

# 大学生健康教育



类目：公共基础课  
书名：大学生健康教育  
主编：李博 邵琰 韩扬  
出版社：中国商业出版社  
开本：大16开  
书号：978-7-5208-3934-1  
使用层次：通用  
出版时间：2026年7月  
定价：48.00元  
印刷方式：双色  
是否有资源：有

责任编辑：滕 耘  
封面设计：旗语书装



# 大学生健康教育



学习资源库



定价：48.00 元

“健康中国2030”  
大学生通识教育新形态一体化教材  
——素质教育系列教材

大学生健康教育

李博 邵琰 韩扬 主编

中国商业出版社



大学生通识教育新形态一体化教材  
“健康中国2030” 素质教育系列教材

# 大学生健康教育

李 博 邵 琰 韩 扬 主编



中国商业出版社



大学生通识教育新形态一体化教材  
“健康中国 2030” 素质教育系列教材

# 大学生健康教育

李 博 邵 琰 韩 扬 © 主 编



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生健康教育 / 李博, 邵琰, 韩扬主编. -- 北京 :  
中国商业出版社, 2026. 7. -- ISBN 978-7-5208-3934-1

I. G647.9

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2026JU0274 号

责任编辑: 滕 耘

中国商业出版社出版发行

( www.zgsycb.com 100053 北京广安门内报国寺 1 号 )

总编室: 010-63180647 编辑室: 010-83118925

发行部: 010-83120835/8286

新华书店经销

唐山唐文印刷有限公司印刷

\*

880 毫米 × 1230 毫米 16 开 12.5 印张 300 千字

2026 年 7 月第 1 版 2026 年 7 月第 1 次印刷

定价: 48.00 元

\* \* \* \*

( 如有印装质量问题可更换 )



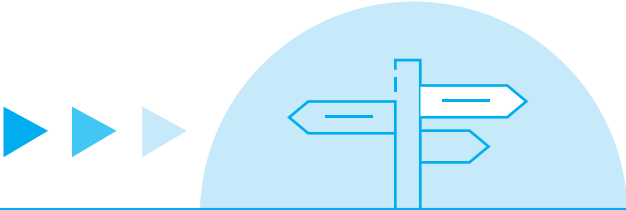
# 编委会

主 编：李 博 邵 琰 韩 扬

副主编：林 杨 李红岩 马建军 代 雪

董雪梅 田 蕙





# 前言

青年兴则国家兴，青年强则国家强。党的二十大报告明确提出“推进健康中国建设……把保障人民健康放在优先发展的战略位置”，并强调“重视心理健康和精神卫生”。大学生作为国家宝贵的人才资源，其身心健康不仅关乎个人成长成才，更直接关系到民族复兴伟业和健康中国战略的深入推进。

在此背景下，大学生健康教育已超越传统的疾病预防与卫生知识普及，发展为涵盖生理健康、心理健康、行为习惯、环境安全、应急防护及性与生殖健康等多维度的综合素养教育。面对学业压力增大、生活方式变迁、网络环境复杂化及公共卫生风险增多等多重挑战，大学生亟须科学、系统且贴近实际的健康指导。

全书共设七章，依次围绕健康教育导论、健康生活方式、心理健康、风险防范与急救、常见疾病防控、健康评估与用药、性与生殖健康展开，并融入健康素养、合理用药、环境健康等时代议题，同时补充附录，力求实现科学性、实用性与育人价值的有机统一。

本书具有以下鲜明特色。

## ① 体系科学，架构完整

严格依据教育部健康教育指导纲要编写，紧扣大学生身心发展规律，以“认知—行为—防护—应对”为主线，构建全维度、闭环式知识体系，逻辑清晰，适配课堂教学。

## ② 内容实用，聚焦实操

立足大学生校园生活实际，摒弃冗余理论，直击成长痛点，强化技能与实践方法，内容简洁凝练、可操作性强，切实提升学生健康素养。

## ③ 思政融贯，立德树人

以“健康中国”战略等政策精神为指引，将思政元素自然融入教材，兼顾知识传授与价值引领，



凸显时代特征与育人功能，助力学生全面发展。

本书适用于各类院校健康教育课程教学，也可从事大学生健康促进工作的教育工作者提供参考。我们期望，通过本书的学习，广大学子能够牢固树立“每个人是自己健康第一责任人”的理念，自觉践行文明健康、绿色环保的生活方式，为终身发展筑牢根基，为“健康中国”建设和中华民族伟大复兴贡献青春力量。

本书在编写过程中，参考和借鉴了相关文献资料，在此向所有作者致以诚挚谢意。由于时间仓促与编者水平有限，书中难免存在疏漏之处，恳请广大师生批评指正。



## 第一章

### 健康之基——健康教育导论 ..... 1

- 第一节 健康概述 ..... 3
- 第二节 大学生与健康 ..... 9
- 第三节 大学生健康管理 ..... 15

## 第二章

### 生活之道——健康生活方式 ..... 23

- 第一节 饮食与健康 ..... 26
- 第二节 睡眠与健康 ..... 36
- 第三节 运动与健康 ..... 41
- 第四节 环境与健康 ..... 45
- 第五节 不良嗜好与健康 ..... 49

## 第三章

### 心灵护航——心理健康 ..... 58

- 第一节 心理健康概述 ..... 61
- 第二节 大学生常见心理困扰与调适 ..... 67
- 第三节 大学生心理健康的自我维护 ..... 71



## 第四章 安全守护——风险防范与急救 ..... 83

- 第一节 日常安全风险防范 ..... 86
- 第二节 突发公共事件应对 ..... 93
- 第三节 常见意外伤害急救 ..... 100

## 第五章 未病先防——常见疾病防控 ..... 111

- 第一节 常见传染病防控 ..... 113
- 第二节 常见非传染性疾病防控 ..... 119
- 第三节 无偿献血与健康 ..... 128

## 第六章 科学就医——健康评估与用药 ..... 137

- 第一节 健康体检概述 ..... 140
- 第二节 常见症状识别与处理 ..... 145
- 第三节 合理用药常识与抗生素使用 ..... 150

## 第七章 责任之爱——性与生殖健康 ..... 162

- 第一节 性健康概述 ..... 165
- 第二节 大学生性与生殖健康的维护 ..... 171
- 第三节 常见性传播疾病的预防 ..... 178

## 参考文献 ..... 189

## 附录 ..... 190

- 附录一 正确的洗手法 ..... 190
- 附录二 生命体征的观察及护理 ..... 191
- 附录三 常用的护理技术 ..... 192

# 第一章

## 健康之基——健康教育导论

### >> 本章导读

本章系统阐述了健康定义从传统生物医学健康观向新时代“大健康”理念的演变历程，确立了生理健康、心理健康、社会适应良好与道德健康“四位一体”的整体健康观。重点分析了健康对大学生成长成才的时代价值，剖析了当前大学生面临的生理与心理的主要健康问题及其遗传、环境、生活方式等影响因素。引入了健康管理概念，指导大学生如何从认知、评估到行动，实施全周期的自我健康管理，确立“每个人是自己健康第一责任人”的理念。

### >> 学习目标

#### ◎知识目标

- (1) 掌握从传统健康观到四维健康观再到“大健康”理念的演变过程。
- (2) 明确大学生的主要健康问题、影响因素及其作用机制。
- (3) 理解健康管理的内涵、影响因素与实施方法。

#### ◎能力目标

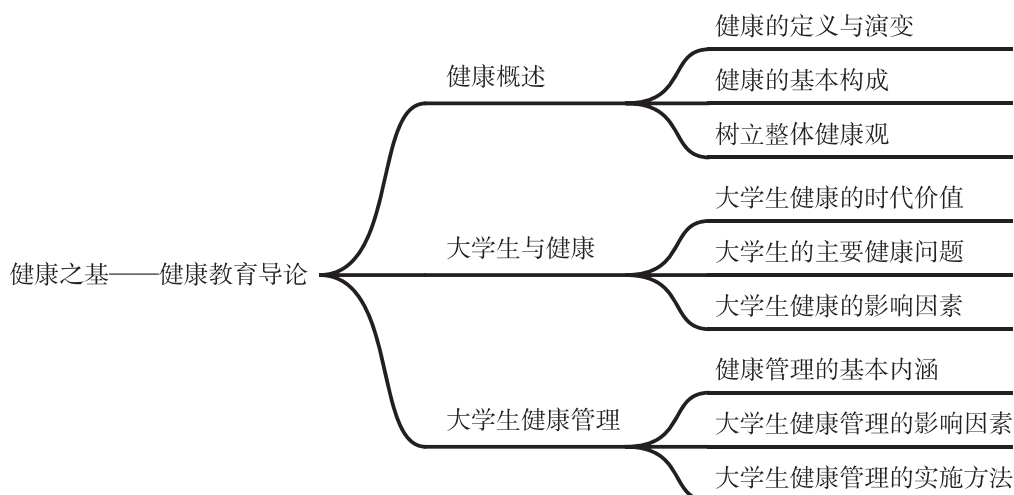
- (1) 能够全面评估自身生理健康、心理健康、社会适应与道德健康的状况。
- (2) 具备识别不良生活方式与常见健康风险并制订健康管理方案的能力。
- (3) 掌握情绪调节、行为矫正等方法，有效开展自我健康干预与持续优化。

#### ◎素养目标

- (1) 养成自律的健康生活方式，提升身心协同发展与社会适应的综合素养。
- (2) 自觉将个人健康融入国家发展，增强服务“健康中国”建设的责任与担当。



## 知识脉络



## 学习清单

完成学习任务后，请在对应方框内打“√”，自主追踪学习进度。

### 一、课前预习清单

| 预习内容                | 完成情况 (√)                 |
|---------------------|--------------------------|
| 了解健康的基本含义与重要意义      | <input type="checkbox"/> |
| 初步认识生理、心理、社会适应等健康维度 | <input type="checkbox"/> |
| 结合自身情况，思考日常习惯对健康的影响 | <input type="checkbox"/> |
| 知晓大学生常见的生理与心理健康问题   | <input type="checkbox"/> |

### 二、本章学习清单

| 学习内容                  | 完成情况 (√)                 |
|-----------------------|--------------------------|
| 掌握健康定义的演变及世界卫生组织四维健康观 | <input type="checkbox"/> |
| 理解生理、心理、社会适应、道德健康的内涵  | <input type="checkbox"/> |
| 明确大学生健康的时代价值与主要健康问题   | <input type="checkbox"/> |
| 掌握影响健康的四大因素及生活方式的重要性  | <input type="checkbox"/> |
| 学会健康管理的基本方法，树立整体健康观   | <input type="checkbox"/> |

