

2023 打工人胃健康 洞察报告



拜耳



项目背景

2023国际护胃日之际，为提高大众对胃健康的关注度，普及胃健康知识，在拜耳支持下，南方周末发起“2023打工人胃健康调研”。

此次调研重点关注职场打工人与胃健康息息相关的饮食、作息和情绪状态，并了解他们对胃健康的认知和胃病应对情况，以进一步提升大众护胃意识，消除胃健康防治相关认知误区。

“肠胃不好”是大众近年来的主要健康困扰之一

根据2022年丁香医生《国民健康洞察报告》，过去三年大众的健康困扰排行中，“肠胃不好”始终在前十。2021年，29%的受访者表示受肠胃问题困扰，是排在第七的健康困扰。

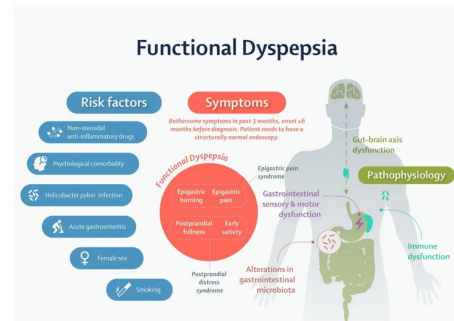


功能性胃肠病患病普遍且影响生活质量，消化道疾病发病趋于年轻化

胃癌是中国常见的高发肿瘤，2020年WHO发布的数据显示，中国胃癌的新发人数约47.8万，死亡人数约37.3万。[1]

胃肠道症状非常普遍。多达40%的人会患有功能性胃肠病。这些慢性疾病严重影响患者的社会职能和生活质量。[2]

2022年《上消化道疾病患者趋势及处方偏好调研》显示，消化道疾病发病呈现年轻化的趋势，67%的医生观察到23-34岁的患者比例在近年有上升的趋势。[3]



[1]柳叶刀官方公众号: https://mp.weixin.qq.com/s/jdCd_5BB5AULcTT_Mz2skq

[2]柳叶刀官方公众号: https://mp.weixin.qq.com/s/Gs_DNu7kBRjIN8Rk_ym52w

[3] <https://www.chinaneews.com.cn/cj/2022/04-09/9724080.shtml>

研究方法：定性访谈与定量问卷结合



- ✓ 1V1访谈
- ✓ 访谈对象：
 - 有胃部疾病家族史
 - 青少年时期开始胃不适
 - 目前胃病发作频率不低

- ✓ 线上问卷
- ✓ 回收 3107 个有效样本

样本说明

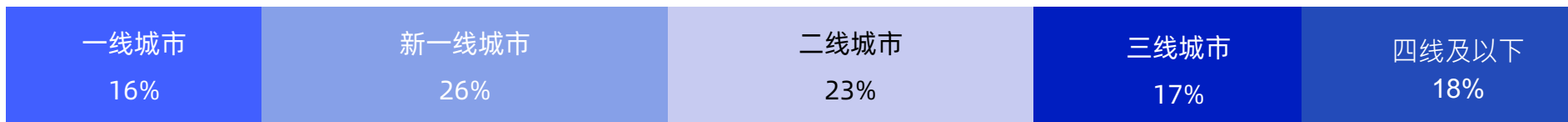
性别



年龄



城市级别



职业



*城市级别划分参考第一财经城市划分标准



重点发现

01 胃部不适已是打工人的普遍健康困扰，年轻人也胃病缠身

超九成打工人被胃部不适困扰

80后、90后胃病困扰突出，超六成00后受访者已确诊胃病

02 打工人的胃病是“职业病”也是“情绪病”

互联网、媒体广告及医生/医疗行业从业者的胃病比例超80%

情绪“三高”打工人（高焦虑、高紧张、高压力的胃不适比例高达97%

03 打工人的胃面临四大难关

打工人的工作强度和情绪压力大

打工人普遍存在胃健康认知误区

打工人不良饮食习惯多，对早餐不够重视

打工人熬夜、睡眠不足比例高

04 打工人对胃不适依然在“忍”

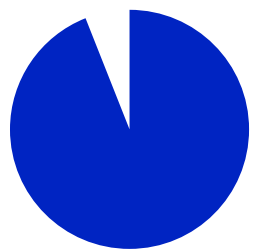
近四成打工人胃不适到难以忍受才就医

第一部分

打工人胃部健康概况

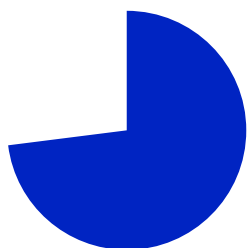
胃部健康问题已经成为困扰打工人的普遍健康问题之一

- 受访人群中，94%（曾）有过胃部不适症状，73%（曾）确诊胃部或消化道疾病。
- 功能性消化不良、胃炎是确诊最多的胃部疾病。
- 消化不良（66%）、胃部饱胀（51%）是受访者中最普遍的胃部不适症状，反酸/烧心、胃痛、恶心呕吐也是相对常见的症状。



