

大学生体质偏性与生活方式综合干预效果分析

方旖旎, 张梓娅, 彭秭豪, 李秀荣, 郭继志

青岛黄海学院医学院, 山东 青岛

收稿日期: 2025年6月11日; 录用日期: 2025年7月4日; 发布日期: 2025年7月15日

摘要

本研究基于中医体质辨识理论, 探讨医学院大学生体质偏性与生活方式的关联, 并通过个性化综合干预改善其体质状况。对513名大学生进行体质分类(剔除平和质30%)及生活方式调查后发现, 气虚质(18%)与阴虚质(15%)为主要偏颇体质类型, 其形成与不规律作息、高糖高脂饮食、运动缺乏及心理压力显著相关。干预组通过饮食调理、运动指导及心理干预后, 体质评分改善率达42% (以气虚质、阴虚质最显著), 心理健康指标同步提升。研究表明, 基于中医体质理论的综合干预可有效调节体质偏性, 为大学生健康管理提供科学依据。

关键词

大学生, 中医体质辨识, 生活方式干预, 气虚质, 心理健康

Analysis of the Comprehensive Intervention Effects of Constitution Bias and Lifestyle in College Students

Yini Fang, Ziya Zhang, Zihao Peng, Xiurong Li, Jizhi Guo

College of Medicine, Qingdao Huanghai University, Qingdao Shandong

Received: Jun. 11th, 2025; accepted: Jul. 4th, 2025; published: Jul. 15th, 2025

Abstract

On the theory of TCM constitution identification, this study explored the association between physical bias and lifestyle of medical college students, and improved their physical condition through personalized comprehensive intervention. A survey of 513 college students on physical constitution classification (excluding 30% of the body constitution and lifestyle type) found that qi deficiency (18%) and yin deficiency (15%) were the main types of biased constitution, and their formation

文章引用: 方旖旎, 张梓娅, 彭秭豪, 李秀荣, 郭继志. 大学生体质偏性与生活方式综合干预效果分析[J]. 临床医学进展, 2025, 15(7): 879-883. DOI: 10.12677/acm.2025.1572068

was significantly related to irregular work and rest, high-sugar and high-fat diet, lack of exercise, and psychological stress. After dietary conditioning, exercise guidance and psychological intervention in the intervention group, the improvement rate of physical fitness score reached 42% (most significant in qi deficiency and yin deficiency), and the mental health indicators were improved simultaneously. The results show that the comprehensive intervention based on the theory of TCM constitution can effectively regulate the constitution bias and provide a scientific basis for the health management of college students.

Keywords

College Students, TCM Constitution Identification, Lifestyle Interventions, Qi Deficiency, Mental Health

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 研究背景

近年来,我国学生体质健康问题持续引发关注。学生健康意识有所提高,但仍存在诸多问题,获得健康方法忽视个性化,良好生活方式、体育锻炼习惯、身心调养等中国传统促进健康的方法被严重忽视。教育部等17部门《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》及“学生身心健康促进年”政策,均强调需构建个性化健康管理体系,然而现状仍存三大矛盾:

一是健康意识与行为脱节:大学生普遍认知体育锻炼重要性,但实际参与率不足40%,超过60%的大学生存在久坐、熬夜等不良习惯[1]。

二是体质测试形式化:现行测试多关注体能指标(如BMI、肺活量),忽视中医体质分类与生活方式关联性分析。

三是干预措施碎片化:现有健康管理多依赖短期课程或讲座,缺乏针对体质偏性的长期跟踪与个性化方案。

中医体质学说为破解上述问题提供了新视角,其通过“辨体施治”实现健康干预的精准化,契合大学生群体多元化健康需求[2]。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

采用分层随机抽样法选取某医学院513名大学生(男51.2%,女48.8%),年龄18~25岁,排除平和质及严重疾病者。

2.2. 研究方法

2.2.1. 体质辨识

工具:采用《中医体质分类与判定量表》(Cronbach's $\alpha=0.89$),通过智能体质辨识仪测出受试者分属平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九个不同的类型,平和质者为正常体质,因此从研究对象中剔除。

评分:偏颇体质按程度分为1~5级,纳入气虚质、阴虚质等八类[3]。

2.2.2. 生活方式评估

设计多维问卷：涵盖饮食结构(如高糖摄入频率)、运动习惯(每周 ≥ 150 分钟中等强度运动视为达标)、睡眠质量(PSQI评分)及心理压力(SDS量表)[4][5]。

2.2.3. 干预设计

对照组：常规健康教育(每月1次讲座)。

干预组：个性化方案(3个月周期)。

饮食调理：针对湿热质推荐清热利湿食谱(如薏米粥)，气虚质增加山药、黄芪等补气食材。

运动处方：阴虚质以太极拳、八段锦等低强度运动为主，痰湿质加强有氧运动(如每周3次慢跑)。

心理干预：采用心理咨询与耳穴压豆调节[6]。首先通过《中医体质分类与判定量表》与心理测评工具，明确个体体质类型及心理状态；在心理咨询环节，依据体质特点定制干预策略，例如针对肝郁质人群采用情绪疏导、认知行为疗法缓解焦虑。同时使用耳穴压豆，选取耳部心、神门、肝、脾等对应穴位，每日按压3~5次，每次每穴1~2分钟，以产生酸麻胀感为宜，通过刺激经络调节脏腑功能实现身心同治，改善体质偏颇与不良心理状态。

2.2.4. 数据分析

采用SPSS 25.0进行卡方检验、多元回归分析，显著性水平 $\alpha = 0.05$ 。此数据分析采用人工智能干预与人工干预相结合，数据录入spss25.0，分别统计各种体质类型在样本人群中所占的比重；不同体质类型分数与生活方式的相关性分析。与此同时，专家也同时对研究对象进行“四诊”，与体质测量仪测试数据进行相互印证。

