

中医体质辨识在新时代高校学生精准健康管理中的应用价值与实践路径

黄小燕

（南京大学医院中医科，江苏南京 210046）

中图分类号：R212

摘要：新时代高校育人体系持续完善，精准化、个体化、前置化的健康干预已成为校园公共卫生服务高质量发展的核心方向。当前国内高校学生健康管理仍以普惠式宣教、统一化体检与同质化服务为核心范式，服务模式固化、靶向性缺失，未能适配大学生个体化体质禀赋与生活行为差异，无法有效应对青年群体高发的功能性亚健康、情志失调、体质偏颇等隐性健康问题，精准健康管理实施成效不足。推进高校精准健康管理，是落实健康中国战略、完善高校育人体系、阻断青年亚健康慢病化、实现学生全周期健康保障的必然要求。为补齐高校预防性健康管理短板，提升校园健康服务实操效能，本研究明确界定新时代高校健康育人与校园精准健康管理的核心内涵，探究中医体质辨识融入大学生健康管护的适配逻辑与应用价值。基于中医整体调护的核心思想，结合在校大学生偏颇体质分布特征与身心发展规律，通过文献梳理、理论推演与校园场景适配分析，构建“动态建档—分层干预—场景宣教—协同管护—形神共治”五维闭环健康管理实践体系。中医体质辨识可有效改善传统校园健康管理同质化现象，推动校园健康服务从普适性普及宣教向个体化精准干预转型。本研究搭建的实践路径高度贴合高校育人场景，能够为中医药特色健康服务融入高校常态化健康管理、构建大学生预防性健康保障体系提供可靠的理论支撑与可落地实操范式。

关键词：中医体质辨识；治未病；高校学生；健康管理；精准干预

新时代高等教育聚焦全方位育人建设，当代大学生长期面临学业、就业等多重身心压力，不规律作息、运动匮乏等不良生活习惯常态化存在，易造成机体气血运行失常、脏腑功能紊乱，逐步形成相对稳定的体质偏颇状态。相较于社会成年群体，大学生虽无高发器质性慢病特征，但长期功能性身心失衡、亚健康偏颇问题突出，是开展前置性预防干预、体质调护的重点青年群体。现阶段国内高校健康管理工作以常规体检筛查、疾病诊疗、通用性健康宣教为核心，工作重心偏向器质性病变排查，对学生隐性体质失衡、无器质性病变的功能性亚健康问题关注度不足，缺乏适配个体差异的分层干预，难以契合预防前置与精准健康管理的需求^[1]，学生存在体检指标正常但身心状态不佳的“欲病”失衡现象，长期缺乏针对性干预，易逐步演变为持续性身心问题，间接影响学业状态与个人身心健康。因此，构建适配大学生体质特征、兼顾常态化与个体化的精准健康管理体系，是新时代高校健康育人工作亟待解决的重要课题。

王琦院士创立的中医体质辨识体系，融合传统中医禀赋理论与现代循证医学研究思维，阐释体质从化、易感、土壤等特征^[2-4]，将人体体质划分为平和质与八种偏颇体质，形成标准化、可量化、可实操的体质评价与干预体系^[5]。中医体质辨识体系兼容中医整体观与西医微观诊疗之长^[6]，秉持整体观念、因人制宜、未病先防的核心原则，与现代高校精准健康管理的发展理念高度契合。将中医体质辨识技术嵌入高校学生健康管理全流程，可有效弥补健康服务同质化的短板，为大学生亚健康防控、形神同调、健康素养提升提供全新实践思路。本文结合新时代高校健康管理核心内涵与大学生体质特征，系统阐释中医体质辨识的适配逻辑与实践价值，搭建可落地的闭环管护路径，为高校构建中医药特色校园健康服务体系提供参考。

