

# “三维·三融·三阶”：中医内科学课程思政教学创新实践——以“阳痿”教学为例

邓永安 附属民大医院

## 引言

在国家“新医科”建设与中医药振兴发展的双重战略背景下，医学教育正经历从“技术本位”向“价值引领”的深刻变革。2017年教育部启动“新医科”计划，明确提出“强化医教协同，推进医学人文与专业教育深度融合”；2019年《中国教育现代化2035》提出“全面落实立德树人根本任务，广泛开展理想信念教育，厚植爱国主义情怀，加强品德修养，不断提高学生思想水平、文化素养”等要求；2022年《中医药振兴发展重大工程实施方案》进一步强调“创新中医药人才培养模式，厚植文化自信与职业情怀”。这一系列顶层设计昭示着当代医学教育必须从“立德树人”的根本任务出发，回答好“培养什么样的人、怎样培养人、为谁培养人”的根本问题。中医内科学作为中医临床教育的核心课程，承载着“大医精诚”的精神内核与“辨证施治”的思维范式，其教学内容蕴含着“天人合一”的哲学智慧、“未病先防”的健康理念、“仁心仁术”的医德传统，是中医药文化传承创新的重要载体，更是培育新时代“苍生大医”的关键阵地。

然而，当前中医内科学课程思政教学仍面临三重现实困境：其一，思政元素挖掘表层化。部分教师对课程思政内涵理解局限，将思政教育简化为“中医经典诵读”或“名医故事宣讲”，未能从中医理论体系中提炼出与现代价值相契合的思政内核；其二，育人路径碎片化。思政元素与专业知识的融合多依赖教师个人经验，缺乏系统化设计，导致价值引导呈现“随堂插播”式的零散状态；其三，评价反馈形式化。传统课程思政评价多以问卷、访谈等主观形式为主，信度低下，维度局限，未真正体现出评价的促改作用。

针对上述痛点，本课程教学团队立足国家战略与行业前沿双重视域，系统梳理课程思政教学中的痛点难点，以目标导向与问题导向双导向融合推进本课程思政改革

创新：通过全景式构建“三维”目标体系以及与其映射的思政案例资源矩阵、创新性打造“三融合”教学实施路径、递进式优化“三阶耦合联动”的教学模式，最终凝练出“三维·三融·三阶”的特色育人范式。

### 1. 特色 1：“三维一体”目标体系与资源矩阵

本课程深度对接国家《中医药发展战略规划纲要》核心要求，有机融入国家“大健康”战略顶层设计，精准匹配本校创新型人才培养方案；立足课程特色与专业内涵，系统性重构素质目标体系；运用多维问卷精准解析思政学情，科学定位育人薄弱环节，构建“三维一体”思政目标矩阵，锻造新时代中医药事业所需的德才兼备的卓越人才：

- (1) 思想政治维度：厚植家国情怀，熔铸忠诚信仰之基；
- (2) 人文教育维度：促进医文融合，培植岐黄思辨之智；
- (3) 医德情操维度：加强医德教育，涵育苍生大医风骨。

