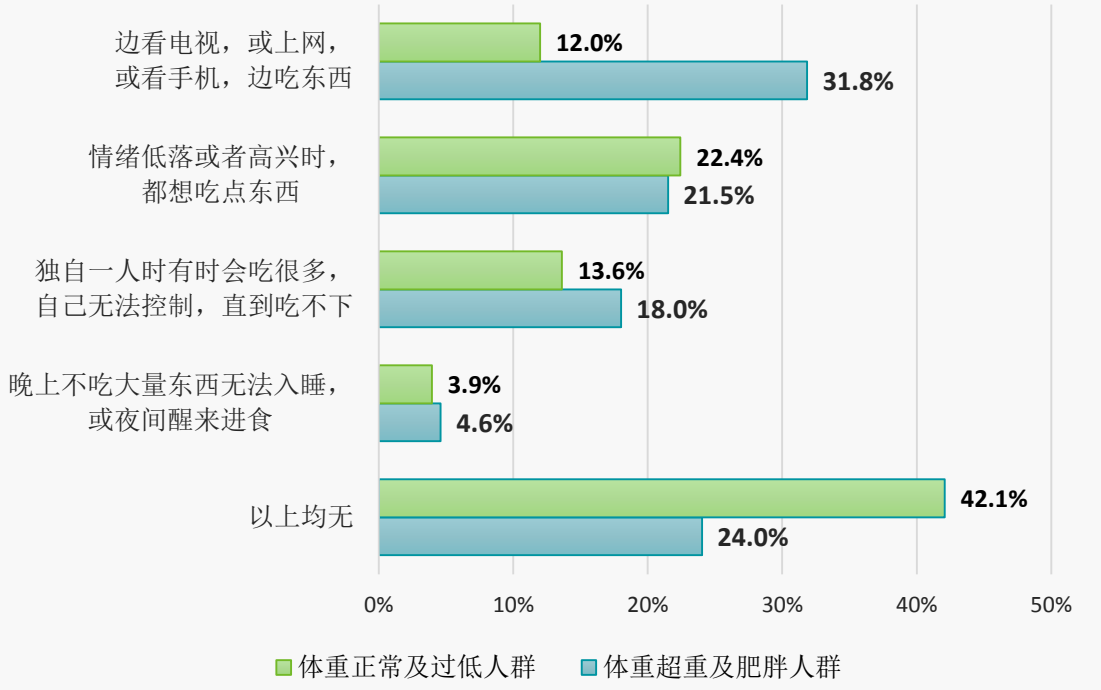


数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

体重超标人群与一般人群在进食速度上差别较大，50.5%的体重超标人群“吃得很快”，而一般人群“吃得很快”的仅为 30.9%；只有 6.2%的体重超标人群吃东西是“细嚼慢咽”，而一般人群该比例为 13.4%（图 38）。

4、不良进食习惯

图39 不良进食习惯 （多选）



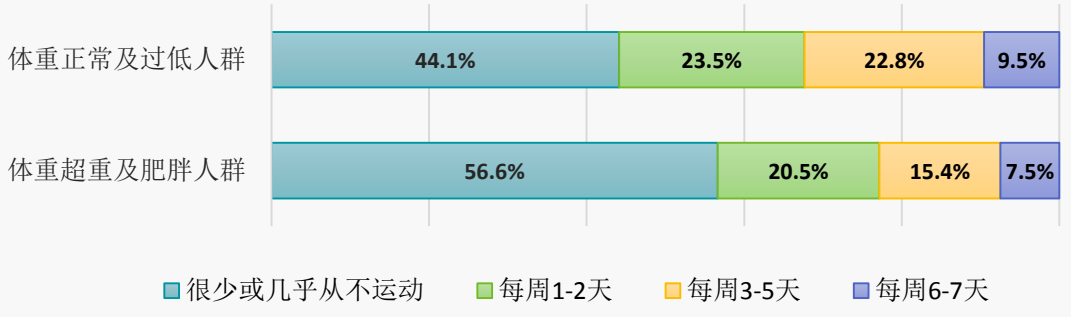
数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

调查结果有 31.8%的体重超标人群 “边看电视或上网，或者边看手机边吃东西”，而一般人群只有 12.0%；18.0%的体重超标人群选择“独自一人时有时会吃很多，自己无法控制，直到吃不下”，一般人群只有 13.6%；两类人群就“情绪低落或者高兴时都想吃点东西”以及“晚上不吃大量东西无法入睡，或夜间醒来进食”的习惯基本相同；总体说来，体重超标人群中没有调查所列全部不良进食习惯的比例为仅 24%，而体重正常人群则为 42.1%（图 39）。