1 核心概念界定与融入必要性

1.1 新时代高校健康管理的核心内涵

新时代高校健康管理不再局限于传统疾病救治与基础卫生保障，而是融入立德树人育人体系的综合性健康育人工作，以学生身心健康发展为核心，坚持预防为主、全程干预、全员覆盖的原则，整合校园卫生与育人资源，构建常态化、前置化、个性化的校园健康保障体系。相较于传统校园卫生工作，新时代高校健康管理更强调“治未病”理念落地、个体差异适配、身心协同养护，兼顾生理、心理健康与生活方式健康，实现从“被动治病”向“主动防病、精准养护”的转型。

1.2 高校精准健康管理的核心要义

精准健康管理是精准医学理念在校园卫生领域的延伸，核心是摒弃“千人一方”的同质化管理模式，基于人群特征、个体差异、风险等级开展分层分类靶向干预。高校精准健康管理主要依托标准化测评数据、个体体质特征与生活行为数据，精准识别大学生健康风险与体质偏颇类型，针对性制定调养方案、宣教内容与干预措施，实现健康筛查精准化、干预措施个体化，提升校园健康服务的针对性与实效性。

1.3 中医体质辨识融入高校学生健康管理的必要性

中医体质辨识融入高校精准健康管理，是破解当前校园健康管理痛点、适配青年学生健康特征、落实

10.12201/bmr.202610.00016V1

新时代育人要求的关键举措，必要性集中体现在三方面。其一，适配大学生群体健康特征。大学生以功能性失衡、亚健康偏颇为主要健康问题，无明确器质性病变，西医常规体检难以精准捕捉此类功能状态异常，而中医体质辨识专注机体整体功能状态评价，可有效填补隐匿性健康风险的筛查空白。其二，弥补传统管理模式缺陷。现有高校健康宣教与干预多为统一化普及内容，忽视个体体质差异，易出现干预适配性不足、调理效果不佳等问题，体质辨识的因人制宜理念可有效解决该弊端。其三，契合新时代健康育人要求。将中医药治未病理念融入校园健康管理，能够丰富高校健康服务内涵，传播中医药健康文化，助力学生养成科学健康的生活方式，契合健康中国战略与高校育人工作要求。

2 中医体质学赋能健康管理的核心理论逻辑

人体体质以先天肾精为基，复经后天饮食、作息、情志、劳逸长期作用，渐次塑就寒热、虚实、燥湿各异的个体稳态——此乃中医体质学立论之根本。王琦九种体质体系融汇古今医理，凭三层核心理论，可为高校健康管理困局提供破题之钥。

2.1 整体调衡观：突破生物医学还原论局限，促进身心精准评估

西医诊疗多依单一理化指标评判脏腑，关注局部病灶而忽视全身阴阳气血之失衡。中医体质学说秉承《内经》“形神合一”之宗旨，表明体质是个体基于先天遗传与后天养护所成的固有生命特质^[7]，体态、腠理、气血、脏腑、情志倾向皆为体质评判之要，不可割裂析离。大学生久坐学习、作息紊乱、压力集中，易出现气血运行不畅、脏腑气机失调、情志郁结等问题，体质辨识从全身整体状态出发，动态审察全身气血偏颇，契合五脏同调之诊疗精髓，规避单一指标评判之片面，契合高校学生功能性健康问题的干预需求。

2.2 治未病内核：推动健康关口前移，支撑前置精准防控

器质性病变非一日而成，多源于体质偏颇之渐进演变。《素问》“未病先防、既病防变、瘥后防复”之训，乃中医防病治病之圭臬。中医体质学以人体本身为研究对象，是“治未病”落地之关键载体。通过体质辨识，可结合先天禀赋预判易感病机^[8]。通过常态化体质筛查，可提前识别大学生体质偏颇类型与潜在健康风险，针对常见的乏力失眠、情志焦虑、脾胃虚弱等亚健康问题，提前开展纠偏调养，有效阻断“体质偏颇—功能失调—器质性病变”的递进发展链条，推动高校健康管理从被动诊疗转向主动预防。

