

# 高校体重管理健康驿站的服务模式研究

张文洁

浙江药科职业大学护理学院，浙江宁波，315599；

**摘要：**随着高校学生健康意识的提升与体重相关健康问题的凸显，构建科学有效的体重管理服务体系成为高校健康教育工作的重要议题。本文以高校体重管理健康驿站为研究对象，通过分析当前高校学生体重管理服务的现存问题，结合健康管理理论与高校教育特点，从服务内容、运行机制、支撑体系三个维度构建高校体重管理健康驿站的服务模式，并提出相应的实践路径，旨在为高校提升学生健康管理水、促进学生全面发展提供理论参考与实践借鉴。

**关键词：**体重管理；健康驿站；健康教育

**DOI：**10.64216/3104-9702.25.03.012

## 1 研究背景

在社会经济快速发展与生活方式转变的背景下，高校学生群体的体重健康问题日益受到关注。高校阶段是学生身心发展的关键时期，也是形成健康生活习惯的重要阶段，然而受饮食结构不合理、运动习惯缺乏、学业压力导致的作息紊乱等因素影响，部分学生出现体重超标或体重过轻等问题，不仅影响其身体健康，还可能对心理健康、学业表现及未来职业发展产生负面影响。

当前，高校虽普遍开设了健康教育课程、配备了体育设施，并通过校园宣传等方式普及健康知识，但在体重管理服务方面仍存在明显不足。现有服务多以零散的讲座、宣传活动为主，缺乏系统性、个性化与持续性，难以满足学生对体重管理的多样化需求。在此背景下，高校体重管理健康驿站作为整合健康管理资源、提供专业化体重管理服务的载体应运而生。如何构建科学合理、切实可行的高校体重管理健康驿站服务模式，成为当前高校健康教育领域亟待解决的问题。

## 2 高校学生体重管理服务的现存问题

### 2.1 服务缺乏系统性与专业性

当前高校针对学生体重管理的服务多分散在体育学院、校医院、学生工作部门等不同机构，各机构之间缺乏有效的沟通与协作，导致服务内容碎片化，难以形成完整的体重管理服务链条。同时，服务提供者多为体育教师或校医院医护人员，虽具备一定的专业知识，但在体重管理的营养搭配、心理干预、行为引导等细分领域的专业能力不足，无法为学生提供全方位、深层次的体重管理指导。

### 2.2 服务内容缺乏个性化与针对性

不同学生的体重问题成因、身体状况、生活习惯存在显著差异，对体重管理的需求也各不相同。然而，当前高校的体重管理服务多采用“一刀切”的模式，以统一的健康知识宣讲、通用的运动方案为主，忽视了学生的个体差异。这种缺乏个性化的服务无法精准解决学生的问题，导致服务效果不佳，学生参与积极性不高。

### 2.3 服务缺乏持续性与长效机制

体重管理是一个长期的过程，需要持续的指导与监督。但当前高校的体重管理服务多以短期活动的形式开展，如“健康周”“体重管理讲座”等，活动结束后缺乏后续的跟踪服务与长效管理机制。学生在短期内可能会受到一定的启发，但难以将健康行为长期坚持下去，一旦回归到原有的生活环境，体重问题很容易再次出现。

### 2.4 学生参与度与主动性不足

受传统健康观念的影响，部分学生对体重管理的重要性认识不足，认为体重问题只是“个人外观”问题，而非健康问题，因此缺乏参与体重管理服务的意愿。此外，部分体重问题较为突出的学生存在自卑心理，不愿主动参与公开的体重管理活动，担心受到他人的关注与议论。同时，当前高校的体重管理服务在宣传推广方面力度不足，许多学生对服务的内容、形式、获取方式并不了解，进一步降低了学生的参与度。

## 3 高校体重管理健康驿站服务模式的构建

基于上述问题，结合高校教育环境与学生群体特点，

本文从服务内容、运行机制、支撑体系三个维度构建高校体重管理健康驿站服务模式，旨在实现体重管理服务的系统性、个性化、持续性与专业性。

### 3.1 服务内容：构建“三位一体”的个性化服务体系

高校体重管理健康驿站需围绕学生需求，从生理、心理、行为三维度构建“三位一体”个性化服务体系，提供全方位体重管理指导。

生理维度以科学评估为基础，先通过了解学生身高、体重、身体成分、饮食运动习惯及病史，明确体重问题成因与身体状况，再据此制定个性化方案。营养指导上，由专业营养师讲解食物营养与膳食结构，结合学生饮食偏好与需求给出每日饮食建议；运动指导则结合学生运动能力与兴趣推荐项目，制定含频率、时长、强度的计划，并指导正确姿势以避免损伤。