### 三、任务训练清单

| 训练任务                   | 完成情况 (√)                 |
|------------------------|--------------------------|
| 结合所学，梳理个人健康现状与薄弱环节     | <input type="checkbox"/> |
| 制订一份适合自己的大学生健康管理计划     | <input type="checkbox"/> |
| 践行文明健康生活方式，纠正不良习惯      | <input type="checkbox"/> |
| 主动学习健康知识，提升自我健康素养      | <input type="checkbox"/> |
| 树立健康责任意识，争做“自己健康第一责任人” | <input type="checkbox"/> |

## 健康问答

### 当“脆皮”遇上“朋克”：是养生，还是“养病”？

一边是体检报告上的箭头让人心惊肉跳，一边是奶茶火锅里的枸杞寻求安慰。互联网上，“脆皮大学生”“朋克养生”成为热词，这看似幽默的自嘲背后，藏着年青一代怎样的健康焦虑？这种“一边作死一边自救”的生活方式，真的能护佑我们的身体吗？



现在的“朋克养生”简直就是我的互联网“嘴替”！熬最狠的夜，敷最贵的面膜；啤酒杯里泡党参，吃完炸鸡再来片酵素，感觉只要我“补救”得够快，病魔就追不上我，身体负担什么的，根本不存在！

别傻了，这哪是养生，分明是在给身体“埋雷”！这种“拆东墙补西墙”的操作，除了自我感动，没有想要的实际效用，只会让身体透支得更厉害。真正的健康没有“撤回键”，它靠的不是事后的“神药”补救，而是日复一日规律作息和管住嘴的自律！



思考：以上这些“扎心”瞬间，是否也是你日常生活的真实写照？当我们在进行“朋克养生”时，我们究竟是在关爱身体，还是在为放纵寻找心理安慰？为什么？

## 第一节

## 健康概述

健康是人类永恒的追求，是个体成长发展、实现人生价值的基础，更是社会文明进步的重要标志。对于正处于人生关键发展阶段的大学生而言，健康不仅是顺利完成学业的保障，更是未来投身社会、服务国家的重要资本。

### 一、健康的定义与演变

健康的定义并非一成不变，而是随着人类社会发展、医学进步和认知提升，不断丰富和完善的动态过程。从传统的“无病即健康”到新时代的“大健康”理念，人类对健康的认知逐步从单一维



度走向多维融合，其演变大致经历了四个阶段。

### （一）传统生物医学健康观

在古代社会，受限于医学发展水平，人们对健康的认知较为简单，将健康等同于“无病、无残、无伤”，认为身体没有器质性病变、能够正常开展基本生命活动，就是健康。这种观念将健康与疾病完全对立，仅聚焦于躯体生理层面的异常，完全忽视了心理状态、社会关系等维度对健康的影响，是典型的生物医学模式下的健康认知，也是人类对健康最基础、最原始的理解。

直到 19 世纪末，随着微生物学、病理学的快速发展，人们对疾病的认知逐渐深入，但这种“无病即健康”的观念仍占据主导地位，医学的核心任务也仅停留在“治病救人”的层面，重点关注疾病的诊断与治疗，而非健康的预防与促进。

### （二）三维健康观

1948 年，世界卫生组织（World Health Organization, WHO）在《世界卫生组织宪章》中首次提出了现代健康的定义，打破了传统健康观的局限：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而且是身体上、心理上和社会适应方面的完好状态。”这一定义首次将健康的维度从单一的生理健康，拓展为生理、心理、社会适应三个相互关联的维度，构建了“生物 - 心理 - 社会”三维健康模型，成为现代健康理念发展的里程碑。

这一观念明确了健康的整体性——生理健康是基础，心理健康是核心，社会适应是保障，三者相互影响、缺一不可，彻底改变了“重治疗、轻预防”“重生理、轻心理”的传统认知，为现代健康教育奠定了理论基础。

### （三）四维健康观

1989 年，世界卫生组织在三维健康观的基础上，对健康的定义进行了进一步扩展和完善，将健康更新为：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”这一更新新增了“道德健康”维度，形成了完整的四维健康体系，也让健康的内涵更贴合人类的社会属性，实现了个体健康与社会和谐的统一。

道德健康是以生理健康、心理健康为基础，是更高层次的健康追求，强调个体在社会生活中，自觉遵循社会道德规范，以符合社会伦理的方式约束自身行为，尊重他人权利、维护社会和谐，主动承担社会责任，其关键是实现个人价值与社会价值的统一，也是大学生健康素养的重要组成部分。

### （四）新时代“大健康”理念

进入 21 世纪，随着全球公共卫生事业的不断发展和我国“健康中国”战略的全面推进，“大健康”理念应运而生并持续深化，它整合了生理、心理、社会、道德、环境等多个维度，实现了健康认知的全方位升级，成为新时代健康观的指引。

“大健康”理念以全生命周期健康管理为核心，超越了传统“无病即健康”的局限，强调“预防为主、防治结合、医防协同”，推动健康服务从“疾病治疗”向“健康促进”转变，实现个体健康

与家庭、社区、国家公共卫生体系的深度融合。

2016年，中共中央、国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》，将“共建共享、全民健康”确立为战略主题，明确“以人民健康为中心”的核心，为健康中国建设绘制了顶层蓝图。2017年，党的十九大正式提出“实施健康中国战略”，强调“为人民群众提供全方位全周期健康服务”。2019年，发布《国务院关于实施健康中国行动的意见》，细化15项专项任务，倡导“每个人是自己健康第一责任人”的理念，推动健康理念从理论走向落地实施。

党的二十大进一步将“推进健康中国建设”上升为国家重要战略部署，强调“把保障人民健康放在优先发展的战略位置”，并首次提出“重视心理健康和精神卫生”，为高校健康教育指明了方向。2025年，党的二十届四中全会作出“加快建设健康中国”的重大决策。国家指出，“十五五”是实现健康中国目标的关键时期，要求全方位、全周期保障人民健康，凸显健康在中国式现代化中的基础性、战略性地位。

新时代“大健康”理念的要义，是树立“大卫生、大健康”观念，落实“预防为主、中西医并重、将健康融入所有政策、人民共建共享”的工作方针，引导大学生主动践行健康生活方式，树立“全面、全体、全程”的健康意识，做自身健康的管理者和守护者。

## 二、健康的基本构成

依据世界卫生组织的定义与新时代“大健康”理念，健康是多层面、整体性的完好状态，主要包含生理健康、心理健康、社会适应良好、道德健康四个方面，它们彼此依存、协同统一，共同构成完整的健康体系（见图1-1）。

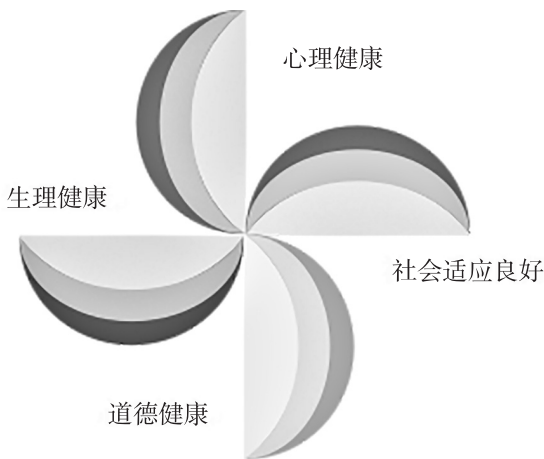


图 1-1 健康的四方面构成

### （一）生理健康

生理健康是指人体组织结构完整，各器官系统功能协调、代谢正常，具备充沛的精力和良好的抗病能力，能够有效适应自然环境的变化。对于大学生而言，生理健康不仅是身体无病，更集中体现为身体形态、机能与素质的综合统一。



### 1. 精力充沛

在能量代谢层面，大学生应能够从容应对高强度的学习任务（如连续的实验、考试周），不易感到疲劳，白天保持清醒头脑，这是维持高效学习与健康生活的能量保障。

### 2. 体魄强健

在形态与素质层面，大学生身体应发育匀称，身高、体重、体脂率等生长发育指标处于合理范围；耐力、力量、柔韧性等身体素质符合同龄人标准，在体育测试和日常运动中表现良好。

### 3. 机能协调

在系统运作层面，大学生的心肺、神经、消化等器官系统应运转正常，无器质性病变，且具备良好的免疫力，能有效抵御流感等常见疾病，维持身体内部环境的稳定。

### 4. 恢复力强

在适应与调节层面，大学生应具备良好的环境适应能力和自我修复能力，在经历熬夜、生病或运动损伤后，身体能通过休息迅速恢复到最佳状态，保持生理机能的动态平衡。



## 健康贴士

### 别让“累”成为常态：读懂身体的“灰色信号”

在快节奏的校园生活中，你是否常有这样的体验：明明昨晚睡够了时间，早上醒来却依然浑身乏力，仿佛没睡一样？或者在图书馆坐了两个小时，却感觉注意力怎么也集中不起来，脑子里像蒙了一层雾？很多同学会把这归结为“最近太累了”或者“考前综合征”，觉得熬过去就好。然而，如果这种状态持续超过三个月，且去医院检查各项指标都正常，那么你很可能正处于“亚健康”状态。

亚健康，其实就是身体发出的“灰色信号”。它不是病，但离病也不远。你可以把它想象成身体的“黄灯区”：健康是绿灯，疾病是红灯，而亚健康就是那个闪烁的黄灯，提醒你“由于长期透支，系统已处于临界点”。对于大学生而言，这种状态尤为隐蔽。它不像感冒发烧那样来势汹汹，而是像温水煮青蛙一样，一点点侵蚀人的活力。

造成这种状态的“元凶”，往往藏在人们习以为常的生活细节里。深夜宿舍里不熄的屏幕亮光，打乱了身体分泌褪黑素的节奏；为了赶早课而匆匆吞咽的早餐，让脾胃在抗议中逐渐罢工；面对绩点、考研和就业的多重压力，焦虑情绪在体内堆积，转化成了莫名的头痛和心悸。身体是非常诚实的，它不会立刻崩溃，但会通过疲劳、失眠、记忆力下降、情绪烦躁等方式，向你发出求救信号。

面对亚健康，我们不必过度恐慌，但必须引起足够的重视。它既是危机的预警，也是健康的转机。因为亚健康具有“双向转化”的特性：放任不管，它可能演变成高血压、抑郁症等慢性病，但如果能及时调整，它又能迅速回归健康。摆脱亚健康，不需要昂贵的补品，最有效的方法往往是最朴素的：把熬夜的时间用来睡觉，把点的外卖换成食堂的均衡膳食，把



刷手机的时间用来去操场跑两圈。

请记住，健康不是理所当然的消耗品，而是需要精心维护的资本。别让“累”成为青春的底色，读懂身体的信号，从今天早睡一小时开始，找回那个元气满满的自己。

## （二）心理健康

心理健康是指个体心理活动在认知、情感、意志和行为等方面保持协调统一，能够适应环境变化，充分发挥自身潜能，实现个人与社会和谐发展的积极状态。它不仅是“没有心理疾病”，更是一种充满生命活力、能够积极应对挑战的内在力量。