94%

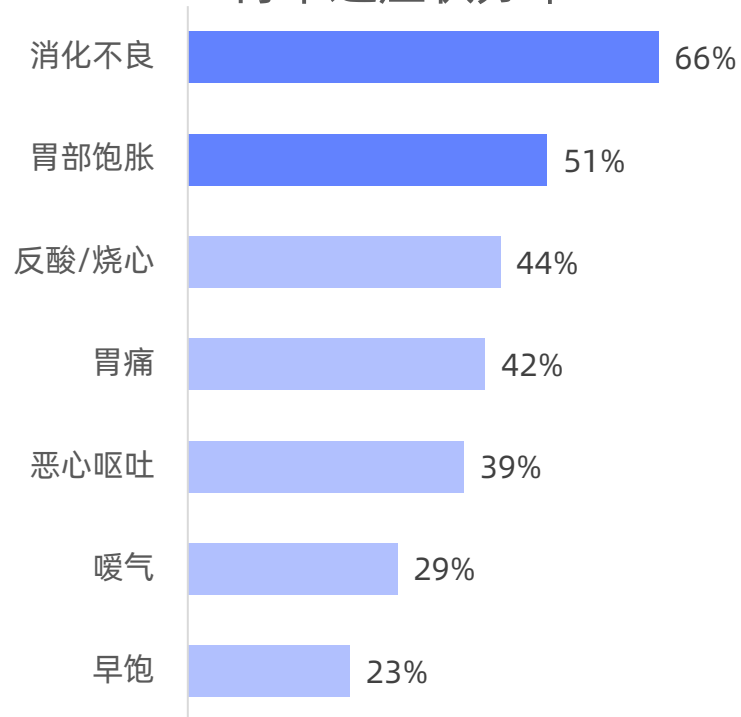
（曾）出现胃不适



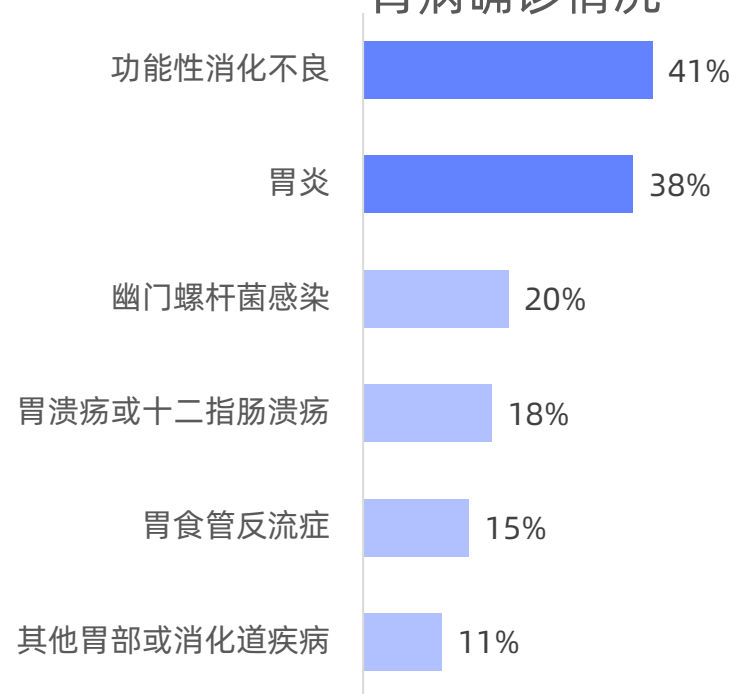
73%

（曾）确诊胃部/消化道疾病

胃不适症状分布

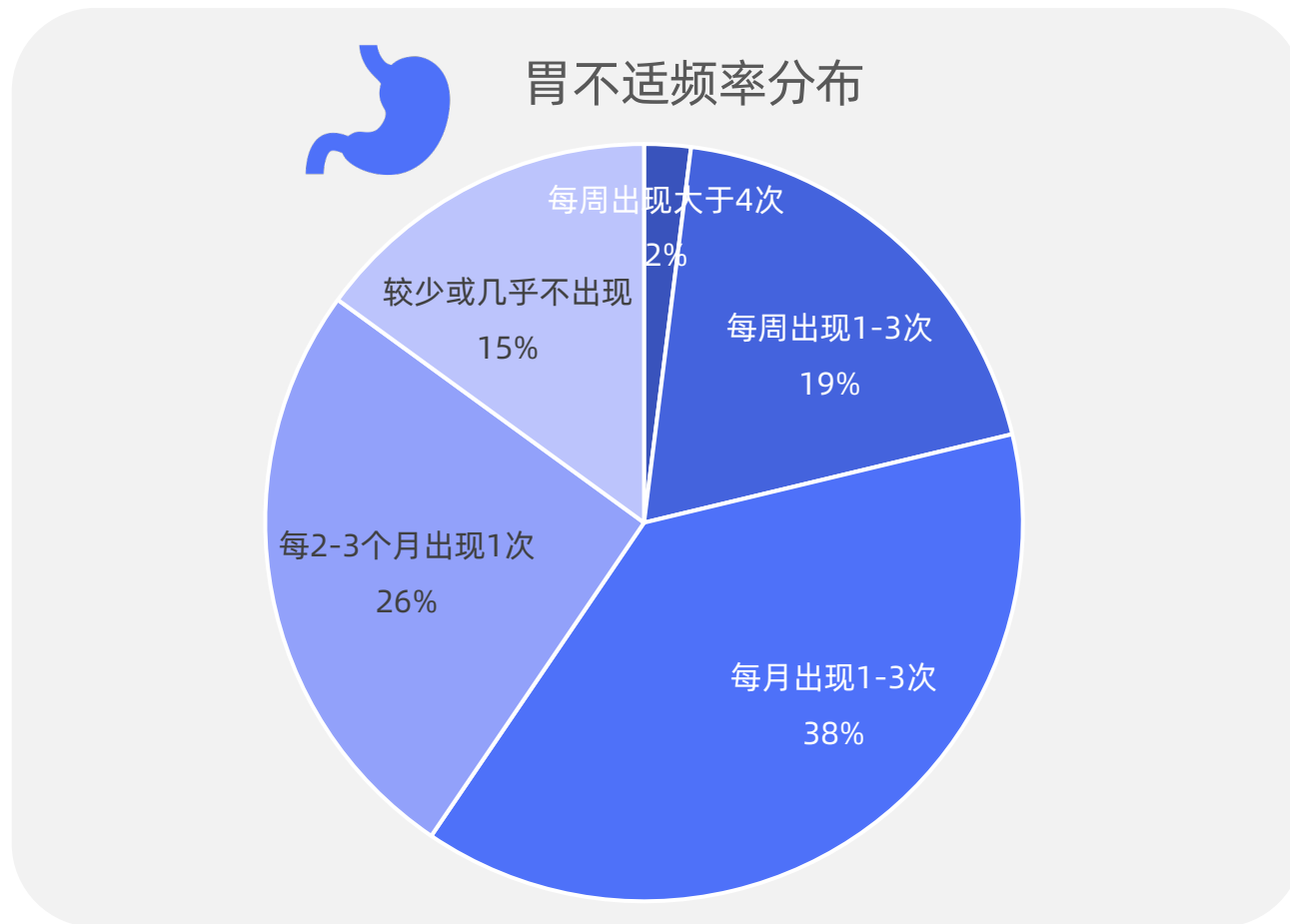


胃病确诊情况



打工人胃部健康状况堪忧：近四成每月出现 1-3 次胃部不适

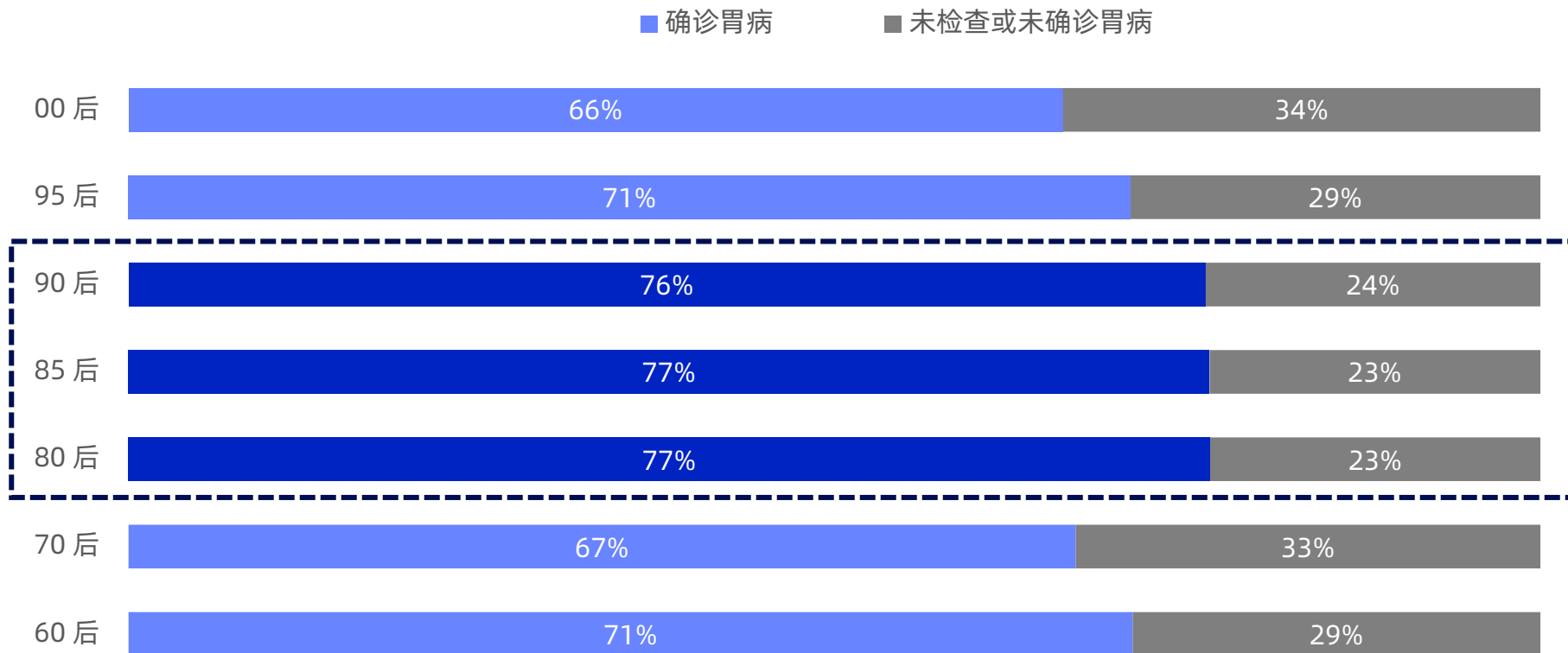
- 受访者中近四成是每月出现1-3次胃部不适，是受访的胃部不适人群症状发生最普遍的频率。
- 超两成打工人每周至少出现一次胃部不适，其中2%的受访者胃部不适的频率每周大于4次，19% 每周出现1-3次胃部不适。



80后、90后胃病困扰突出，超六成00后受访者确诊过胃病

- 令人意外的是，从胃病的比例上看，并非年长的70后、60后胃病比例更高，而是中坚力量80后、90后比例最高，或与年龄增长带来的胃部健康风险、工作状态和生活习惯、胃病检查的普及有关。
- 年轻的00后也有 66% 确诊过胃病。

确诊胃病比例 - 分年龄



第二部分

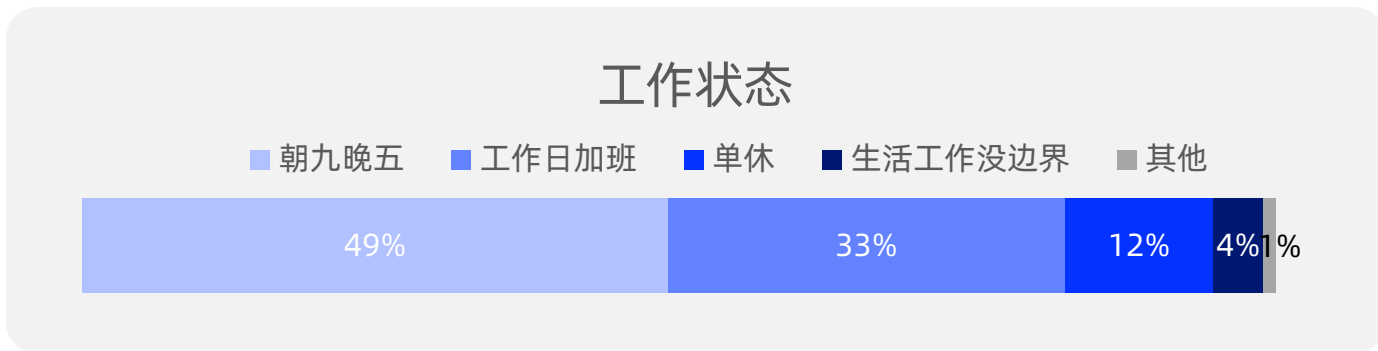
打工人的生活状态

——胃的千难万险

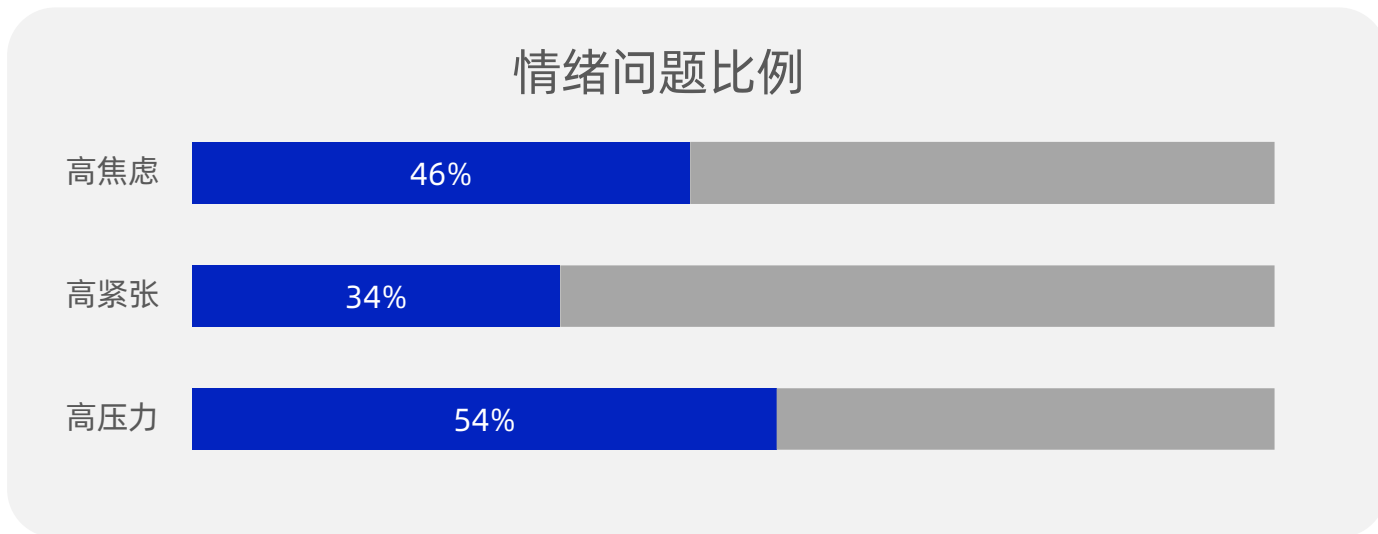
工作强度和情绪问题

胃健康难关一：过半打工人的工作强度高，情绪压力问题普遍存在

- 受访者们半数以上是劳逸结合的幸福打工人，33%处于工作日常态加班只有周末能休息，还有不少受访者甚至认为自己打工状态“苟延残喘”、生活工作无边界。
- 受访者们普遍有情绪压力问题，54%的受访者压力水平较高；46%的受访者处在高度焦虑；34%则处在高紧张状态。