此外，本课程组以目标体系为纲领，与学习通平台达成深度合作，利用校企合作构建了与目标映射的动态更新的多模态思政案例资源矩阵，为课程思政的深入开展打下了坚实基础。

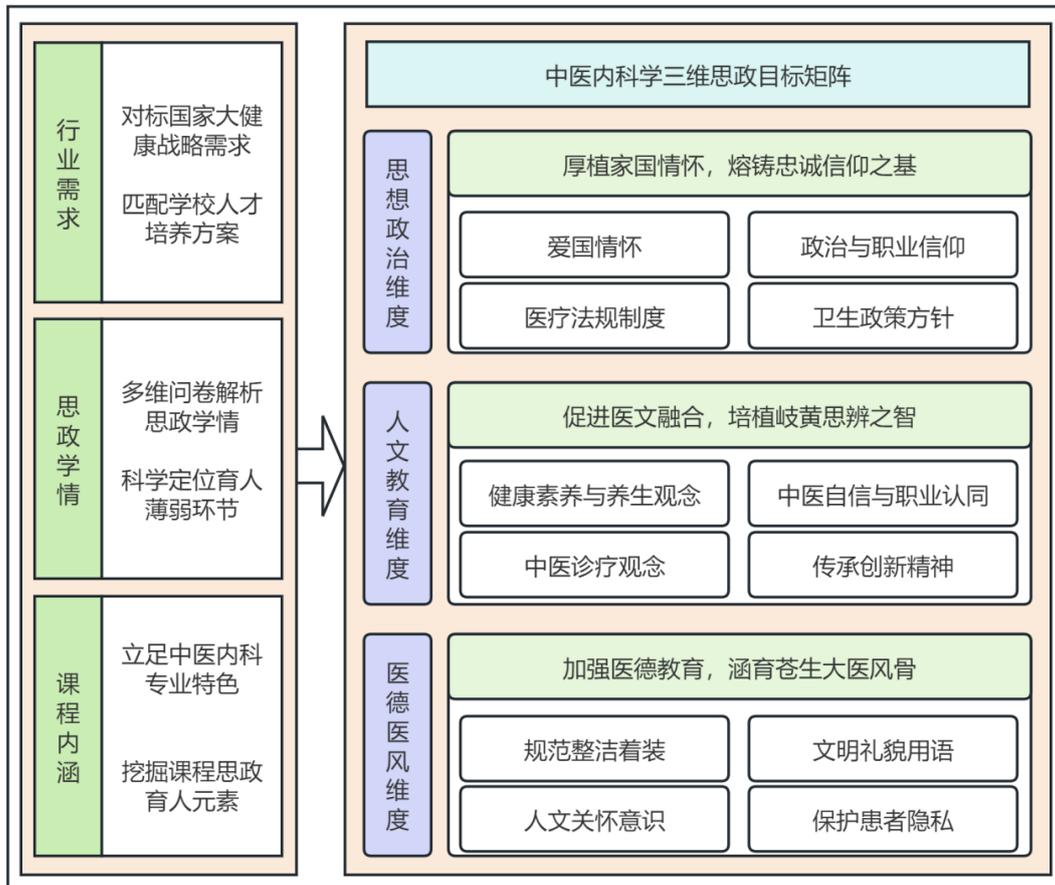


图 1 中医内科学三维目标体系

## 2. 特色 2: “三阶耦合联动”的育人模式

本课程基于课程思政目标体系,结合课程内容,形成了独具特色的“三阶耦合联动”的课程思政教学模式:一阶:知识奠基,把握课程内容主体和知识目标主线,深入挖掘课程内容蕴含的思政元素,以课程内容为载体促进思政价值渗透;二阶:案例升华,依托中医内科学思政案例库建设项目(XQ202408),借助思政元素相映射的案例资源引导学生反思和体悟。三阶:实践外化,通过临床见习与课后思政教学活动(课堂演练,见习实操等)促进学生思政实践,驱动学生思政价值外化于行。

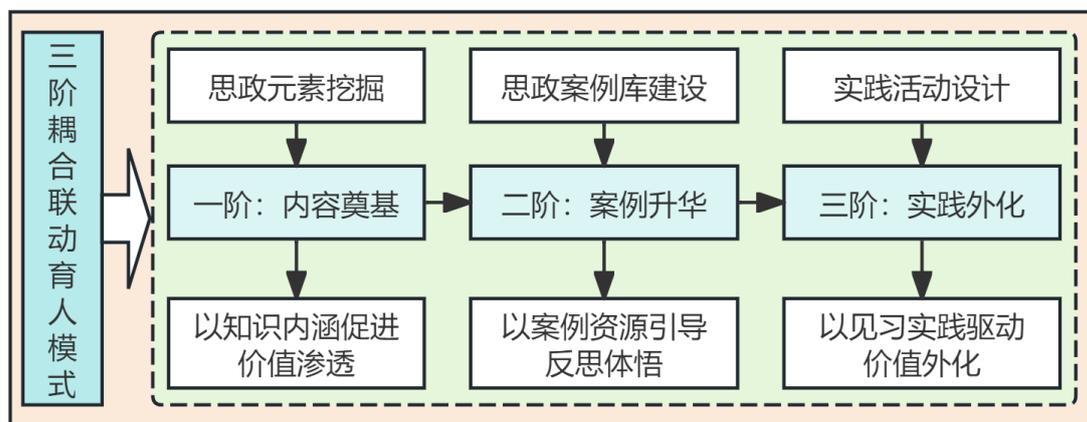


图 2 “三阶耦合联动”育人模式

## 3. 特色 3: “三融合”思政教学实施路径

本课程通过教学方法创新,形成了互补协同的“三融合”思政教学实施路径(见图 3),促进了课程思政的高效实践落地。第一,线上线下融合。本课程利用学习通知识图谱完成课程思政的架构设计与资源链接,形成立体化教学矩阵解决课程思政融入的随机性和知识碎片化等问题,通过线上完成课前导学、课后拓学(文献学习、视频观看、感悟分享讨论等)以及智能评价等任务,通过线下完成知识讲授,互动探究以及思政价值渗透,促进教学资源优化配置与师生深度交互。第二,显性与隐性融合。本课程以见习入科培训、专题培训等显性载体推动思政教育具象化呈现,借力课程内涵与临床案例耦合的隐性渗透实现价值浸润,双轨并进形成显性教育掷地有声、隐性浸润静水深流的协同育人新范式。第三,理论与实践融合。通过文献研读、理论讲授夯实思政理论根基,结合见习实操、课堂演练等实践活动,形成“认知-内化-践行”的闭环育人机制,最终实现思政教育知行贯通,达成价值塑造与行为养成的有机统一。

