

From the perspective of “physical and medical integration” in the new era: A study on the effect of college students’ mental health and physical and mental diseases

Chonghao Dong

Shandong University of Traditional Chinese Medicine, Jinan, Shandong, 250355, China

Abstract

Under the background of the new era, with the increasing number of college students, mental health problems have gradually become the focus of social attention. With the idea of “integration of physical medicine” put forward, more and more studies begin to explore the impact of physical activity on the mental health and physical and mental diseases of college students. Physical and medical integration refers to the promotion of physical activity to improve physical health, while improving mental health, so as to effectively prevent and treat physical and mental diseases. By analyzing the current situation of college students’ mental health under the background of the new era, this paper discusses the role of physical medicine integration in improving college students’ mental health, specifically analyzes the intervention effect of physical activity on college students’ mental health problems such as emotions, stress, anxiety and depression, and studies the therapeutic effect of physical and mental diseases. Through theoretical analysis and empirical research, this paper finds that the integration of physical medicine can significantly improve the mental health level of college students, reduce anxiety and depression symptoms, promote physical health and achieve the improvement of mental health. Finally, this paper discusses the implementation strategy of physical medicine integration in college students’ mental health intervention, and puts forward the prospect of future research direction.

Keywords

physical and medical integration, college students, mental health, physical and mental illness, physical activity, psychological intervention

新时代“体医融合”视域下——对大学生心理健康与身心疾病的效应研究

董崇浩

山东省中医药大学, 中国·山东 济南 250355

摘要

在新时代背景下,随着大学生群体日益增多,心理健康问题逐渐成为社会关注的焦点。随着“体医融合”理念的提出,越来越多的研究开始探讨体育活动对大学生心理健康及身心疾病的影响。体医融合指的是通过体育活动的促进作用改善身体健康,同时改善心理健康,进而有效预防和治疗身心疾病。本文通过分析新时代背景下大学生心理健康现状,探讨体医融合在改善大学生心理健康中的作用,具体分析体育活动对大学生情绪、压力、焦虑、抑郁等心理健康问题的干预效果,并对身心疾病的治疗效应进行研究。通过理论分析和实证研究,本文发现,体医融合能够显著提高大学生的心理健康水平,减少焦虑和抑郁症状,促进身体健康的同时达到心理健康的改善。文章最后探讨了体医融合在大学生心理健康干预中的实施策略,并对未来的研究方向提出了展望。

关键词

体医融合,大学生,心理健康,身心疾病,体育活动,心理干预

1 引言

在新时代社会环境的影响下,大学生群体面临着学业

压力、就业压力、人际关系等多方面的挑战,心理健康问题逐渐成为大学生中的普遍现象。研究表明,大学生群体中的心理健康问题逐年增加,焦虑、抑郁、情绪障碍等问题对其学习和生活产生了较大影响,严重者可能引发身心疾病,甚至导致自杀等极端行为。与此同时,随着健康中国战略的实施,国家对大学生心理健康问题日益重视,提出了诸如“体医融合”的健康促进理念。体医融合,作为体育与医学相结合的一种新兴模式,不仅强调体育活动在提高身体健康方面

【基金项目】山东中医药大学大学生创新训练计划项目(项目编号 2023029)。

【作者简介】董崇浩(2004-),男,中国山东聊城人,在读本科生,从事卫生法学研究。

的重要性,还强调其在心理健康干预中的重要作用。近年来,越来越多的研究显示,体育锻炼不仅有助于改善身体健康,增强免疫力,还有助于缓解心理压力,调节负面情绪,改善焦虑和抑郁等心理问题。

在这一背景下,本文的研究重点是探讨“体医融合”对大学生心理健康的影响及其对身心疾病的干预效果。通过分析体医融合的实践意义,结合实证研究数据,评估体育活动对大学生心理健康的实际效应,为大学生心理健康干预提供理论支持与实践指导。文章旨在明确体育活动在大学生心理健康促进中的作用机制,探讨如何在高校推广“体医融合”模式,并为心理健康问题的预防与干预提供新的路径和思路。

2 大学生心理健康现状分析

2.1 大学生心理健康问题的现状

随着社会的快速发展,大学生的心理健康问题逐渐呈现多样化和复杂化趋势。心理健康问题不仅影响大学生的学习和日常生活,还可能导致身体健康的下降。根据相关统计数据,大学生群体中的心理问题呈现逐年增加的态势。尤其是在学业压力、就业压力和人际关系等方面,大学生面临着巨大的挑战。焦虑、抑郁、失眠等心理问题在大学生中较为普遍,部分大学生在面临问题时缺乏有效的情绪调节机制,导致心理问题的积累和加剧。