### 1. 智力水平正常

在学习与思维层面，大学生应具备敏锐的观察力、良好的记忆力和清晰的逻辑思维能力，能够客观认识自我、他人与外部世界，既不盲目自大也不妄自菲薄；具备独立思考与解决问题的能力，能高效完成学业任务，保持对知识的求知欲与探索精神。

### 2. 情绪稳定可控

在情感调节层面，大学生应以积极情绪为主导，能适度表达喜怒哀乐，既不压抑情绪也不过度宣泄；面对挫折与压力时，能通过合理方式疏导负面情绪，保持情绪波动与事件性质相匹配，避免长期陷入焦虑、抑郁等消极状态。

### 3. 自我认知清晰

在人格发展层面，大学生应建立客观的自我评价体系，既能接纳自身优点，也能正视并弥补不足；拥有稳定的自尊与自信，不因外界评价而过度动摇；明确个人价值观与人生目标，在成长中逐步形成独立、完整的人格结构。

### 4. 意志品质坚定

在行为调控层面，大学生应具备明确的目标意识与行动力，能为实现理想制订合理计划并持之以恒；面对困难与诱惑时，能保持自律与韧性，既不要轻易放弃也不盲目冲动；具备较强的抗挫折能力，能从失败中总结经验，以积极的心态迎接挑战。

### 5. 人际意愿积极

在社会交往层面，大学生应乐于与他人建立联系，具备基本的共情与沟通能力，能够理解和尊重他人感受，为构建和谐的人际关系奠定良好的心理基础。

## （三）社会适应良好

社会适应良好是个体将内在心理健康投射于外部世界的过程，是指个体能与所处环境保持和谐互动，在遵守公共规范的基础上，通过顺畅的人际交往和灵活的角色转换，在社会生活中找准定位并实现自我价值。

### 1. 角色转换

在环境适应层面，大学生应顺利完成从“被动受教者”（中学生）到“主动探索者”（大学生）的角色转变，适应大学自主性、开放性的学习节奏，并具备应对未来职场环境变化的心理准备与适应能力。



## 2. 人际和谐

在互动交往层面，大学生应掌握恰当的沟通与协作技巧，能与同学、师长及家人建立基于尊重、理解与包容的融洽关系，构建具有支持性的社会网络，在集体生活中获得归属感。

## 3. 遵纪守法

在规范认同层面，大学生应自觉遵守社会公德与法律法规，认同社会运行规则，具备基本的公民意识，在公共生活中约束自身行为，维护社会秩序的稳定与和谐。

## （四）道德健康

道德健康是健康概念的最高层次，它超越了生理机能、心理状态和社会功能，指向个体的精神境界与价值追求。它要求个体树立正确的世界观、人生观、价值观，恪守社会道德准则，以合乎伦理的方式行事，在维护个人、他人与社会和谐关系的基础上，实现个人价值与社会价值的统一。

### 1. 价值引领

在理想信念层面，大学生应确立在中国共产党领导下走中国特色社会主义道路、实现中华民族伟大复兴的共同理想和坚定信念，自觉将个人发展融入国家发展大局，这是道德健康的根本方向。

### 2. 明辨是非

在道德认知层面，大学生应具备清晰的道德判断能力，能够明辨是非、善恶、美丑，深刻理解并自觉践行社会主义核心价值观，将其内化为精神追求，外化为自觉行动。

### 3. 奉献担当

在行为实践层面，大学生应自觉履行社会公德、职业道德和家庭美德，待人友善、尊重他人，以利他之心处理人际互动。同时，坚守公平正义，主动承担社会责任，自觉抵制不道德行为，在服务社会、奉献人民的过程中实现人生价值。



### 健康自检

对照以下四个维度，给你的“健康账户”做个盘点吧！

☐ 生理账户：你的身体是“满电”状态，还是“脆皮”预警？

☐ 心理账户：你的情绪是“稳定可控”，还是“忽高忽低”？

☐ 社会账户：你的人际网络是“和谐支持”，还是“孤岛一座”？

☐ 道德账户：你的价值追求是“向善向上”，还是“迷惘空虚”？

▲发现短板了吗？新学期，你准备先从哪个账户开始“充值”？

## 三、树立整体健康观

健康的生理、心理、社会适应、道德四个层面并非彼此孤立，而是相互联系、相互影响、相互

支撑的有机整体。大学生只有树立整体健康观，全面认识健康的内在统一性，才能从“被动治病”转向“主动健康”，这也是追求健康的意义所在。

### （一）生理健康是基础——物质载体

生理健康是一切健康的物质前提。人体作为生命活动的载体，只有组织结构完整、系统功能协调、体能充沛、抗病能力稳定，才能为心理活动、社会交往与道德实践提供基本保障。身体不适、慢性疲劳、疾病困扰都会直接影响情绪状态、学习效率与社会适应能力。可以说，没有生理健康，其他层面的健康都难以稳固维持。

### （二）心理健康是核心——内在驱动

心理健康是连接生理与外部环境的关键枢纽，在整体健康中居于核心地位。积极稳定的心理状态能够促进生理机能调节、增强免疫功能、改善睡眠与代谢；反之，长期焦虑、抑郁、压力过大则可能引发躯体化症状，降低适应能力。同时，心理健康决定着个体的认知方式、情绪调节能力与抗压韧性，是大学生应对学习、生活、人际与发展挑战的内在动力。

### （三）社会适应良好是保障——外部支撑

社会适应良好是个体融入环境、实现发展的必要条件，为整体健康提供重要外部支持。良好的人际关系、稳定的社会角色、和谐的集体氛围能够提供情感支持与安全感，缓解心理压力、增强幸福感；而适应不良、人际冲突、社会疏离则容易引发心理困扰，甚至影响生理健康。顺畅的社会适应既是健康的外在表现，也是维护健康的重要保障。

### （四）道德健康是引领——价值罗盘

道德健康是整体健康的最高层次，发挥着价值引领与方向导向作用。正确的世界观、人生观、价值观与良好道德修养，能够帮助大学生明辨是非、自律自控、坚守底线，以积极负责的态度对待自己、他人与社会。道德健康使人在奉献中获得意义感，在责任中提升幸福感，促进人格完善，引领个体走向更全面、更可持续的健康发展。

生理健康、心理健康、社会适应良好、道德健康“四位一体”，不可分割。新时代大学生应牢固树立整体健康观，自觉做自身健康的第一责任人，全面促进身心和谐发展，为成长成才、服务社会与推进健康中国建设奠定坚实基础。

## 第二节

## 大学生与健康

健康是大学生成长成才的基础，也是国家人才培养与健康中国建设的重要内容。当代大学生处于身心发展与社会角色转变的关键时期，其健康状况直接关系个人发展、社会稳定与国家未来。



## 课堂互动

请在纸上依次写下五个词：健康、学业、财富、爱情、事业。

我们可以把“健康”看作数字“1”，其余四项都看作“0”。当“1”稳稳立在前面时，这串数字是10000，代表着学业有成、财富丰盈、爱情美满、事业顺遂的完整人生，每一个“0”都因“1”的存在而拥有真实价值。

现在，请用笔重重划掉最前面的“健康”。剩下的四个“0”，无论排列多久，都只是一串毫无意义的“0000”——没有健康这个根基，所有的人生追求都成了无源之水、无本之木。

结合这个数字类比，你认为在大学生活中，我们该如何守住“健康”这个“1”，同时让“学业、财富、爱情、事业”这些“0”实现有意义的增长呢？

---



---



---

## 一、大学生健康的时代价值

健康是大学生完成学业、实现职业理想、成就人生价值的基础保障。健康的价值不仅体现在生理层面，更体现在心理完善、社会适应与道德发展等方面的全面协调（见图1-2）。

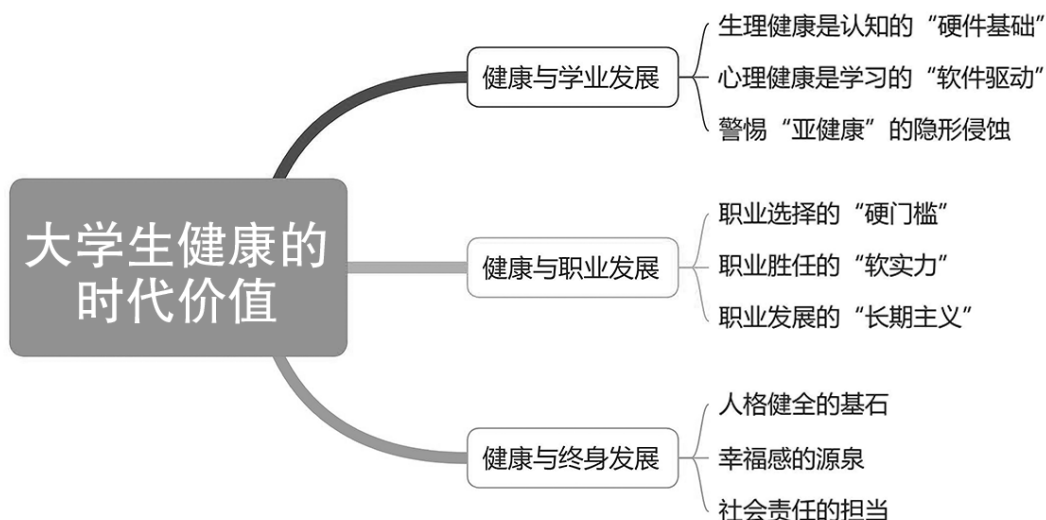


图 1-2 大学生健康的时代价值

### （一）健康与学业发展

大学阶段的核心任务是知识积累与能力培养。健康状况不佳不仅是“生病”，更是对认知资源的直接掠夺。

### 1. 生理健康是认知的“硬件基础”

睡眠不仅是休息，更是大脑巩固记忆的关键时刻，长期熬夜会直接切断记忆从“短期”转入“长期”的通路，导致“学了就忘”。此外，缺乏运动会导致大脑供血不足，这不仅容易让人产生疲劳感，还会降低前额叶皮层的活跃度，使注意力难以集中，直接拉低学习效率。

### 2. 心理健康是学习的“软件驱动”

焦虑和抑郁情绪会占用大量的认知资源，当大脑处于高压状态时，会优先处理“生存威胁”，从而抑制负责逻辑思考和创造力的区域，导致思维僵化。因此，心理健康不仅是“没病”，更是一种心理韧性，它能帮助学生在面对挂科或竞赛失败时快速复原，避免陷入“习得性无助”。

