

健康减重告别“小胖墩”

暑期是儿童体重异常增长的高发期，也是家长帮助孩子“突击”减重的黄金窗口。医院里的减肥训练营、商业体能训练机构都迎来了报名高峰。不过，儿童减重不同于成人瘦身，不能简单套用“少吃多动”的模式。需在保证生长发育的前提下，采用科学的“定制版”计划，让减重既快乐又健康。

泉州晚报记者 李菁 通讯员 何毓慧/文 受访者/供图(除署名外)

童年烦恼“小胖墩”越来越多



过去五年间，报名参加减脂课程的孩子数量年均增加20%。

者，过去五年间，报名参加减脂课程的孩子数量年均增加20%左右，年龄从6到18岁都有。国际顶级医学期刊《柳叶刀》数据显示，中国女童肥胖率从1990年的0.6%增至2022年的7.7%，男童肥胖率从1990年的1.3%增至2022年的15.2%。

泉州市妇幼保健院(泉州市儿童医院)儿童保健中心主任医师林卫华介绍，儿童肥胖不仅是体重问题，更可能引发体能下降、运动能力不足、自卑心理、社交焦虑，以及代谢综合征、睡眠呼吸暂停综合征等问题，还可能致性早熟、生长阻滞，带来成年后糖尿病、高血压等慢性病风险。《中国儿童肥胖报告》中指出，超重、肥胖儿童发生高血压的风险分别是正常体重儿童的3.3和3.9倍；成年后，肥胖儿童患糖尿病的风险是正常儿童的2.7倍；肥胖儿童非酒精性脂肪肝病的患病率为10.2%，显著高于正常体重儿童的0.2%。

“小学二年级，体重已经破百了。”市民陈女士谈及儿子的体重，满脸担忧。9岁的小鑫身高刚过1.4米，体重却超过了100斤，校服需订165码才能勉强穿上，站在同班同学里，“看起来有其他孩子的两倍大”。

为了控制饮食，陈女士把零食都藏了起来，但小鑫总能翻箱倒柜找出来。“他有时候会半夜起来偷吃，我在床底下发现过零食包装和牛奶盒。在他的房间里装了监控后，还抓过三次‘现行’。”更让陈女士头疼的是，小鑫对运动极度抗拒。同学约着去公园玩，别的孩子在草坪上踢足球、跑跳打闹，小鑫却捧着饮料坐在一旁，说什么也不肯动。

减重计划在陈女士家里引发了好几场“战争”。每当她控制孩子饮食时，奶奶总心疼孙子“挨饿”，不是偷偷带出去买汉堡，就是趁夫妻俩不在家时塞肉和零食。“老人总觉得孩子胖胖的才算养得好。她觉得长大了自然会‘抽条’，瘦下来。”陈女士无奈地说。

小鑫并不是班上唯一的“小胖墩”。孩子春游时，陈女士仔细观察过，班上还有另外5名体重超标的孩子。“目测都超过80斤。这些孩子食量都挺大的，基本上都是‘吃货’，野餐时吃零食的速度也比其他孩子快。”

超重的孩子正在变多。泉州源体能青少年训练中心创始人王利川教练告诉记者



儿童减重运动和饮食缺一不可

全家动员 训练营的减重实践

午餐时间，在泉州市妇幼保健院(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微信打卡群里，7位参训孩子的家长陆续发送营养午餐的图片。这里的每份午餐，都是按照孩子的个人情况量身定制。

“针对每个孩子的情况，我们都开了个性化的饮食和运动处方。打卡群不只是为了监督孩子们，还可以指导家长们科学准备营养餐，及时发现运动中的细节问题。比如，孩子按照要求吃了杂粮饭，但是分量太多了，营养师就会及时指出。”儿童保健科医师周晓燕介绍。

林卫华介绍，训练营为期3周，采用居家实践模式，全程有儿童保健中心的专家、营养师、运动治疗师、心理医师全程指导，通过科学饮食、运动、行为矫正、心理支持等，帮助孩子培养健康的生活习惯，从而实现减重。“只有长期坚持健康的生活方式，才能保持理想体重，训练

营的目的是为了把健康的理念植入到孩子的家庭中，让好的习惯能够延续下去。”