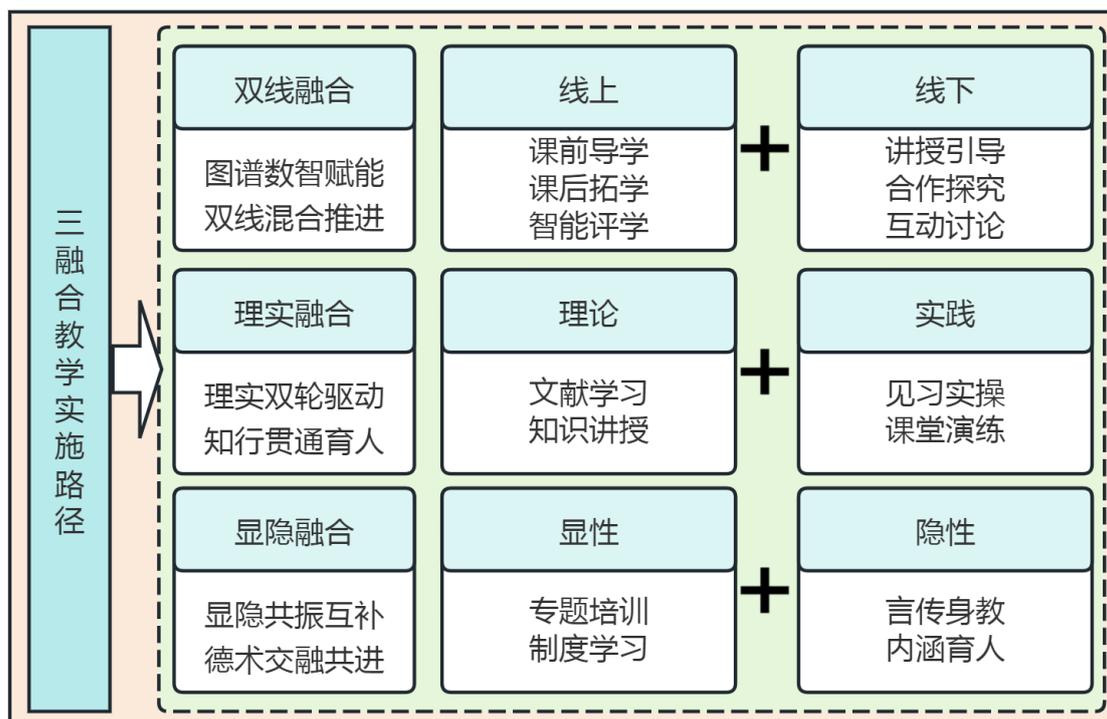


图3 “三融合”思政教学实施路径

中医内科学经过系统化课程思政改革实践，成功构建了具有学科特色的思政教学案例资源库，有效增强了学生的中医文化自信与职业使命感。在思政教育驱动下，本课程学生展现出显著的学习效能提升，连续三个学期实现平均分、优秀率等核心指标对平行班级的持续领跑。凭借在课程思政建设领域的创新性突破，教研室蝉联两届优秀教研室称号，主讲教师连续两年斩获年度考核双优佳绩；课程组更于2024年斩获教学创新大赛课程思政组一等奖，先后受邀以专题讲座、经验分享会等形式开展跨教研室课程思政建设指导4场次，组织示范性教学观摩课2轮次，形成显著的示范辐射效应。

## 一、课程基本信息

中医内科学是运用中医学理论和中医临证思维方法，阐述内科所属疾病的病因病机、辨证论治及预防调护规律的一门临床学科。它以中医脏腑、气血津液、经络等生理病理学说为指导，注重传承古今中医经典名著、名医的学术思想及临床经验，系统反映辨证论治的特点，是中医学专业的核心主干课程，也是临床其他各科的基础。课程设置于本科教育承上启下的黄金阶段（大三学年），总学分8.5分，总学时多达160学时（其中理论学时112学时，实践学时48学时）。

## 二、课程教学整体设计思路

### 1. 对标双维需求，挖掘思政元素，突出课程特色，锚定育人纲领

本课程深度对接国家《中医药发展战略规划纲要》核心要求，有机融入国家大健康战略顶层设计，精准匹配本校创新型人才培养方案；立足课程特色与专业内涵，深入挖掘课程思政元素，系统性重构素质目标体系，引领课程思政教学的设计与实践。以“阳痿”教学为例，基于本课程三维目标体系，确立课程思政教学目标与切入点，确立本节课课程思政的教学纲领（见表1）。