“压力还蛮大的吧，比较紧张，就是每天都感觉在战斗状态。”
——受访者C



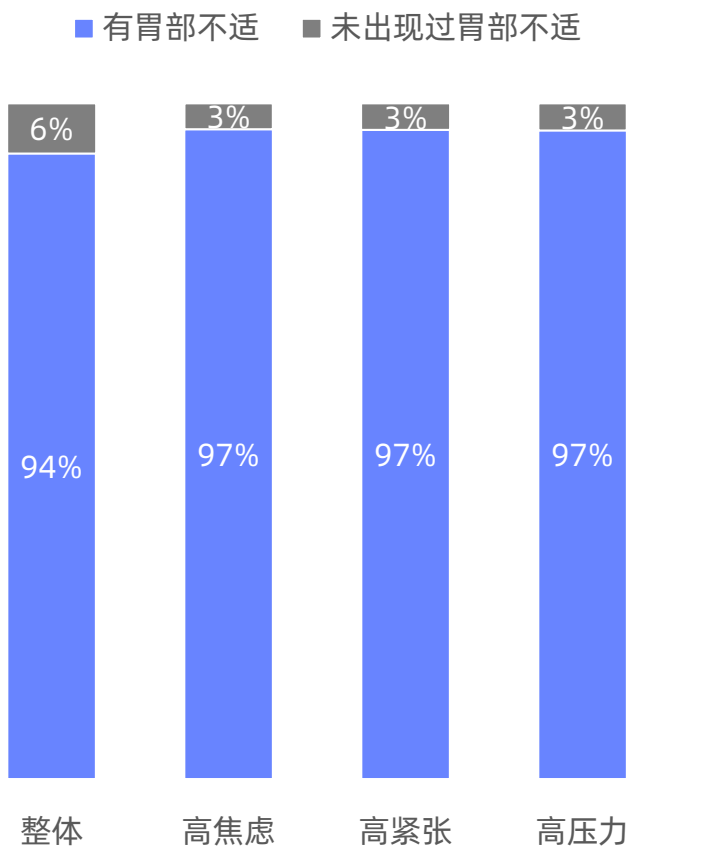
“工作强度更大的时候，有时候早上到公司没来得及吃早饭；有时候中午到两三点才吃；还有晚上还在工作，或者是事情比较多的时候，偶尔会有压力性进食。（焦虑的时候）会很明显想吐，胃口会不太好。”
——受访者Z

情绪问题

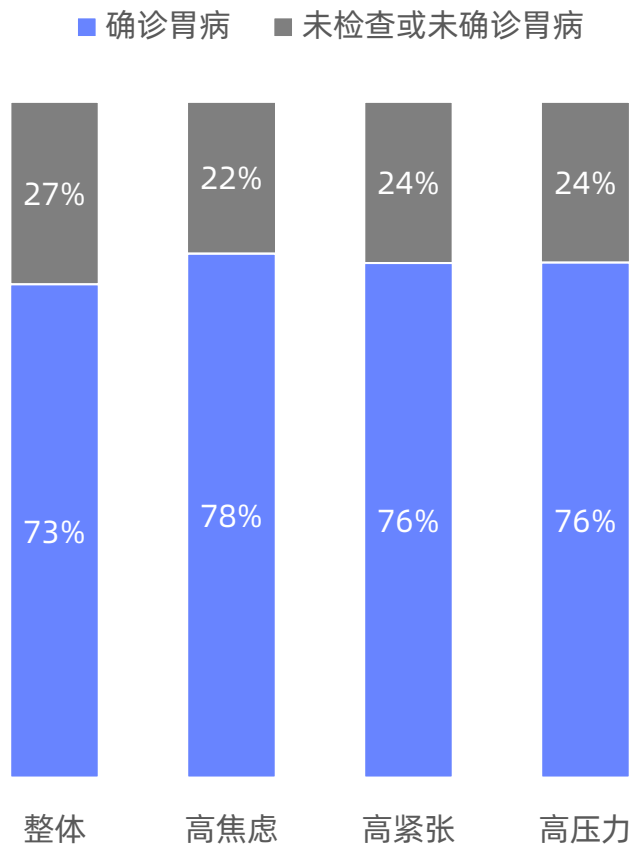
胃病是一种“情绪病”，情绪“三高”打工人的胃部不适（97%）和胃病（76%）比例高于整体

- 胃病也是一种“情绪病”，焦虑紧张情绪和精神压力会影响胃健康，情绪“三高”（高焦虑、高紧张、高压力）打工人的胃部不适和胃病比例高于整体受访打工人。
- 超九成受访打工人胃部不适，情绪“三高”打工人的胃不适更是高达 97%。

胃部不适比例 - 分情绪状态



确诊胃病比例 - 分情绪状态



“事情多压力大的时候，还有熬夜的时候，（胃）偶尔有一点疼，或者是胃口特别不好，完全不想吃东西，但是又很饿。”
——受访者 Z

“压力很大和焦虑的时候，（遇上）又要处理的事情很多，胃会不舒服，同时也没有办法规律饮食，会很容易忘记吃饭。”
——受访者 G

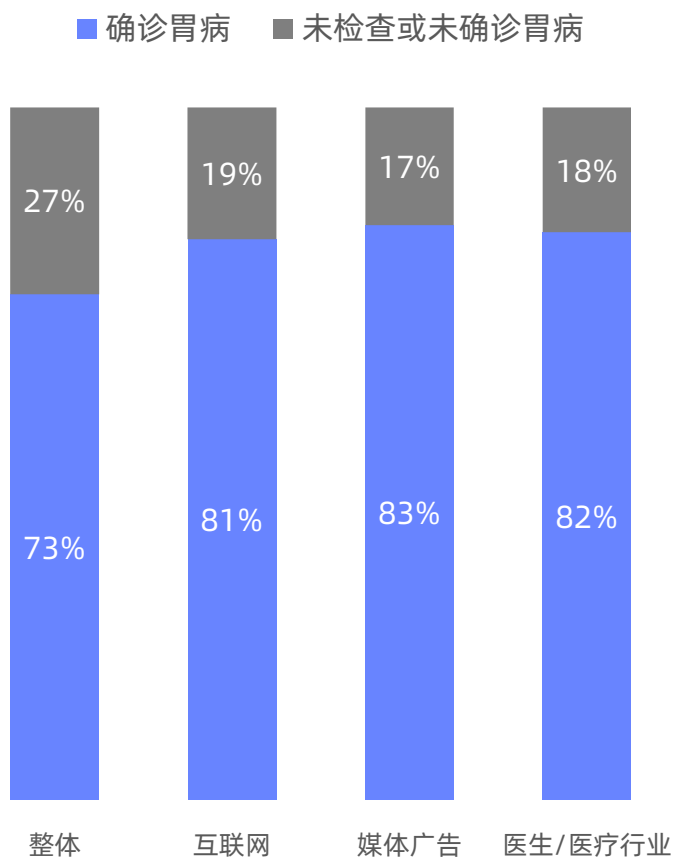
Q：您是否确诊过以下胃部或消化道疾病？【多选】整体 N=3107，高焦虑 N=1433，高紧张 N=1048，高压力 N=1691

工作强度

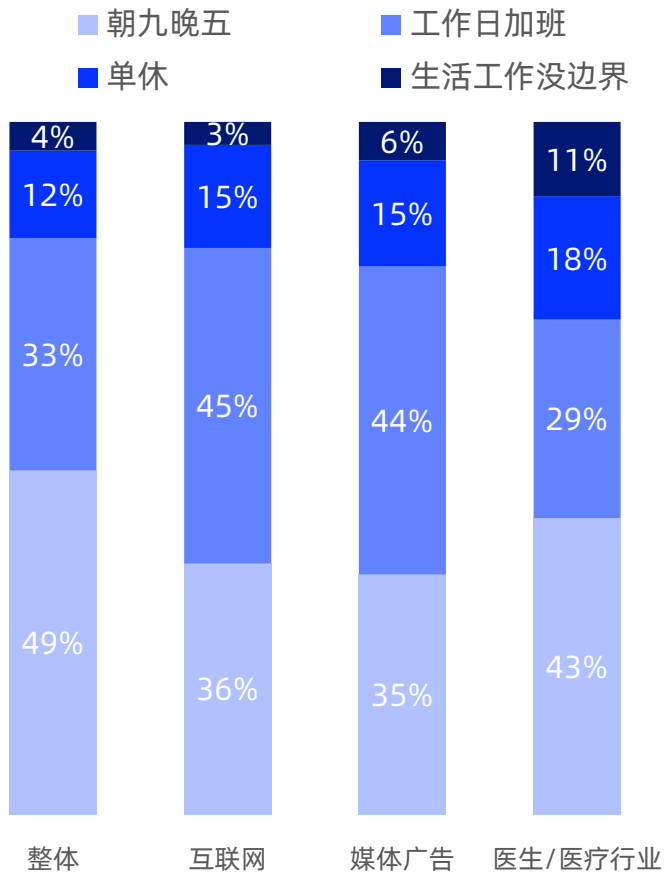
胃病是一种“职业病”，互联网、媒体广告及医生/医疗行业从业者胃病比例超80%

- 受访者中，互联网、媒体广告及医生/医疗行业从业者的确诊胃病比例高于整体水平，均超过80%。
- 这三类职业群体的工作状态要么工作日常态加班，要么周末也在加班中疲于奔命，工作压力和焦虑紧张情绪也高于整体受访者。

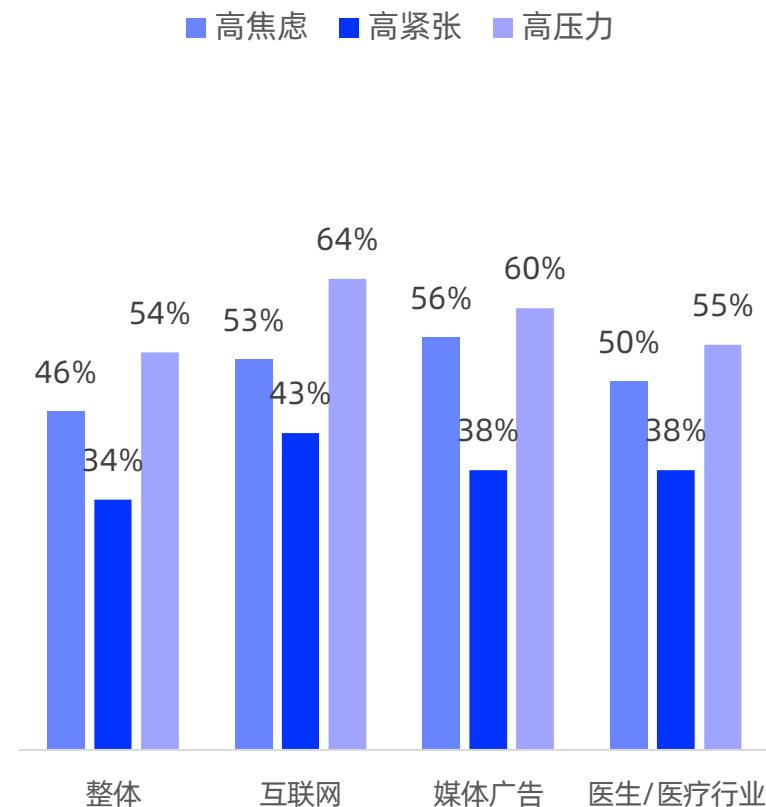
确诊胃病比例 - 分职业



工作状态 - 分职业



情绪“三高”比例 - 分职业



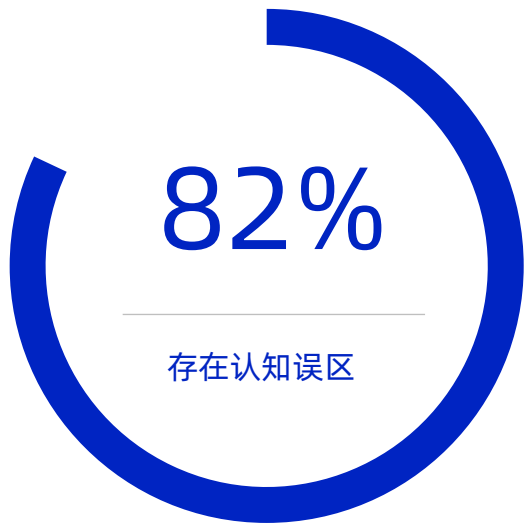
Q1: 您是否确诊过以下胃部或消化道疾病?【多选】 Q2: 以下哪种表述更贴近您目前的工作状态? Q3: 请问您近期是否感觉焦虑、紧张或者感受到压力?