### 3. 警惕“亚健康”的隐形侵蚀

即便没有确诊疾病，长期的“脆皮”状态也会形成“健康赤字”。这种“赤字”会让学生长期处于低效能运转状态，难以在激烈的学业竞争中保持优势。

## （二）健康与职业发展

在高强度、快节奏的现代职场中，健康已不再是可有可无的福利，而是核心职业竞争力。

### 1. 职业选择的“硬门槛”

除了军警、航空等特殊行业对体质有硬性要求，越来越多的企业将“抗压能力”和“情绪稳定性”纳入招聘考察指标。身心健康状况不佳的人，可能在简历筛选或面试环节就已失去机会，因为企业更倾向于选择精力充沛、心态阳光的候选人。

### 2. 职业胜任的“软实力”

现代职业不仅需要体力脑力，更需要“情绪劳动”，如沟通、协作、服务等。心理健康水平高的员工，更能处理好职场人际关系，展现出更高的情商和职业素养。他们能在压力下保持冷静，在冲突中寻求共赢，这种心理韧性是职场进阶的关键。

### 3. 职业发展的“长期主义”

职场拼的不是谁跑得更快，而是谁跑得更远。很多职场精英的陨落，往往不是因为能力不足，而是因为身心崩溃。大学期间建立的健康生活方式，如规律运动、情绪调节等，是未来职业生涯中对抗不确定性、避免“职业倦怠”的“复利资产”。

## （三）健康与终身发展

大学是世界观、人生观、价值观定型的关键期，也是健康行为习惯形成的“最后窗口期”。此时的选择，决定着未来几十年的生命质量。

### 1. 人格健全的基石

世界卫生组织提出，健康包括生理、心理、社会适应和道德四个维度。健康不仅是身体无病，更是一种“完满状态”。只有身心和谐，才能形成独立、自信、包容的人格，从而在复杂的社会中实现自我价值与社会价值的统一。

### 2. 幸福感的源泉

健康是享受生活的入场券。身体的疼痛会引发心理阴霾，心理的焦虑会投射为身体的病痛。大



学积累的健康资本是未来几十年对抗衰老与疾病、维持高质量生活的根本保障，也是探索世界、追求热爱的重要支撑。

### 3. 社会责任的担当

个人的健康不仅是私事，还是公事。大学生的健康素养直接影响家庭、社区乃至社会的健康水平。在“健康中国”战略背景下，保持健康不仅是对自己负责，更是发挥示范作用，带动身边人共同提升生命质量的社会责任。

## 二、大学生的主要健康问题

大学生处于生理成熟、心理成长与社会角色转型的特殊阶段，受生活方式、社会环境、学业就业压力等多重因素影响，其健康问题呈现出生理问题凸显、心理问题多元、时代特征鲜明的特点，主要包括生理健康与心理健康两大类。

### （一）生理健康问题

生理健康是大学生健康的物质基础。当前大学生生理健康问题多与不良生活方式密切相关，主要集中在体质健康、性健康和慢性疾病低龄化三个方面。

#### 1. 体质健康问题

体质是个体在先天遗传与后天环境共同作用下形成的形态结构、生理机能和身心特质的综合表现。

近年来，我国大学生体质健康水平整体不容乐观，体质健康的不及格率仍处于较高区间，主要表现为耐力素质持续下降，长跑等项目达标率偏低，反映出学生运动习惯不足、体能储备薄弱；超重与肥胖比例明显上升，高热量饮食、久坐少动等行为增加了代谢异常与心血管疾病风险；近视发生率居高不下，长期过度使用电子设备、近距离用眼导致高度近视人群占比上升，影响日常生活与未来职业选择。同时，熬夜、饮食不规律、缺乏运动等导致亚健康状态普遍存在，疲劳、免疫力低下、睡眠障碍等问题较为突出。

#### 2. 性健康问题

大学生年龄多在 18~23 岁，性生理发育已完全成熟，性心理快速发展，但性知识、性观念与性行为规范仍有待完善，由此带来的性健康风险较为突出。

一方面，部分学生缺乏系统、科学的性教育，对性生理、性心理、性道德与性健康知识了解不足，存在认知模糊或误区；另一方面，随着社会观念日益开放，大学生婚前性行为、无保护性行为有所增加，因自我保护意识薄弱、防护措施不到位，可能导致意外妊娠、性传播疾病等风险，直接危害身心健康。

#### 3. 慢性疾病低龄化趋势

高血压、颈椎病、胃肠道疾病、代谢异常等以往多见于中老年群体的健康问题，在大学生中呈现明显的低龄化趋势。

长期熬夜、饮食不规律、暴饮暴食是诱发胃肠疾病的主要原因；久坐、缺乏运动、姿势不良导致颈椎腰椎问题高发；高油高盐高糖饮食、肥胖等则增加了高血压、血脂异常等患病风险。这类问题病程长、影响久，会对大学生长期健康造成不可逆的影响。



### 案例点评

某校学生小周，入学后脱离家庭监管，生活作息完全失控。他长期凌晨 2~3 点入睡，日均睡眠不足 5 小时；饮食上依赖炸鸡、奶茶等高油高糖外卖，几乎不吃正餐；除了体育课，日均久坐超 12 小时，从不主动运动。

大一学年，小周体重从 70 千克飙升至 120 余千克。大二上学期，他频繁出现胸闷、头晕症状，就医后被确诊为重度高血压，并伴有高血脂、脂肪肝等多种代谢综合征，年仅 19 岁便需长期服药控制病情。同时，因身体肥胖与健康恶化，他变得自卑、孤僻，回避集体活动，出现明显的社交焦虑与抑郁情绪，学业成绩也一落千丈，多门课程亮起红灯。

**点评：**该案例集中体现了大学生常见的身心健康问题，不良生活方式直接导致慢性疾病低龄化，并进一步引发心理问题，形成恶性循环，这警示大学生，大学是健康习惯定型的关键期，必须树立健康意识、纠正不良行为，主动做“自己健康第一责任人”。

## （二）心理健康问题

心理健康是大学生健康的核心内容。当前大学生心理健康整体表现平稳，但在多重压力叠加下，心理困扰呈现多样化、常态化特点，常见问题主要集中在五个方面。

### 1. 环境适应障碍

部分学生进入大学后，难以快速适应新的学习模式、生活环境与集体氛围，容易出现孤独、焦虑、自卑、退缩等情绪，影响正常学习生活与人际交往。

### 2. 学业与就业压力

课程难度、考试竞争、考研升学、就业形势等带来持续压力，使部分学生出现学习焦虑、自我怀疑、前途迷惘等情绪，长期积累可能引发情绪低落、烦躁、注意力下降等问题。

### 3. 人际交往困境

大学生人际交往需求强烈，但部分学生因性格特点、沟通能力不足、边界感不清等原因，难以建立稳定和谐的人际关系，容易产生孤独感、敏感多疑、人际冲突等心理困扰。

### 4. 情感与婚恋困扰

青春期情感体验丰富，恋爱、失恋、情感矛盾等问题较为常见。若不能理性处理，易引发情绪波动、自我否定、焦虑抑郁等心理状态，影响正常学习与生活。

### 5. 网络使用与心理偏差

过度使用手机、沉迷网络游戏或短视频，可能导致网络依赖、作息紊乱、现实社交弱化，进而出现注意力不集中、情绪失控、逃避现实等心理行为问题，危害身心健康。

## 三、大学生健康的影响因素

大学生健康是内在条件与外部环境共同作用的结果，内在因素奠定健康基础，外在因素影响发展趋势。结合健康相关理论与当代大学生特点，影响健康的因素主要包括四个方面（见图 1-3）。



图 1-3 健康的影响因素

### （一）遗传因素

遗传是人体健康的先天基础，对个体体形、体质、疾病易感性及部分心理特质具有重要影响，在健康影响因素中约占 15%。遗传作用主要体现在生理特征的代际传递，部分疾病存在家族遗传倾向，性格、情绪稳定性等心理特质也与遗传存在一定关联。

遗传因素虽具有不可选择性，但并非健康的决定性条件。大学生可根据家族病史与自身特点，通过科学的生活方式，合理作息、均衡饮食、规律运动和定期体检，有效降低潜在健康风险，维护自身健康稳定。

### （二）环境因素

环境是影响大学生健康的外部条件，包括自然生态环境、社会环境和校园环境，在健康影响因素中约占 17%。

自然生态环境的质量直接关系身体健康，空气、水源、噪声、土壤等环境状况会通过多种途径影响生理机能，长期不良环境暴露可能引发多种健康问题。社会环境对心理状态与价值观念具有重要影响，社会竞争、文化氛围、舆论导向等都可能带来心理压力或情绪波动。校园环境与大学生日常生活密切相关，学习氛围、住宿条件、饮食保障、卫生状况等都会直接影响学习效率与身心健康水平。

### （三）生活方式因素

生活方式是由饮食、作息、运动、行为习惯等共同构成的综合行为模式，也是影响健康最关键、最可控的因素，在健康影响因素中约占 60%。健康的生活方式能够显著提升体质、增强免疫力、降低慢性病风险，不良生活方式则会持续损害身心机能。

合理膳食、营养均衡能够为身体提供必要能量与物质支撑；反之，则易引发肠胃不适、肥胖及代谢异常。规律作息、充足睡眠有助于维持机体稳定与情绪平和，长期熬夜、睡眠不足会降低免疫力、影响认知功能并加剧焦虑情绪。坚持适度运动可增强体能、改善情绪、缓解压力，久坐少动则易导致体能下降、肥胖及心血管风险升高。此外，吸烟、酗酒、过度使用电子产品等行为，均会对

生理与心理健康造成直接危害。

#### (四) 医疗卫生服务因素

医疗卫生服务是维护健康、防治疾病的重要保障，在健康影响因素中约占 8%。完善的医疗卫生体系能够为大学生提供及时、有效的健康支持。

学校的医疗机构承担日常诊疗、健康体检、疫苗接种、健康教育等基础服务，是守护大学生健康的前沿阵地。心理健康教育与咨询机构可为学生提供心理评估、情绪疏导、危机干预等专业支持，帮助学生应对心理压力、化解心理困扰。覆盖广泛的社会医疗资源与医疗保障体系，则为大学生提供了更加可靠的健康后盾，有利于疾病早发现、早干预、早康复。

大学生是“健康中国”建设的重要力量，其健康状况关乎个人成长、社会稳定与国家未来。健康为大学生学业发展、职业选择与终身幸福提供基础支撑，同时也受遗传、环境、生活方式与医疗卫生服务等多重因素的影响。当代大学生面临体质下降、心理压力增多、慢性病低龄化等现实健康问题，更应充分认识健康的时代价值，主动养成健康生活方式，强化健康责任意识，提升身心健康素养。