表1 阳痿课程思政目标

思政切入点	思政元素（思政目标）
病因病机——劳欲过度（恣情纵欲、房事过频、手淫过度）	健康素养：健康的性观念和生活习惯
预防调护—— 切忌讳疾忌医，隐瞒病情，贻误治疗时机。	1. 正确的疾病观：战胜病耻感，积极就医 2. 医德精神：保护患者隐私

### 2. 教智赋能，双线协同，完成课程思政教学设计与资源建设

本课程通过学习通知识图谱标注思政融入的关键知识点，完成课程思政的架构设计，并基于《中医内科学思政案例库》完成思政案例资源链接，建设完成思政图谱，形成立体化教学矩阵解决课程思政融入的随机性和知识碎片化等问题，实现中医内科学课程思政教学的系统化和规范化建设。通过线上完成文献学习、视频观看以及感悟分享讨论等教学活动，促进教学资源优化配置与师生深度交互。同时，借助学习通数智平台实现精准学情分析和自动化线上评价。

### 3. 理实协同，三阶藕合，优化课程思政融合与实施路径

一阶：内容奠基，把握课程内容主体和知识目标主线，深入挖掘课程内容蕴含的思政元素，以课程内容为载体促进思政价值渗透；二阶：案例升华，依托中医内科学思政案例库建设项目（XQ202408），借助思政元素相映射的案例资源引导学生反思和体悟。三阶：实践外化，通过临床见习与课后思政教学活动

动（课堂演练，见习实操等）促进学生思政实践，驱动学生思政价值外化于行。

以“阳痿”教学为例，知识奠基（一阶）：在病因病机探讨中，从“肾主生殖”理论切入，剖析劳欲过度的生理危害，同步植入健康性教育；通过预防调护宣讲，剖析“讳疾忌医”之危害，引发学生对疾病认知观的反思，也让学生认识到尊重和保护患者隐私的必要性。案例浸润（二阶）：通过“青年男性勃起障碍患者生活方式相关危险因素”、“浅谈黄帝内经的房劳致病思想”等案例文献阅读，驱动学生深度反思；通过“男”言之隐要早治的真实案例探讨，深植勇敢乐观，积极就医的疾病观。临床淬炼（三阶）：开展床边教学，要求学生独立完成病史采集（含隐私保护）、健康宣教（破除病耻感）及随访计划制定，由带教教师、患者双向评价其职业素养，驱动学生思政价值外化于行。

### 三、案例教学目标

#### （一）知识目标

1. 能够简要复述阳痿的概念、列举导致阳痿的西医常见疾病。
2. 能够应用中医预防调护知识对临床具体病例进行针对性的预防调护指导和健康宣教。
3. 熟悉阳痿的鉴别诊断，能归纳阳痿与遗精的鉴别要点及其两者的关系。
4. 能够列举导致阳痿的常见病因，并画出病因病机演变图。
5. 掌握阳痿的病机和辨证论治，能够对临床具体病例进行病因病机分析，并作出诊断和遣方用药。

#### （二）能力目标

1. 通过探究性课外作业，提升学生阅读古典医籍及搜集、整理、分析临床医案和运用现代信息技术查阅医学相关文献及前沿医学知识的能力。
2. 通过章节口试，培养学生的语言表达能力。
3. 通过分组讨论（病因分析），培养学生团结协作能力和临床思维能力。
4. 通过临床见习实践，提升学生医患沟通能力和临床诊疗能力。