整体 N=3107, 互联网从业者N=304, 媒体广告从业者N=72, 医生/医疗行业从业者N= 56

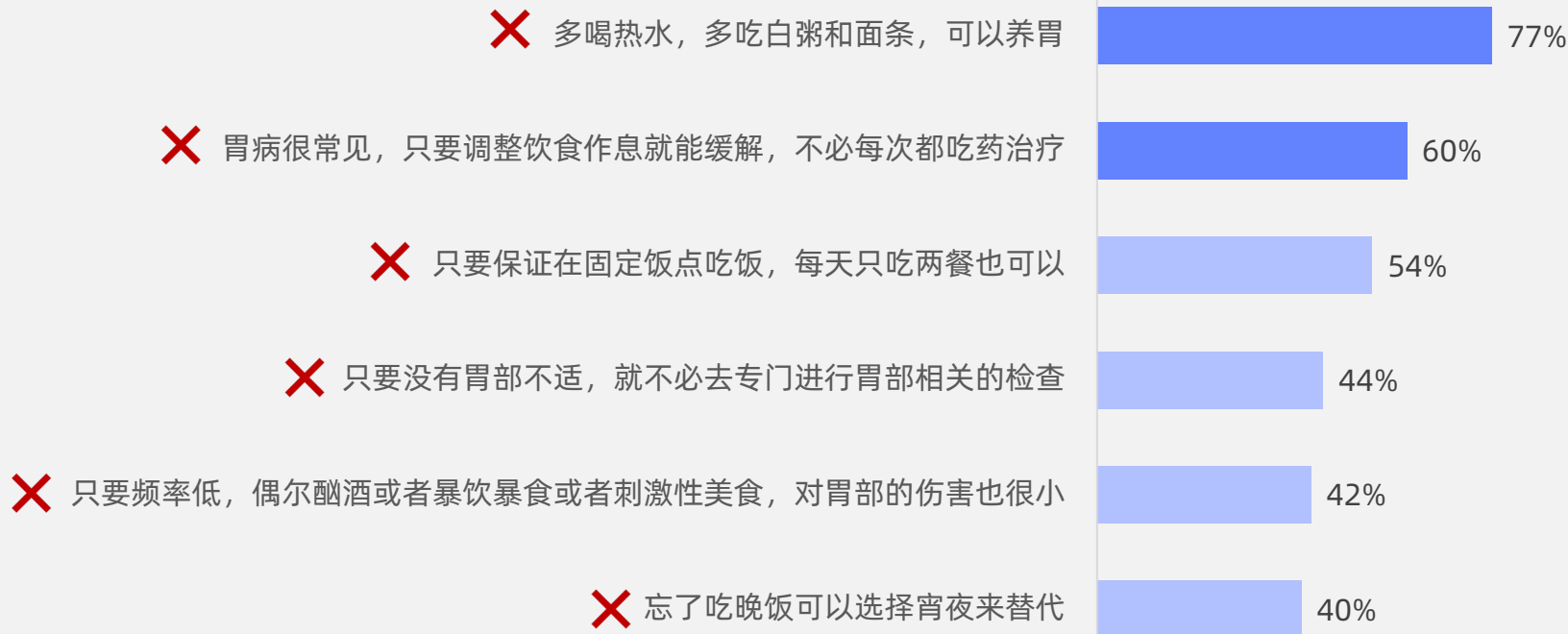
胃健康认知误区

胃健康难关二：打工人对胃健康的认知普遍存在误区

- 超八成受访者对胃健康认知存在误区。
- 其中最普遍的误区是“多喝热水、多吃白粥和面条可以养胃”。
- 60% 认为胃病只需要调整作息就能缓解；54% 忽略了三餐的重要性，认为两餐也可以；还有部分受访者对胃部检查、饮食偏好和宵夜都存在误解。



？ 误区认知比例

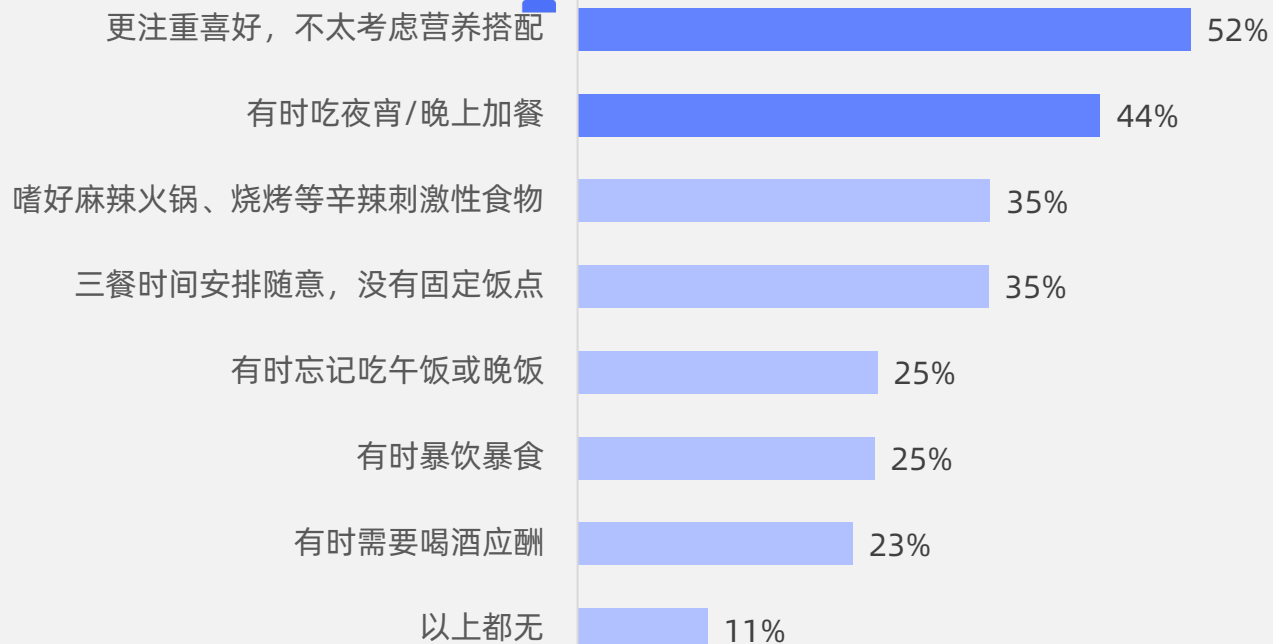


胃健康难关三：“吃”出来的胃病，近九成受访者有不良饮食习惯

- 半数（52%）受访者不太考虑营养搭配，更看自己喜欢吃什么。
- 44%有吃夜宵或加餐的习惯；35%嗜好辛辣刺激食物；35%三餐无序没有固定饭点。
- 还有部分受访者或忘记吃正餐，或暴饮暴食。



不良饮食习惯 - 持有比例



“我确实一直就不好好吃晚饭，本来下班最快也要6、7点，但在公司的时候又不饿。到了家以后，我觉得时间又太晚了，8点多再吃饭的话，减肥上我会有心理压力，就不大吃（晚饭）。或者回家路上随便买一点玉米之类的（食物），但有时候控制不住也会吃炸鸡，时间也不太规律。”

——受访者 Z

“我可能前几年（酒）会喝得比较多，那个时候也很伤胃，而且有时候喝多了，还会哇啦地吐，吐完胃就很不舒服。”

——受访者 Z

“我会偶尔吃火锅和辣的食物，比如江西菜、川菜我会偶尔吃，但是不会很常吃。爱是爱的，但是也不会常常吃、顿顿吃。”

——受访者 G

早餐吃不吃

打工人对早餐的重视程度不够，部分人习惯了不吃早餐

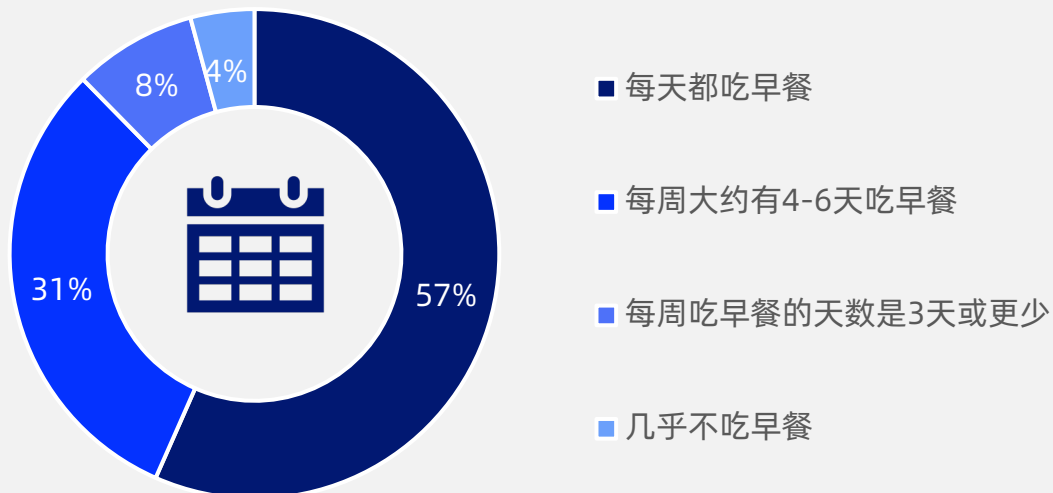
- 不到六成受访者保持每天吃早餐的良好习惯，12%的受访者每周吃早餐最多三天。
- 几乎不吃早餐的受访者表示，习惯了不吃早餐、时间来不及和睡过饭点是他们不吃早餐的主要原因。

