

“互联网+”背景下高校慢性病学生群体健康促进路径研究

李燕 杨磊 李娟 殷跃 李伟 孙景妍 赵丹

连云港师范高等专科学校

[摘要]在互联网飞速发展的背景下,微信小程序不需要安装、操作方便的优势吸引了很多行业的关注。随着教育的现代化、智能化和网络化发展以及大学生健康水平发展多元化和科学化的培养需求,在运动智能设备以及虚拟现实技术的支持下,教师可以借助智能设备以及大数据系统开展面向全体慢性病大学生的个性化运动健康水平诊断,实时掌握慢性病学生群体的运动健康发展状况,从日常反馈的数据规律中找出他们运动健康发展的薄弱环节,从而制订更加有针对性及有效的运动健康促进处方,进而不断提升运动健康促进工作的科学性。利于微信开发者工具进行的功能模块详细设计与开发,最后应用到实际的建设中,搜集高校慢性病学生群体健康促进的各项需求、用户信息的反馈等可以为服务系统的后续更新提供新的助力。

[关键词]高校慢性病学生群体;健康促进路径;微信小程序

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.12.784

近年国务院、国家卫计委、国家体育总局的多项文件,特别是《“健康中国2030”规划纲要》(中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会,2016)明确提出,健康是促进人的全面发展的必然要求,是经济社会发展的基础条件。2016年9月22日,习近平总书记在《全国卫生与健康大会上的讲话》提出“努力全方位、全周期保障人民健康”,充分体现了我们党以人民为中心的发展理念,要求加强“体医融合”和非医疗健康干预,建设“体医融合”的疾病管理与健康服务模式。

一、高校慢性病学生群体现状

慢性病是指不构成传染、长期积累形成的疾病损害。慢性病一旦防治不及会造成经济、生命等方面巨大危害。常见的慢性病又心脑血管疾病、腰椎间盘突出、膝关节损伤、肥胖等^①。伴随着当前社会生产和生活方式的变化,慢性病逐渐成为大众健康的主要威胁(Dans,2011;WangLet2al,2005),就目前慢性病发展趋势看,高校学生患者的数量在不断增加,对高校学生慢性病采取有效的干预措施已经迫在眉睫。

(一) 高校学生慢性病患病主要原因

高校大学生是社会主要的青年群体,他们与社会的接触越来越密切,但是心理还不够成熟,容易偏听偏信,养成不良生活习惯,进而危害自身身体健康。高校对于大学生而言是走向自我独立的场所,也是促使其逐渐融入社会的关键中介。例如很多在校大学生,认为抽烟、喝酒是成人的标志,是社交技能,那个帮助自己积累人脉走向成功。但这些行为具有很大风险性,短期会对其身体健康造成影响,长期则会加大其患上慢性病的概率。不良生活习惯和行为还会对其他同学造成错误输出,同学们纷纷效仿,高校学生慢性病群体队伍不断扩大。另外,高校大学生自主支配时间较多,但是大部分同学利用这些时间打游戏、睡懒觉,极少用于健康锻炼,这在一定程度上也增大了慢性病患者风险。

(二) 高校慢性病学生群体健康促进观念现状

基于目前慢性病的主要患病人群为中老年人,对于高校大学生慢性病学生群体,大多数家庭、高校对其重视程度不高,导致高校大学生在校期间没有正确引导,无健康促进知识及相应的运动健康干预手段,没有形成健康生活习惯和识别健康风险行为能力,对自身身心健康造成威胁。部分学生自制能力较差,对慢性病认知不到位,认为年轻无所谓,因而

自身健康风险行为不断增加。高校慢性病学生群体接受的健康促进知识较少,教育管理单位的健康促进理念发展也较为落后,这是影响高校学生慢性病患者率的主要原因之一,也是阻碍其健康促进观念不断进步的关键因素。

