

【教学园地】

在综合性大学开设中医养生理论与方法公选课探索*

——以中山大学为例

李沛波

(中山大学生命科学学院 广州 510275)

摘要:全面高质量地推进学生身心健康已被确立为一项重要的国家战略。为了强化学生“自己是第一责任人”的意识,引导学生形成健康的生活方式与行为,从2017年起,笔者在中山大学开设了中医养生理论与方法通识公选课,截至2025年底,选课学生已达1 040人。本文基于“以学生为中心”的理念,结合课程内容及对学生的学习情况的分析,提出在综合性大学开设中医养生理论与方法课程的重要性;并通过对课程目标、内容和评价等方面的思考,阐明如何更好地将课程内容与综合性大学的特点相结合,以期更有效地实现教学目标。

关键词:综合性大学;中医养生;通识公选课;中山大学

中图分类号:G642.3

doi:10.3969/j.issn.1003-305X.2026.08.666

**Practice and exploration of a general education elective course on Theory and Methods of TCM Health Cultivation in a comprehensive university:
A case study of Sun Yat-sen University***

LI Peibo

(School of Life Sciences, Sun Yat-sen University, Guangzhou 510275, China)

Abstract: Promoting students' physical and mental health in an all-round and high-quality manner has become an important national strategy. To strengthen students' awareness that they are the primary persons responsible for their own health and to guide them in developing healthy lifestyles and behaviors, the author has offered the general education elective course Theory and Methods of TCM Health Cultivation at Sun Yat-sen University since 2017. By the end of 2025, a total of 1 040 students had enrolled in the course. Based on the student-centered philosophy, this paper analyzes the necessity of offering Theory and Methods of TCM Health Cultivation in a comprehensive university by considering the course content and the learning characteristics of students. It further explores course objectives, course content, and course evaluation, and discusses how to better align the course with the characteristics of a comprehensive university, with a view to achieving the teaching objectives more effectively.

Keywords: comprehensive university; TCM health cultivation; general education elective course; Sun Yat-sen University

《“健康中国2030”规划纲要》中明确提出“将健康教育纳入国民教育体系,把健康教育作为所有教育阶段素质教育的重要内容”^[1]。《关于全面加强和

改进新时代学校卫生与健康教育工作的意见》中提出要教育学生树牢“每个人是自己健康第一责任人”这一重要理念^[2]。可见,全方位高质量促进学生

李沛波,男,博士,副教授,博士生导师,E-mail:lipeibo@mail.sysu.edu.cn

*基金项目:2023年中山大学校级教学质量工程项目

身心健康已成为一项十分重要的国家战略。

中医养生是以中医理论为指导,通过调整饮食、起居、情志、运动等方式增强体质、预防疾病的非医疗性健康管理活动,其核心理念源自《黄帝内经》提出的“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常”^[3]。2021年5月,习近平总书记指出,中医药学包含着中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验^[4]。基于此,在高校教育体系中融入中医养生课程,对于促进大学生身心健康发展具有重要意义。

自2017年起,笔者在中山大学开设中医养生理论与方法通识公选课,截至2025年12月,已有1040名专业的学生选课学习。课后反馈和网上评价结果表明,学生非常喜欢本课程的授课内容;通过学习,对中医养生理念和方法的掌握度和认同度有了大幅提升,生活方式明显改善,健康意识也显著增强。本文结合本课程的授课内容和对学生的学情分析,提出在综合性大学开设中医养生理论与方法课程的重要性,并通过对课程目标、内容设置、反馈评价等方面的分析,阐述如何使中医养生理论与方法内容更好地契合综合性大学的特点,以期更好地实现教学目标。