### 第三节

## 大学生健康管理

健康是个体成长与发展的基础，也是大学生履行健康责任、实现全面发展的必备条件。主动开展健康管理，既是维护自身身心健康的现实需要，也是顺应健康中国建设、践行“做自己健康第一责任人”理念的具体体现。

### 一、健康管理的基本内涵

健康管理是以预防为主、全程连续、个性化实施的健康实践过程，其核心是对个体或群体的健康状况进行系统监测、科学评估、精准干预与持续改进，最大限度地降低健康风险、提升健康水平。从实践主体与实施范围来看，可分为公共层面与个体层面。

从公共层面来看，健康管理是由医疗卫生机构、学校、社区等专业主体提供的系统化健康服务，包括健康信息采集、健康体检与评估、健康咨询指导、危险因素干预等，具有组织性、规范性与专业性。学校面向学生开展的健康体检、健康教育、疾病筛查与健康促进活动，均属于公共层面健康管理的重要内容。

从个体层面来看，健康管理强调个人主动承担健康责任，自觉监测自身健康状态，识别健康风险，调整生活行为，维护身心健康。大学生健康管理以自我管理为核心，突出自主性、实践性与持续性，是大学生提升健康素养、养成健康生活方式的关键途径。



## 二、大学生健康管理的影响因素

大学生健康管理的意识、能力与实践效果，并非单纯由个人意愿决定，而是个体内在条件与外部环境因素相互作用、共同影响的结果。

### （一）个体内在因素

个体因素是健康管理的内在动力与核心条件，直接决定大学生能否主动关注健康、坚持健康行为。

健康认知与知识储备越充分，越能帮助学生树立科学健康观念，准确识别风险并采取防护措施；健康态度与责任意识越明确，越能自觉践行健康生活方式，主动承担健康管理主体责任。情绪状态与心理韧性同样重要，心态积极、情绪稳定的学生更易保持规律作息与理性行为，而自控力薄弱、情绪波动较大的学生往往难以长期坚持健康管理。此外，长期形成的行为习惯与自律水平，会直接固化为个人健康管理模式，自律性越强，健康管理的持续性与实际效果越好。

### （二）外部环境因素

外部环境为健康管理提供重要支撑与现实条件，影响大学生健康管理的意愿、机会与可行性。

社会健康文化氛围具有潜移默化的引导作用，全社会倡导健康生活、普及健康理念，能够有效提升大学生的健康重视程度。校园健康支持体系是最直接的保障，学校开设健康教育课程、提供健康体检与心理服务、完善运动与生活设施，可显著降低健康管理的实践难度，提升学生参与意愿。家庭教养方式、生活理念以及宿舍、班级同伴氛围，也会对大学生日常作息、饮食、运动等行为产生直接影响。与此同时，科学健康信息的可及性、医疗与咨询服务的便捷性，同样是推动大学生有效开展健康管理的重要外部条件。

## 三、大学生健康管理的实施方法

大学生健康管理以自我管理为重点，围绕生活方式、情绪状态、行为习惯、风险防控等内容开展，遵循“认知—评估—决策—行动—坚持”的逻辑，结合自身学习生活实际，可通过三个方法有序推进（见图 1-4）。

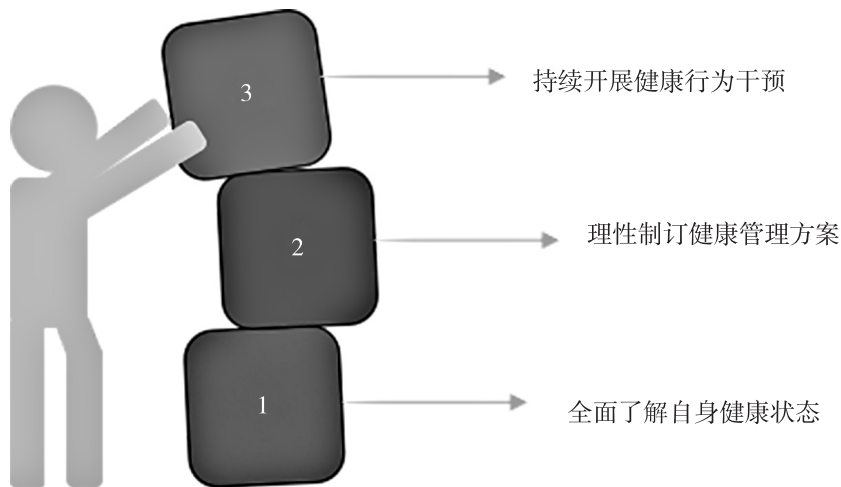


图 1-4 大学生健康管理的实施方法

## （一）全面了解自身健康状况

科学认识与准确把握自身健康状况，是开展健康管理的前提与基础。大学生应主动树立健康防范意识，从被动应对疾病转向主动预防风险，通过多种方式持续关注自身健康动态。

### 1. 强化健康认知

牢固树立“预防为先、全程管理、全面健康”的理念，明确自身健康责任，提高对健康风险的警觉性，摒弃“无病即健康”的片面认知。

### 2. 系统收集健康信息

结合日常自我观察（如精力状态、睡眠质量）、定期记录（如作息、饮食、运动情况），配合体检、体质测试，全面掌握自身生理指标、情绪状态与压力水平，建立个人健康基础档案。

### 3. 开展健康自我评估

结合收集的健康信息，对照健康标准，识别自身健康薄弱环节（如熬夜频繁、缺乏运动）与潜在风险（如近视加深、情绪易波动），明确健康管理的重点方向。

## （二）理性制订健康管理方案

在全面评估自身状态的基础上，大学生应基于科学健康知识作出理性判断，制订可执行、可坚持、可调整的个性化健康管理方案，避免盲目跟风或制定过高目标。

### 1. 明确行为边界

清晰区分有益健康与危害健康的行为，结合自身实际，筛选出需重点改善的问题，如饮食不规律、网络使用过度等，明确优化方向。

### 2. 制订具体方案

具体方案需贴合大学生的学习和生活节奏，目标清晰、步骤具体、节奏适度。例如，“每周运动3次，每次30分钟”“每晚11点前入睡”，不追求短期激进改变，注重长期习惯养成。

### 3. 坚守合规底线

健康决策与管理方案需符合法律法规、社会公德与校园规范，不采取损害自身或他人健康的方式，不影响公共秩序与环境安全。

## （三）持续开展健康行为干预

行为干预是健康管理的核心环节与最终落脚点，关键在于持之以恒，将健康管理方案转化为日常自觉行为，逐步形成稳定、可持续的健康模式。

### 1. 针对性调整行为

聚焦作息、饮食、运动、用眼卫生、网络使用等关键领域，主动纠正不良习惯，用健康行为替代危险行为，如用规律作息替代熬夜，用有氧运动替代久坐。

### 2. 强化情绪与风险管理

在行为干预过程中，同步学会情绪调节与压力疏导，避免因焦虑、浮躁放弃健康管理方案；同时做好健康风险规避，如注意个人卫生、防范传染病。



## 健康贴士

情绪急救：4-7-8 呼吸法

适用场景：当你感到压力过大、情绪焦虑，或在考试、演讲前心跳加速时。

操作步骤：

- (1) 吸气，用鼻子轻轻吸气，默数 4 秒；
- (2) 屏息，屏住呼吸，默数 7 秒；
- (3) 呼气，用嘴巴缓缓呼气，发出“呼”的声音，默数 8 秒。

重复 3~5 次，直到感觉心跳平复、情绪稳定。

科学原理：这个方法能快速激活副交感神经，帮助身体从“战斗或逃跑”的紧张状态，切换到“休息与消化”的放松状态。

温馨提示：这是一个“即时可用”的情绪调节工具。当健康管理因一时的情绪波动而想要中断时，不妨先做一组 4-7-8 呼吸，它就是你情绪的“安全阀”。

### 3. 强化坚持与求助意识

通过自我激励、同伴监督、定期复盘（如每周总结健康执行情况），强化行为坚持；遇到困惑或执行困难时，主动向校医院、心理健康中心、辅导员及专业人员寻求指导，提升健康管理能力。

健康管理是大学生伴随终身的重要能力，也是青年走向独立、走向社会生活的关键一步。大学生通过科学认知、持续评估、理性决策与行为实践，不仅能够实现对自身健康的全程守护，更能在主动管理健康的过程中提升自我责任感、增强心理韧性，并逐步养成适应社会、受益一生的健康生活方式。



## 知行合一

### 一、单选题

1. 世界卫生组织 1948 年提出的现代健康定义，将健康拓展为哪三个维度？（ ）
  - A. 生理、心理、道德
  - B. 生理、心理、社会适应
  - C. 生理、社会适应、道德
  - D. 心理、社会适应、道德
2. 新时代“大健康”理念中，占健康影响因素比重最高也是最可控的因素是（ ）。
  - A. 遗传因素
  - B. 环境因素
  - C. 生活方式因素
  - D. 医疗卫生服务因素
3. 健康的四个层面中，居于核心地位，是连接生理与外部环境关键枢纽的是（ ）。
  - A. 生理健康
  - B. 心理健康
  - C. 社会适应良好
  - D. 道德健康
4. 1989 年，世界卫生组织在三维健康观的基础上，新增的健康维度是（ ）。
  - A. 环境健康
  - B. 道德健康
  - C. 体能健康
  - D. 认知健康



5. 大学生健康管理的核心是( )。

A. 学校统一管理

B. 家庭监督管理

C. 自我健康管理

D. 医疗机构专业管理

## 二、多选题

1. 依据世界卫生组织的四维健康观,健康的基本构成包括( )。

A. 生理健康

B. 心理健康

C. 社会适应良好

D. 道德健康

2. 影响大学生健康的主要因素有( )。

A. 遗传因素

B. 环境因素

C. 生活方式因素

D. 医疗卫生服务因素

3. 大学生实施自我健康管理的主要方法包括( )。

A. 全面了解自身健康状况

B. 理性制订健康管理方案

C. 持续开展健康行为干预

D. 出现问题仅依靠网络自查

## 三、判断题

1. 传统生物医学健康观认为“无病即健康”,仅聚焦于躯体生理层面,忽视了心理和社会维度的影响。( )

2. 大学生慢性疾病低龄化趋势仅与遗传因素相关,与生活方式无关。( )

3. 道德健康是健康概念的最高层次,强调个人价值与社会价值的统一。( )

4. 健康管理仅需关注疾病治疗,无须重视健康预防。( )

5. 长期熬夜、久坐少动等不良生活方式,是导致大学生亚健康状态普遍存在的重要原因。( )

## 四、简答题

1. 简述新时代“大健康”理念的核心要义。

---

---

---

2. 大学生的主要生理健康问题集中在哪些方面?

---

---

---

3. 大学生开展自我健康管理的三个关键环节是什么?

