

周、网络安全知识竞赛以及网络安全讲座等等,借助这些活动向学生传授网络安全知识,提升学生的网络安全意识,在活动策划以及组织进程当中要重视融入人文关怀元素,比如在网络安全宣传周活动里可设置“网络安全与人文关怀”主题展览,呈现网络诈骗给个人以及家庭带来的伤害,以及怎样依靠人文关怀来预防网络诈骗。

学生社团属于校园文化的关键构成部分,高等院校应当激励学生组建与网络安全有关的社团,像是网络安全协会、网络文明志愿者协会之类的,这些社团可组织举办各类形式的网络安全活动,像网络安全培训、网络安全宣传以及网络安全志愿服务等等,借助社团活动,学生可彼此交流并学习,提升自身的数字素养以及网络安全能力。社团还可起到示范引领的作用,带动更多学生去关注网络安全问题,高等院校需要强化对社团的指导和支 持,给社团提供必需的活动经费以及场地,帮助社团开展活动^[5]。

于校园之内树立网络安全榜样典型,以此发挥榜样所有的示范引领效用,可开展评选“网络安全之星”以及“网络文明使者”等荣誉称号的活动,对那些在网络使用方面表现出色,拥有良好数字素养且有人文关怀精神的学生给予表彰,借由宣传榜样的事迹,激励更多学生朝着榜样学习,自觉去遵守网络道德规范,提升网络安全意识。

3.4 加强家校社协同合作,形成网络安全教育合力

家庭是大学生成长进程里颇为关键的环境,家长于学生的网络安全教育方面有着不可忽视的作用,高校有必要构建家校沟通机制,强化与家长之间的交流以及合作,可借助家长会、家长微信群这类途径,向家长宣传网络安全方面的知识,提示家长留意学生的网络行为,知晓学生在家庭当中的网络使用状况,跟家长一同制订学生的网络使用规则。比如规定学生每日上网的时长以及浏览的内容,防止学生沉迷于网络,另外还可邀请家长参与学校组织开展的网络安全教育活动,使家长明白学校的网络安全教育理念与方法,跟学校凝聚成教育合力^[6]。

高校应当强化与社会机构的协作,整合各类社会资源,以此为学生给予更为丰富的网络安全教育契机,可与网络安全企业展开合作,邀请企业当中的技术人员前往学校举办讲座以及培训活动,促使学生知晓行业的最新技术以及发展趋向,企业还可为学生供给实习以及实践的机会,使得学生

在实践过程中提升自身的网络安全技能。高校还可同公安机关、社区等进行合作,开展网络安全宣传以及防范相关活动,比如与公安机关合作举办网络安全进校园活动,向学生宣讲网络安全法律法规以及防范网络诈骗的知识,与社区合作开展网络安全志愿服务活动,让学生为社区居民提供网络安全方面的咨询以及帮助。

社会舆论对于大学生的网络行为以及价值观而言有着较为关键的影响,高校需要积极去推动社会舆论引导方面的工作,营造出良好的网络安全社会环境氛围,可以借助媒体宣传以及公益广告等多种方式,来传播网络安全知识以及正能量,比如制作网络安全公益广告,在电视台以及网络平台等各类媒体上进行播放,以此来提醒公众关注网络安全。同时,高校还可以组织师生参与社会舆论监督,对网络上的不良信息和行为进行举报和抵制,共同维护网络空间的清朗。

4 结语

数字素养与人文关怀融合下的河南省高校大学生网络安全教育是一项系统工程,需要高校、家庭、社会等多方面的共同努力。通过构建多元化课程体系、加强师资队伍建设和营造校园文化氛围和加强家校社协同合作等策略,能够全面提升大学生的数字素养和人文关怀能力,增强他们的网络安全意识和防范能力。在未来的工作中,高校应不断探索和创新网络安全教育的方法和途径,适应数字化时代的发展需求,为培养具有高度数字素养和人文关怀精神的优秀人才做出贡献。

参考文献

- [1] 张少鑫. 新时代高校大学生网络意识形态安全教育路径探索[J]. 成才之路, 2024, (32): 45-48.
- [2] 权颖庆. 思政教育视角下高校大学生网络信息安全教育实效性研究[J]. 黑龙江科学, 2024, 15 (13): 132-134.
- [3] 宋帅,陈璨,张玉锋. “互联网+”背景下高校大学生网络安全教育路径研究[J]. 办公自动化, 2024, 29 (12): 23-25.
- [4] 张真,吴芬芬. 思政教育视角下大学生网络安全教育路径研究[J]. 中国教育技术装备, 2022, (04): 63-65.
- [5] 陆英. “互联网+”背景下高校大学生网络安全教育路径探究[J]. 山西青年, 2024, (02): 23-25.
- [6] 殷金桃. 新时代高校大学生网络意识形态安全教育实效性研究[J]. 湖北开放职业学院学报, 2023, 36 (20): 38-40.