1 开设中医养生理论与方法公选课的重要性

近年来,各高校积极推进健康教育,大学生的健康素养水平和健康意识得到了明显提升。然而,与国家高度重视学生健康教育形成鲜明对比的是,仍有许多大学生的健康意识较为淡薄,健康素养水平不高,自我管理和促进健康的能力不足,不合理的膳食结构、缺乏运动、睡眠不足及作息不规律等不健康生活方式在学生群体中非常普遍,已成为影响学生健康的重要危险因素。贾钰等^[5]对44个横断面研究进行了Meta分析,结果表明,我国大学生亚健康状态检出率为51.2%,可见大学生群体的亚健康状态总体检出率依然处于较高水平。牛建军和华立平^[6]采用分层多阶段整体抽样的方法,抽取了15所高校的1630名大学生进行调查,结果表明,大学生健康素养水平达到了26.50%,但是,在健康素养的3个方面(健康知识和理念、生活方式与行为、健康技能)中,生活方式与行为的得分最低。因此,对大学生开展健康教育,强化学生“自己是第一责任人”的意识,引导学生知行合一地形成健康生活方式与行为,是健康教育体系的重要组成部分。在学生健康素养的培育中,学校有着不可替代的作用。为了促进学生养成良好的健康习惯,2024年,

国家卫生健康委办公厅、教育部办公厅联合发文,推动将“健康素养66条”纳入学校健康教育工作。

中医药文化是中华民族医学体系和优秀传统文化的重要组成部分。《健康中国行动中医药健康促进专项活动实施方案》中指出,人民群众对中医药健康知识的掌握度和认同度还有很大提升空间,中医药防病治病独特优势发挥还不够充分,应该发挥中医药治未病的独特优势和重要作用^[7]。然而,当前大学生对中医药健康知识的掌握度和认同度与中医药传统文化发展趋势尚不匹配。赵昕韵等^[8]选取江苏省3所高校的869名学生为研究对象,对大学生中医药健康文化素养水平进行潜在剖面分析,结果显示,约半数大学生不具备良好的中医药健康文化素养。本课程的课堂随机调查结果亦显示,学生普遍认为自己的中医药健康文化知识储备不够,并认为学习中医药知识难度较大。因此,在综合性高校开设中医养生理论与方法公选课,将中医药学的健康养生理念融入健康教育体系之中,既可以提高大学生的中医药健康文化素养,又能激发其践行健康生活方式的积极性以促进身心健康,也对坚定学生的中医药文化自信和促进中医药文化的传承发展产生重要影响,还有助于健康中国行动这一国家战略的有效实施。

2 中医养生理论与方法公选课的实施方案

2.1 依据授课对象合理设计课程内容

作为一门通识公共选修课,它针对的群体是全校各年级学生,学生选修的动力主要来源于兴趣,与其专业需求关系不大。作为一所综合性大学,中山大学现有69个院系,拥有涵盖文理医工农艺等学科门类的本科专业(办学权)129个,综合性较强。由于专业背景和年级的不同,学生的知识结构和接受中医药知识的能力或意愿存在较大差别。为了增强教学的有效性,本课程在内容选择上努力做到科学性、专业性和趣味性的有机结合,精心选定了一些既具专业性又易于理解的知识作为教学材料。主要可以分为以下三个部分。

(1)中国人口健康状况及健康中国战略。由于工业化、城镇化、人口老龄化的快速发展,以及人民生产生活方式、疾病谱和生态环境的不断变化,我国面临的疾病威胁依然是多重并存的复杂局面,健康影响因素也错综复杂。本部分内容主要是以历年国家卫生健康委发布的卫生健康事业发展统计公报相关资料和流行病学研究数据为依据,让学生在充分了解我国人民健康水平稳步提高所取得的

巨大成就的同时,也让学生对我国人民健康所面临的问题有一个清醒的认识。最终目的是引导学生充分了解国家为应对新形势下卫生健康事业面临的问题和挑战所实施的“健康中国战略”,从而提高个人健康意识,塑造自主自律的健康行为方式。

(2)主要是中医养生学的基本概念、传统理论、观念及原则。本部分以人民卫生出版社出版的国家卫生健康委员会“十四五”规划教材《中医基础理论》(第4版)为蓝本,以中医学理论体系为核心,对中医学的基本特点和思维方法、阴阳五行学说、精气神理论、藏象经络学说、病因学说、病机、诊断方法、治则与治法、中药性能理论等内容进行简要介绍,旨在提高学生的中医药健康文化素养和中医基础理论水平,避免在生活中盲目养生或盲从他人而造成身体伤害。本部分重点介绍病因学说,结合最新的研究文献,让学生深刻认识到不良生活方式是多种非传染性慢性疾病的重要危险因素。

