

新媒体视角下探析中医药养生新潮入高校的调查分析——以新疆农业大学为例

郑沛铷

(新疆农业大学 新疆乌鲁木齐 830052)

摘要:自十九大以来,健康中国战略逐步实施。中医药文化是中华民族优秀传统文化的重要组成部分,在健康中国体系建设中始终具有不可替代的重要作用;随着互联网时代的发展,中医养生文化内容的更新有利于大学生思维模式和国民身体素质的培养。因此本文将大学校园看作传播和推广中医药文化的主阵地,研究中医药养生新潮在高校关于体质健康、校园建设、新媒体传播等方面现状。针对学生存在不良生活习惯、高校重视程度不够、宣传不充分等问题,提出加强学生健康教育、增设通识课程、融合新媒体宣传等解决措施。探析中医药养生新潮进入并立足高校的可行性。

关键词:中医药养生;高校;文化新潮

1 引言

快节奏的学习工作和生活压力严重影响着年轻人的身心健康。随着生活水平的提高和医疗条件的改善,在新媒体的普及下,更多年轻人开始重视养生与保健。其在传统中式养生和朋克养生的基础上,开辟了一条融合现代人生活习惯的新赛道——“中医药养生新潮”。也就是在新媒体传播下融合了传统中医药文化和现代年轻人的生活需求的养生理念。这是年轻一族的生活新潮。和传统养生相比,既保留了传统的内核,又跟上与时俱进的人文化、产业化。

此外,当代大学生作为文化交流和传播的活跃因子,肩负继承、发扬、创新中医药文化的重任。故本文在新疆农业大学展开调查研究,旨在探析中医药养生文化新潮进入高校的可行性,为促进大学生身心健康提供依据。

2 调查基本情况

2.1 调查问卷设计

本次问卷共有 28 道题,问卷多采用选择的形式,并包含评分项目与主观题。根据问卷数据来看,此次问卷涉及范围与内容较为全面。

(1)首先,对不同性别、不同年级、不同专业的调查对象进行基本信息采集。以便为后续交叉分析大学生体质影响因素提供依据。(问卷 1-3 题)

(2)其次,从不良生活习惯与体育锻炼方面获得数据,以便探知目前大学生身体健康状态。(问卷 4-6 题)

(3)接着,调查目前高校大学生关于中医药养生的认知行为、接受情况、兴趣程度,以便明确研究基数群体的数量与中医药养生文化在高校的具体普及程度。(问卷 7-20 题)

(4)再次,调查中医药养生自身优势与面临挑战,为后续影响因素分析提供数据支撑。(问卷第 21、23-25 题)

(5)最后,调查传播中医药文化的新媒体渠道与普及程度,设计简答收集大学生关于中医药养生新潮进入高校的建议。(问卷第 22 题、26-28 题)

2.2 调查对象基本情况

此次问卷发放 300 份,有效回收问卷 295 份。调查对象基本情况如下表所示。其中男 94 人,女 201 人;文史类专业 196 人;理工类专业 85 人;其他专业男生 14 人;大一 48 人,大二 107 人,大三 79 人,大四 36 人,其他年级 25 人。

表 1 调查对象情况一览表

类别	样本	人数	占比 (%)
性别	男	94	31.86
	女	201	68.14
专业	文史类	196	66.44
	理工类	85	28.81
	其他	14	4.75
	其他	14	4.75
年级	大一	48	16.27
	大二	107	36.27
	大三	79	26.78

	大四	36	12.2
	其他	25	8.47

3 新农大学生中医药养生新潮调查现状

3.1 新农大学生健康状况

(1) 生活饮食习惯方面

如表 2 所示,53.9%的调查对象偏爱高油高糖的食物,40.68%的调查对象偏爱吃肉不爱吃蔬菜水果,15.59%的调查对象吸烟饮酒,64.41%的调查对象熬夜,45.08%的调查对象长时间沉迷电子设备,12.54%的调查对象均无以上不良生活饮食习惯。

表 2 大学生不良生活习惯

项目	占比 (%)
偏爱高油高糖食品	53.9
偏爱吃肉不爱吃蔬菜	40.68
吸烟饮酒	15.59
熬夜	64.41
长时间沉迷电子设备	12.54
以上均无	3.47