二、健康促进转变必要性

(一) 传统单向促进转为多向促进

随着教育的现代化、智能化和网络化发展以及大学生健康水平发展多元化和科学化的培养需求,传统的单向促进势必转化为多方向促进,主要体现在两个方面:一是促进路径的多面性,二是促进主体的多面性。在运动智能设备以及虚拟现实技术的支持下,开放式的运动健康促进将替代封闭式的运动健康促进,过去以静态的运动健康促进知识获取将转变为可进行动态体验、选择及实践的形式,运动健康促进从单纯的体力活动转变为体力与脑力相结合的模式。教师可以借助智能设备以及大数据系统开展面向全体慢性病大学生的个性化运动健康水平诊断,实时掌握慢性病学生群体的运动健康发展状况,从日常反馈的数据规律中找出他们运动健康发展的薄弱环节,从而制订更加有针对性及有效的运动健康促进处方,进而不断提升运动健康促进工作的科学性。与此同时,随着“5G+”、物联网技术的兴起与革新,线上资源平台和移动服务终端成为大学生获取运动健康促进知识和技巧、了解运动健康促进工具、体验运动健康促进设备等重要的渠道,学校和教师已不再是唯一的知识和资源的来源。

(二) 单项目促进转为多项目并进

与此同时,从体育专业领域的单一项目解决慢性病学生群体健康促进问题已出现局限性,只有打破学科项目壁垒,提升跨学科、跨专业领域的创新能力,才能够探索出具备前瞻性、综合性和创新性慢性病学生群体健康促进新渠道。或许是意识到了多学科促进的重要性,美国部分学者在2015年提出了“健康指导”这一标新兴的健康促进模式,将健康促进定义为一种综合性的实践手段,包含了营养学、行为学、体育学、教育学、心理学等多个学科领域的综合促进策略,目的是为了提高健康指导对象人群的稳定性以及增强健康促进创新的形式,也能够吸引更多的人参与,此举超越了以往单一学科项目指导的方法。同时,该模式更加注重个性化方案的制订,并且提倡个体在健康行为中的内驱力和主观

能动性,自己既是健康促进的接受者同时也是健康促进的指导专家。

(三) 阶段化促进转为常态化促进

新数字时代为我们带来人类与机器互动、产品与服务互联、机器与机器沟通,而传统的阶段化慢性病学生群体健康促进形式无论是从供给量还是从内容创新度来说已经远远落后于时代发展的速度,这给传统慢性病学生群体健康促进教育及实践带来冲击的同时也带来了新的转机。这种新的转机可以从横向和纵向两个维度进行分析:横向维度是慢性病学生群体健康促进内容和方式的深度与广度;纵向维度是慢性病学生群体健康促进系统逻辑和响应的频度以及速度。这意味着高校需要将慢性病学生群体健康促进从阶段化促进转变为常态化促进,不断扩展健康促进服务的宽度与广度,改造现有软硬件资源,改善慢性病学生群体健康促进环境。同时通过更新技术手段,提升慢性病学生群体健康发展诊断、反馈速率,不断吸收新的知识与技能,为慢性病学生群体提供更加完善的个性化服务。

三、信息技术健康促进路径初探

(一) 信息技术健康促进手段需求

近年来,伴随着信息技术的革新,针对健身方案的制定、健身干预效果的评估,从人工提供处方逐步转移到借助健康大数据实现处方的自动生成。随着现代互联网和云计算技术的迅猛发展,借助信息技术手段对健康促进服务进行跟踪管理,已成为行业发展的新趋势^②。

慢性病已经成为影响我国人民健康的主要疾病,而且严重制约了我国国民经济和社会的可持续发展;实行体“医融合”的运动干预是防控慢性病的有效手段,借助健康大数据并与云计算及现代信息技术结合的路径是运动干预慢性病的必然趋势。

(二) 慢性病学生群体健康促进路径设计

微信是当前最便捷的即时资讯互动软件之一,为了进一步增强资讯的服务力,腾讯还发布了微信小程序,以协助大众定制符合自身的专业化资讯公共服务网络平台。微信小程序不同于常规的手机APP,因为它不需下载或安装,只需利用微信推出的扫一扫或搜一查功用就启动了相关应用,当使用上线后,操作系统就会立刻释放内存。微信作为一款为智能终端提供服务的免费应用软件,其小程序具有小型、便捷、个性化等特点,凭借着不用安装,随时随用,操作简单便捷,开发成本低等优势^③,必将占领一大块市场份额,满足不同行业的需要。