(3)具体的中医养生方法。本部分内容以2014年国家卫生计生委、国家中医药管理局联合发布的《中国公民中医养生保健素养》^[9]、2022年健康中国行动推进办等部门印发的《健康中国行动中医药健康促进专项活动实施方案》^[7]和《健康中国行动(2019—2030年)》^[10]中的内容为蓝本,具体介绍体质养生、饮食养生、时令养生、情志养生、运动养生、药膳养生等养生方法和原则,并带领学生学习和练习常用养生保健简易方法,如中医体质辨识、穴位按压、八段锦练习等。

2.2 采用灵活多样的作业和考核方式,提高学生的参与度

平时作业和结课考核是评价教学效果和学习成效的重要手段。作为一门公共选修课,作业和考核还是提高学生参与度的有效手段。本课程设置了多项平时作业和结课考核,①经典阅读与撰写读后感:安排学生阅读《黄帝内经》中的“上古天真论篇”“四气调神大论篇”“生气通天论篇”“金匱真言论篇”,并结合《“健康中国2030”规划纲要》及《健康中国行动(2019—2030年)》撰写一篇读后感,旨在引导学生从传统经典中汲取养生智慧;②生活方式记录:要求学生连续记录整个课程周期内每日的运动、饮食、情绪、睡眠等方面的情况,并自我分析其中的健康风险和改进空间,旨在督促学生将课堂知识转化为自我健康管理实践,促进知行合一;③期末开卷考试:以课堂讲授内容为基础,结合国家健康战略和时事政策等内容,设计综合性问答题进行

期末开卷考试,重点评估学生在健康意识提升和中医药保健素养水平提高方面的成效。

2.3 引入现代生物医药科研成果,加深学生对中医药传统理论的理解

本课程作为一门通识公共选修课,选修的学生来自文理医工农艺等学科的不同专业。大部分学生从小接受现代科学教育,对于中医药传统理论不容易理解。因此,在授课过程中,尽可能将当前生命科学和医学领域的前沿研究成果融入中医理论的教学之中,以帮助习惯于现代科学思维的学生更好地理解中医药传统理论。如,通过介绍系统生物学的内容帮助学生理解中医学理论体系中的整体观念;用“心-脑轴”“肺-肠轴”的现代研究成果来理解“心主神志”“肺与大肠相表里”等脏腑学说内容;在介绍经络学说时,给学生分享哈佛大学团队通过电针刺激物足三里穴位治疗脓毒血症(败血症)的研究文献^[11],激发学生对经络学说的兴趣及了解其研究所面临的挑战;通过引入Weng等^[12]发现湿热环境诱发的肠道菌群失调通过损害胆汁酸代谢和增强神经炎症来加重焦虑症发生的研究文献,让学生理解“六淫”理论中湿邪的致病特点;以长期处于压力或焦虑状态可通过肠道微生物、神经、内分泌、免疫等途径促进高血压、肿瘤、糖尿病和皮肤病发生发展的文献,让学生深刻了解“七情内伤”这一病因的内涵及情志养生的重要性;通过向学生分享牛津大学研究人员发现睡眠可能是身体能量供应系统必不可少的维护过程的相关研究^[13],以及国内科研团队发现睡眠不足能够诱发机体炎症反应,严重时可能造成死亡的研究结果^[14],让学生理解“阴虚火旺”这一中医病理状态的内涵;在讲解藏象学说中“肝开窍于目”知识点时,辅以介绍中山大学科研团队研发的通过眼部影像筛诊肝胆疾病的智能技术^[15];在讲解《黄帝内经》中“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”的含义时,给学生分享摄入适量碳水化合物有益于健康的研究成果,为某些学生盲目追求以低碳饮食来保持身材的不良饮食模式提出警示,如,有研究人员对多项大型研究的结果综合分析后发现,如果从碳水化合物中摄入的热量低于40%或高于70%,都会导致较高的死亡风险,对于健康成年人碳水供能占比在50%~55%时全因死亡率最低^[16];在借鉴《吕氏春秋》记载的养生箴言“凡食,无强厚味,无以烈味重酒,是以谓之疾首”时,通过介绍摄入超加工食品与肥胖、代谢疾病、心血管疾病和死亡风险增加