由数据可知,仅在新疆农业大学接受调查的大学生中,就有超 80%的调查对象在生活饮食习惯方面均有不同程度的不良习惯。从中折射出当代大学生群体中或多或少因为情绪精神压力、思维模式、互联网等因素的影响下出现了不健康的生活方式。由此可看出当代大学生需要中医药养生新潮进入校园。

(2) 体育锻炼行为方面

如表 3 所示,47.12%的调查对象习惯的体育锻炼强度是轻微运动,26.44%的调查对象习惯的体育锻炼强度是小强度的不太紧张的运动,19.66%的调查对象习惯的体育锻炼强度是中等强度的较激烈持久运动,6.78%的调查对象习惯的体育锻炼强度是高强度的激烈持久运动。

表 3 大学生习惯的体育锻炼强度

习惯的体育锻炼强度	占比 (%)
轻微运动(散步、做广播体操等)	47.12
小强度的不太紧张的运动(慢跑、瑜伽、打太极等)	26.44
中等强度的较激烈持久运动(骑自行车、跑步、打乒乓球等)	19.66
高强度的激烈持久运动(竞技类跑步)	6.78

在活动频度方面,如表 4 所示,12.2%的调查对象一个月进行 1 次以下,31.53%的调查对象一个月进行 2-3 次,34.92%的调查对象每周 1-2 次,15.25%的调查对象每周 3-5 次,6.1%的调查对象大约每天一次。

表 4 大学生习惯的活动频度

活动频度	占比 (%)
一个月进行 1 次	12.2
一月进行 2-3 次	31.53
每周 1-2 次	34.92
每周 3-5 次	15.25

大约每天一次	6.1
--------	-----

根据调查数据,在新疆农业大学,超过70%的调查对象习惯的体育锻炼强度为轻微及小强度的不太紧张的运动,不同对象的习惯强度不同,每月的频次分布较为均衡的频度在一月2-3次或每周1-2次。由此推断出当代大学生对于体质健康方面的不够重视。此外,大多数进行跑步锻炼的同学是由于学校的位动酷跑要求,如果没有此要求,可能数据频度还会持续降低。故从中折射出学校对于学生体质健康教育方面有一定程度的促进作用。

3.2 新农大学生对中医药养生新潮的认知参与

(1) 了解情况方面

如表5所示,3.73%的调查对象非常不了解,17.29%的调查对象不了解,53.22%的调查对象一般了解,18.64%的调查对象了解,7.12%的调查对象非常了解。

表5 大学生对中医药养生的了解程度

了解程度	占比(%)
非常不了解	3.73
不了解	17.29
一般了解	53.22
了解	18.64
非常了解	7.12

由数据可知,在新疆农业大学,接近80%的学生对中医药养生方面的知识有一定了解。表明研究中医药养生新潮入高校在农大的可能性比较高。

(2) 宣传认知方面

如表6所示,认为未来关于中医药的宣传普及方式选择人数占比如下,中医药养生的自媒体视频(77.29%)、举办中医药养生知识插画或漫画活动(68.81%)、中药材DIY体验(57.63%)、网络课程学习(57.29%)、邀请相关博主进行学校巡讲(55.25%)、校园大屏广告植入(41.69%)。

表6 中医药养生文化传播情况表

宣传方式	占比(%)
中医药养生的自媒体视频	77.29
举办中医药养生知识插画或漫画活动	68.81
中药材DIY体验	57.63
网络课程学习	57.29
邀请相关博主进行学校巡讲	55.25

分析可得,学生喜欢多元化的宣传普及手段,过半数的调查对象倾向于利用新媒体传播的宣传方式,由此得出新媒体的传播为中医药文化的发展带来了显著的推动作用。

(3) 校园建设方面

如表7所示,在增设相关课程调查中,44.07%的调查对象非常愿意,22.71%的调查对象愿意,22.71%的调查对象一般愿意,6.78%的调查对象不愿意,3.73%的调查对象非常不愿意。

表7 增设课程意愿表

愿意程度	占比(%)
非常愿意	44.07
愿意	22.71
一般	22.71
不愿意	6.78
非常不愿意	3.73

90%的调查对象基本同意增设相关课程,进一步佐证了中医药养生新潮进入高校的可行性。但是在农大选修课设置中,关于中医药养生保健的课程开设很少。

如表8所示在针对大学生感兴趣的项目选择中,关于中药材与草药治理、中医理论与方法、中医食疗、中医医美、药妆、保健理疗等项目,超过80%的调查对象处于感兴趣及以上状态。

