

# 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平、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具体问题, 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中, 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“三维一体”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“三维一体”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“三维一体”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,etal.上海市金山区智慧健康驿站建设与服务利用效率研究[J].ModernManagement,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,etal."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.