#### （三）素质目标

1. 通过病因讲解，结合案例启发，培养学生的健康素养，养成良好的性道德

和性习惯。

2. 通过预防调护知识宣教，引导学生树立正确的疾病观，勇敢战胜病耻感，积极就医，未病先防，既病防变。同时，侧面引导学生关注阳痿患者心理健康，注意保护患者隐私。

## 四、案例教学实施过程

### (一) 课前准备

#### 1. 学习通问卷调查：了解学情，制定教学策略。

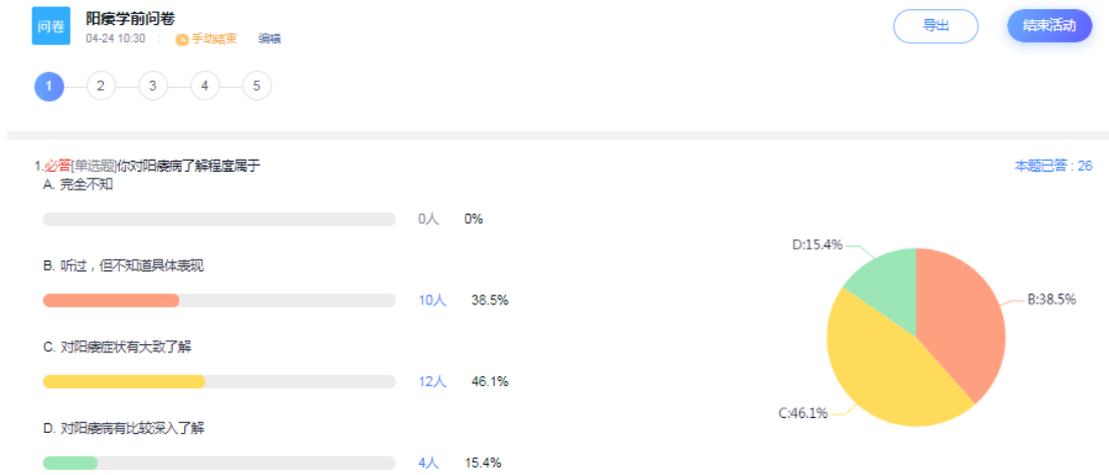


图4 学前多维问卷调查

通过学习通知识图谱完成微课建设，并发布学习任务，课前预习。

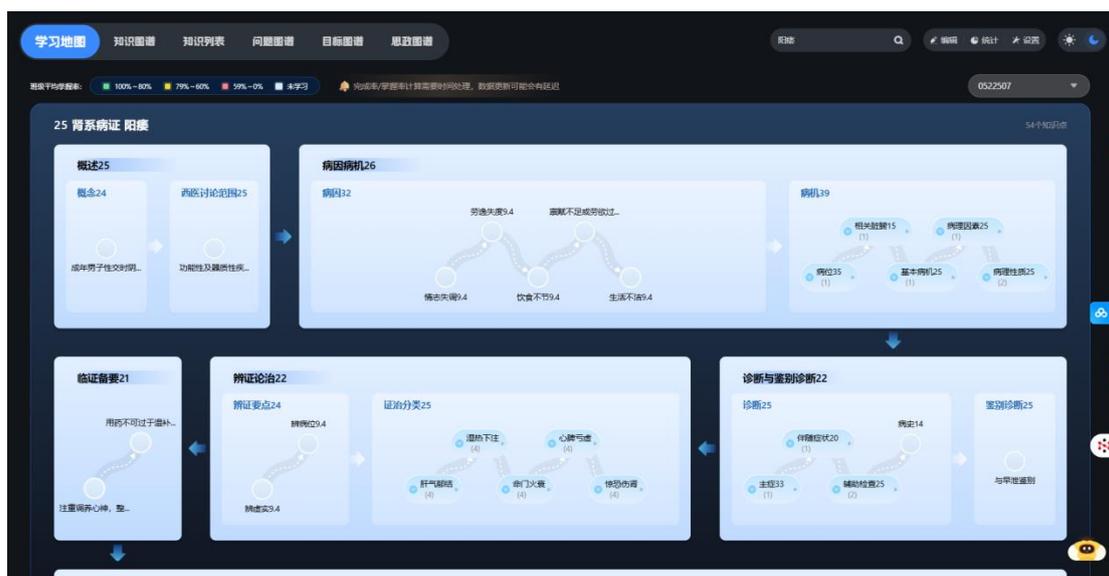


图5 阳痿知识图谱课前导学

## （二）教学实施

### 1. 线下课堂（理论课）

（1）通过病因病机讲解，组织学生讨论分析劳欲过度导致阳痿的机理，培养学生的健康素养，引导学生养成健康的性观念。

#### 病因病机

##### 1. 病因——禀赋不足或劳欲过度



图6 线下课堂病因病机讲解

（2）通过预防调护知识宣教（积极就医，且勿讳疾忌医），引导学生树立正确的疾病观，战胜病耻感，积极就医，既病防变。此外，也要从医德层面教育学生在医疗活动当中，注意关心阳痿患者心理健康，保护患者隐私。

## 预防调护

### ● 预防



- 加强性教育，培养正确性意识，树立正确的性道德。夫妻关系应融洽，应互相理解。节制性欲，避免恣情纵欲、房事过频、手淫过度。清心寡欲，弃除杂念，怡情养心。
- 起居有常，饮食有节，避免过食醇酒肥甘，湿热内生，壅塞经络，造成阳痿。
- 切忌讳疾忌医，隐瞒病情，贻误治疗时机。