---

---

---



## 五、案例分析题

大一学生小戚进入大学后，难以适应集体宿舍生活，与室友沟通不畅产生矛盾；面对大学自主的学习模式，因缺乏规划导致学业压力大，经常熬夜刷题，白天上课注意力不集中；日常很少参加体育锻炼，课余时间多沉迷手机短视频，三餐饮食不规律，以外卖、零食为主，入学一学期后出现疲劳乏力、失眠焦虑、体重飙升等问题。

结合本章相关知识，分析小戚出现健康问题的原因，并为其制定有针对性的健康管理改进建议。



## 健康漫谈

《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）》提出：坚持健康第一的教育理念，切实把心理健康工作摆在更加突出位置，统筹政策与制度、学科与人才、技术与环境，贯通大中小学各学段，贯穿学校、家庭、社会各方面。

新时代大学生应将“健康中国”理念内化于心、外化于行。一方面要自律自护，树立整体健康观，主动学习健康知识，摒弃“朋克养生”等错误习惯，践行规律作息、均衡膳食、科学运动的文明健康生活方式，重视身心同护；另一方面要勇于担当，积极参与“健康中国”行动与爱国卫生运动，主动向身边同学传播科学健康理念、践行公共卫生责任，以青春之力守护自身与他人健康，为全面推进“健康中国”建设贡献青年力量。



## 思政园地

### 长春大冬会 | 长春吉林两地高校筑牢大冬会志愿服务健康防线

随着2027年第33届世界大学生冬季运动会（简称长春大冬会）日益临近，为保障赛事志愿服务工作的顺利开展，3月20日，一场旨在守护青年健康、护航赛事服务的专项行动——长春、吉林两地高校大学生健康守护行动，正式拉开帷幕。

本次活动由共青团长春市委、长春大冬会工作专班志愿者工作部、长春市卫生健康委员会联合主办，长春生物制品研究所承办，服务对象覆盖长春、吉林两地高校的广大青年学生，旨在为大冬会志愿服务构建坚实的健康屏障。

专项行动精准聚焦高校大学生健康管理的现实需求，从健康知识普及、日常防护指导、心理调适疏导、体能素质提升等多个维度协同发力。既关注青年群体在日常生活中易被忽视的季节性健康问题，又充分考虑了志愿服务场景下对身心状态的调节需求，体现了对青年健康的全面关怀。

启动仪式结束后，首场健康科普宣讲随即开讲。主讲专家紧密结合当前季节特点与青年大学生的实际状况，用通俗易懂的语言，围绕流感的流行趋势、病毒传播途径、科学防护方



法以及日常健康管理等核心内容进行了深入浅出的讲解，为同学们带来了一堂实用、高效的健康科普课。

据悉，本次专项行动将持续至 2026 年底，全年计划开展 100 场活动，采用“每月一主题、每周多场次”的模式，确保覆盖长春、吉林两地所有涉赛及重点志愿服务高校，让健康服务真正惠及每一位有需要的青年学子。

（资料来源：新华网，2026-03-21，有删改）

读完本篇，结合所学健康知识，你有哪些健康感悟与成长思考？欢迎写下你的心得与收获。

---



---



---



## 健康践行

### 我的“健康资产审计”

#### 活动背景：

世界卫生组织指出，生活方式对健康的影响力高达 60%。这意味着，你手中掌握着健康的“绝对控股权”。此刻，请你做一回自己的“健康 CEO”，对目前的健康资产进行一次全面审计。

#### 活动目标：

将抽象的健康概念转化为可打分的具体指标，发现目前生活方式中潜在的“健康赤字”，亲身体会“生活方式”对学生自身健康的决定性作用。

#### 活动步骤：

##### 第一步 绘制“健康资产负债表”

根据你过去一个月的真实情况，在表 1-1 中进行打分（1~10 分，10 分为满分），并明确列出导致扣分的“负债”（不良习惯或风险）。

表 1-1 健康“资产负债表”

| 健康“资产”项 | 具体指标             | 自我评分 | 健康“负债”项 |
|---------|------------------|------|---------|
| 生理资产    | 睡眠质量与规律性         |      |         |
|         | 饮食营养与均衡          |      |         |
|         | 体能状况与运动频率        |      |         |
| 心理资产    | 情绪稳定性（快乐 / 焦虑比例） |      |         |
|         | 压力应对能力           |      |         |
|         | 自我接纳与自信          |      |         |



续表

| 健康“资产”项 | 具体指标              | 自我评分 | 健康“负债”项 |
|---------|-------------------|------|---------|
| 社会资产    | 人际关系和谐度           |      |         |
|         | 角色适应能力（大学生 / 子女等） |      |         |
| 道德资产    | 价值观清晰度与践行         |      |         |
|         | 社会责任感与规则意识        |      |         |

### 第二步 计算“健康净值”

将以上表格中的 10 项得分相加。

- 如果总分低于 60 分，说明你的健康资产处于“亏损”状态，需要立即采取行动。
- 如果总分为 60~80 分，说明你的健康状况尚可，但仍有提升空间。
- 如果总分高于 80 分，恭喜你，你的健康资产处于“盈利”状态，请继续保持。

找出得分最低的 1~2 项，这通常是你目前健康问题的“短板”。思考一下，为什么这项得分低？是因为时间管理不当、压力过大，还是缺乏相关知识？

### 第三步 制订“健康增值计划”

针对得分最低的 1~2 项，制订一个为期一周的“健康增值计划”，计划应具体、可操作，例如：

- 如果“睡眠质量”得分低，计划可以是每晚 11 点前上床睡觉，睡前半小时不看手机；
- 如果“情绪稳定性”得分低，计划可以是每天记录 3 件让自己感到开心的小事，或每周进行 2 次 30 分钟的有氧运动；
- 如果“人际关系”得分低，计划可以是主动与一位老朋友联系，或参加一次社团活动。

#### 活动延伸：

将你的“健康增值计划”分享给一位朋友或家人，邀请他们监督你执行。

一周后，重新进行一次“健康资产审计”，看看你的“健康净值”是否有所提升。

再次思考：通过这次活动，你对“健康是‘1’，其他是‘0’”这句话有了哪些新的理解？

---



---



---

## 第二章

# 生活之道——健康生活方式

### » 本章导读

本章围绕健康生活方式展开，分别讲解饮食、睡眠、运动、环境与健康关联及不良嗜好的危害，结合大学生身心特点与校园生活实际，阐释科学的饮食搭配、睡眠管理、运动方法，明晰环境健康风险防控要点，以及吸烟、酗酒和长期依赖高浓度功能饮料、提神药的危害与防范干预策略，旨在引导大学生树立科学健康观，养成健康文明的生活习惯，守护自身身心健康。

### » 学习目标

#### ⊙ 知识目标

- (1) 掌握七大营养素的功能与摄入要求，明晰各类食物营养价值及食品安全防范要点。
- (2) 理解睡眠、运动的健康价值，掌握睡眠问题的改善方法与科学运动的基本原则。
- (3) 明确环境与健康的关系，以及吸烟、酗酒和长期依赖高浓度功能饮料、提神药的危害及科学防控方法。

#### ⊙ 能力目标

- (1) 能制订科学的膳食计划，具备识别与防范日常食品安全隐患的能力。
- (2) 能运用科学的方法培养睡眠习惯，选择适配的校园运动方式与方法。
- (3) 能识别环境健康风险，具备拒绝不良嗜好、应对健康风险的能力。

#### ⊙ 素养目标

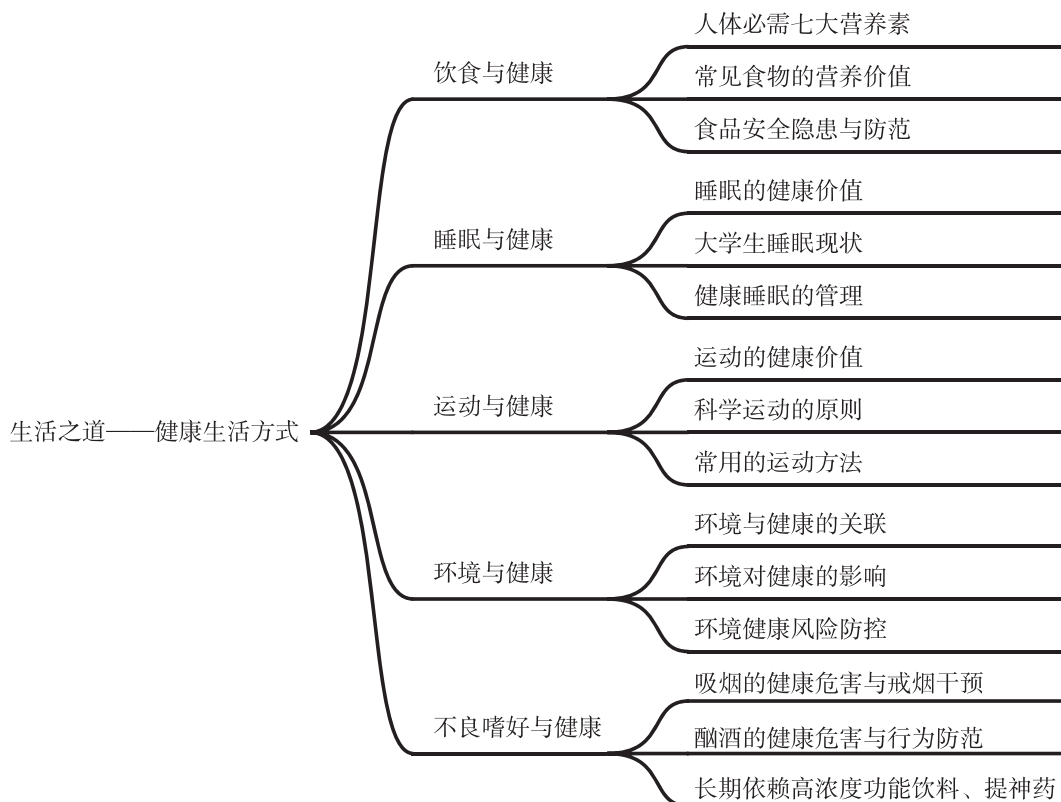
- (1) 形成科学饮食、规律作息、坚持运动的健康生活理念。



- (2) 践行绿色低碳生活，自觉维护自身与校园环境健康。
- (3) 坚决摒弃不良嗜好，坚守身心健康与社会行为的底线原则。



## 知识脉络



## 学习清单

完成学习任务后，请在对应方框内打“√”，自主追踪学习进度。

### 一、课前预习清单

| 预习内容                      | 完成情况 (√)                 |
|---------------------------|--------------------------|
| 了解健康生活方式包含的主要内容           | <input type="checkbox"/> |
| 回顾自身日常饮食、作息、运动习惯，初步判断是否合理 | <input type="checkbox"/> |
| 知晓吸烟、酗酒、熬夜等不良习惯对健康的基本危害   | <input type="checkbox"/> |
| 思考科学饮食、优质睡眠、规律运动对大学生的重要意义 | <input type="checkbox"/> |

