

# 环湾生活周刊

宗元中国  
海丝泉州

20版 温陵志/  
“诗宦”丁一中泉州崖刻纪事

21版 温陵志/  
再探李贽心灵世界

19版 特别报道/“记录中国是我的人生选择!” 22版 品味/小山丛竹书院举办乡土文化研习班 23版 食疗/“以食代药”祛湿生津 24版 茶道/“四链融合”重构茶产业生态

## 暑期“减肥热”



饮食不当是体重失控的原因之一 (CFP 图)

超重的孩子正在变多 (CFP 图)

暑期的体能训练营受到家长关注 (受访者 供图)

本报讯 (融媒体记者李菁)近日,泉州市妇幼保健院(泉州市儿童医院)儿童保健中心主办的首期儿童减重训练营开营,7名体重超标的孩子在专业团队指导下开启科学减重之旅。随着儿童超重问题日益突出,这类专业减重项目正受到泉州家长的高度关注。

“妈妈,我是不是太胖了?”家住泉州市区的陈女士被9岁儿子小鑫的问题问住了。身高1.43米的小鑫,体重已经达到106斤,而小鑫的同桌身高差不多,体重为58斤。“减肥”已不再是成年人的专属话题,正悄然成为孩子们日常生活里的高频词。孩子念二年级之前,陈女士觉得胖胖的小鑫

很可爱,常被家中的长辈夸“有福气”,孩子也从未因体重感到困扰。然而,随着年龄增长,体重超标的问题逐渐显现。体育课上,小鑫跑动几下就气喘吁吁,每次跳绳测试的成绩都在全年级垫底;课间想和同学玩时,因动作笨拙常被排挤到一边。肥胖让他在学校感到孤独和自卑。

像小鑫这样的“小胖墩”正在变多。中疾控数据显示,目前6岁以下儿童超重肥胖率达10.4%,6至17岁儿童青少年这一比例更是高达19%,且两项数据均呈逐年上升趋势,超重肥胖人群的整体基数不断扩大,平均每5个孩子中,就有1个被贴上“小胖墩”的标签。更值得警惕

的是,儿童时期的肥胖具有明显的延续性,40%至80%的肥胖儿童成年后仍将面临肥胖问题。若当前的趋势得不到有效遏制,到2030年,我国儿童超重肥胖率将突破31.8%。

随着儿童体重问题日益突出,各类儿童减重服务机构应运而生。医疗机构开设的专业减重门诊、商业健身机构推出的儿童体能训练课程等,都受到家长们的热捧。此外,线上儿童减重打卡群也悄然兴起,成为不少家庭交流减重经验的新平台。科学减重的理念被越来越多的家长认可和践行,他们不再盲目追求快速减重,而是注重遵循儿童生长发育规律,通过专业体检、制

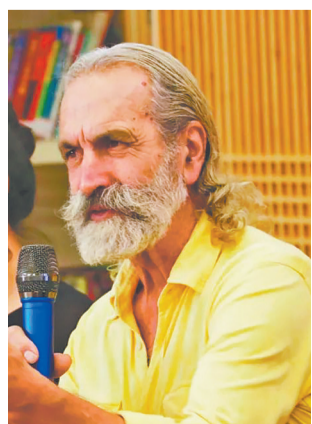
定个性化方案、合理调整饮食结构、培养规律运动习惯等方式,帮助孩子循序渐进地改善体重状况。

近年来,从《健康中国行动(2019—2030年)》到《体重管理指导原则(2024年版)》,再到《儿童青少年肥胖防控实施方案》,一系列政策举措的出台使减重成为国民话题,其中孩子们的体重问题尤为引人关注。通过强化学校健康教育、优化膳食结构、推广科学运动等方式,家庭、学校、社会协同干预的减重体系已初见成效,正引导儿童青少年培养受益终身的健康习惯,在科学管理下健康快乐地成长。(相关报道见第十八版)

### 航标

(中国晚报优秀专栏)

□本期执行:融媒体记者 李菁 通讯员 卢远良



古列尔莫·维奇蒂·马萨奇,意大利著名雕刻艺术家

## 雕刻创作应从生活出发

惠安的雕刻艺术无需过分拘泥于形式或意义,而应从生活出发,因为生活本身就是形式与意义的完美统一。

石头象征大地上坚固不变的力量;运动则代表变化与活力。当石头与运动相遇,这两种看似对立的存在,让时间和空间的静态与动态交织在一起,形成一种独特的和谐。这种和谐还可以通过更高维度的方式进行表达,比如诗歌创作。诗歌是永恒与变化的见证者,可以赋予作品更独特的意义。

在艺术创作中,那些真正打动人的元素往往不是刻意堆砌的。运动带来的生命力、诗歌赋予的想象力、远方唤起的憧憬感,这些元素叠加、融合都不要刻意为之,而应

自然流露,不着痕迹地融入作品。这种浑然天成的创作状态,正是惠安石雕艺术的精髓所在。惠安石雕的创作要追求更轻盈、自然的方式去发展和创作,回归到最本真的状态。当艺术家摆脱沉重的教条束缚,不再被形式与内容的框架所限制,让心灵与石材自由对话时,创作便能臻于美好。这种方式看似简单,实则蕴含着对艺术本质最深刻的理解。

艺术创作与生命成长本是一脉相承的。我在创作中不断挑战自我极限,这种挑战源于对艺术本质的不懈探索。我所追寻的不是商业价值,而是在这个价值多元的时代寻找自由与生命的深层意义。我从未

停止前进的脚步,这种动力来自内心对艺术真理的渴望。我的生活充满对人生与哲学的思考,这些思考渗透在日常的每个瞬间,与创作密不可分,为作品注入独特的精神内核。当思考与创作相互滋养,艺术便超越了形式的局限,成为生命体验的深刻表达。

在当今这个信息爆炸的时代,我们每天都淹没海量的数据包围。各种碎片化信息持续消耗着我们的注意力,大量的资讯给人们带来巨大的压力,增加认知负荷,引发普遍的焦虑情绪。信息过载的状态使得生活愈加沉重,让人难以专注于真正重要的事物。而我所热爱的一切,包括雕塑、运动和诗歌,都使

我自身的心灵和生活更加轻盈,如在云中飞翔。

这种专注本真的状态,对于学习创作的年轻人尤为重要。他们应该建立清晰的自我认知,明确自己的真实意愿、想法和渴望。要有意识地摒弃多余的、不必要的事物或顾虑,保留能带来持久满足感和成长的事物。这个过程不是一蹴而就的,需要长期持续反思和调整。这也是我在教学生涯中努力实践的方向。我希望通过启发式的引导,帮助学生发现自己内心的渴望。不是简单地告诉他们应该追求什么,而是培养他们独立思考的能力,最终达到相对自由的状态,实现真正的成长。