三、 身体活动

1、运动频率及时间

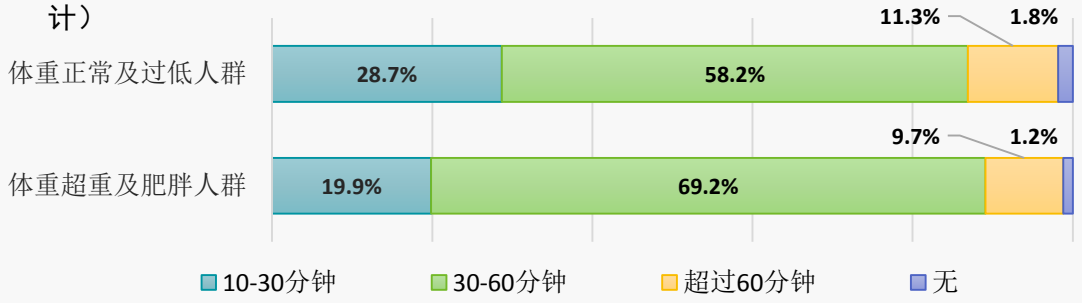
图40 每周运动锻炼频率



数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

体重超标人群 “很少或几乎不运动”的比例高达 56.6%，而一般人群则为 44.1%；体重超标人群中“每周运动锻炼 3-5 天”为 15.4%，而一般人群为 22.8%；体重超标人群的总体运动锻炼水平显著低于一般人群（图 40）。

图41 每天累计运动时间（单次运动至少10分钟及以上的累计）



数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

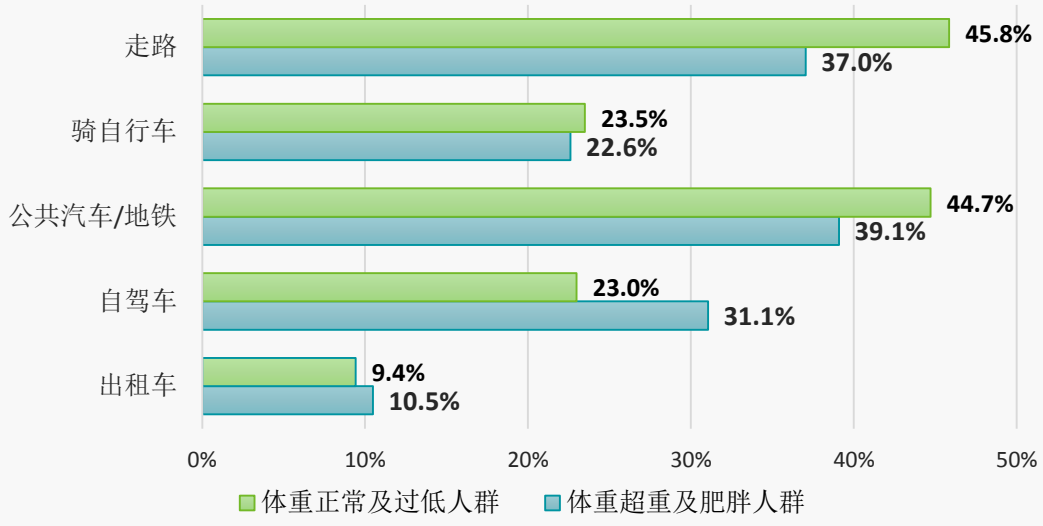
在有运动行为的人群中，有 19.9%的体重超标者每天累计运动时间仅为 10-30 分钟，一般人群为 28.7%；有 69.2%的人体重超标者每天运动时间为 30-60 分钟，一般人群为 58.2%；有 9.7%的体重超标者每天累计运动时间超过 1 小时，而一般人群则为 11.3%（图 41）。