### 二、本章学习清单

| 学习内容                    | 完成情况 (√)                 |
|-------------------------|--------------------------|
| 掌握人体必需七大营养素的功能与合理摄入原则   | <input type="checkbox"/> |
| 理解健康睡眠的价值，学会改善睡眠质量的科学方法 | <input type="checkbox"/> |

| 学习内容                     | 完成情况 (√)                 |
|--------------------------|--------------------------|
| 熟悉科学运动的原则与常用锻炼方法，提升运动素养  | <input type="checkbox"/> |
| 认识环境与健康的关系，树立绿色环保与健康防护意识 | <input type="checkbox"/> |
| 认清吸烟、酗酒等不良嗜好的危害，掌握拒绝技巧   | <input type="checkbox"/> |

### 三、任务训练清单

| 训练任务                     | 完成情况 (√)                 |
|--------------------------|--------------------------|
| 结合自身情况，制订一份个人健康生活方式改善计划  | <input type="checkbox"/> |
| 实践规律作息、合理膳食、适度运动，坚持一周以上  | <input type="checkbox"/> |
| 主动学习食品安全知识，在生活中做好饮食安全防护  | <input type="checkbox"/> |
| 参与校园绿色环保或控烟宣传活动，传播健康理念   | <input type="checkbox"/> |
| 自觉远离不良嗜好，养成文明、健康、规律的生活习惯 | <input type="checkbox"/> |

### 健康问答

#### 当“放纵”遇上“借口”：是享受当下，还是透支未来？

在当代大学生的生活中，健康生活方式的践行常陷入“认知与行为”的割裂：我们清楚熬夜伤身，却仍在半夜两点刷着短视频；我们明白外卖高油高盐，却因“懒得动”而频繁下单；我们知晓运动有益，却总以“学业繁忙”为由久坐不动。这种“道理都懂，行动滞后”的矛盾，往往让我们在不知不觉中陷入了“被动养生”的怪圈……



今天又熬夜赶作业了，不过没关系，我买了杯奶茶犒劳自己，听说奶茶里的茶多酚能抗氧化，这不就是养生吗？再说，我年轻，身体恢复快，熬几次夜算什么？

别自欺欺人了！你以为的“养生”可能正在悄悄透支身体。那些你习以为常的小习惯，如深夜的泡面、周末的赖床、久坐不动的刷刷，其实都在慢慢改变你的身体状态。健康从来不是靠“事后补救”，而是藏在每一天的选择里——吃什么、几点睡、动不动……这些看似微小的决定，最终会拼成你未来的健康模样！



思考：我们身边还有哪些“看似无害”却暗藏健康风险的习惯？当“放纵”披上“养生”的外衣，我们该如何分辨真正的健康生活方式？

## 第一节

## 饮食与健康

“民以食为天。”饮食不仅是人类生存的物质基础，更是维持机体代谢、保障身心健康的能量源泉。对于正处于身心发展关键期且肩负繁重学业的大学生而言，科学饮食与合理营养的意义远超“果腹”本身。它既是维持高强度脑力活动与充沛体力的燃料，也是构建免疫防线、预防慢性疾病的第一道屏障。反之，失衡的膳食结构与不良的饮食习惯，往往潜移默化地侵蚀机体功能，进而制约学习效率，影响长远的生命质量。

### 一、人体必需七大营养素

营养素是维持人体正常生命活动、促进生长发育和生理功能调节所必需摄入的各类物质，主要包括碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、水和膳食纤维七大类别（见图 2-1）。这七类营养素相互协同、缺一不可。

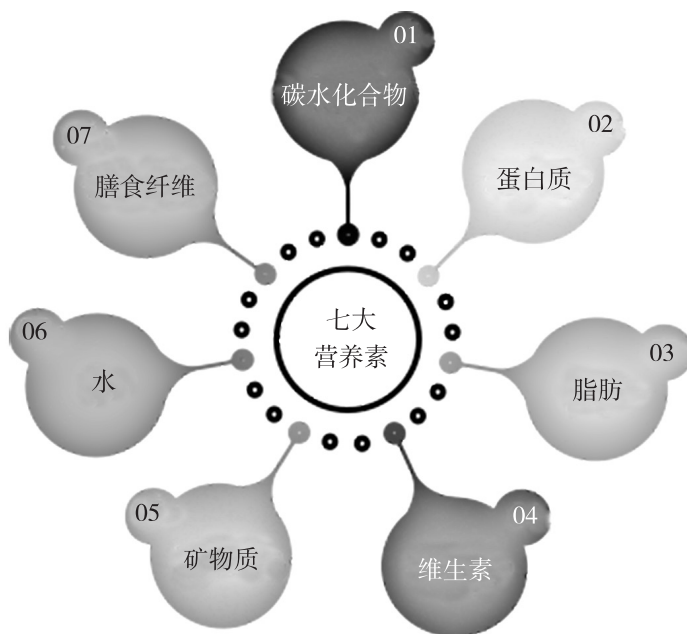


图 2-1 人体必需的七大营养素

#### （一）碳水化合物

碳水化合物又称糖类，由碳、氢、氧三种元素组成，是人体最经济、最直接的能量来源，约占人体能量供给的 55%~65%。除了为生命活动提供能量，它还是构成抗体、酶、细胞膜及神经组织的重要成分，对免疫调节和神经传导至关重要。

日常饮食中的碳水化合物主要分为精制碳水和复合碳水两大类。它们在食物来源、消化速度及健康效益上存在显著差异（见表 2-1）。

表 2-1 常见碳水化合物的类别

| 类别   | 主要食物来源                           | 消化与吸收特点                    | 对健康与体重的影响                     |
|------|----------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| 精制碳水 | 白米饭、馒头、面条、白面包、白糖、甜点、含糖饮料         | 迅速转化为葡萄糖，会使血糖快速升高，胰岛素大量分泌  | 饱腹感差，饿得快；易造成血糖波动，多余能量易转化为脂肪堆积 |
| 复合碳水 | 全谷物（如燕麦、玉米、糙米）、薯类（如红薯、土豆）、杂豆类、蔬菜 | 富含膳食纤维，消化时间长，血糖上升平缓，能量释放持久 | 饱腹感强，能维持长时间精力；有助于控制体重，维护肠道健康  |

大学生建议每天摄入谷类食物 200~300 克，为大脑提供稳定的葡萄糖供应，避免因缺碳导致注意力不集中或低血糖。遵循“粗细搭配”原则，建议全谷物、薯类和杂豆类占主食总量的 1/3~1/2。尽量减少含糖饮料和精加工甜点的摄入，这些“劣质碳水”是导致大学生体重超标的主要元凶。

## （二）蛋白质

蛋白质是由氨基酸组成的有机化合物，是构成人体细胞、组织的基本单位（见图 2-2）。从肌肉骨骼到皮肤毛发，从免疫细胞到体内的酶与激素，蛋白质无处不在。它不仅负责机体的生长与修复，还调节着代谢与免疫功能。此外，当碳水化合物和脂肪摄入不足时，蛋白质也可作为“备用燃料”提供能量（每克产生约 16.74 千焦热量）。



图 2-2 富含蛋白质的食物

大学生正处于代谢旺盛、脑力消耗大的阶段，保证足量且优质的蛋白质摄入至关重要。通常建议成年男性每天摄入 65~75 克，女性 55~60 克；若运动量大或学业压力重，可适当增加摄入。日常饮食应追求蛋白质的“质”与“量”并重，不同来源的蛋白质在营养价值和吸收效率上有所不同（见表 2-2）。

表 2-2 蛋白质的类别

| 类别    | 主要食物来源               | 营养特点                          | 摄入建议                        |
|-------|----------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| 动物性蛋白 | 蛋类、奶类、畜禽肉、鱼虾         | 氨基酸组成接近人体，吸收率高，但部分红肉可能伴随较高脂肪  | 优选鱼虾、去皮禽肉，每天 1 个鸡蛋、300 毫升牛奶 |
| 植物性蛋白 | 大豆及豆制品（如豆腐、豆浆）、坚果、谷物 | 大豆蛋白是唯一的优质植物蛋白；通常不含胆固醇，富含膳食纤维 | 每天摄入豆制品，坚果适量（一小把），注意与谷物互补   |



大学生在日常饮食中应注重荤素搭配与规律摄入，充分利用植物蛋白的优势，坚持每日喝奶、食用豆制品，在补充优质蛋白的同时减少脂肪与胆固醇摄入。将蛋白质均匀分配至三餐，比集中在三餐大量摄入更利于身体吸收利用。

### （三）脂肪

脂肪是机体储存和供给能量的重要营养素，每克脂肪在体内可产生 39.75 千焦的能量，是同等质量碳水化合物或蛋白质的 2 倍多，能为人体提供持久的能量支持。同时，脂肪能促进脂溶性维生素（维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K）的吸收，提供人体必需的不饱和脂肪酸（如亚油酸、亚麻酸），这些脂肪酸必须通过食物摄入，对大脑发育、心血管健康具有重要意义。此外，脂肪还能保护内脏器官、维持体温、改善食物风味。

脂肪的摄入需遵循“适量、优质”的原则，过量摄入会导致肥胖、高脂血症、冠心病等疾病，摄入不足则会影响脂溶性维生素吸收和必需脂肪酸供给。研究表明，成年人每天脂肪摄入量应为 50~80 克，脂肪提供的能量应占总能量的 20%~30%。大学生应优先选择优质脂肪，如橄榄油、茶籽油、坚果（核桃、杏仁等）、鱼类中的不饱和脂肪酸，减少动物内脏、油炸食品、肥肉等饱和脂肪和反式脂肪的摄入。

### （四）维生素

维生素是维持机体正常生理功能和细胞代谢的微量低分子化合物，既不构成机体组织，也不提供能量，但其在体内的作用不可或缺，主要参与调节人体新陈代谢、提高机体免疫力、预防疾病发生。

