

新媒体视阈中大学生健康生活方式培养路径研究

文/广东行政职业学院 郭 琴

广东省科技职业技术学校 陈国龙

广东行政职业学院 范妃荣

大学生是祖国的未来，是社会主义现代化建设的中坚力量，是实现新时代中国梦的主力军，大学生的身心健康应该得到高校和社会的高度关注。大学时期是学生身心健康全面发展的关键时期，也是培养大学生健康生活方式的关键阶段。随着科学技术的不断进步和发展，大学生的生活方式在新媒体的冲击下发生了深刻的变化，高校应该通过政策导向和教育干预来培养大学生的健康生活方式，引导学生树立健康生活方式的意识并践行健康生活方式的习惯^[1]，促使大学生树立科学的健康观念，以科学的态度和方法来认识和处理健康问题，促进大学生身心健康全面发展和社会健康、和谐发展。

一、培养健康生活方式的必要性分析

（一）健康的生活方式有利于提升健康素养，预防慢性病

健康是和社会和经济发展的基础，是人类发展的中心，是最基本的人权。随着社会经济的发展，以心脑血管疾病、糖尿病等为代表的慢性病已经成为我国及全球的重大公共卫生问题。2011年4月在莫斯科召开了全球健康生活方式与慢性病防治部长级会议，同年9月，在世界卫生组织的推动下召开了慢性病防治全球峰会，要求联合国各成员国重视慢性病防治，并将其上升到国家战略高度^[2]。

据世界卫生组织报告，健康的决定因素主要有以下几个方面：遗传因素占15%；社会环境占10%，自然环境占7%；医疗条件占8%；个人生活方式占60%，由此可见个人生活方式因素对健康的影响比例之大。生活方式是一项可控因素，《广东省卫生与健康“十三五”规划》指出：开展健康促进行动，采取干预措施，消除影响健康危险因素，大力倡导健康文明生活方式，不断提高人民群众健康素养^[3]。

（二）培养学生健康的生活方式是高校健康教育的重要内容

中共中央国务院印发的《中长期青年发展规划（2016—2025年）》指出青年健康领域的发展目标：在青年中倡导健康生活方式，加强健康教育，提升青年健康素养水平^[4]。随着互联网和手机媒体的介入，现代大学生的生活方式正在发生着深刻的变化，然而，新媒体带来的影响有积极的一面，也有消极的一面。高校应牢固树立“健康第一”的思想，深化和

改革健康教育，深入贯彻“以人为本”“和谐心理”“素质教育”的理念，因此，培养大学生养成健康的生活方式已成为高校健康教育的重要内容。

（三）学生体质健康水平不容乐观，体育锻炼不够

2014年全国学生体质与健康调研结果显示，学生体质与健康状况总体有所改善，但是，大学生身体素质继续呈现下降趋势，各年龄段学生肥胖检出率持续上升^[5]。肥胖直接导致体质指数（BMI）的升高，而相关调查显示：体质指数过高是心脑血管疾病、肾病、糖尿病和骨骼肌系统紊乱等疾病的危险因素，体质指数大于或等于35kg/m²与不良健康的风险升高，相关的个体的患病危险指数将增加。

为全面贯彻党的教育方针，认真落实“健康第一”的指导思想，切实提高学生体质健康水平，结合《学生体质健康标准》的全面实施，教育部、国家体育总局、共青团中央共同决定在全国各级各类学校中广泛、深入地展全国亿万学生阳光体育运动，引导学生从阳光运动中获得充满活力的生活方式。《广东省体育发展“十三五”规划》也指出：要扎实推进青少年体育发展；大力开展阳光体育系列活动和主题群众性课外体育锻炼活动；配合教育部门，进一步强化体育课和课外锻炼，切实保障学生每天一小时校园体育活动时间^[6]。虽然阳光体育推行已经有十年之久，但是高校开展阳光体育运动的方式和效果并不尽如人意，主要有领导不够重视、场地设备不够和经费不足等方面的原因，很多学生甚至对阳光体育运动不了解，这也是导致学生参与体育锻炼不足的主要因素，因此学生体质健康水平难以提升，甚至出现下降趋势和肥胖率升高的现象，应当引起足够重视。

（四）新媒体对大学生生活方式的影响是把双刃剑

随着时间的推移和技术的进步，新媒体的概念也在发生变化，新媒体是一个动态的概念。“新媒体”主要包括各种网络媒体（搜索引擎、网站论坛、微博博客、IPTV、网络报刊等）、手机媒体（手机报刊、短信彩信等）和具有互动性的数字广播电视等^[7]。新媒体为大学生的思想、学习、生活和交往方式等带来了很大的影响，一方面大学生利用手机、网络等不仅加快了沟通和信息传递的速度和效率，并且能及时获取所需知识、资料，另外电子支付增加了快速消费渠道，让大学生