“平均下来一周可能会有两天左右不怎么吃早饭，可能索性早一点直接吃午饭，但这样下午又会比较饿。”
——受访者Z

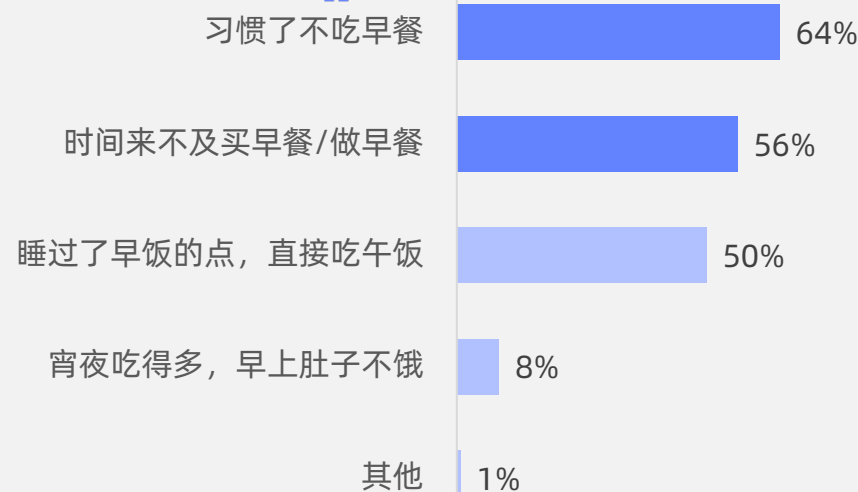
“有时候如果起得晚的话早餐就不吃，但是基本上上班的时候会固定吃。”
——受访者C

“我周末作息不规律，基本上不会吃早饭。有时候是睡过了，有时候是根本就不想起，所以有时会明显感觉到有反酸的感觉。”
——受访者G

吃早餐频率



不吃早餐的原因



Q1: 以下哪种说法，更贴近您吃早餐的实际频率？ N=3107

Q2: 您不吃早餐的原因通常是？【多选】仅针对几乎不吃早餐人群，N=131

早餐怎么吃

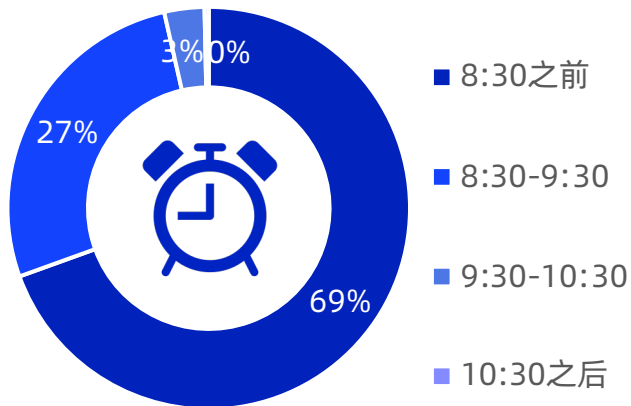
打工人更追求早餐的快捷便利，但也努力为了吃顿健康早餐费时费力

- 吃早餐的受访者们，69%能做到在8点半之前吃早餐。
- 打工人在早餐的方案选择上，部分时候展示出了对快捷便利的推崇，80%会在早餐铺、便利店或者公司食堂吃早餐，32%甚至用冲调饮品或零食解决。
- 但同时自己会在家烹饪早餐的比例也高达64%，可见受访者们为了吃顿早餐也可以费时费力。

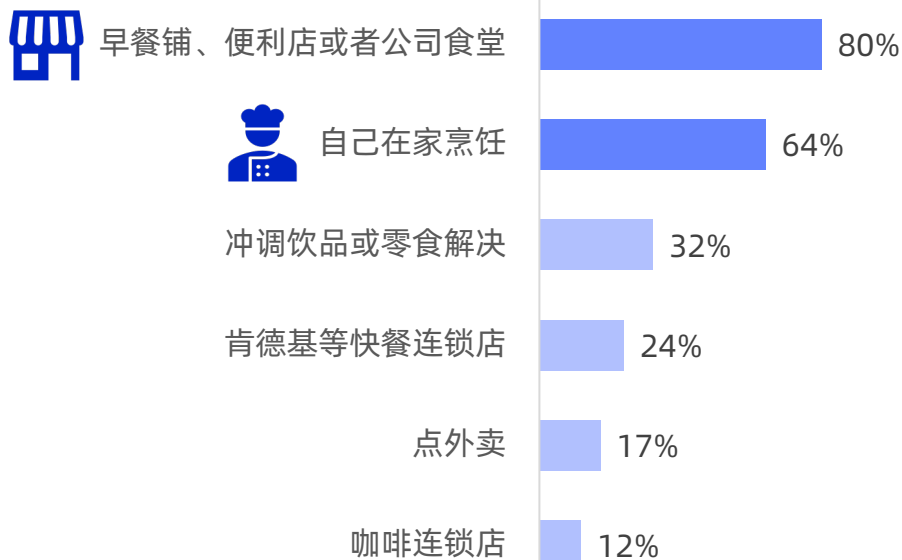
“早餐会吃一些粗粮，比如番薯、玉米、鸡蛋或者粥、粉。（会自己做早餐）像玉米、番薯很容易，蒸一蒸就好，粥有时候就是放在电饭锅里面就好了。”
——受访者C

“（早餐）是麦片，我会直接买了放在公司，然后我每周会买一次鲜奶放在公司的冰箱里面，我每天倒的时候，只要把牛奶温热就可以了。”
——受访者Z

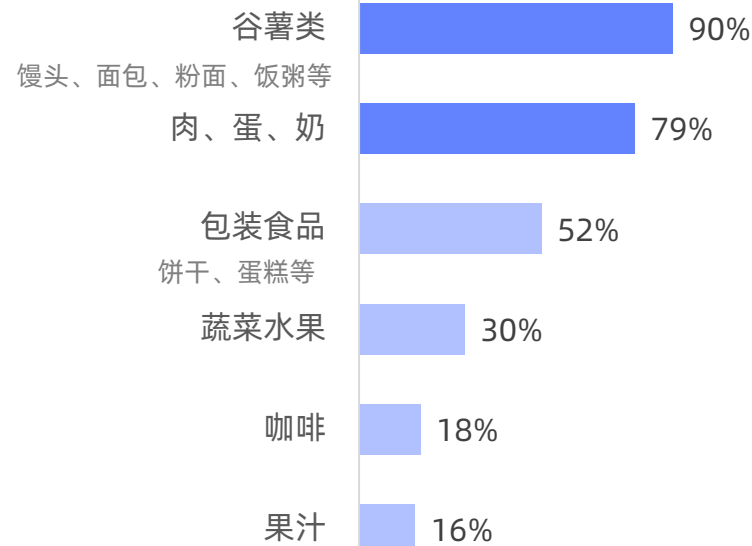
吃早餐时间



早餐解决方案



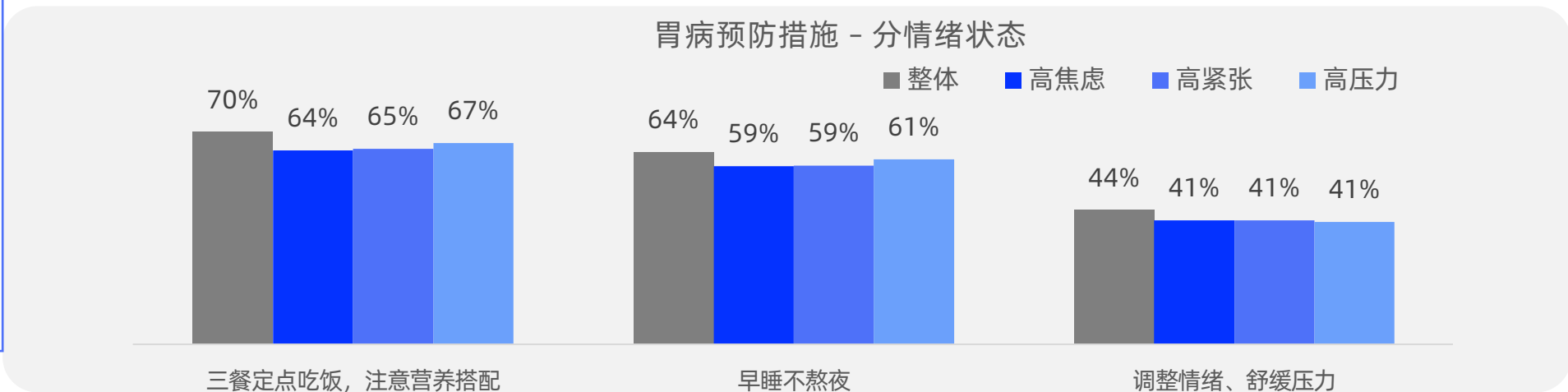
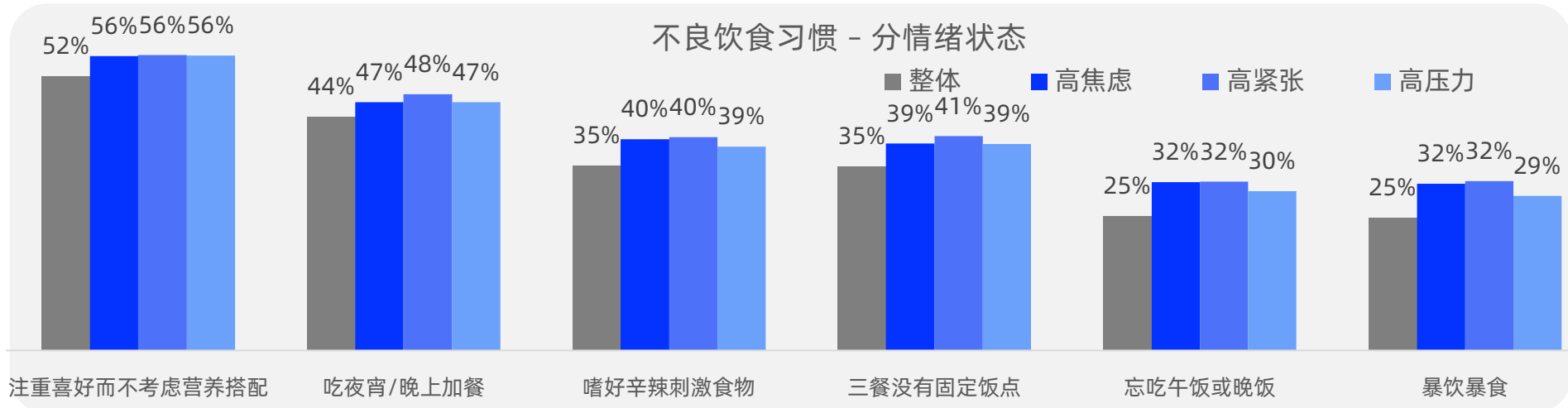
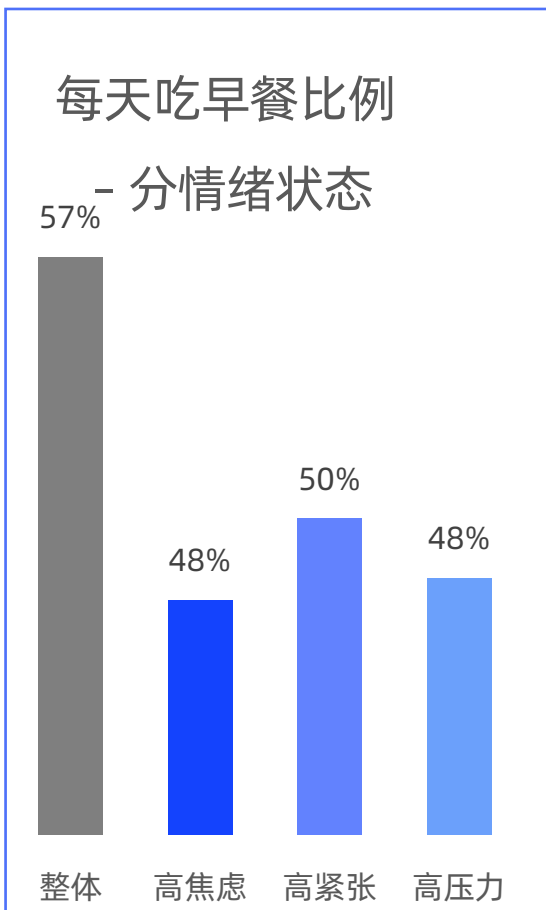
早餐吃什么