2.3 因人制宜逻辑：破解同质化干预低效瓶颈，促使个体精准施策

同一校园、相近作息，而学生身心状态迥异，其根在先天体质禀赋不同，不同体质之气血应答各有殊异，标准化干预由此不适用。体质辨识之核心优势，在于摒弃“千人一方”的粗放模式，从青幼年至老年针对不同体质病机定制专属调摄方案^[9, 10]，适配高校人群年龄差异大及多元体质特征。

3 体质辨识融入高校健康管理的独特应用价值

当代大学生多数身心不适症状，根源多为长期生活方式失序引发的隐匿性体质偏颇与脏腑气机失调。中医体质辨识可直指禀赋失衡之核心病机，为个体化调护提供客观依据。已有研究证实，体质分型与高校人群亚健康存在明确内在关联^[11]。将体质辨识融入校园健康服务，可从四大维度补齐公共卫生体系短板。

3.1 填补隐匿失衡筛查空白，实现亚健康源头管控

高校学生存在诸多亚健康隐患，如生活作息不规律昼夜颠倒、长期伏案颈肩僵硬不舒、久坐肠胃蠕动较慢致胃脘胀满不适、学业等压力致焦虑抑郁。现代体检依赖仪器检查多言器质之变，于此类有功能失常但无器质障碍的疾病症状常有忽略。中医辨识之要在于司外揣内。颈肩僵紧，非独筋骨之劳，亦可为肝郁气滞、经气不舒之征；脘腹痞胀，不唯饮食之伤，或有脾虚湿困、升降失序之机；神疲不寐，不止于学业之压，更藏阴血亏虚、心神失养之根。现代研究表明，中医药调理可通过多靶点改善亚健康症状群，促使气血趋于条畅，恢复阴阳秘之态^[12]。依据体质分型辨其阴阳虚实，可在“未病”与“已病”之间辟出“治其未成”之途，从源头阻断亚健康向器质性疾病演化。

3.2 打通形神互扰病机壁垒，解决心身共病干预难题

高校学生之焦虑、失眠等身心共病，表象在神，根基在形。单一心理疏导或躯体调理疗效有限、易反复。从中医体质病机来看，不同偏颇体质对应特异性身心问题：气郁质者气机壅塞，易焦虑敏感；阴虚质者阴不制火，易烦躁失眠；气虚质者元气亏耗，易精神萎靡。体质辨识可精准区分学生心身失衡的体质根源，摒弃统一化心理干预模式，针对不同体质开展形神同调、辨证施护，从脏腑禀赋层面解决身心共病难题，实现心身问题的精准靶向干预。

3.3 阻滞偏颇体质渐进演化，遏制慢病低龄化趋势

脂肪肝、血脂紊乱、慢性胃炎、颈腰椎退变等既往中老年多发之疾，今于青年群体亦有多发。此类疾病为体质偏颇日久、失于调护而渐成。究其病机在于痰湿、湿热禀赋者运化失司，膏脂蓄积；气虚、血瘀禀赋者筋骨失濡，加之久坐少动，为劳损之根基；气郁、阴虚禀赋者气机乖戾、营卫交争，为失眠郁滞之渊藪。基于中医体质辨识理论在校常态化开展中医体质养护，顺应四时、调和气血、渐纠偏颇，则可从源头阻断其向器质性病变之演变，持续为校园健康增益。

3.4 丰富校园健康服务内涵，构建中医药文化传播阵地

传统高校医院囿于急症处置与常规诊疗，预防性养生服务供给薄弱，健康管理维度单一之弊日久。以“治未病”思想为内核，基于中医体质辨识理论将体质辨识、四时养生、导引功法等中医药特色融入日常健康服务，搭建一套贴近学生起居、能够常态化落地的固本养身体系，可引导学生建立主动防病、日常养护、心身同调的健康认知，将健康文化嵌入育人环境^[13]。中医药文化活化为学生可操作的日常实践，可有助于补齐高校公共卫生体系长期缺失之中医药文化维度与前置预防职能。