图 7 线下课堂预防调护知识讲解

## 2. 线上课程

(1) 通过知识图谱微课，让学生在**病因板块**完成文献学习，并分享读后感。

1. 病因

禀赋不足，恣情纵欲  
房事过度，少年手淫  
早婚多育，久病及肾

久病劳伤

肾阴损伤太过

肾精亏损

命门火衰

损及脾胃

相火偏亢

气血化源不足

火热内生

宗筋失养

灼伤宗筋

阳痿

文档：浅谈《黄帝内经》的房劳致病思想\_杨... 261.09 KB 关联知识点 替换

展开  允许下载  原位播放  任务点

文档：青年男性勃起功能障碍患者生...危险因... 6.64 MB 关联知识点 替换

展开  允许下载  原位播放  任务点

讨论：阳痿：读后感分享 编辑

图 8 线上病因微课案例学习

(2) 在**预防调护板块**观看案例视频（“男”言之隐要早治），进一步分析阳痿患者讳疾忌医的根本原因。



图9 线上预防调护微课案例学习

### 3. 实践课（临床见习）

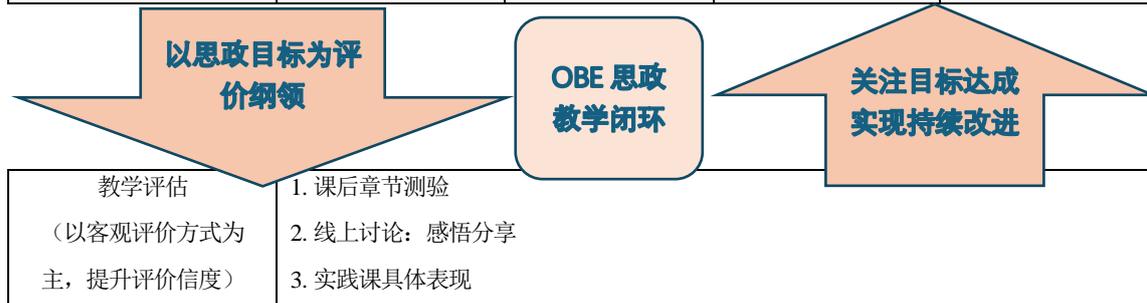
在临床带教过程中，教师通过示范规范化诊疗流程与职业操守，指导学生在真实临床场景中开展诊疗实践。依托典型病例建立教学情境，系统解析病因病机演变规律，制定个性化调护方案，构建涵盖专业技能、医德修养、团队协作的多维见习评价系统。创新性建立“发现问题-教育引导-行为矫正-效果固化”的动态追踪评价体系，形成螺旋式质量改进闭环。

#### （三）教学评估

1. 课后章节测验，了解学生对阳痿病因病机以及预防调护知识掌握情况。
2. 通过线上案例资源观后感，了解素质目标达成情况。
3. 在临床见习教学环节中，采取过程性评价方式动态评估学生思政素养外化表现。以典型临床病例为切入点，通过全程观察学生实施预防调护宣教的专业表述、共情能力，以及保护患者隐私的实践行为（如主动拉起床帘、降低沟通音量等细节），立体化考察职业价值观的践行程度。

表2 课程思政教学实施流程

		教师		学生	
课前		调查问卷, 了解学情 学习通微课建设, 发布线上学习任务		完成问卷 线上预习	
思政元素		健康素养	正确的疾病观	健康素养	正确的疾病观
思政切入点		病因病机: 劳欲过度	预防调护: 积极就医, 不可讳疾忌医	病因病机: 劳欲过度	预防调护: 积极就医, 不可讳疾忌医
课中	理论课	<b>一阶内容奠基</b> 病因病机讲解, 让学生认识到劳欲过度的危害性。 组织讨论: 劳欲过度导致阳痿发生的机制	预防调护知识讲解: 积极就医, 既病防变	讨论劳欲过度导致阳痿发生的机制	预防调护知识的理论学习, 理解早诊断早治疗的益处
	线上课		<b>二阶案例升华</b> 1. 发布学习任务 (1) 青年男性勃起障碍患者生活方式相关危险因素 (2) 浅谈黄帝内经的房劳致病思想 2. 发布讨论任务	1. 发布学习任务: 观看视频 “男”言之隐要早治	1. 文献阅读 2. 分享感悟心得
	实践课	<b>三阶实践外化</b> 示范规范化诊疗流程与职业操守 临床病例讲解, 分析患者阳痿发病机制	对具体病例进行病因病机分析并对患者进行针对性预防调护指导		
思政目标	培养学生健康的性观念		培养学生正确的疾病观	树立良好的性观念 养成良好的生活方式	疾病观: 战胜病耻感, 积极就医, 既病防变 医德品质: 尊重和 保护患者隐私



教学评估 (以客观评价方式为主, 提升评价信度)	1. 课后章节测验 2. 线上讨论: 感悟分享 3. 实践课具体表现
-----------------------------	------------------------------------------