尤其是在新冠疫情期间,大学生的心理健康问题得到了更为广泛的关注。疫情导致的隔离、社交疏远、学业停滞等因素,进一步加重了大学生的心理负担。研究发现,部分大学生由于缺乏有效的心理疏导和调节手段,出现了较为严重的焦虑症状、抑郁情绪,甚至产生自杀的念头。因此,大学生心理健康问题的改善,成为高校教育的重要任务。

2.2 心理健康问题对大学生身心疾病的影响

大学生的心理健康问题与身心疾病密切相关。长期处于焦虑、抑郁等负面情绪中的大学生,其免疫系统可能出现紊乱,容易感染各种疾病。此外,心理问题还可能导致睡眠障碍、食欲不振、消化不良等身体症状,形成恶性循环。因此,解决大学生的心理健康问题,已不单纯是心理学层面的问题,更多是身心健康层面的问题。

研究表明,体育活动作为一种有效的心理干预手段,在改善大学生心理健康的同时,也有助于缓解由心理问题引发的身心疾病。体医融合的理念提出,体育锻炼不仅能增强身体免疫力,预防身体疾病,还能通过调节心理状态,降低焦虑和抑郁的发生率,具有显著的身心调节作用。

3 体医融合在大学生心理健康中的应用

3.1 体医融合的概念与理论基础

体医融合,是指通过体育锻炼促进身体健康的同时,达到改善心理健康、预防心理疾病的目标。体医融合强调体育活动与医学治疗相结合,通过运动干预、心理疏导等手段,

从多个角度调节身体与心理状态。体育活动,尤其是有氧运动,如跑步、游泳、骑行等,能够有效提升心肺功能,增强身体免疫力,并通过运动产生的内啡肽等物质,减轻压力、缓解焦虑和抑郁情绪,起到心身双重治疗的效果。

理论上,体医融合的效应源自运动生理学、心理学以及医学等多个学科的交汇。运动不仅能够提高人体的生理功能,还能够促进神经递质的平衡,改善大脑的功能,从而影响情绪和心理状态。同时,体育锻炼通过提高自我效能感、增强社会支持、改善睡眠质量等多种途径,促进大学生心理健康的改善。

3.2 体育活动对大学生心理健康的影响

体育活动对大学生心理健康的影响主要体现在减轻焦虑、改善抑郁症状、提升情绪等方面。有研究表明,规律的体育锻炼能有效降低大学生的焦虑和抑郁水平,提升情绪稳定性,增强自信心。体育活动中的有氧运动,如慢跑、游泳等,能够通过加快血液循环、促进氧气输送,帮助大学生释放压力,提高身体的放松感,从而产生积极的心理效应。

此外,体育活动有助于大学生改善睡眠质量,缓解由焦虑引起的失眠问题。研究显示,适量的运动可以促进深度睡眠,提高大学生的睡眠质量,进而改善其情绪和心理状态。在长期的体育锻炼过程中,大学生不仅能够增强身体素质,还能通过参与集体运动、增强社交互动,提升归属感和集体意识,进一步调节心理健康。

3.3 体医融合对大学生身心疾病的干预效果

体医融合在改善大学生身心健康方面表现出显著的干预效果。通过体育锻炼,大学生能够增强身体的免疫力,减轻由心理问题引发的身体症状,如胃肠不适、头痛、失眠等。此外,体育活动能够有效调节内分泌系统,改善大脑的神经化学物质平衡,从而降低由心理健康问题引发的身心疾病的发生率。

体医融合的实施还能够改善大学生的自我认知,提升其健康管理意识,推动其在心理健康、身体健康等方面的积极干预。例如,定期组织体育活动或运动干预课程,可以帮助大学生更好地管理压力,提升其面对困难时的应对能力,从而减少心理问题转化为身心疾病的风险。

4 体医融合在大学生健康管理中的实施策略

4.1 建立体医融合的教育体系

为了更好地推广体医融合,首先需要在校中建立起系统的教育体系。这一体系应结合心理健康教育、体育教育与医学干预,形成跨学科、全方位的心理健康管理模式。具体来说,高校应根据大学生的身心发展特点,设置相关课程,促进心理健康与体育锻炼的有机结合。在课程设置方面,可以加入心理健康基础课程,教授大学生如何通过体育活动调节压力、减轻焦虑,提升自我认知和情绪管理能力。通过理

论知识与实践操作相结合,鼓励大学生将体育锻炼与心理调节结合起来,从而实现身心的协调发展。此外,高校可以设立体医融合的专业或选修课程,邀请心理学、体育学、医学等多个学科的专家进行联合授课,形成跨学科的知识体系,培养学生的综合健康意识。