4 高校精准健康管理的实践路径构建

结合当前高校学生健康管理同质化、前置性不足、精准度欠缺的现实困境，笔者立足校园真实场域尝试搭建一套“动态建档—分层干预—场景宣教—协同管护—形神共治”多维闭环实践体系，兼顾群体共性管控与个体精准干预，核心精准维度聚焦个人，依托群体分层实现个体精准落地，可促进落实高校精准健康管理目标。

4.1 搭建动态数字化体质档案系统

精准干预的基础是精准辨识体质。依照王琦院士的《中医体质分类与判定》，为全校师生建立专属电子化体质健康档案，可以系统化管理统摄全员健康数据。基于高校人群基数庞大、普查窗口期紧凑的现实，在体质辨识环节可设计“线上标准化量表初筛+线下中医师四诊复核”的二级判定模式。依托新生入学体检与教职工年度体检两个固定节点，将体质普查嵌入既有校园健康流程，档案系统完整收录学生的体质分型结果、偏颇程度量化评分、年度体检理化指标、日常作息与情绪波动等致病诱因，以及历次中医调理与就诊记录，完成数字基建可使后续分层干预与效果评估有据可循，为健康管理提供可追溯的数据化决策支撑。

4.2 实施四级分层靶向干预体系

立足群体分层、个体精准双重层面，依据学生个体体质偏颇程度、健康风险等级，划分四级分层干预标准，彻底打破“一刀切”模式。针对平和质、轻度偏颇、重度偏颇、合并不适重度偏颇四类学生群体，先完成群体归类分层，再针对每一位学生的具体体质类型、偏颇问题、身心症状，定制专属饮食、运动、作息、情志、外治调理方案，实现“群体分级管控、个体辨证施调”，既保障全员覆盖，又实现一人一策的精准干预。

4.3 推行场景化、分体质精准健康宣教

基于中医体质辨识的高校学生精准健康管理聚焦高校真实场域中高发的偏颇体质定制差异化的宣教内容。针对学生考前焦虑、情绪郁结，开展疏肝解郁的专项情志疏导；针对久坐学习导致的脾胃虚弱、气血不畅问题，普及简易健脾通络、久坐养护方法；针对熬夜耗伤阴液、阴虚火旺问题，推送滋阴安神食疗与作息调养方案；针对高油高糖饮食引发的痰湿偏颇问题，普及祛湿化痰的日常养护技巧。同时通过体质义诊、养生沙龙、科普短视频、体验式活动等形式，让中医药养生知识落地为学生可操作的日常行为，培育校园健康生活氛围。

4.4 搭建“医-教-学”三位一体协同管护网络

本研究范式着力构建“医-教-学”三位一体协同网络，将校医院、辅导员、学生骨干三方力量整合统一形成闭环管护链条，校医院负责体质测评、精准辨证分型、个体化调护方案制定；辅导员立足日常管理场景，督导学生作息、饮食等生活习惯，及时发现并疏导负面情绪；学生健康骨干牵头组织班级常态化养生互助活动，带动同学彼此督促、巩固调理成效。三方定期信息互通、责任对位，形成高校健康维护的长效闭环。

4.5 建立体质-情志一体化共治机制

《素问·上古天真论》云“精神内守，病安从来”，强调形与神俱，方为全人。针对不同个体的体质类型与身心特征，推行差异化形神共治方案，是体系个体精准性的核心体现。针对气郁质个体疏肝解郁、阴虚质个体滋阴安神、气虚质个体益气固本，通过专属穴位调理、食疗方案、情志疏导、运动导引，精准适配每一位学生的形神养护需求，同步纠正体质偏颇与情志失衡，实现全方位个体化精准健康干预。

5 预期效益、局限优化与结论

5.1 预期效益

本研究构建的五维闭环精准健康管理模式，可有效推动高校学生健康管理提质增效。在个体层面，能够逐步纠正学生偏颇体质，降低亚健康发生率，减少身心不适对学业与生活的影响，提升学生健康素养与自我养护能力。在校园服务层面，可推动高校健康管理从病后诊疗转向病前预防，丰富校园中医药特色健康服务供给，完善预防性健康管理体系。在行业推广层面，本模式贴合高校校园场景、实操性强，可为同类院校开展中医药特色精准健康管理提供可复制、可推广的实践范式。