Study on the Synergistic Mechanism of Family Cooking and TCM Health Preservation—Health Intervention Path based on “54335” Theory of Five Elements Food Nutrition

Tian Feng Ruixiang Feng

Ningbo Olympic Sports Center Operation Management Co., Ltd., Ningbo, Zhejiang, 315000, China

Abstract

As the global burden of chronic diseases continues to rise, the traditional one-way treatment model centered on medication is no longer effective in controlling disease progression. The concept of ‘preventing disease before it occurs’ in traditional Chinese medicine emphasizes the coordination between dietary structure and organ function, suggesting that chronic diseases often stem from an imbalance in the five elements of food and nutrition. This paper, based on the ‘54335’ dietary weight model derived from the ‘jiu yan xiang xiang ji’ structure found in rare folk texts, proposes that family cooking should focus on supporting the lungs and spleen, regulating the liver and kidney, and controlling heart stimulation to achieve the coordinated function of the five organs. The article explores the deep integration of family dietary structures with traditional Chinese health preservation concepts, proposing personalized and location-specific dietary intervention strategies. It constructs a systematic food nourishment intervention path based on the ‘54335’ model, offering a solution for chronic disease prevention that combines traditional wisdom with modern feasibility.

Keywords

Five Elements Food Nourishment; Family Cooking; 54335 Model; Traditional Chinese Health Preservation; Chronic Disease Intervention

家庭烹饪与中医养生协同机制研究——基于“54335”五行食养理论的健康干预路径

冯天 冯瑞祥

宁波奥体中心运营管理有限公司, 中国·浙江 宁波 315000

摘要

随着全球慢性病负担的持续加剧,传统以药物为主的单向治疗模式已难以有效遏制疾病进程。中医学“治未病”理念强调饮食结构与脏腑功能的协调关系,指出慢病本质多源于五行食养的失衡。本文基于民间珍本中发现的“メ三ヨメ”结构密码,提出“54335”五行膳食权重模型,强调家庭烹饪中应加强肺脾支持、调节肝肾负担、控制心脏刺激,以实现五脏协同。文章探讨家庭膳食结构与中医养生理念的深度融合机制,提出面向个体、因地制宜的饮食干预策略,构建以“54335”模型为基础的系统性食养干预路径,为慢性病防控提供具有传统智慧与现代可行性的解决方案。

关键词

五行食养; 家庭烹饪; 54335模型; 中医养生; 慢病干预

1 引言

当代社会慢性病高发已成为影响公共健康的核心问题,病种涵盖心脑血管、糖尿病、代谢综合征等多个系统。尽管现代医学技术不断进步,但以药物治疗为主的方式难以从源头上干预病因。中医学强调“未病先防”,认为饮食结构的五行偏颇是导致脏腑失衡的重要诱因。人体五脏对色味属性具有天然归经需求,若忽视各脏器代谢特性而盲目追求食物

多样与平衡,易形成能量分布与功能负荷错配。传统五色等量认知忽视肺脾主供、肝肾间歇、心脏应弱刺激的代谢逻辑。

“54335”五行权重模式正是对此误区的校正,蕴含在民间医藏中的结构符号“メ三ヨメ”中。本文围绕家庭烹饪实践场景,构建基于“54335”模型的中医食养协同机制,力求在慢病防控中实现真正的“食疗为先、调和为本”。

2 全球慢性病流行背景下的饮食干预价值重估

2.1 慢性病高发态势与传统医疗模式的困境

慢性病已成为全球公共卫生的主导负担类型,全球每年死亡人口中近七成为慢性病相关病因所致。随着人口老龄

【作者简介】冯天(1992-),女,中国浙江宁波人,本科,从事传统文化、健康养生研究。

化、城市化及生活方式改变，代谢类疾病、心脑血管病、糖尿病等的患病率不断攀升，致残率和死亡率持续上升。以药物控制为核心的西方治疗模式虽能在短期内缓解症状，但对病因层面的干预力有限，治疗过程长期依赖外部干预，往往忽视患者生活环境与体质差异，缺乏可持续性。此外，患者对药物的依从性差、副作用频现、医药支出高昂等问题也进一步削弱了传统治疗路径的有效性。

2.2 “治未病”理念与饮食结构调整的前瞻意义

“治未病”是中医学理论体系中对预防医学最深刻的总结，其核心精神在于在疾病尚未形成前即加以干预，阻断病理链条的延续。在慢性病群体中，发病过程往往缓慢而隐匿，潜伏期长，临床症状不典型，极易被忽视。“治未病”理念在当前背景下具备重大的现实指导价值。中医认为五脏六腑的功能协调依赖于食物性味与归经的精准配伍，饮食既可为气血生化之源，亦可能为致病之由。通过日常饮食结构的科学调整，能够调畅气机、平衡脏腑，预防亚健康状态的恶化。饮食介入具备低成本、可持续、个性化等多重优势，成为健康管理体系中的基础环节。

