

# 宿舍“健康搭子”集合！这场“邻”距离互动太圈粉

--健康与社会关怀学院 我与健康“邻”距离主题活动



还在为宿舍的作息差发愁？如何权衡外卖与食堂的营养利弊？别担心，你的室友即将成为最佳“健康同行者”！宿舍，是我们校园生活里最温暖的“小家”，是朝夕相伴的青春港湾。面对健康隐患，“邻”距离的陪伴与互助，正是守护彼此活力的最佳方式。2025年10月29日，依托“一站式”学生社区开展健康与社会关怀学院“我与健康‘邻’距离”主题活动，本次活动在教学北楼301开展用趣味互动把健康理念种进每间宿舍“小家”。

知识抢答：健康常识藏着大玄机



## 星光满载 展望未来

“熬夜后补觉能完全恢复精力吗？”“哪种搭配属于优质早餐组合？”随着主持人抛出问题，现场瞬间掀起抢答热潮。从作息管理的小技巧到运动安全的注意事项，从饮食营养的黄金配比到心理调节的实用方法，每道题目都直击校园健康痛点。



问答间隙的科普环节更让大家收获满满，“原来久坐超过 1 小时就要起身活动”“情绪低落时吃香蕉能帮着调节心情”，这些接地气的知识点被同学们快速记进手机备忘录，真正实现“答题即学习”。

## 姿势模仿：解锁身体放松新姿势



“准备！标准坐姿——”话音刚落，全场同学同步调整腰背、摆正双脚，屏气凝神保持标准姿势 5 秒。从缓解颈椎疲劳的拉伸动作到塑造线条的摆臂练习，从日常的正确握笔姿势到久坐后的舒缓动作，每个拆解动作都关乎日常健康。





最后的集体健康操环节更是将氛围推向高潮，跟着视频节奏舒展身体，平日里的学业疲惫仿佛都随动作消散，大家纷纷表示“这个操简单好记，回宿舍要带着室友一起练”。

## 习惯消除：集体宣战不健康行为

“熬夜刷手机！”“消灭它！”伴随着整齐的拍手跺脚声，“不健康习惯”大消除环节火热进行中。当“三餐吃外卖”“挑食不吃菜”等关键词响起，宿舍成员们默契配合，用统一的口号和动作宣告对坏习惯的拒绝。

反应稍慢的同学笑着接受“小惩罚”：“用自带餐盒打食堂套餐替代外卖”“把玩手机的时间用来跳操”，一个个健康替代方案在欢声笑语中达成共识，也让“主动拒斥坏习惯”的理念深入人心。





从独自焦虑到集体互助，从模糊认知到清晰实践，这场活动让宿舍不再是健康“孤岛”。当室友变成并肩前行的“健康搭子”，当知识转化为日常习惯，健康便成了宿舍最温暖的新风尚。健康与社会关怀学院分团委学生会愿这份“邻”距离的健康约定持续升温，让青春在彼此的守护中焕发满满活力。

供稿：健康与社会关怀学院