心理维度注重心理干预，因焦虑、自卑等情绪易引发不良饮食行为。驿站配备心理咨询师，为有困扰学生提供一对一疏导，缓解负面情绪、树立正确自我认知；同时开展心理健康讲座与团体辅导，普及体重与心理的关联，引导学生建立科学健康观，避免过度关注体重产生压力。

行为维度聚焦习惯养成，通过行为监测、目标设定与奖惩机制，引导学生改正不良饮食作息，如减少高糖高脂摄入、规律作息。为学生建立个人体重管理档案，记录体重变化与饮食运动情况，定期评估行为改变并反馈，据此调整服务方案，助力学生逐步养成健康习惯。

### 3.2 运行机制：建立“多方协同”的长效运行机制

为保障健康驿站服务持续开展，需构建“多方协同”长效运行机制，整合内外部资源形成工作合力。

高校内部协同需明确分工，由校医院或学生工作处牵头，联动体育学院、后勤管理处、宣传部等部门。校医院承担健康评估、医疗咨询与心理疏导；体育学院负责运动计划制定、指导及场地支持；后勤管理处优化校园餐饮，增设低油盐糖的健康餐窗口；宣传部通过校园官网、公众号等渠道宣传服务，提升学生知晓度。各部门建立月度协调会等定期沟通机制，及时解决服务问题。

校社合作协同通过链接外部专业资源强化服务专业性，与当地医院、疾控中心、营养及健身机构建立合作。邀请内分泌科医生、健康管理专家定期坐诊，联合开发学生营养课程与饮食方案，提供优惠健身指导。同时邀请专家为驿站工作人员开展培训，提升专业能力。

学生自治协同鼓励成立“健康生活协会”等社团，驿站提供场地、专业顾问及活动支持。社团通过健康知识分享、运动打卡、经验交流等活动，营造健康氛围，促进学生互助，提升参与主动性。

### 3.3 支撑体系：完善“硬件+软件+制度”的支撑保障

高校体重管理健康驿站的有效运行，需以硬件设施、软件资源、制度保障为核心，构建完善支撑体系。

硬件设施支撑需规划校园空间，建设专业化服务场地，涵盖健康评估室、营养咨询室、心理疏导室、运动指导室。评估室配备体重秤、体脂仪等检测设备；咨询室提供营养书籍与饮食模型；疏导室设放松椅、心理测评软件，营造舒适环境；指导室配置瑜伽垫、跑步机等器材。同时，校园内设置健康宣传栏、电子显示屏，宣传体重管理知识与驿站服务信息。

软件资源支撑依托信息技术搭建信息化服务平台，实现线上化与智能化服务，包含四大模块：健康档案模块记录学生健康评估、体重变化等信息；个性化服务模块依据档案推送营养建议与运动计划；互动交流模块支持在线咨询、经验分享；活动管理模块发布线下活动信息，方便学生报名与工作人员管理。

制度保障支撑需建立健全规章制度：工作人员管理制度明确职责、流程与考核标准；学生服务管理制度规范参与权利义务及档案管理；服务质量评估制度定期评估内容、效果与满意度，优化方案；经费保障制度将驿站运行经费纳入高校年度预算，保障场地建设、设备购置等需求。

## 4 高校体重管理健康驿站服务模式的实践路径

### 4.1 加强宣传推广，提高学生知晓度与参与度

为提升学生对健康驿站的认知与参与意愿，需通过多渠道开展宣传推广。一方面，充分利用校园官网、微信公众号、微博、校园广播、宣传栏等校内平台，定期推送体重管理健康知识、驿站服务内容及活动信息，让学生清晰了解驿站的功能与价值；另一方面，策划“健康驿站开放日”“体重管理主题宣传周”等线下活动，邀请学生实地参观驿站场地、体验服务流程，并与工作人员面对面交流，增强学生对驿站的信任度。同时，针对不同群体学生开展个性化宣传，例如在新生入学教育中融入驿站服务介绍，在体育课程中重点推广运动指导服务，以此提升宣传的精准性与有效性。