2.3 中医食养观在慢病防控中的理论适配性

中医食养观强调食物不仅为机体提供物质支持，更承载调和阴阳、疏通经络、养护脏腑的功能。五行理论将食物的性味、色彩与五脏功能密切对应，体现出高度的系统化思维。现代研究证实，五脏功能的失调常与某类营养摄入过度或不足直接相关，而中医食养通过调整五味、平衡寒热、顺应节气的方式实现功能性调理，具备良好的理论适配基础。在慢病防控层面，食养的价值不止于营养干预，更体现在其对个体体质辨识与精准配伍的强调。中医根据个体差异推演饮食方案，实现“异病同调”与“同病异治”的统一，避免一刀切的营养建议所引发的次级伤害。中医食养的理论体系可作为慢性病管理的支撑结构，与现代医学干预手段形成互补，构建兼具科学性与实践性的全生命周期饮食管理体系。

3 “54335”五行食养理论的基本内涵与演化脉络

3.1 “メ三彡彡メ”结构密码的来源与民间传承

“メ三彡彡メ”结构图形在官方史籍中并无明确记载，但其在民间医藏中多有零星发现，体现出古医系统对五脏能量需求差异的独特理解。“メ”为医字之首尾，“三彡彡”分别代表数值五、四、三、三、五，依序对应肺、脾、肝、肾、心，形成“54335”的权重模型。该模型强调五脏在消化代谢中的功能强弱分布，并非平均耗能，而是呈现出供需差异，需据此进行膳食配伍。玉琮与玉牌中记录的结构纹样，虽无法完整复制于纸面，但其核心图式依稀揭示古人通过图腾方式表达医学原理的习惯。该密码的发现不仅丰富了五行食养的文化内涵，也为现代饮食结构优化提供了有机参考。

3.2 五行脏腑对食物性味的特异需求机制

中医理论指出，五色五味皆有所归，各脏器对食物性

状存在天然趋向性。白色、辛辣属金，入肺；黄色、甘味属土，入脾；绿色、酸味属木，入肝；黑色、咸味属水，入肾；红色、苦味属火，入心。不同脏腑依其生理功能、运化节律，对营养物质的需求结构差异明显，表现为“偏嗜性”摄入特征。肺主气、运行昼夜不息，所需能量比重高；脾为生化之源，统领运化，负担亦重；肝与肾相对可在夜间休整，负荷周期性变动；心为君主之官，宜清淡不宜强刺激。传统营养结构未考虑这一内在逻辑，导致营养摄入与器官需求错位，形成功能过载与代谢障碍。五行对应理论不仅揭示了脏腑—食物之间的路径关系，更为科学化饮食制定提供了方向依据，强调必须从功能负荷出发，重新设计每日食物摄入比例。

3.3 五色等量配伍误区下的代谢错配与脏器失衡

现代膳食建议常以“颜色均衡”“营养多样”为基本准则，主张五色蔬菜五味兼备，追求膳食结构的视觉与味觉对称性。但这种“五色等量配伍”在缺乏脏腑功能需求认知的前提下，容易形成“看似合理、实则失衡”的食用结构。人体内各脏器的代谢负荷并非等价分布，肺与脾承担核心运化功能，却常被忽视其能量需求；肝肾虽重要，但若摄入过多偏寒酸涩咸之物，易致负担过重；心脏和肺一样一刻不闲需精细调控，足量供给，但若苦味摄入过多，则易扰其清阳之性。当膳食结构失衡持续积累，即形成“偏食→脏衰→毒积→慢病”的病理链条，表现为消化系统功能紊乱、代谢废物堆积、气机不畅等系列病变。破解这一结构性误区的关键在于重新定位五脏的营养供需比例，基于“54335”模型精准配膳，才能真正实现以食养脏、以脏御病的调养目标。

4 家庭烹饪中食材选配与五行权重的协同策略

4.1 依据“54335”权重指导日常五色食材分配

“54335”五行食养模型强调五脏对食物的吸收能力与代谢负荷存在显著差异，肺与脾分别占据食物结构的五分与四分，肝与肾负荷为三分，心和肺同为五分，日常饮食应围绕此比例精准安排五色食材。白色类如白萝卜、山药、莲藕、银耳等宜占据主导，供养肺气之需；黄色类如南瓜、小米、玉米、黄豆等应稳定支撑脾土运化；绿色蔬菜虽常被视为健康象征，但在五行负荷模型中不宜过量；黑色如木耳、紫菜、黑豆等需适度配置，以补肾调阴而不致寒凉；红色如番茄、枸杞、红小豆等则作为点缀使用，不可形成主食结构。以权重为导向的食材选配能突破传统“五色平衡”的误区，在精准供需匹配的基础上实现营养最大化与脏腑负荷最小化，避免无意识中形成慢性脏器疲劳与代谢障碍的累积。

4.2 家庭膳食搭配中食味归经的合理运用

食味归经是中医膳食调理中的核心原则，旨在通过特定性味食物影响相应脏腑功能。甘味健脾，辛味通肺，酸味收敛入肝，苦味泄热入心，咸味软坚入肾，各种味道在烹饪组合中应根据五行配属与个体体质科学搭配。家庭烹饪中常因口味偏好形成食味单一，导致某一脏腑长期超负荷运转。若每日饮食中辛辣刺激频繁出现，将引发肺部燥热与津液耗