早餐习惯情绪状态差异

情绪“三高”人群每天吃早餐的比例不到一半，也更常在饮食习惯上“雷区蹦迪”

- 情绪上高焦虑、高紧张和高压力人群对早餐的重视程度不高，每天都吃早餐的频率低于整体。
- 情绪上高焦虑、高紧张和高压力人群，尽管有着更高的胃部不适的频率，但在饮食上“雷区蹦迪”一点也不少，在嗜好辛辣刺激食物、饭点不固定、忘吃午饭晚饭、暴饮暴食的比例高于整体受访者，而预防胃病的各项努力却普遍低于整体受访者。



Q1: 以下哪种说法，更贴近您吃早餐的实际频率？ Q2: 您有以下哪些饮食偏好或习惯？【多选】 Q3: 为了预防胃病，或者配合治疗胃病，您目前在坚持做的努力有哪些？【多选】

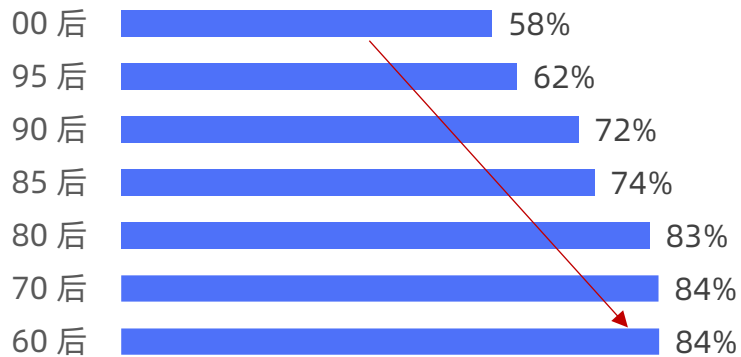
整体 N=3107, 高焦虑 N=1433, 高紧张 N=1048, 高压力 N=1691

早餐习惯年龄差异

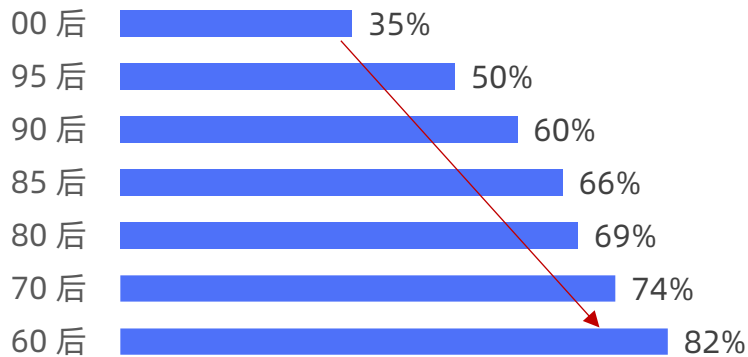
年轻人吃早餐的习惯更差，更爱便利快捷方式解决，更少考虑营养搭配

- 年轻人吃早餐的习惯坚持更差，吃早餐更晚，更爱便利快捷的方式解决，喜欢想吃什么就吃什么，更少考虑营养搭配。
- 年长的受访者每天吃早餐比例高、饭点早、更爱在家烹饪。
- 肯德基等快餐连锁店，更受85后、90后的喜爱。

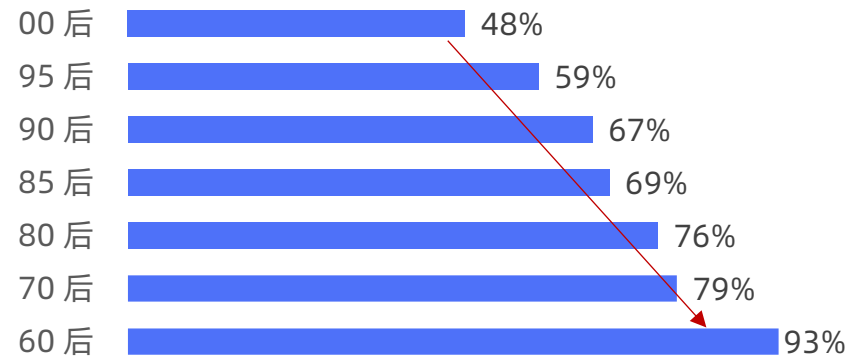
每天吃早餐比例 - 分年龄



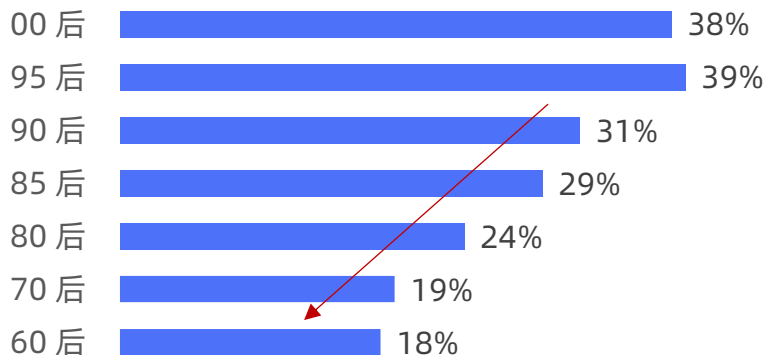
8:30之前吃早餐比例 - 分年龄



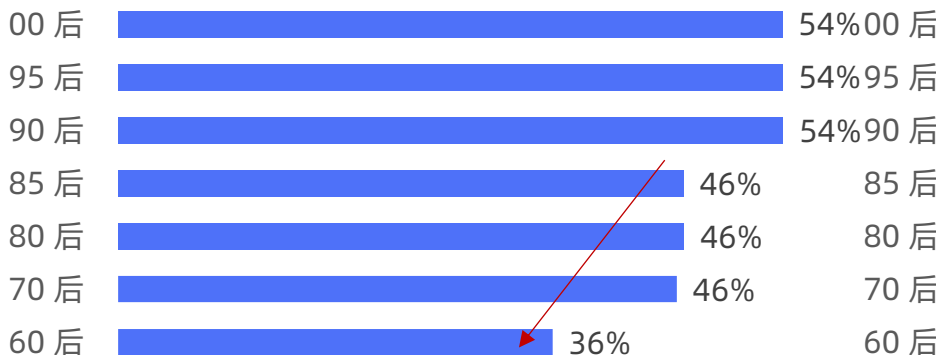
早餐在家烹饪 - 分年龄



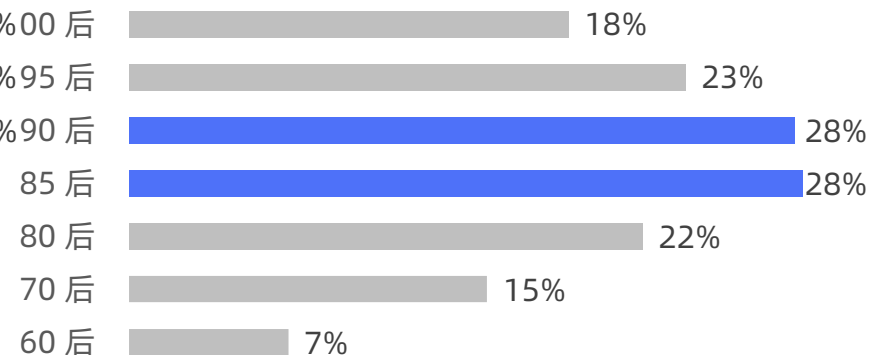
早餐选择冲调饮品/零食 - 分年龄



更注重喜好而非营养搭配 - 分年龄



早餐选择快餐连锁 - 分年龄



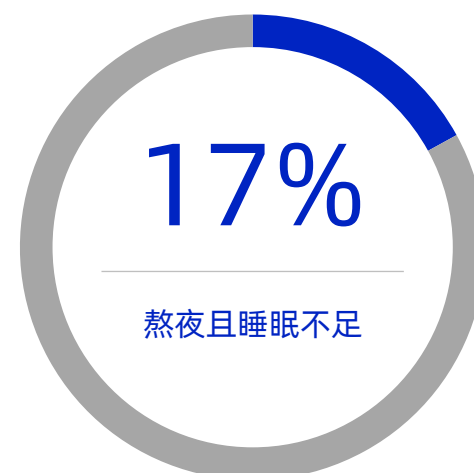
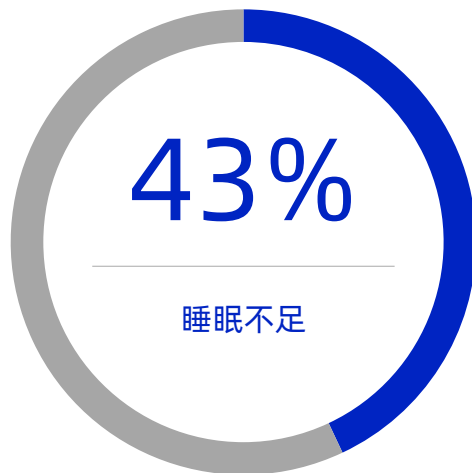
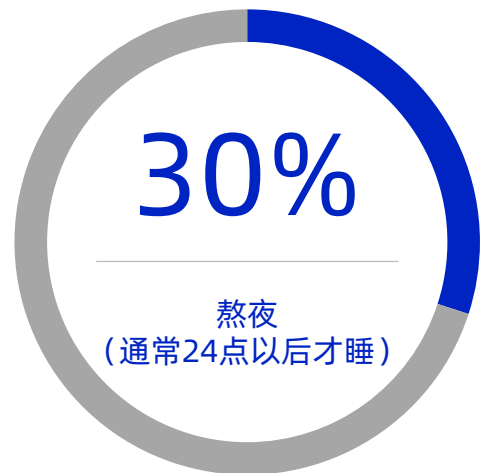
Q1: 您一般都在几点吃早餐? Q2: 您通常会去哪里吃早餐? 【多选】 Q3: 您有以下哪些饮食偏好或习惯? 【多选】