总的说来，一般人群每周运动频率和每天累计运动时间都显著高于体重超标

人群。

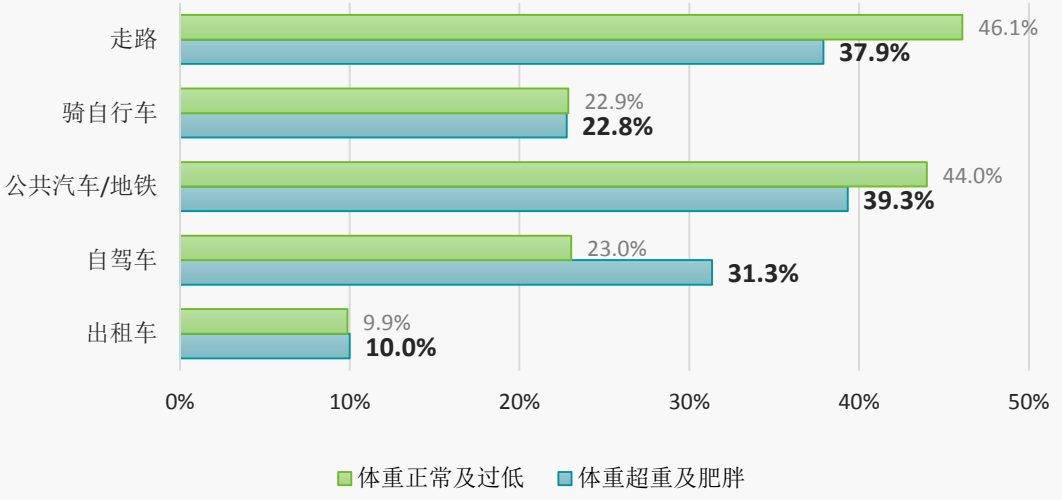
2、出行方式

图42 网民日常出行方式(多选)



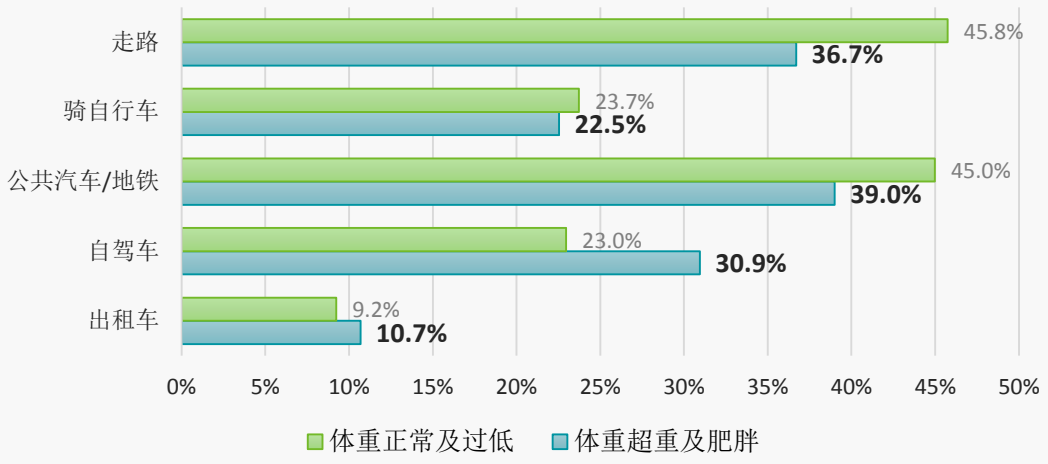
数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

图42-1 男性网民日常出行方式(多选)



数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

图42-2 女性网民日常出行方式(多选)