#### 4.2 强化专业培训, 提升工作人员服务能力

工作人员的专业水平直接决定驿站服务质量, 需构建系统化培训体系。首先, 制定专项培训计划, 定期组织工作人员参与体重管理、营养搭配、运动指导、心理咨询等领域的专业课程, 邀请行业专家与学者授课, 帮助工作人员更新知识储备、提升实操技能; 其次, 鼓励工作人员参与相关学术交流活动及职业资格认证考试, 如考取注册营养师、健康管理师、心理咨询师证书, 进一步增强专业素养与职业竞争力; 此外, 建立内部交流机制, 通过定期开展案例讨论、经验分享会, 促进工作人员相互学习、共同进步, 形成专业能力提升的长效氛围。

#### 4.3 注重服务反馈, 持续优化服务内容与模式

为确保服务贴合学生需求, 需建立完善的反馈与优化机制。一方面, 在服务结束后, 通过问卷调查、电话回访、面对面访谈等方式, 收集学生对服务内容、服务态度、服务效果的评价, 精准掌握学生的意见与建议; 另一方面, 定期分析服务数据, 如学生参与率、体重改善率、健康知识知晓率等, 客观评估服务实际成效, 及时发现服务中的问题与不足。根据反馈意见与数据结果, 动态调整服务内容与模式, 例如优化营养方案、新增受欢迎的运动项目、改进信息化平台功能等, 不断提升服务的针对性与有效性, 满足学生多样化的体重管理需求。

#### 4.4 加强经验总结与推广, 扩大服务影响力

为推动驿站服务模式持续发展, 需重视经验总结与推广工作。一方面, 定期梳理驿站的运行情况、服务成效及创新做法, 提炼形成可复制、可推广的经验, 通过校内交流、发表学术论文、参与行业会议分享等方式, 向其他高校推广实践成果, 为高校体重管理服务发展提供参考; 另一方面, 加强与社会媒体合作, 借助报纸、电视台、网络媒体等渠道, 宣传驿站的服务成效与典型案例, 既提升高校在健康教育领域的社会影响力, 也为社会大众提供体重管理的借鉴思路, 实现服务价值的进一步延伸。

### 5 结论

高校体重管理健康驿站是学生体重管理服务的重要载体, 对提升学生健康水平、促进全面发展意义重大。本文通过分析高校学生体重管理服务现存问题, 从服务

内容、运行机制、支撑体系三维度构建该驿站服务模式, 并提出实践路径。

该模式以“三位一体”个性化服务为核心, “多方协同”长效运行机制为保障, “硬件+软件+制度”支撑体系为基础, 可有效解决当前服务中系统性不足、个性化缺乏、持续性缺失等问题, 为学生提供全方位、专业化、个性化体重管理服务。

未来, 高校需结合实际完善服务模式, 加强宣传推广、专业培训、服务反馈与经验总结, 提升服务质量; 同时加强与其他高校及社会专业机构合作, 探索创新服务内容与形式, 推动高校体重管理服务发展, 为培养全面发展的建设者奠定健康基础。

### 参考文献

- [1] 李国峰, 秦彦, 范磊, et al. 上海市金山区智慧健康驿站建设与服务利用效率研究[J]. Modern Management, 2024, 14(09): 2335-2342. DOI: 10.12677/mm.2024.149274.
- [2] 刘静, 周平, 杨小姣, 等. 基于互联网互动反馈机制的体重管理模式研究[J]. 中华全科医学, 2011, 9(6): 3. DOI: CNKI:SUN:SYQY.0.2011-06-078.
- [3] 王东敏, 李卫菊, 康宁, et al. “体医融合”主动健康高校社区建设模式探索——以北京大学太极拳运动处方与主动健康社区建设为例[C]//第十一届全国体育科学大会论文摘要汇编. 2019.
- [4] 李珍. 新加坡: 体重管理旨在让学生建立积极的自我形象[J]. 人民教育, 2022(12): 35-35.
- [5] 罗小兰. 高校课外锻炼人工打卡方式和 APP 打卡方式下学生身体成分比较研究——以复旦大学与上海财经大学为例[D]. 上海体育学院, 2020.
- [6] 周超. 大学生体重管理现状及健康教育对策研究——以浙江农业商贸职业学院为例[J]. 现代食品, 2020(7): 4. DOI: CNKI:SUN:SPXD.0.2020-07-077.

作者简介: 张文洁, 1997.01, 女, 山东泰安, 助教, 硕士研究生, 研究方向: 高校思政教育。

课题名称: 高校体重管理健康驿站的服务模式研究——以药物警戒与营养咨询协同为视角  
审批单位: 浙江药科职业大学  
课题编号: 校 2025075.