3. 研究结果

3.1. 体质偏性分布

偏颇体质占比70%，前三位为气虚质(18%)、阴虚质(16%)、湿热质(12%)，性别差异显著(男：湿热质、痰湿质为主；女：气郁质、阳虚质居多)，与现行的研究基本一致。

3.2. 影响因素分析

饮食：高糖高脂饮食者湿热质风险增加2.3倍(OR = 2.3, 95%CI: 1.5~3.6)。大学生常选择方便、快捷的食物，如快餐、零食、含糖饮料等。这类高热量、低营养的饮食习惯会导致能量过剩和营养不均衡，引发肥胖、代谢综合征等健康问题。同时研究表明，许多大学生对合理饮食和均衡营养缺乏足够的了解。因此，学加强健康饮食教育，提升学生的营养意识也同样重要。

运动：运动不足(< 2 次/周)与气虚质、阴虚质显著相关($P < 0.01$)。中医认为，适当的运动也是调整人体内部阴阳平衡、气血调和等方面的重要手段之一。因此，中医对体质偏性的干预也包括通过运动调理来实现的，可以根据大学生情况制定有氧运动、上肢力量及腹部力量的训练，譬如握力器、引体向上、跑步等。

心理：高压力水平(SDS ≥ 50)者气郁质占比达40%。中医体质可以反映心理压力状况，同时心理压力也可影响体质的形成。我国大学生由于承受广泛的学业、情感、生活、就业等外界压力，部分处于长期的心理、生理亚健康状态。

3.3. 干预效果

体质改善：干预组气虚质评分下降34.5%，阴虚质下降29.6% ($P < 0.001$)。

行为改变：规律运动率从22%提升至59%，睡眠质量达标率提高40%。

心理指标: SDS 评分平均降低 12.6 分, 焦虑情绪缓解显著($P < 0.05$)。

4. 讨论

4.1. 理论价值

本研究验证了“体质可调”理论在大学生健康管理中的适用性。通过“辨体 - 辨症 - 干预”链条, 将中医整体观与现代行为医学结合, 为跨学科健康干预提供范式[7]。

4.2. 实践意义

政策层面: 建议将中医体质辨识纳入高校健康档案, 建立“体质 - 行为 - 环境”三维监测体系。

教育层面: 开发“体医融合”课程(如结合体质理论的运动处方设计), 提升学生自我健康管理能力。

4.3. 局限与展望

当前研究的核心局限性主要集中体现在两个相互关联的维度上: 研究样本的代表性与干预周期的持续性。这两个方面构成了未来研究深化与成果推广的关键突破口。

在研究对象层面, 本研究的样本选取限定于医学院校的学生群体, 因此, 当前基于医学院样本得出的结论、干预措施的有效性及其作用机制, 是否能直接迁移、推广至更广泛的高等教育学生群体, 存在显著的疑问。样本的单一学科属性, 极大地限制了研究成果的外部效度。为了构建更具普适性、能够指导整个高等教育领域学生发展的理论模型和实践方案, 未来的研究亟需突破学科壁垒。

本研究实施的干预周期相对较短, 设定为三个月, 存在无法充分评估干预效果的持久性和长期演变轨迹的问题。因此, 为了获得关于干预真正效能和长期价值的可靠结论, 后续研究必须将追踪评估的时间跨度显著延长, 将主观感受与客观数据结合, 形成全周期、多模态的干预追踪体系, 弥补短期研究在效果持续性评估上的不足。建议将追踪期设定为至少一年(≥ 1 年), 并在此长周期内设置多个关键的时间节点。

5. 结论

中医体质辨识为大学生健康管理提供了“个性化”与“治未病”的双重路径。中医体质学说认为体质可以根据阴阳消长规律, 顺四时不同而调整恢复, 大学生通过饮食、运动、心理的多维干预, 可显著改善体质偏性并提升心理健康水平。建议高校构建“体质辨识 - 动态评估 - 精准干预”的全周期健康管理模式, 在入校时进行系统评估, 作为健康档案的一部分, 并每学年进行动态测评, 以助力“健康中国”战略实施。

声 明

该病例报道已获得病人的知情同意。

基金项目

大学生创新项目: 大学生体质偏性与生活方式综合干预研究(校级重点), 项目编号: X202413320096。

参考文献

- [1] 敖翔, 王宾, 吴志坤. 结合中医体质辨识理论的大学生体质健康管理体系探讨[J]. 中国医药导报, 2018, 15(24): 152-156.
- [2] 何小磊, 张曾亮, 任存霞, 马秀荣. 中医体质学研究进展[J]. 中医学, 2022, 11(4): 686-693.

-
- [3] 钱怡, 梁振宁, 王晨曦. 大学生健康多维评价工具的开发及信效度检验[J]. 中国卫生事业管理, 2024, 41(9): 1057-1061.
- [4] 徐红彦. 大学生心理健康状况调查及其影响因素分析[J]. 西部素质教育, 2024, 10(15): 106-109.
- [5] Ishwaran, H. and Lu, M. (2018) Standard Errors and Confidence Intervals for Variable Importance in Random Forest Regression, Classification, and Survival. *Statistics in Medicine*, **38**, 558-582. <https://doi.org/10.1002/sim.7803>
- [6] 白林, 刘维, 刘姗姗, 等. 中医药治疗偏颇体质失眠的研究进展[J]. 医学理论与实践, 2024, 37(15): 2549-2551.
- [7] 敖翔, 王宾. 中医体质辨识在高校健康管理中的应用[J]. 中国学校卫生, 2024, 45(2): 112-115.