此外,高校可以定期举办心理健康与体育锻炼结合的活动,如运动会、团体健身、户外拓展等,通过这些集体活动让学生在愉快的氛围中缓解压力,增进人际关系,提升自我认知,增强集体归属感。这些活动不仅能促进身体健康,激发学生的运动兴趣,还能通过团队协作、相互支持和互动,缓解心理压力,提升学生的情感交流和社会适应能力,进而有效地促进心理健康的提升。通过体育活动与心理健康教育的深度融合,高校能够为学生提供全方位的身心健康支持,使其在大学生涯中得到全面发展。

4.2 加强心理辅导与体育锻炼的结合

高校应加强心理辅导与体育锻炼的结合,充分利用体育活动作为心理干预的一种有效手段。在心理辅导过程中,辅导员和体育教师可以密切合作,利用体育锻炼的积极作用来缓解大学生的心理困扰,帮助学生通过运动实现自我调节。体育锻炼不仅可以提高学生的身体素质,还能促进神经递质的分泌,调节情绪,缓解焦虑、抑郁等负面情绪。因此,心理辅导员和体育教师可以共同设计运动干预方案,将心理疏导和体育锻炼结合起来,针对不同心理问题提供个性化的干预措施。例如,采用团体健身、瑜伽、太极等适合不同大学生群体的体育活动,结合心理疏导技巧,帮助学生通过运动调节身心,缓解压力,改善情绪。

同时,针对一些有较严重心理健康问题的大学生,学校应通过专业的心理干预和医学治疗相结合的方式,利用体医融合模式为他们提供更为有效的心理治疗方案。通过与心理健康中心、体育锻炼设施以及医疗机构的联动合作,高校可以为有需求的学生提供综合性的心理治疗与身体健康指导。

4.3 优化校园环境设施建设

体医融合的成功实施离不开良好的校园环境设施建设。学校应优化体育设施的建设,为学生提供更加便利的运动条件和舒适的运动环境,鼓励学生参与到体育锻炼中来。除了传统的体育场馆和健身房,学校还可以增加更多适合大学生的运动设施,如步道、户外健身器材、室内跑步机等,为学生提供多样化的运动选择。与此同时,校园环境的设计也应注重身心健康的整合,例如在校园中设置具有冥想、放

松功能的区域,帮助学生在繁忙的学业压力中找到心灵的栖息地。

通过增加运动场地、配备先进的健身器材,提供多样化的运动项目,学生可以根据个人兴趣和健康需求选择适合自己的运动方式,进一步加强身心健康管理。鼓励学生参与日常的体育锻炼,使其能够在日常生活中将体育活动与心理健康管理有机结合,形成良好的校园文化氛围。此外,学校还应加强健康教育,增强学生对体育锻炼重要性的认知,提升其参与运动的积极性。通过全面优化校园体育设施与环境,学校能够为学生提供一个健康、舒适的运动和学习环境,从而为其身心健康的提升提供有力保障。

5 结语

体医融合作为一种新兴的健康管理模式,在改善大学生心理健康和预防身心疾病方面具有重要意义。通过体育活动与心理健康干预的有机结合,不仅可以有效缓解学生的焦虑、抑郁等心理健康问题,还能改善身体素质,提高免疫力,促进大学生全面健康的发展。通过本文的研究,表明体育活动在大学生心理健康干预中的积极作用,以及其对身心疾病的有效干预效果。未来,随着“体医融合”理念的深入推广,大学生的心理健康管理模式将更加科学、全面,为大学生的健康成长提供更加有力的支持。各高校应结合自身实际情况,积极推进体医融合教育体系的建设,并不断完善心理辅导与体育锻炼的结合,为大学生提供更为丰富和有效的身心健康管理方案,推动校园健康文化的良性发展。随着这一模式的不断发展与创新,体医融合无疑将为大学生的心理健康提供更加坚实的保障,为社会培养更多身心健康、全面发展的优秀人才。

参考文献

- [1] 罗霄,赵海涛.“体医融合”视阈下健身气功的健康促进研究[J].武术研究,2022,7(05):113-117.
- [2] 姚本先.简论青少年学生心理健康教育[J].中国教育学刊,1994,(04):16-19.
- [3] 崔景贵.现代迷信与大学生心理健康[J].青年探索,2001,(03):44-47.
- [4] 郑爱明.信息网络对大学生心理的影响及干预措施[C]//中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会.中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会全国第七届大学生心理健康教育与心理咨询学术交流会暨专业委员会成立十周年纪念大会论文集.南京医科大学心理健康教育咨询中心,2001:4.