

# 当体重管理成为“国事” 从轻食到减脂课，高校掀起“健康风暴”

记者 徐玉芹 实习生 张冉 济南报道

## 特色减脂课程火爆高校

记者梳理发现，许多高校已于多年前便开设了特色减脂课程。

早在2015年，南京大学就开设了一门“魔鬼减脂课”——《减脂理论与实践》。这门颇有名气的通识体育课在南京大学已经连续开办到九年多，从最初的一个班，逐步发展到最多时开设六个班。

2017年，南京农业大学也推出了“运动减脂课”，专治“喝水都胖”的大学生。课程面向BMI≥28或体脂率>30%的同学，结合有氧运动、饮食监控，学期减重7%直接拿满分，其中就有一位220斤小伙一年狂甩51斤。

2022年，中国农业大学也开设了“帮助大家科学管理体重、增强体质、增进健康”的减脂强体系列课程——减脂方向身体运动功能课与减脂方向健身俱乐部课。学校根据体测和各项指标的检测确定真正需要精准减脂的人选，研究科学合理的减脂方案。据学校体育教学部统计，2024年春季学期这两门课程全班92名同学平均减脂4.7公斤，最高甚至高达10.7kg，体脂率降低3.2%。

2024年，北京大学“神课”火爆出圈，课程名称是《体能提升：运动与膳食》。这是北大全校必修课程，针对超重或肥胖及体质测试成绩不达标的同学，打造专业教学团队，进行膳食营养与运动健身知识和技能方面的教授，曾让三分之一学生减重5%以上，半数学生腰围降低5公分以上。

高校持续推进特色课程，促进了大学生体质健康水平的提升。而此次“体重管理年”行动的推进，无疑将进一步促进课程的规范化。



近日，“体重管理”成为全民热词。

自2024年6月开始，国家卫健委会同多部门联合启动为期三年的“体重管理年”活动。记者了解到，高校纷纷响应号召，通过开设减肥类体育课程、开展减重比赛、上新减脂轻食等方式，将“体重管理”融入体育教学与校园生活。



自2024年4月起，山东大学团委开设了群众性体育美育公益课程的“悦动舞室”，吸引了同学们的积极参加。图源“青春山大”。

## “体重管理”催生“花样”创意

为了吸引学生参与到“体重管理”中来，高校可谓使尽解数，想出许多创意。比如，举办减重大赛、推出特色舞蹈燃脂课程、在传统健美操课程中融入新鲜元素等。

近日，有网友晒出《关于南方科技大学第五届减重比赛的通知》，引发了社会关注。记者了解到，今年是南科大第五年举办减重比赛。往年，学校在开启比赛的同时，也会发布《减重比赛建议一周食谱》，引导师生结合自身情况科学减肥。

2024年，山东大学推出“悦动舞室”系列活动，在多个校区开设舞蹈燃脂课，其中包括普拉提、瑜伽、中国舞、爵士舞、舞龙舞狮运动欣赏与实践等。上过瑜伽课的喜佳同学告诉记者，“老师很专业，练完一场真的是大汗淋漓。”不仅如此，在经过系统的瑜伽课程培训之后，学生还可以在山东大学体育学院报考全国健身瑜伽初级段位官，晋升为健身瑜伽初级教练，真是一个不错的体验。

为了保持学生对体育课的期待，山东大学王迎新老师尝试在传统健美操课上加入彩带、花球以及优秀传统曲目等多

种新颖元素。山东师范大学体育学院还整合了多位专业教师的力量，在校园里打造“有氧健身俱乐部”，为学生提供个性化的运动和心理健康处方。

为了激励大学生主动锻炼身体，3月11日，云南省教育厅宣布，从今年毕业季开始，全省92所高校将开始推行“大学生体质健康优良证书”制度。只要每年体质健康测试在80分以上，毕业时就能获得一本“身体倍儿棒”证书。

## 大学食堂复刻“国家版减脂餐”

除了推出特色减脂课程外，不少高校还推出了轻盐、少油、美味、实惠的减脂轻食，帮助学生通过饮食管理轻松享“瘦”。

近日，山东大学特别推出了“轻食盒子”系列美食，目前已经在中心校区自动售餐机器试点推出。有黑椒鸡肉恰巴塔三明治、豆皮生菜鸡肉卷、黑椒虾仁时蔬沙拉、减脂无米拌饭等十几款，覆盖午餐和晚餐，深受学生们喜爱。未来将在其他校区陆续推广。

3月21日，北京科技大学依据华北地区春季食谱复刻出的减脂餐正式上线。这些套餐主打配比科学、营养均衡，“好吃无负担，清爽又健康”。中南民族大学、吉林大学、上海理工大学等高校也在食堂推出了“减脂窗口”。

作为中国健康促进与健康教育协会理事，中国农业大学食品学院教授范志红对健康减脂深有研究。她说，减肥就是在保持能量平衡的基础上，使消耗的能量大于摄入的能量。“不应一味追求体重轻，真正的健康是体脂率低、有肌肉的、有力量的，而这种健康不能用重量来衡量。”她建议大家保障每顿均衡的饮食，每天进行定时体育锻炼，不仅能避免节食带来的心理上的崩溃和痛苦，更能吃出健美、活得健康。