1. 慢性病学生群体健康促进路径服务微信小程序设计

慢性病学生群体健康促进路径服务平台微信小程序是一个以电脑终端为依托,以微信小程序为窗口,以Oracle数据库为存储的一个服务管理平台。小程序可以实现随时随地查看慢性病学生群体位置、运动方式、健身器材种类、健身器材使用视频、意见反馈等。管理员可以通过小程序定时更新、上传相关数据,及时解答群众疑惑。例如使用者需要查

询最新的运动场所预约时间和位置,使用者打开小程序后在健康促进路径位置栏目下即可查看。

2. 慢性病学生群体健康促进服务微信小程序的设计

小程序的实现主要分为前端和后台两个部分,前端主要是用于服务项目的显示、查询和反馈,后台主要是用于接收前端发送的数据请求,将前端提交的数据存储到数据库中相应的表格中^④。

3. 慢性病学生群体健康促进服务微信小程序前端

小程序的前端可以使用微信官方推出的微信web开发人员工具完成设计,或者使用小程序框架。框架中提出了自己的视图层次表述语言与逻辑架构,并在视图层次和逻辑层面上提出了数据与事件体系,以便于开发人员专注在数据与逻辑上。

4. 慢性病学生群体健康促进微信小程序后台

在数据库系统领域,主要应用的是Oracle数据库系统,它具备了数据分析的大量性、数据分析的正确性、数据分析的共享性等优势,能够适应不同运动方式、运动器材的需求。

5. 慢性病学生群体健康促进系统微信小程序的关键技术

在微信“小程序”的开发过程中,会涉及到一些比较重要的技术,这就需要开发人员有必要的进行掌握,其中,比较常用和简便的就是开发人员无需繁杂的设计和计算,只需要从手机客户端的开发快速切换到小程序开发即可^⑤。微信小程序的客户群体需求怎样才能发送到相应的管理人员手中呢?这需要消息提醒功能。但是微信小程序自带的模板消息具有一定的局限性,它发送消息有数量限制、接收信息必须确认等,无法满足一个行业的需求,这就需要借助微信公众号的消息功能。可以申请全民健身路径服务公众号,借助公众号的后台实现小程序的开发和完善。通过微信公众号后台统计,可以了解小程序访问的访问数量、访问客户需求栏目点击量、客户反馈等,便于及时对小程序进行更新和完善。

(三) 慢性病学生群体健康促进服务微信小程序的优势和创新

目前市面上可以看到很多的手手机APP,例如钉钉、企业微信、腾讯会议等等,他们都具有各种功能。作为开发者而言,手机APP的局限性很多,如:手机系统不同兼容性不同,APP版本不同系统可识别不同等等,而微信小程序不受手机系统的限制,可以大大提高开发的效率,减少开发的难度,缩短开发的时间。

长期以来手机APP营销的成本太高,而微信等小程序的营销与推广方法比传统的方式更加简单,而用户的使用习惯也越来越趋向于使用这个既简单又便利的方法,小程序“无需下载”的优点可以降低用户心理压力,宣传效果也更高,可以在微信群、朋友圈之间传播,不断提升小程序知名度。

四、结语

传统的依靠体育老师进行慢性病学生群体健康促进咨询、辅导和管理的模式已经无法满足现有的社会需求了,基

于微信小程序慢性病学生群体健康促进服务系统在不断更新和添加新的功能后,以及用户习惯的养成,必将为高校慢性病学生群体健康促进提供助力。

参考文献:

- [1] 邓舒静. 社区慢性病高危人群的健康管理评价. 内蒙古中医药[J], 2017(05): 155.
- [2] 李宏伟, 狄朝晖, 朱奇英. “体医”结合大学生持续心理压力防控策略. 运动精品. 2018(09): 74-77.
- [3] 张圣筛, 梅志虎. 基于微信小程序的云班课管理系统设计[J]. 软件刊, 2020, 19(11): 141-145.
- [4] 朱芃璇, 刘子夕, 贺陈玉, 何沁玮. “掌上食堂”系统的研究与开发[J]. 电子技术与软件工程, 2019(06): 56-58.
- [5] 张晓燕. 微信“小程序”开发的系统实现及前景[J]. 电子技术与软件工程, 2018(12): 49-50.