## 五、教学效果及反思

### 1. 课堂表现

课堂整体氛围活跃，学生讨论积极，参与度和积极性较高（见图 10）。多数学生能够认真聆听教师讲解，积极参与课堂讨论，展现出对阳痿病因病机以及预防调护知识的浓厚兴趣。在讨论过程中，学生能够结合案例，深入思考并提出见解，体现了较好的学习能力和思辨能力。同时，学生在实践课（临床见习）中的表现也令人满意，能够按照教师指导，对患者进行预防调护知识宣教，且注意保护患者隐私，展现了良好的医德素养。但在宣教过程中，很多学生的健康指导过于书面化和形式化，缺乏针对性和具体性，这反映出他们对预防和调护知识的理解尚浅，临床应变能力和医患沟通能力亟需加强。在后续教学中，还需注重讲解病因与预防之间、以及病理特征与调护之间的关联性。例如在讲授肝气郁结证型时可延伸探讨压力管理与规律作息的重要性，在肾精亏虚病机分析后应强化食疗指导与情志调适相结合的个性化方案设计。建议通过标准化病人情景模拟训练，引导学生从病机演变规律推演预防要点，强化防病思维；运用辨证思维将四诊信息转化为可操作的饮食禁忌、穴位按摩等调护建议，纠正诊疗观念。同时需在形成性评价中增加调护方案、沟通技巧等评分维度，提升学生的重视度。



图 10 学生分组讨论

### 2. 课后反馈

章节测验整体表现较好，学生对阳痿病因病机的理解较为深入，能够准确回答相关测试题目，显示出较好的知识掌握程度。同时，在案例分析题中，学生也能够运用

所学知识,对具体案例进行分析和解答,展现出了一定的分析问题和解决问题的能力。  
见图 11。



图 11 章节测验统计

(2) 线上学习的完成率达到 93% (见图 12), 案例观后感的讨论中学生们表现出了极大的积极性。其中, 32 位同学 (占 94%) 从培养良好生活习惯、重视健康以及积极就医, 既病防变等角度, 分享了他们的深刻感悟和心得 (见图 13)。这些文字既蕴含着对传统医学智慧的现代解读, 又渗透着青年学子将中医理论转化为健康管理实践的真切思考, 实现了知识迁移与健康素养的双向提升, 生动展现了新时代医学生对健康管理和性健康的理性认知。但仍有极少数同学线上参与度低, 学习积极性不高。建议通过个别访谈了解学生思想动态, 寻找问题根源, 并采取同学结对帮扶督导策略, 设置阶梯式任务清单、推送个性化学习内容等方式强化过程管理。

序号	任务名	类型	说明	学生完成数	操作
8.5、第四节 阳痿					
任务点 1	【青春男性健康日，“男”言之论要早出.mp4	视频	3.6分钟	32/34	<a href="#">查看</a>
任务点 2	青年男性勃起功能障碍患者态...危胎因素及中医证分有调...	文档		32/34	<a href="#">查看</a>
任务点 3	浅谈《黄帝内经》的房事养精思想_杨德斌.pdf	文档		32/34	<a href="#">查看</a>
任务点 4	观后感	讨论		31/34	<a href="#">查看</a>

图 12 线上参与情况统计

陈俊萍 0522507 置顶

第26楼 03-28 08:04

现代医学研究与中医经典理论相互印证，共同揭示了青年男性勃起功能障碍（ED）背后复杂的致病因素。张思政通过临床调查发现，在当代青年群体中，一系列不良生活习惯正成为引发ED的高危因素。长时间久坐、运动量严重不足、体重超标、睡眠作息紊乱、焦虑情绪和压力不断积聚，以及过度吸烟酗酒等行为，在诱发ED的因素序列中格外突出。

这些不良行为模式与中医经典《黄帝内经》里“久坐伤肉，久行伤筋”的告诫不谋而合。长期缺乏运动，身体处于懈怠状态，不仅会削弱脾脏主肌肉运化的功能，还会导致气随泄失常，使得宗筋无法得到充足的血液滋养。而长期熬夜更是对阴血造成极大损耗，《灵枢·营卫生会》中提到“夜不瞑则血不归经”，形象地说明了熬夜会直接影响肾精。动摇身体根本。此外，过度食用肥腻甘甜食物会助长体内湿热之气，致使脾土功能受阻，清气无法上升，进而营造出类似“膏粱之变，足生大疔”的病理环境，为疾病滋提供温床。

雷声深 0522507 置顶

第24楼 03-26 08:30

研习《黄帝内经》中关于房室不节的致病机理，使我对中医内科疾病的病机演变有了新的认知维度。肾司封藏之职，内寓元阴元阳，既是生殖发育之源，更是元气生发之所。若房室失于节制，必然导致肾中精气耗损，进而影响脏腑气机功能，形成“精亏则百骸空虚”的病理状态。这启示我们在辩证施治过程中，应当突破单纯祛除外邪的局限，注重内伤虚损的调摄。具体而言，当以填补肾精为要务，辅以调和阴阳之法，使机体恢复“阴平阳秘”的生理平衡。这种将人体视为精气神三位一体的整体观，不仅深化了对中医内科疾病本质的认识，更为构建“治未病”与“既病防变”相结合的诊疗体系提供了理论支撑。