5.2 存在局限与优化展望

本研究聚焦理论体系构建与实践路径推演，仍存在一定局限性。第一，研究以理论分析为主，尚未开展大样本、长周期的对照实证研究，干预方案的量化改善效果仍需后续数据验证。第二，高校专业中医人力资源有限，全员常态化精细化随访与一对一指导存在一定人力约束。第三，学生不良生活习惯固化，长期干预依从性有待提升，体质动态监测机制仍需完善。针对上述问题，后续可从三方面优化：一是开展小样本前瞻性对照研究，量化分析体质干预对学生身心健康的改善效果，补充循证依据；二是优化线上体质自评与随访系统，实现月度动态监测，完善体质动态追踪机制；三是轻量化科普内容与趣味化养生活动，贴合青年学生信息接收习惯，持续提升学生干预依从性。

5.3 结论

中医体质辨识依托整体观念、因人制宜、未病先防的核心优势，可有效弥补当前高校学生健康管理同质化、前置性不足、身心干预脱节的短板。本文所构建之“动态建档—分层干预—场景宣教—协同管护—形神共治”五维闭环管理路径，立足新时代高校健康育人内涵与精准健康管理要求，贴合大学生体质特征与校园场景特点，实现体质筛查、风险识别、分层干预、长效管护的全流程闭环。该模式能够有效推动高校校园健康服务转型升级，为中医药赋能高校精准健康管理、健全大学生预防性健康保障体系提供坚实的理论支撑与实操参考。

利益冲突声明 作者无任何利益冲突

作者贡献声明 黄小燕负责论文撰写、审阅、修订

参考文献

- [1] 王维, 张澜. 高校健康管理体系的构建与发展研究[J]. 辽宁大学学报(哲学社会科学版), 2016, 44(1): 42-47. DOI:10.16197/j.cnki.lnupse.2016.01.005.
- [2] 王琦. 体质从化论[J]. 中华中医药杂志, 2026, 41(3): 699-703.
- [3] 王琦. 体质易感论[J]. 中华中医药杂志, 2026, 41(2): 379-383.
- [4] 王琦. 体质土壤论[J]. 中华中医药杂志, 2026, 41(1): 11-15.
- [5] 全国中医标准化技术委员会(SAC/TC 478). GB/T 46939-2025 中医体质分类与判定[S]. 北京: 中国标准出版社, 2025.
- [6] 宗玉涵, 王怀玉, 李英帅, 等. 从整合医学的视角探讨中医体质辨识体系的应用[J]. 中国中医基础医学杂志, 2026, 32(4): 826-829. DOI:10.19945/j.cnki.issn.1006-3250.2026.04.009.
- [7] 王琦. 中医体质学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2021: 1-17.
- [8] 杨玲玲, 薛杨, 王燕萍, 等. 中医体质辨识在中医治未病健康管理中的应用[J]. 中华中医药杂志, 2018, 33(10): 4595-4598.
- [9] 刘卓勋, 杨京华, 许尤佳, 等. 广东地区儿童中医体质辨识量表的信度和效度研究[J]. 世界科学技术-中医药现代化, 2021, 23(7): 2492-2498.

- [10] 杨剑, 许雷, 王绍坡, 等. 老年代谢综合征患者中医体质辨识[J]. 中国老年学杂志, 2021, 41(13): 2715-2718.
- [11] 郭文娟, 李琳荣, 王旭, 等. 高校学生亚健康状态流行病学调查及其与体质的关系[J]. 山西中医, 2014, 30(3): 38-41. DOI:10.20002/j.issn.1000-7156.2014.03.025.
- [12] 李紫岩, 车文文, 李家山, 等. 中医药调理亚健康症状群的作用及其机制研究进展[J]. 世界中医药, 2026, 21(11): 2111-2117.
- [13] 汪依桃. 积极心理学视域下“治未病”思想对心理健康教育的启示[J]. 中国成人教育, 2015(5): 48-50.