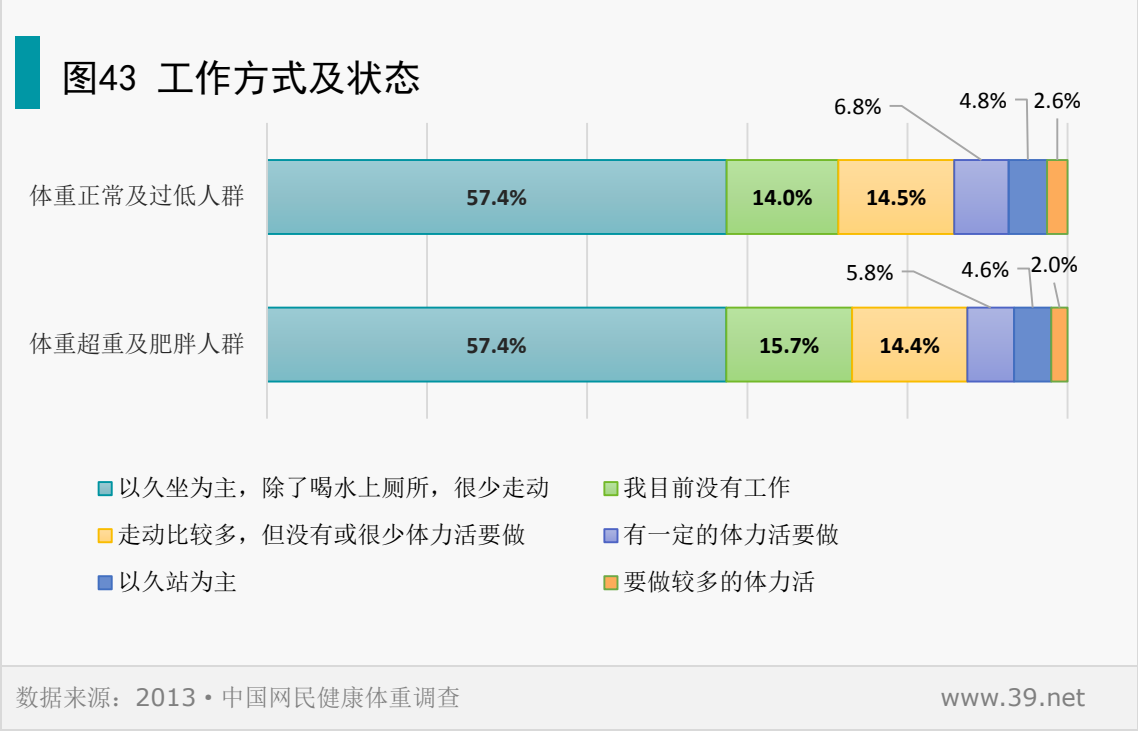


数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

在日常出行方式选择上，有 37%的体重超标人群通常为走路，一般人群为 45.8%；两组人群选择自驾车出行的比例分别为 22.8%和 22.9%；体重超标人群选择乘公共汽车或地铁的比例为 39.1%，一般人群为 44.7%；有 31.1%的体重超标人群选择自驾车，一般人群为，23.0%；两组人群选择出租车的比例分别为 10.5%和 9.4%（图 42）。

按男女分别统计，出行方式的选择与人群总体基本一致（图 42-1、图 42-2）。总体看，体重超标人群走路和乘公交车及地铁的比例明显低于一般人群，而自驾车及乘出租车的比例则高于一般人群。

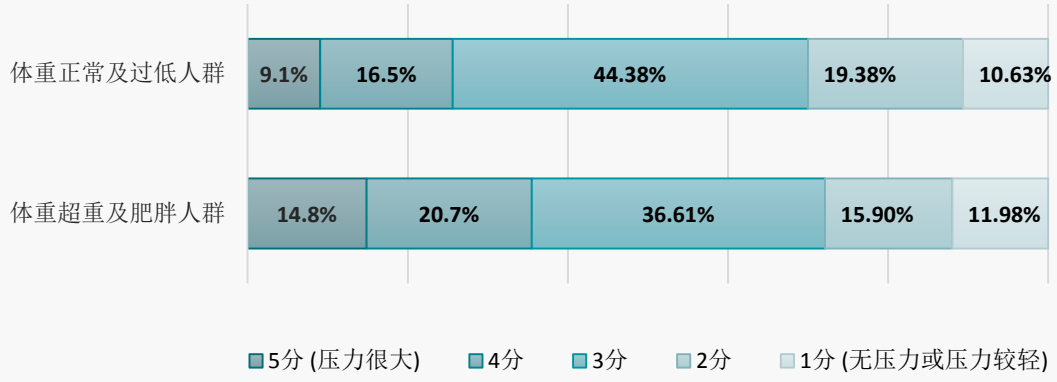
3、工作方式及状态



以工作方式及状态来了解对被调查对象的身体活动水平，体重超标人群和一般人群在工作中均有 57.4%的人“以久坐为主，除了喝水上厕所，很少走动”，其他活动方式两组人群基本一致（图 43）。

四、 心理压力

图44 心理压力状况



数据来源：2013·中国网民健康体重调查 www.39.net

以 1-5 分来衡量心理压力，1 分表示无压力或压力较轻，5 分表示压力很大，分数值越高，相对应的表示压力越大。调查结果体重超标人群得 5 分和 4 分的比例为 35.5%，一般人群为 25.6%，即体重超标人群心理压力高于一般人群（图 44）。

第三章 主要发现及结语

一、主要发现

1、10657 名调查网民超重率 23.2%，肥胖率为 15.8%，总超重肥胖率为 39.0%；男性超重肥胖率为 39.8%，女性为 38.7%，男女超重肥胖率无显著差异。

2、超重肥胖给调查网民的生活和心理带来困扰，主要影响包括“难买到适合的衣服”、“影响了健康状况”、“动作灵活性受影响”以及 “影响社会形象”；此外，“自卑感”、“因为体重问题变得敏感”、“社交恐惧”等也是对超重肥胖网民的心理负担和不良影响。