维生素的种类繁多，根据溶解性可分为脂溶性维生素和水溶性维生素两大类，两者在储存方式、代谢特点及食物来源上存在显著差异（见表 2-3）。

表 2-3 维生素的类别

| 类别     | 包含种类                                                                                             | 储存与代谢特点                         | 主要功能与缺乏症                                                                                                   | 主要食物来源                      |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 脂溶性维生素 | 维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K                                                                          | 溶于脂肪，可在肝脏和脂肪组织中长期储存；过量摄入可能蓄积中毒  | 维生素 A：维持视力与皮肤健康（缺乏时易引发夜盲症）<br>维生素 D：促进钙吸收（缺乏时易引发骨质疏松）<br>维生素 E：抗氧化（缺乏时易引发神经系统损伤）<br>维生素 K：凝血功能（缺乏时易引发出血倾向） | 动物肝脏、鱼肝油、蛋黄、坚果、植物油、深绿色蔬菜    |
| 水溶性维生素 | B 族维生素（如维生素 B <sub>1</sub> 、维生素 B <sub>2</sub> 、维生素 B <sub>6</sub> 、维生素 B <sub>12</sub> 等）、维生素 C | 溶于水，体内无法长期留存，需每日补充；过量随尿液排出，一般安全 | 维生素 B 族：参与能量代谢（缺乏时易引发疲劳、口角炎）<br>维生素 C：抗氧化、促胶原合成（缺乏时易引发坏血病、免疫力下降）                                           | 新鲜蔬菜、水果（柑橘、鲜枣、猕猴桃）、谷物、豆类、蛋类 |

大学生由于饮食不规律、挑食偏食等问题，容易出现维生素缺乏。建议日常饮食中多摄入新鲜

蔬菜和水果，保证维生素的全面摄入（见图 2-3）。



图 2-3 富含维生素的新鲜蔬果

### （五）矿物质

矿物质又称无机盐，是人体内无机物的总称。它们无法在体内自行合成，必须完全依赖食物供给。尽管矿物质在体内的含量差异巨大，但它们共同构筑了生命的骨架，如骨骼、牙齿，并作为“信使”调节着神经传导、体液平衡和能量代谢。

根据在体内的含量及每日需求量，矿物质可分为常量元素和微量元素（见表 2-4）。

表 2-4 矿物质的分类

| 类别   | 需求                          | 包含种类    | 主要功能与缺乏症                                                           | 主要食物来源              |
|------|-----------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 常量元素 | 含量 > 体重 0.01%<br>日需 >100 毫克 | 钙、镁、钾、钠 | 钙：骨骼与牙齿的结构材料<br>（缺乏时易引发骨质疏松、抽筋）<br>钾 / 钠：调节水盐平衡<br>（缺乏时易引发乏力、心律异常） | 奶制品、豆制品、深绿色蔬菜、坚果、香蕉 |
| 微量元素 | 含量 < 体重 0.01%<br>日需 <100 毫克 | 铁、锌、碘、硒 | 铁：造血运输氧气<br>（缺乏时易引发贫血、面色苍白）<br>锌：免疫与生殖发育<br>（缺乏时易引发厌食、免疫力低）        | 动物肝脏、红肉、海鲜（如牡蛎）、坚果  |

大学生建议每天摄入 300 毫升牛奶或酸奶，并注意补充维生素 D 以促进吸收。补铁应讲究“吸收率”，预防缺铁性贫血应首选红肉（瘦猪肉、牛肉）和动物血制品等“血红素铁”；若食用植物性铁源（如黑木耳、豆类），建议搭配富含维生素 C 的水果，可使铁吸收率翻倍。警惕零食（如辣条、薯片）、外卖和加工肉制品中的“隐形盐”，高钠不仅导致水肿，还会加速钙流失，建议口味清淡，少吃深加工食品。备考期间或免疫力低下时，可适当增加贝壳类海鲜（如牡蛎）和坚果的摄入，补充锌元素以维持良好的免疫力和食欲。

### （六）水

水是构成人体最基本的物质基础，约占成人体重的 60%~70%。作为人体内物质代谢的载体，水几乎参与了所有的生理活动：它负责运输营养物质，协助排出代谢废物，调节体温，并促进消化



吸收。一旦身体缺水，不仅会出现口干舌燥、全身乏力、反应迟钝、便秘等症状，长期缺水还会增加肾脏负担，降低代谢效率，甚至引发泌尿系统疾病。

人体内的水主要来源于三个方面，形成了一个动态的平衡系统（见表 2-5）。

表 2-5 人体水的三大来源

| 来源   | 特点   | 建议                              |
|------|------|---------------------------------|
| 直接饮水 | 主要来源 | 少量多次，避免一次性大量饮水增加心脏负担；首选白开水或淡茶水  |
| 食物水  | 重要补充 | 蔬菜、水果（如西瓜、黄瓜）、汤类、粥类等均含有丰富水分     |
| 代谢水  | 内生水源 | 脂肪、蛋白质、碳水化合物在体内氧化分解时产生的水，约占 10% |

根据《中国居民膳食指南（2022）》，在温和气候条件下，低身体活动水平的成年男性每天适宜饮水量为 1700 毫升，女性为 1500 毫升。考虑到大学生日常活动量较大，且处于脑力消耗高峰期，建议将每日饮水量提升至 1500~2000 毫升。



## 健康贴士

### 科学饮水习惯，助你活力满满

#### 1. 拒绝“口渴才喝”

口渴是身体的“缺水警报”，此时你已轻度脱水。建议设置手机闹钟，每 2 小时提醒一次喝水；或在课桌、书包、床头各放一个水杯，形成“视觉提醒”。

#### 2. 警惕“甜蜜陷阱”

一杯奶茶≈10 块方糖！长期饮用不仅易胖，还会加速皮肤老化、增加糖尿病风险。白开水才是你的“真续命水”。

#### 3. 利用“食物补水”

食堂打饭时多选高水分食物：西瓜（约 92%）、黄瓜（约 95%）、番茄（约 94%）、生菜（约 96%）——补水既健康，又能增加饱腹感。

#### 4. 关注“特殊时刻”

运动后：每流失 1 公斤体重，应补充 1.5 升水 + 少量盐分（如淡盐水）。

考试期间：大脑需水量增加，建议每小时喝 100~150 毫升水，保持头脑清醒，提升专注力。

## （七）膳食纤维

膳食纤维作为一种无法被人体消化吸收的碳水化合物，虽不提供能量，却是维持生命活动不可或缺或的“第七大营养素”。成人每日适宜摄入量为 25~30g。

膳食纤维主要分为水溶性和非水溶性两类。水溶性膳食纤维主要存在于大麦、豆类、柑橘、马铃薯、燕麦及其麸皮中，能溶于水形成凝胶，主要功能是延缓葡萄糖吸收和降低胆固醇；非水溶性膳食纤维主要存在于水果皮、新鲜蔬菜、坚果、麦麸和糙米中，不溶于水但能吸收水分，侧重于促

进肠道蠕动和增加粪便体积。

膳食纤维是人不可或缺的“健康卫士”。适当增加膳食纤维摄入，有助于降低冠心病风险。除了“护心”，膳食纤维还是肠道的“清道夫”和代谢的“调节器”。它能清洁消化道壁，促进肠胃蠕动，缓解便秘；能稀释并加速排出食物中的致癌物质和有毒物质，预防结肠癌；能加快胆固醇排泄，调节血脂，预防高脂血症；还能改善肠道菌群环境，为益生菌提供“口粮”。此外，膳食纤维吸水膨胀后能产生强烈的饱腹感，减少进食量，有助于控制体重，同时延缓葡萄糖吸收，稳定血糖，是控糖和减脂人群的良好益友。

大学生在补充膳食纤维时，务必遵循“循序渐进”的原则，避免突然大量摄入导致腹胀等肠道不适。同时，必须保证每天 1500~2000 毫升的足量饮水，否则膳食纤维可能因缺水而“堵在肠道”，反而加重便秘。

## 二、常见食物的营养价值

食物的营养价值是指食物中所含能量和营养素满足人体需求的程度，其高低取决于食物中营养素的种类、含量、比例及消化吸收率。

### （一）谷类食物

谷类食物主要包括小麦、稻谷、玉米、小米、高粱、燕麦（见图 2-4）等，是人体最经济、最主要的能量来源，也是 B 族维生素、膳食纤维和矿物质的重要来源。谷类食物中碳水化合物含量较高，主要为淀粉，易于人体消化吸收；蛋白质属于不完全蛋白质，单独食用时营养价值较低，需与豆类、肉类等搭配，以提高蛋白质的利用率；脂肪含量较低，多为不饱和脂肪酸。



图 2-4 燕麦

### （二）蔬果类

蔬菜和水果是人体获取维生素 C、胡萝卜素、膳食纤维、矿物质及植物化学物质的重要来源，具有水分含量高、能量低、抗氧化性强等特点，能增强免疫力、预防慢性疾病。

蔬菜按颜色可分为深色蔬菜和浅色蔬菜，深色蔬菜（如菠菜、胡萝卜、苋菜、韭菜等）富含胡萝卜素、维生素 C、矿物质和膳食纤维，营养价值高于浅色蔬菜；蔬菜按种类可分为叶菜类、根茎



类等，叶菜类富含维生素 C 和膳食纤维，根茎类富含碳水化合物和矿物质，需多样化选择。

水果富含维生素 C、膳食纤维、水分及多种植物化学物质，如柑橘、猕猴桃、草莓等富含维生素 C，苹果、香蕉富含膳食纤维，葡萄、蓝莓（见图 2-5）富含抗氧化物质。需要注意，水果不能代替蔬菜，因为蔬菜中膳食纤维含量更高，且热量更低，而水果中糖分含量相对较高，过量摄入可能导致体重增加。



图 2-5 蓝莓

### （三）豆类及其制品

豆类及其制品包括大豆、蚕豆、绿豆、豌豆、赤豆等豆类，以及豆腐、豆浆、腐竹、豆干等加工制品，是优质植物蛋白的重要来源。

大豆是豆类中营养价值最高的，含有优质蛋白质、油脂，以及钙、铁、锌、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub> 等营养素，其蛋白质的氨基酸组成接近人体需求。其他豆类（如绿豆、豌豆等）的蛋白质含量为 20%~30%，营养价值稍低于大豆，但同样富含膳食纤维和矿物质。

豆制品经过加工后，消化吸收率显著提高，且口感更佳，适合日常食用，如豆腐、豆浆富含蛋白质和钙，腐竹富含蛋白质和膳食纤维。

### （四）奶类及其制品

奶类及其制品主要包括液态奶、奶粉、酸奶、炼乳、奶酪等，易于消化吸收，是人体获取钙、优质蛋白质、维生素 A、维生素 B<sub>2</sub> 等营养素的重要来源。

牛奶中矿物质种类丰富，钙含量最高，且钙磷比例适宜，易于人体吸收；蛋白质属于优质蛋白质，能为机体提供能量和组织修复所需的原料；维生素 A、维生素 B<sub>2</sub> 含量较高，能满足人体日常需求。酸奶是牛奶经过发酵制成的，保留了牛奶的全部营养，且含有益生菌，能改善肠道菌群环境，促进消化吸收。

### （五）畜禽肉蛋类食物

畜禽肉蛋类食物包括猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉等畜禽肉，以及鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋等蛋类，