有关的文献^[17-18],帮助学生培养良好的饮食习惯。

总之,本课程通过融入大量最新现代科学研究文献,大大加深了学生对中医传统理论的理解和认同,激发了学生的兴趣,并引导学生思考中医理论与现代科学(如系统生物学、神经-免疫-内分泌网络)之间可能的联系。

3 教学效果与学生评价

自2017年开设以来,中医养生理论与方法公选课广受学生欢迎,每年选课的学生在不断增加。从考勤和平时作业来看,大部分学生基本能够正常出勤,上课时认真听讲,能高质量地完成平时作业。由此可见,学生对这门课有着浓厚的兴趣和较强的参与度。

在教学中,笔者通过向学生发放匿名问卷的方式调研教学效果和学生的兴趣点及收获,以不断完善本课程的教学内容和授课模式。近5年共发放问卷320份,回收309份(回收率为96.6%),汇总结果显示,97.7%的学生对“课程学习提升了我的中医药健康素养水平”表示“同意”;89.3%的学生对“我已将本课程学到的中医养生知识应用于日常生活中”表示“同意”;98.7%的学生对“你是否会向其他学生推荐本课程”表示“是”。另有大量学生给予个性化反馈,例如,“很喜欢该课程的内容,教师的讲解清晰有条理、深入浅出,上这门课使我开阔了视野、了解学习到许多中医养生的小知识,且教师会给出相应的科研实证使人信服,希望继续开设这样的选修课”“中医养生课是我这个学期最喜欢的课之一,既有对传统中医的解读,又具有当下个性化养生的实用性,讲得通俗易懂,也很有趣”“课堂丰富有趣又通俗易懂,上完课回宿舍或者生活中碰到相关的事情的时候,我也总忍不住和朋友分享我学到的东西,感觉特别有意义”“学习该课程后,我明显减少超加工食品的摄入了”“在这门课上我不仅了解了养生理论知识,还获得了生活小技巧,受益匪浅”“学到了很多养生知识!也谢谢老师开这门课,给了我一个机会可以走近中医”“我会认真践行学到的理论和方法,并且尽我所能广泛传播科学的中医养生方法,为健康中国贡献绵薄之力”等。此外,从生活方式记录的情况来看,90%以上的学生在运动、饮食、情绪和睡眠等方面都有不同程度的改善,并感受到了良好生活方式对身心健康状态的积极影响。当然,也有学生提出了诸如“多讲一些具体的中医养生方法、少讲中医理论”“多设置与学生互动的实践环节”的宝贵意见与建议;有极少数

学生表示仍难以理解中医传统理论。

4 结语

大学生作为社会中最具活力与创新能力的群体之一,可通过自身行动成为“健康中国行动”的实践者和传播者。《健康中国行动中医药健康促进专项活动实施方案》中指出,到2030年,中国公民中医药健康文化素养水平要达到30%^[7]。经过8年的教学实践探索,本课程在中山大学已累计覆盖1040名学生,形成了以“用现代科学解读中医养生”为鲜明特色的教学体系。本课程的核心经验在于:在综合性大学面向多学科背景学生开设中医养生类课程时,将系统生物学、精神神经免疫学、肠道微生态、表观遗传学等现代生命科学前沿研究文献融入中医传统理论的讲解中,能够有效弥合不同学科背景学生的认知差异,显著提高学生对中医养生理论的接受度和认同感。从实践成效来看,本课程实现了预定的3个目标:①在知识层面,学生基本掌握了中医养生的核心概念和主要方法,能从不同的角度思考健康与疾病;②在能力层面,大多数学生能将所学知识应用于自我健康管理,逐步形成健康的行为习惯与生活方式;③在素养层面,学生的中医药文化认同感和“健康第一责任人”意识均得到了明显增强。这表明,在综合性大学开设中医养生理论与方法课程不仅是必要的,也是可行的。

当然,本课程还将在未来的教学中聚焦以下三方面进一步优化:一是适度增加实践教学环节,引入更多互动式、体验式教学内容;二是针对不同学科背景学生的认知特点,开发分层教学策略和差异化学习资源;三是探索建立课程结束后的长期追踪机制,以更科学地评估课程对学生健康生活方式的可持续影响。此外,笔者期待与更多同行交流合作,共同推动综合性高校中医养生通识教育的规范化、科学化发展,为落实健康中国战略和传承创新发展中医药事业贡献力量。