*Q1&Q3 base 00后 N=399, 95后 N= 864, 90后 N= 944, 85后 N=486, 80后 N=205, 70后 N=164, 60后 N=45;

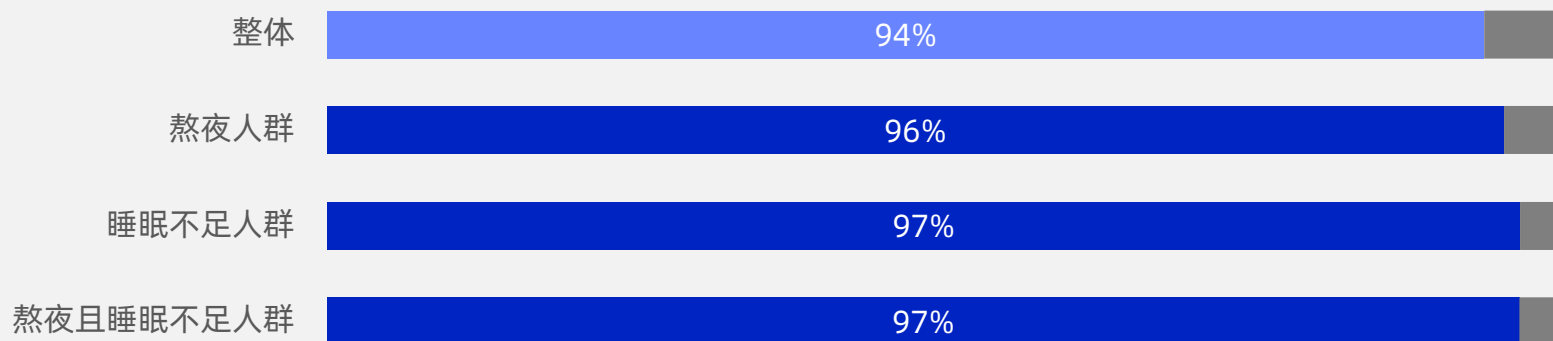
*Q2 仅针对吃早餐人群提问, 00后 N=364, 95后 N= 824, 90后 N= 908, 85后 N=475, 80后 N=200, 70后 N=160, 60后 N=45

胃健康难关四：熬夜习惯、睡眠不足，让打工人的胃“雪上加霜”

- 30%的受访者有熬夜习惯（通常24点以后才睡）；认为自己睡眠不足的受访者高达43%。熬夜和睡眠不足的打工人，胃不适比例略高于整体打工人。

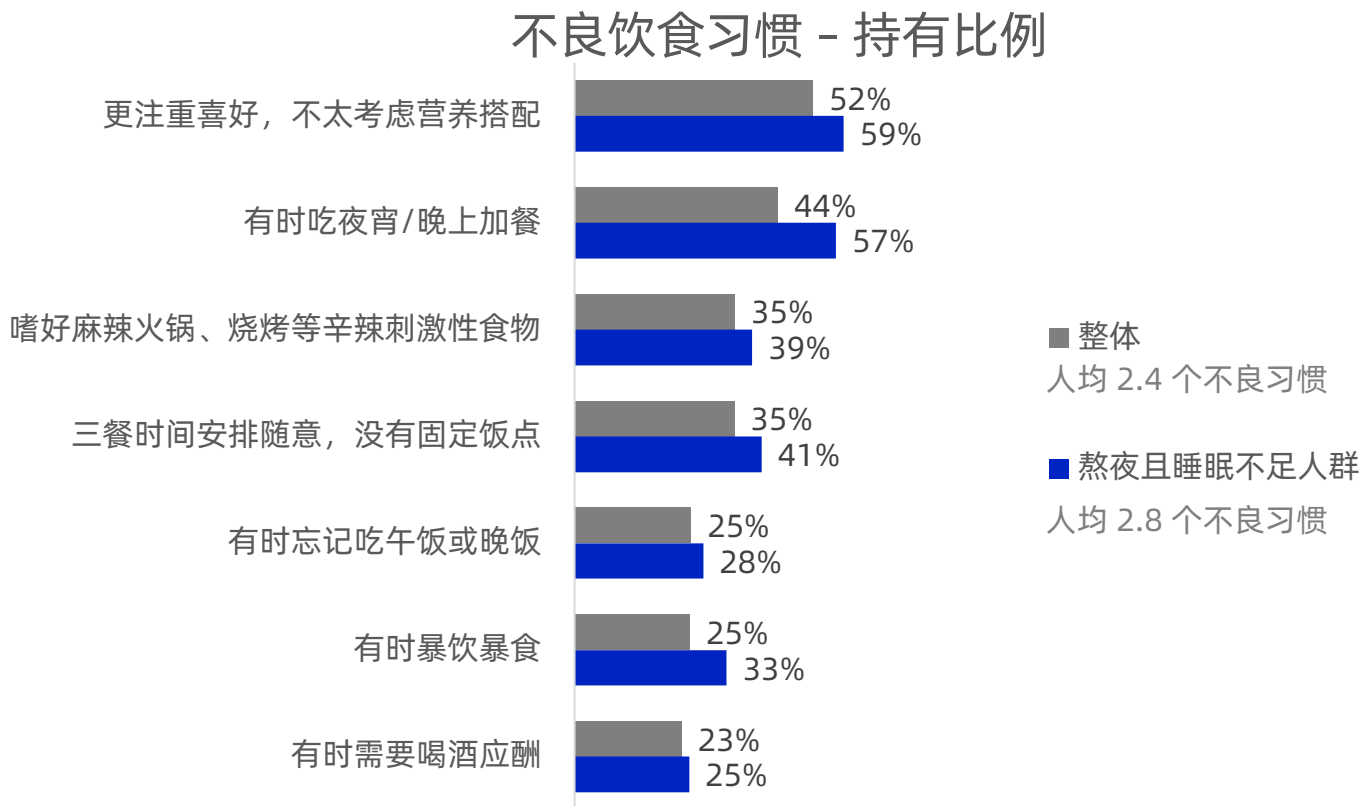
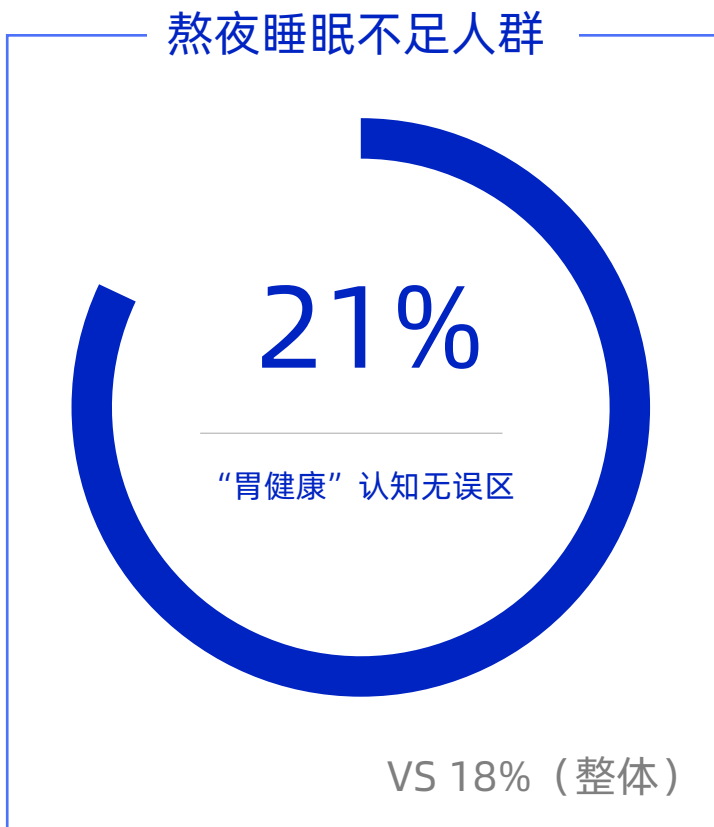


胃部不适比例 - 分作息状态



熬夜睡眠不足的打工人，道理懂得更多，“作”得更厉害

- 熬夜睡眠不足人群，对胃健康认知无误差的比例（21%）比其他作息人群更高，但在饮食偏好上，人均有最多的不良习惯（2.8个），在不重视营养搭配、吃夜宵、嗜好辛辣刺激食物、饭点不固定、暴饮暴食等不良习惯上都有较高的比例。



Q1: 保持胃部的健康与日常的生活习惯息息相关。下面关于胃健康的表述中，您认为错误的有？【多选】 Q2: 您有以下哪些饮食偏好或习惯？【多选】

整体 N=3107，熬夜且睡眠不足人群 N=538

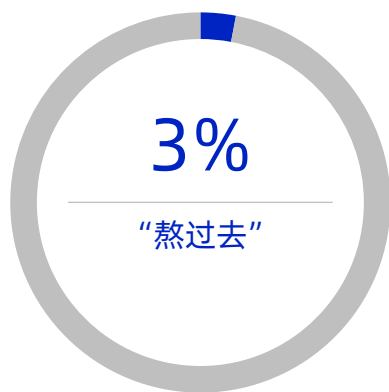
第三部分

打工人护“胃”行动

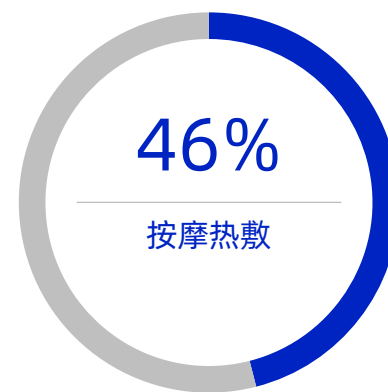
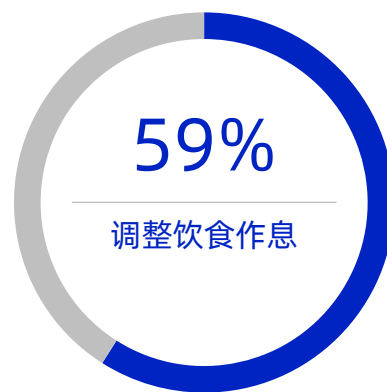
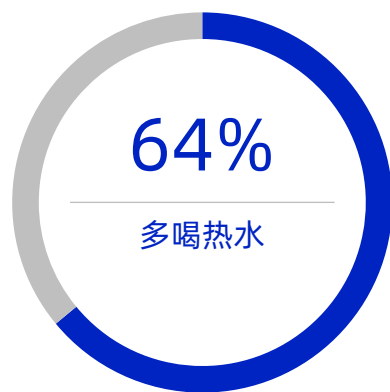
打工人应对胃不适，手段多样，传统养生手段比例高