李霖坤 0522507 置顶

第23楼 03-26 00:00

《黄帝内经》作为中医理论的基础之作，其中房劳致病思想为我们敲响了健康生活的警钟，让我对生命与健康有了更深层次的感悟。《黄帝内经》强调适度的重要性。正常合理的房室生活是人类繁衍的基础，但一旦过度，就会对身体造成严重损害。它指出“醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真”，过度的房劳会导致肾精过度损耗。肾藏精，主生殖、生长发育，肾精充足是维持生命活动的根本。当肾精亏虚，就如同大树根基受损，身体的各项机能都会随之下降，出现腰膝酸软、头晕耳鸣、精神萎靡、生殖功能减退等症状。这让我明白，生活中任何行为都应适度，放纵欲望只会加速身体的衰败。书中还提到房劳致病与其他脏腑的关联。过度房劳不仅伤肾，还会影响心、肝、脾等脏腑。从五行相生相克来看，肾属水，心属火，正常情况下肾水上济心火，使心火不亢。房劳过度致肾水亏虚，无法制约心火，就会出现心烦失眠、潮热盗汗等心肾不交症状。肝藏血，主疏泄，房劳伤肾也会累及肝脏，导致肝血不足、疏泄失常，出现情志抑郁、肋肋胀痛等情况。这使我认识到人体是一个紧密相连的整体，一处病变往往牵一发而动全身，预防和治疗疾病都需要从整体出发。在现代社会，人们生活节奏快，压力大，不少人通过放纵的生活方式来排解压力，其中就包括过度的房劳。学习《黄帝内经》的房劳致病思想后，我意识到这不仅是对身体健康的漠视，更是对生命的不负责。我们应树立正确的生活观念，保持适度的房室生活，注重肾精的保养。同时，这一思想也为中医临床诊断和治疗提供了重要依据，提醒医：在面对疾病时，要考虑到房劳这一潜在病因，从而进行更准确的辩证论治。《黄帝内经》的房劳致病思想穿越千年，依然具有极高的现实意义，时刻提醒我们要珍视身体，合理生活，守护好生命的健康。

郑作亮 0522507

第30楼 03-30 13:25

《黄帝内经》对房劳致病的论述，深刻揭示了人体健康与生命规律的本质联系，对现在仍具重要启示。肾精为生命之本，房劳过度直接耗损肾精，导致“精气夺则虚”，出现腰膝酸软、早衰等症状。《内经》强调身心交互影响，纵欲不仅伤身，更扰乱心神，形成“心肾不交”的恶性循环，体现了中医整体论的特点。当代人虽未必纵欲，但熬夜、过度思虑等行为，本质上与房劳一样，均属“暗耗肾精”。慢性房年轻化趋势与肾精亏虚密切相关，如肾水不足引发头晕目眩，肾阳衰微导致水湿代谢障碍，印证了“久病及肾”的论断。节制欲望是对生命能量的高效管理，是高级自由而非压抑人性。《内经》倡导“法于阴阳，和于术数”，通过起居有常、饮食调摄、情志调节和适度运动等实践路径，修养身心。如按时入睡养肾精，多食黑色食物固本，以静功收敛心神，借八段锦强化肾气。《黄帝内经》的房劳致病理论，本质是提醒我们尊重生命规律，避免无谓耗损。在物质丰富的今天，节制与修养不仅是养生之道，更是对抗浮躁社会的生存智慧，值得现代人深思践行。

滕福朋 0522507

第29楼 03-30 12:03

对当今社会的启示：  
1、节制性欲，注重养生：  
在当今社会，随着生活节奏的加快和性观念的开放，一些人可能存在房劳过度的问题。这不仅会影响个人的身体健康，还可能对家庭和社会造成负面影响。《黄帝内经》的房劳致病思想提醒我们，要节制性欲，注重养生，避免过度纵欲对身体造成伤害。  
2、倡导健康的生活方式：  
除了节制性欲外，健康的生活方式也是预防房劳致病的重要途径。这包括合理饮食、适量运动、充足睡眠等。通过保持健康的生活方式，可以增强身体的抵抗力，减少疾病的发生。  
3、加强性教育，提高性健康意识：  
在当今社会，性教育仍然是一个相对敏感的话题。然而，性健康对于个人的整体健康至关重要。加强性教育，提高人们的性健康意识，有助于预防房劳致病等性相关疾病的发生。  
4、关注身心健康，实现全面健康：  
《黄帝内经》强调身心合一的健康观念。房劳致病不仅关乎身体健康，还与心理健康密切相关。因此，在关注身体健康的同时，也要关注心理健康，实现全面健康。

图 13 观后感展示