参考文献:

- [1] 中国共产党中央委员会,国务院.“健康中国2030”规划纲要[EB/OL].(2016-10-25)[2025-07-06].https://www.gov.cn/gongbao/content/2016/content_5133024.htm.
- [2] 教育部,国家发展和改革委员会,财政部,等.教育部等五部门关于全面加强和改进新时代学校卫生与健康教育工作的意见[EB/OL].(2021-08-02)[2025-07-06].<http://www.moe.gov.cn/src-site/A17/moe943/moe946/202108/20210824553917.html>.

- [3] 黄帝内经[M]. 姚春鹏, 译注. 2 版. 北京: 中华书局, 2022.
- [4] 光明网. 拥抱中医药发展的春天[EB/OL]. (2021-11-27) [2026-07-06]. https://epaper.gmw.cn/gmrb/html/2021-11/27/nw.D110000gmrh_20211127_6-01.htm.
- [5] 贾钰, 周紫彤, 曹学华, 等. 中国大学生亚健康状态检出率的 Meta 分析[J]. 中国循证医学杂志, 2023, 23(8): 901-907.
- [6] 牛建军, 华立平. 大学生健康素养水平及相关因素分析[J]. 中国高等医学教育, 2025(5): 16-18.
- [7] 健康中国行动推进办, 国家卫生健康委办公厅, 国家中医药局办公室. 健康中国行动中医药健康促进专项活动实施方案[EB/OL]. (2022-09-08) [2025-07-06]. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-09/22/content_5711192.htm.
- [8] 赵昕韵, 张华, 周金枝. 大学生中医药健康文化素养的潜在剖面分析[J]. 中医药管理杂志, 2025, 33(12): 212-217.
- [9] 国家卫生计生委, 国家中医药管理局. 中国公民中医养生保健素养[EB/OL]. (2014-05-16) [2025-09-16]. <http://www.natcm.gov.cn/bangongshi/gongzuodongtai/2018-03-25/5248.html>.
- [10] 健康中国行动推进委员会. 健康中国行动(2019—2030 年)[EB/OL]. (2019-07-09) [2025-09-16]. <https://www.nhc.gov.cn/guihuaxxs/c100133/201907/2a6ed52f1c264203b5351bdbbadd2da8.shtml>.
- [11] Liu S, Wang Z, Su Y, et al. A neuroanatomical basis for electroacupuncture to drive the vagal-adrenal axis [J]. Nature, 2021, 598(7882): 641-645.
- [12] Weng H, Deng L, Wang T, et al. Humid heat environment causes anxiety-like disorder *via* impairing gut microbiota and bile acid metabolism in mice[J]. Nat Commun, 2024, 15(1): 5697.
- [13] Sarnataro R, Velasco C D, Monaco N, et al. Mitochondrial origins of the pressure to sleep [J]. Nature, 2025, 645(8081): 722-728.
- [14] Sang D, Lin K, Yang Y, et al. Prolonged sleep deprivation induces a cytokine-storm-like syndrome in mammals[J]. Cell, 2023, 186(25): 5500-5516. e21.
- [15] Xiao W, Huang X, Wang J H, et al. Screening and identifying hepatobiliary diseases through deep learning using ocular images: a prospective, multicentre study [J]. Lancet Digit Heal, 2021, 3(2): e88-e97.
- [16] Seidelmann S B, Claggett B, Cheng S, et al. Dietary carbohydrate intake and mortality: a prospective cohort study and Meta-analysis[J]. Lancet Public Heal, 2018, 3(9): e419-e428.
- [17] Sajan K, Anthireddy N, Matarazzo A, et al. Ultra-processed foods and increased high sensitivity C-reactive protein[J]. Am J Med, 2025, 138(12): 1742-1745.
- [18] Freitas R D S, da Silva J. Impact of ultra-processed foods on human health: a comprehensive review of genomic instability and molecular mechanisms [J]. Nutrition, 2025, 137: 112800.

(收稿日期: 2025-09-28)