- 熬过去派：3%的受访者在胃部不适时，仍选择什么也不做等症状熬过去。
- 传统养生派：多喝热水、调整饮食作息、按摩热敷是受访者最常用的缓解胃部不适的办法。
- 线下寻医问药派：43%的胃部不适受访者选择线下药店买药，27%会到医院就诊。
- 互联网解决派：27%的胃部不适受访者会线上搜索或问诊，22%会选择外卖购药。

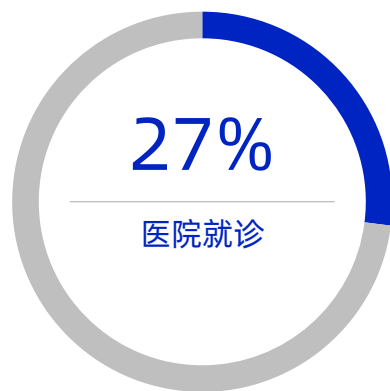
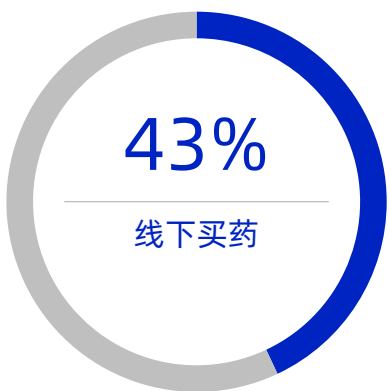
熬过去派



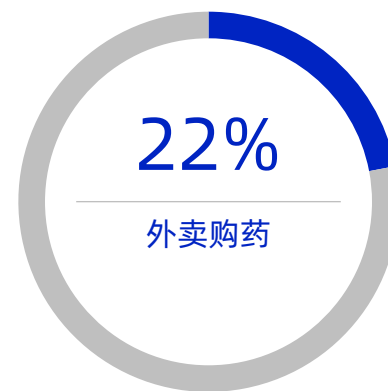
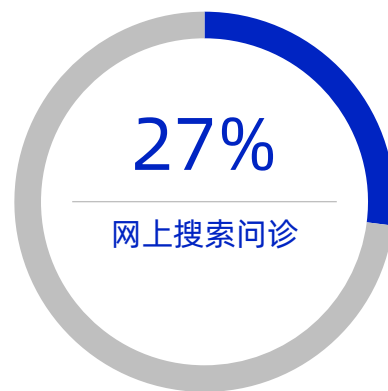
传统养生派



线下寻医问药派



互联网解决派

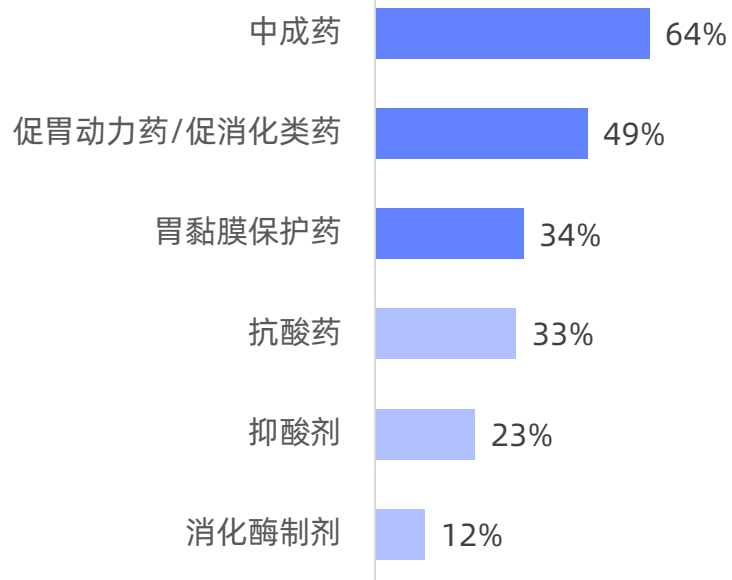


打工人胃不适，自行处理比例高，胃药更普遍选择中成药、促胃动力药和胃黏膜保护药

- 在胃药选择上，中成药是较为普遍的选择（64%），其次是促胃动力药（49%）、胃黏膜保护药（34%）和抗酸药（33%）。
- 大部分胃部不适的受访者（57%），自行处理1-3天后没有缓解就会到医院就医，也有35%的受访者会等到难以忍受才就医。



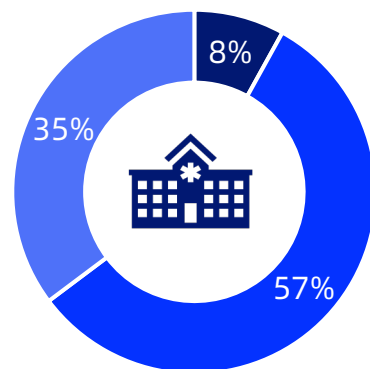
胃药选择



“我会备一点胃药，之前消化不太好的时候，会吃消食片，有时候胃不太舒服，也会吃一些胃药，就是达喜这些。”

——受访者Z

胃不适处理态度



- 一旦出现症状就会马上去医院就诊
- 自行处理1-3天后没有缓解就会去医院就诊
- 自行处理之后，如果症状加重，难以忍受才会去医院就诊



“很长的一段时间内不会去开药。（胃）痛的程度还是能够忍受的。”

——受访者G



“偶尔出现一些轻微疼痛的症状时，我不去医院，自己去买个药，吃两下就好了。有时症状持续比较久，比如说可能一两周都会感觉比较明显的疼痛，而且吃过药，食欲又很差的话，才会去医院。”

——受访者Z

打工人的胃病预防多浅尝辄止未成习惯，胃病人群备药习惯有待教育

- 为了预防或治疗胃病，98%的受访者尝试过至少一种措施，调整饮食如三餐定点吃饭注意营养搭配（70%）、选择易消化不刺激食物（64%）、减少宵夜喝酒（56%），调整作息（64%）和运动等方式舒缓压力（44%），比例都不低。但对比前面的不良饮食习惯可知，尝试比例虽高，但多浅尝辄止，难以成为习惯。
- 36%的受访胃病人群出门差旅会备药。

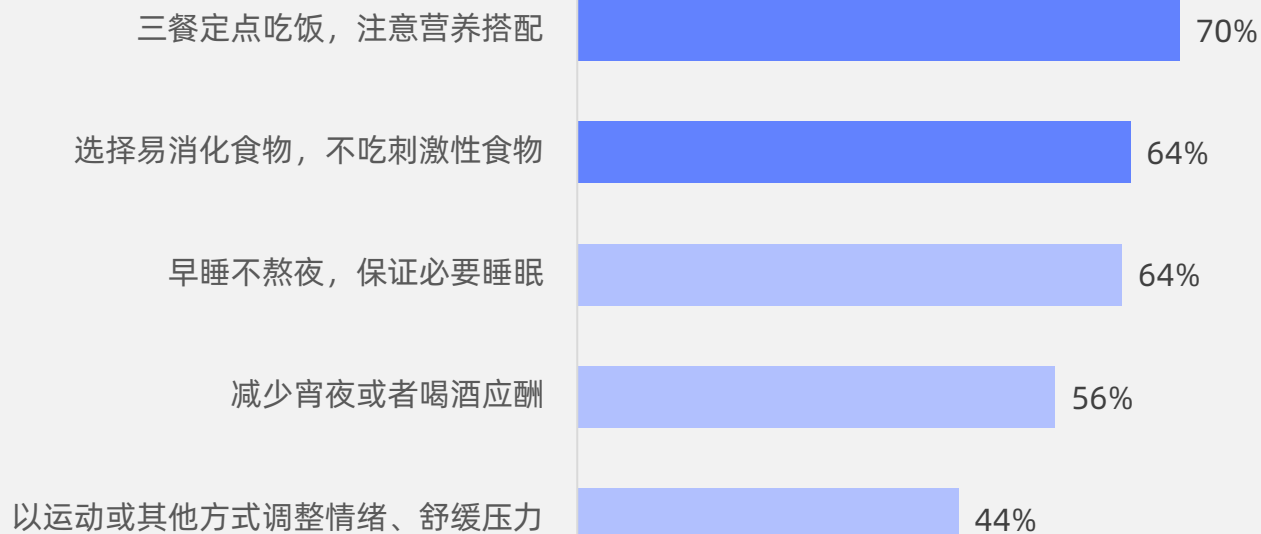
人均尝试约 **3** 种预防胃病的手段

整体受访者

36%

有备药习惯

胃病预防尝试



“我家里有一个小药箱，里面就是有胃药的。”——受访者G

“但是我这两年基本上没有喝（酒），可能一年最多喝一两次这种。”——受访者Z

“因为我们家有习惯，所以我一直出门什么的都会带药，胃药可能更多的是带肠胃药，（以防）有这种水土不服，吃坏肚子的（情况）。”——受访者Z

打工人科学“护胃养胃”倡议

01

重视情绪对胃的影响

调查结果显示，打工人们普遍有情绪压力问题，54%压力水平较高，46%处在高度焦虑状态。焦虑紧张情绪和精神压力会影响胃健康，有情绪问题的打工人，胃部不适和胃病比例都高于整体打工人。

情绪性胃病也是胃病，也会有真切的躯体症状存在。不能一味只把情绪带来的胃不适当成“心理作用”，要正视紧张焦虑情绪可能损害胃健康的事实，既要医“心”胃也要医。

倡议通过运动放松、调整作息等方式调整情绪、舒缓压力，保持好心情，也给胃一个喘息的空间。



02

预防先行，饮食习惯是重头

此次调研中，近九成受访打工人有至少一种不良饮食习惯。半数打工人不太考虑营养搭配，更看重自己喜欢吃什么，吃夜宵或加餐、嗜好辛辣刺激食物、三餐不规律也不少见。

对于胃病，应当预防先行，其中饮食习惯是重中之重。依赖“养胃食物”或者认为偶尔对胃“作”一下伤害不大，而不从坚持健康饮食习惯落脚，终究给打工人自己带来烦恼。

倡议养成良好的饮食习惯。按时一日三餐，尤其是早餐，对肠胃的负担更小。注意营养搭配，选择易消化食物，不吃或少吃刺激性食物。



03

胃部检查和胃药备药两手抓

从调研结果看，打工人对胃病依然有“忍一忍”的心态，92%会自行处理而不是就医，64%胃不适了就“多喝热水”。

要维持打工人的胃部健康，需要放弃“忍一忍”的心态。定期胃部检查可以在疾病发展之前了解并进行治疗，胃不适时采用科学手段应对，胃药作为家庭常见药，有需要的家庭也应当备药。

倡议无论是否生病，都定期进行胃部检查。胃不适时科学合理用药，应当在家中常备胃药。胃不适症状未缓解，当尽快就医。



THANKS



拜耳