表8 大学生感兴趣项目情况表

选项(%)	很不感兴趣	不感兴趣	一般	感兴趣	很感兴趣
中药材与草药治疗	2.71	6.44	33.22	39.66	17.97

中医理论与方法	3.05	6.78	34.58	28.81	26.78
中医食疗	2.03	3.39	21.02	35.25	38.31
中医医美、药妆	3.39	4.75	23.73	30.17	37.97
保健调理	3.05	4.07	31.53	31.53	29.83

由表8可得,大多数学生对于中医药养生文化比较感兴趣。培养一定的中医药养生素养很重要。在项目之间,类似于中医食疗、中医医美、药妆等新式中医药养生方式更受当代大学生青睐。更进一步说明中医药养生新潮进入高校的可行性。也证明了大学生意愿程度对于该项目的影 响。同时也可以看出在关于学生们感兴趣的中医药养生方面的校园建设有所欠缺。

4 问题与解决措施

(1) 存在问题

首先,大学生在生活习惯和体育锻炼方面存在不良的生活习惯。表现在饮食不健康、不规律,偏爱重油、重盐和重糖类的食物,长期的沉迷电子设备,运动的时长和强度无法保障身体的健康等。体质健康是中医药养生文化能否进入高校的切入点,因此需要重视大学生群体的健康教育,

其次,中医药文化的传承在一定程度上面临挑战,高校对该方面重视程度不够。在本次调查中,调查对象多期望多渠道传播中医药文化。近年来中医药养生新潮的势头日趋见长。中医药养生新潮进入高校需要校园建设的支持。由数据分析仍有五分之一的调查对象在日常生活中缺乏其他直接接触和深入了解中医药文化的机会较少,不了解中医药文化。故在这一方面重视程度有待提高。

最后,在中医药文化进高校方面利用新媒体视角的宣传措施较少。由于新媒体的即时多样性丰富了中医药文化的传播形式。社交属性加强了中医药文化传播的互动性。因此如何利用新媒体进行中医药养生文化新潮的普及也是需要思考的问题。

(2) 解决措施

首先学校和有关部门应该加强对大学生的健康教育,引导他们关注自己的心理健康,不可通过暴饮暴食去释放自己学业和升学等方面的压力,同时结合中医药养生文化理念,从饮食和运动方面去改变不良行为习惯,针对大学生群体中存在的不良行为习惯,学校还应加强体育课程的训练,至少保证一周一次的体育课锻炼,定期安排体检,加大校园位动酷跑等活动的力度。进一步促进学生群体的体质健康。

其次在通识课程建设中,应增加开设关于中医药养生文化的选修课。在传播中医药文化时,应融入科学方法,提升教育内容的趣味性与实践性。同时,积极探索并实践中医药文化体验营模式,为大学生提供亲身体验中医项目的机会。加深理解与实践能 力。通过多元化的教学手段,不仅使中医药文化教育更加生动有趣,也让学生在实践中掌握宝贵的中医知识与实用技能,为其自身健康管理 与中医药文化传承贡献力量。

最后利用新媒体的传播优势,借助互联网“新中式养生”的热点,多渠道传播中医药文化,深入推进中医药文化宣传,形成全方位、立体化传播网络,进一步提升中医药文化在大学生群体中的影响力与渗透力。使中医药文化教育更加生动有趣,吸引更多学生关注到民族瑰宝中医药文化。让学生在实践中掌握宝贵的中医知识与实用技能,为其健康管理 与中医药文化传承贡献力量。

参考文献:

[1]蔚晓慧,冯超.大学生中医养生保健素养现状调查研究[J].吉林医药学院学报,2023,44(01):29-30.
 [2]陈楚珺,关林.网络新媒体背景下中医药高校意见领袖的培育研究[J].中国中医药现代远程教育,2024,22(11):196-199.
 [3]熊睿,曾欣桐,李海歌,等.新媒体视角下中医药文化进高校探析[J].中国中医药现代远程教育,2024,22(04):176-179.
 [4]张真鑫.中医药传统文化融入大学生思想政治教育的路径研究[D].辽宁中医药大学,2023.DOI:10.27213/d.cnki.glnzc.2023.000439.
 [5]来德淳.谈中医养生文化对大学生思维模式和国民身体素质培养[J].科技信息,2009,(31):273-274.