3、大多数超重肥胖网民都采取过减肥措施，其中有 13.4%的男性以及 12.0%的女性主动采取过 5 次及以上减肥行为。

减肥方法中，男女均以控制饮食（节食）和运动方式减肥为主。以最近一次为准，有 9.5%的网民“成功减到了个人目标值”，39.0%的网民“减下来一些”，25.1%的网民“减下来又反弹了”， 26.4%的人没有减下来。“懒惰和食欲难以控制”等是网民减肥的最大障碍。

控制饮食（节食）与运动项结合，是减肥网民普遍认同的最有效果的减肥方法，但超过八成的人却不了解如何搭配才能实现膳食平衡，有超过七成的人在减肥过程中出现过不良反应。

值得注意的是，有一半的体重正常及过低者也采取过 1 次以上减肥行为。

4、对超重肥胖人群与体重正常及过低（一般人群）的多项生活行为对比分析表明，与一般人群相比，超重肥胖人群的晚餐过于丰盛，主食量过少，进食速度快，上网、看电视吃东西，出行方式以坐车为主等。

二、调查专业性

本次网络调查由 39 健康网组织，在国际生命科学学会中国办事处专家组、中华预防医学会专家组及多位互联网知名行业专家的全程指导下进行，采用专业的调查方法和科学的统计分析方法，并通过技术手段和人工筛查相结合的方式进

行了严格的质量控制。

调查报告撰写过程得到课题组专家的指导，并经过多次讨论和修改，数据及统计结果科学、可信，具有一定的可参考性。

三、调查局限性

本次调查是首次采用网络方式进行的专业肥胖调查，由于调查问题设置较多，并要求被调查对象必须完成各部分的所有问题才能继续下一步问卷，否则即为无效问卷，使得最终完成的有效样本量较小，且女性高于男性，因此，本次调查结果在反映中国网民健康体重及相关上有一定的局限性。

四、结语

首次采用网络调查的方式完成的《中国网民健康体重调查报告》，以科学的方法对中国网民的体重、肥胖及影响因素、减肥方式与结果等进行了调查和分析，尽管调查存在一定的局限性，但该报告提供了很多有价值的信息，为了解网民体重及相关信息、指导网民健康生活方式及相关研究提供了科学数据。

附录 1 调查相关说明

一、调查样本：本次调查采用互联网在线定量研究的形式进行，经过严格的问卷质量复审，并结合统计分析的需要，最终选用的有效样本为 10657 份。样本分类统计如下表所示：

性别	总人数	超重及肥胖人数	有主动减肥行为人数
男性	2995	1190	1651
女性	7662	2967	4248
合计	10657	4175	5899

二、调查周期：2013 年 6 月 20 日至 2013 年 9 月 18 日

三、调查地址：http://fitness.39.net/report2013/dcj

四、调查入口：主要为 39 健康网全站、新浪官方微博、腾讯 QQ 空间、11 家网址导航站以及 117 家联合传播网站。

附录 2 致谢

一、感谢国际生命科学学会(ILSI)中国办事处专家组、中华预防医学会专家组，以及以下专家学者为本次调查提供的指导和支持：

ILSI 中国办事处专家组

组　长　　陈春明　陈君石

副组长　　赵文华　杨正雄

成员（按姓氏笔画排序）

王　梅	研究员	国家体育总局体育科学研究所
白雅敏	副研究员	中国疾控中心慢病中心
米生权	副教授	北京联合大学应用文理学院
陈春明	研究员	ILSI 中国办事处
陈君石	研究员/院士	ILSI 中国办事处

陈晓荣	副研究员	中国疾控中心慢病中心
李可基	教授	北京大学公共卫生学院
杨正雄	副研究员	ILSI 中国办事处
周琴璐	研究员	北京市体育科学研究所
赵文华	研究员	中国疾控中心/ILSI 中国办事处
赵连成	研究员	中国医学科学院阜外心血管病医院
姜　勇	副研究员	中国疾控中心慢病中心
翟　屹	副研究员	中国疾控中心慢病处

线上调查支持专家（按姓氏笔画排序）

于　康	教授	北京协和医院临床营养科
王存川	教授/副院长	暨南大学附属第一医院
杨月欣	主任	中国疾控中心营养与食品安全所营养评价室
范志红	副教授	中国农业大学食品学院营养与食品安全系
顾中一	营养师	首都医科大学附属北京友谊医院

二、感谢康宝莱（中国）保健品有限公司对本次调查活动的支持。

三、感谢所有 128 家为本次调查活动提供支持的网络媒体。

调查组织单位：39健康网 www.39.net