记者 巩悦悦 济南报道

## 山东已有4所高职院校“专升本”

近日，淄博职业技术大学正式获批，成为山东第四所成功“专升本”的职业院校，也是山东第一所公办职业本科院校。

高职也能读本科，听起来很新鲜，但不是头一回。早在2014年，国务院就印发了《关于加快发展现代职业教育的决定》，首次提出探索发展本科层次职业教育。

真正开展本科层次职业教育试点是在2019年。当年6月，教育部批准首批15所本科职业教育试点高校更名，全部为民办学校，其中就包括如今的山东外国语职业技术大学、山东工程职业技术大学及山东外事职业大学。

继首批后，全国获批本科层次职业院校不断增多。据宁波职业技术学院一位研究员此前统计，截至2024年6月，全国已有50多所学校成为本科职业学校，其中优质高职院校独立升格正在成为本科职业教育的办学主流。

## 区别于普通本科 职业本科强调“手脑并用”

很多人好奇，都已经有了普通本科大学了，职业教育为何也要办本科呢？

21世纪教育研究院院长熊丙奇曾撰文指出，此前我国教育领域对职业教育的定



3月18日，随着原淄博职业学院正式升格为本科层次的淄博职业技术大学，标志着山东职业教育发展进入到了新阶段。很多人好奇，都已经有了普通本科大学了，为什么高职也要办本科呢？“专升本”后，高职到底该何去何从？

位是“层次教育”与“兜底教育”。所谓“层次教育”，是把职业教育作为低于普通教育的一个教育层次；所谓“兜底教育”，是通过发展职业教育，让不能接受普通教育的学生有学可上。

但这一定位，造成了社会对职业教育的认同度不高。让职业教育成为与普通教育平等的“类型教育”，学生就可根据自己的个性、能力选择适合自己的教育。这一诉求近年来得到了国家政策的支持。

2019年，《国家职业教育改革实施方案》提出，职业教育与普通教育是两种不同教育类型。这意味着职业教育的地位从低于普通教育，完全转为与普通教育平等。新修订的《中华人民共和国职业教育法》于2022年5月1日起施行，其中也明确“职业教育是与普通教育具有同等重要地位的教育类型”。

“升本后的职业院校到底要怎样发展，学校自身一定要明确。”中国教育科学研究院研究员储朝晖指出，升格本科给了高职院校一个机会，但如果用这个机会去和本科学校PK，比拼方向显然是不对的。社会需要高技能人才，高职院校应该把培养学生技能作为自己的立身之本。

作为全国首批本科层次职业教育改革试点院校，山东外事职业大学自2018年升本、2019年更名为大学以来，坚持服务国家

对外开放战略和地方经济社会发展的办学定位，在办学层次、专业建设和人才培养方面取得了显著变化，毕业生就业竞争力和就业质量显著提高，为区域经济发展输送了大量高素质技术技能人才。

和储朝晖观点一致，山东外事职业大学校长孙承武也认为，区别于普通本科的学科体系，职业本科强调“手脑并用”的复合型人才培养。在他看来，职业本科学生首先应具备岗位精准对接的实操能力，如学校相关专业的学生需掌握跨境电商平台运营、同声传译设备等硬核技能。此外还需获取行业权威认证和培育技术创新思维，通过参与企业真实项目研发，提升工艺改进、数字化工具应用能力。

## 国内首批试点高职升本后有了新发展

办学层次由专科升格为本科以后，高职教育应该怎么办呢？

拿山东外事职业大学来说，升格为职业本科后，该校保留了职业教育的特色，教学质量和科研水平得到进一步提升。同时，该校还新增数十个本科专业，涵盖了外语、经贸、信息技术等领域，满足了社会对高层次技术技能人才的需求。

“升本后，我们吸引了更多高学历、高

水平的教师加入，同时加强了与企业的合作，聘请行业专家担任兼职教授，形成了‘双师型’教师队伍，提升了学生的实践能力。”孙承武介绍，职业本科的学历层次使毕业生在就业市场上更具优势，许多学生进入知名企业或继续深造，就业率和就业质量显著提高。

一组数据显示，在2023届、2024届本科毕业生中，山东外事职业大学有338人考取硕士研究生，其中42人被“985”“211”高校录取，33人被海外知名大学录取。

未来，职业本科究竟该何去何从呢？通过这几年的实践，孙承武认为，升本后，职业本科院校不能简单地走普通本科的路子，而应明确自身的独特定位与体系。

“职业本科应突出自身特色，打造品牌专业。”孙承武表示，不同院校可根据区域经济特点和行业需求，重点发展特色专业，形成差异化竞争优势。例如，山东外事职业大学在外语、经贸、人工智能等领域已形成一定优势，未来可进一步深化国际化办学，培养具有全球视野的技术技能人才。同时，职业本科院校应推行“毕业证+技能证”模式，鼓励学生考取高级职业资格证书。

在孙承武看来，职业本科院校的未来在于坚持职业教育的本质，突出应用型、技能型人才培养特色，同时积极探索创新路径，为职业教育高质量发展提供新范式。

“通过建设产教融合共同体，开发职业标准认证体系，完善技术技能人才成长通道，真正形成与普通本科错位发展、互补共生的教育生态，为中国制造转型升级提供精准人力支撑。”孙承武说。