基金项目: 此文系2021年度江苏省教育科学十四五规划课题: “健康江苏2030”背景下高校慢性病学生群体体医结合的智能化运动处方研究(D/2021/03/131)

作者简介: 李燕(1981.12-), 女, 汉, 江苏东海人, 连云港师范高等专科学校体育学院讲师, 主要研究方向为体育教学与实践、运动防护与急救。

杨磊(1982.02-), 男, 汉, 山东淄博人, 连云港师范高等专科学校体育学院讲师, 主要研究方向为体育教学与训练、幼儿体育。

李娟(1984.10-), 女, 汉, 江苏赣榆人, 连云港师范高等专科学校体育学院讲师, 研究方向为体育康复与训练。

殷跃(1989.03-), 男, 汉, 安徽安庆人, 连云港师范高等专科学校体育学院讲师, 主要研究方向为体育训练与健康。

李伟(1987.01-), 男, 汉, 河南信阳人, 连云港师范高等专科学校体育学院讲师, 主要研究方向为体育锻炼与健康。

孙景妍(1991.09-), 女, 汉, 江苏连云港人, 连云港师范高等专科学校体育学院讲师, 主要研究方向为体育训练与健康。

赵丹(1982.12-)女, 汉, 江苏连云港人, 江苏省海滨康复医院, 主要研究方向为运动康复与临床医学。

(上接第1582页)

生自由选课机制。

三要根据各部门职责的不同,完善考评机制。根据提高人才培养质量的要求,将按照育人功能对育人组织进行分层。可以分为教学机构、管理机构、服务机构和学生组织。教务处、系部(教研室)是负责教学管理的核心部门,主要培养学生的专业技能和创新精神;学生处、团委则主要培养学生良好的学习生活习惯及正确的人生观、世界观和价值观;行政后勤、保卫处、医院则负责学生的餐饮食宿、安全和医疗等生活方面;党(团)支部、学生会、社团主要培养和锻炼学生“自我教育、自我管理和自我服务”能力。完善高校全员育人的组织保障,就是要根据组织的职能分工不同制定不同的工作职责,采用不同的评价机制,最大限度地发挥各个机构的育人功能。

四要提供经费保障。每年要安排经费预算,保障学校全员育人工程推进落实。设立全员育人专项经费和全员育人奖项,通过专项经费申请的方式,有计划地遴选资助各类有建设性的全员育人行动计划,和高水平的学生学术与体验实践活动。

学校是育人的场所,教师是育人的主体。全员育人理念的提出就是在强调教师育人主体地位的同时,重视其他职工的育人作用,从而营造出整个学校的育人氛围。从本质上来说,全员育人是“以生为本”理念在学校教学与管理实践中的具体体现,是对学校隐性育人资源的有效整合与充分挖掘。同时,提

倡全员育人对于学校“去行政化”也有一定积极意义。

参考文献:

- [1] 中共中央、国务院. 关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见[R]. 2004, (08).
- [2] 叶运娥. 全方位管理, 全过程育人[J]. 教育管理, 2004, (04).
- [3] 李国栋, 朱灿平. 全员育人、全方位育人、全过程育人[J]. 教育与现代化, 1999, (04).
- [4] 魏艺超. 新时期独立学院育人机制初探[J]. 教育论坛, 2008, (05).
- [5] 庞惠. 独立学院学生管理工作的理论探索与实践[J]. 高教论坛, 2008, (02).
- [6] 石奇光. 全程育人全员育人全面育人[J]. 思想道德建设2005, 19(6): 19-23.

基金项目: 该文为2020年云南省教育厅科学研究基金项目(编号: 2020J1178; 主持人: 李卫东参与人: 刘俊辉、陈昆华、杨荣智)的研究成果。

作者简介: 李卫东(1969-), 男, 云南澄江县人, 云南司法警官职业学院党委书记, 硕士研究生, 主要研究方向: 政治学、社会学。