除医疗机构外，儿童体能训练机构、减重训练中心等新业态快速兴起，受到了家长们的青睐。去年11月，身高1.82米、体重210斤的初二学生亮亮来到王利川的训练中心。当时，超标的体重让亮亮畏惧运动，家长安排的体育活动对他来说是种折磨。到专业的机构前，亮亮父母也曾尝试过帮孩子减重。包括节食、每天催着孩子运动等传统方式，均收效甚微。“到机构后，教练建议父母参与到孩子的课程中。孩子减重能否成功，父母是关键。以前，我把他带到公园，让他跳绳、跑步，自己却坐在旁边玩手机；他节食，我和他爸爸却随便吃。其实这是不对的，需要与孩子一起运动，一起改变饮食结构才能达到效果。”亮亮妈妈告诉记者。

亮亮刚到训练营时，每次训练都缩在队伍最后。“这样的孩子，需要个性化训练与心理疏导双管齐下，重塑自信尤为重要。在之前的减重过程中，家长可能忽略了这一点。”王利川介绍说，减重需“五维干预”：每个孩子的肥胖特点和生活方式各不相同，训练方案和饮食方案均需因人而异；进行阶梯式饮食调整，教导孩子如何合理创造热量缺口，并结合适当的力量训练，确保肌肉增长的同时提升基础代谢水平；开展心理赋能训练，帮助孩子重建自信和身体认知；家庭系统干预，家长要参与至少50%的课程，打造支持性的家庭环境；持续跟踪辅导，确保良好习惯得以固化。

半年后，亮亮的体重从210斤减到了160斤，原来的“体育差生”在体育中考中实现逆袭，拿到了满分。孩子变化的不仅仅是体重数字。“他以前上课总是昏昏欲睡，现在能保持专注。养成运动习惯的同时，也养成了规律的作息习惯，学习主动性也明显提高了。”亮亮妈妈说。受到儿子变化的影响，父母也调整了生活方式，变得更健康。父亲成功戒掉了多年的夜宵习惯，母亲则与亮亮一同投入训练，增强体质。一家人还共同拟定了科学合理的健康饮食方案。



医生指导家长进行每日打卡



医生为家长和孩子科普减重知识



体能训练营里有不少减肥的孩子

减重难题

观念与环境双重夹击

对于不少孩子来说，减肥之路充满挑战。管佳伟是泉州某高校教师，从事运动训练学、运动心理学方面的研究，他对青少年训练中心里体重超标的学员进行过调查。“造成孩子肥胖的原因有很多，饮食结构失衡、运动和睡眠不足的问题很普遍。日均蔬菜摄入不足200g的超重学员占比超过70%，每周饮用含糖饮料超过5次的达90%；每日户外活动不足1小时的占80%，体育课被挤占达50%；初中生平均睡眠不足7小时，70%的学生睡前使用电子设备超过1小时。另外，75%的学员存在情绪性进食。”他提到，一名学员曾偷偷告诉他，自己的床底下藏着一个“零食宝库”，这是许多孩子减肥前期的真实写照。

在林卫华看来，在三代同住的大家庭里，孩子想要成功减重的难度更大。在老一辈的传统观念里，孩子白白胖胖就是“有福气”，常盲目给孩子进补，这与现代健康理念是冲突的。年轻家长想要给孩子执行减重的健康饮食计划时，常会遭到来自老人的阻力。

环境因素也为孩子减重增加难度。首先是社交压力，同学聚会上的奶油蛋糕、同学聚餐时的炸鸡薯条等高热量食物往往难以拒绝。学校周边的诱惑无处不在，零食店、奶茶铺等持续刺激着孩子们的食欲。“每天放学，他都会到学校门口买烤肠和辣条。前段时间，我把他的零花钱也控制起来了，他居然找好朋友的爷爷要钱去买辣条。”市民林女士的儿子就读小学二年级，因为孩子的体

重超标，她从不买零食回家，却无法杜绝学校门口小卖部的高热量零食。

“家长很‘卷’，很焦虑，导致孩子也焦虑。”管佳伟指出，青少年肥胖问题中，心理机制常被忽视。持续的心理压力会刺激皮质醇等应激激素过度分泌，这种激素紊乱会直接导致三大代谢异常，一是促进内脏脂肪堆积，形成典型的“压力胖”体型；二是扰乱胰岛素敏感性，增加暴饮暴食风险；三是破坏瘦素信号传导，导致饱腹感失灵。研究显示，长期焦虑的青少年情绪性进食概率是普通学生的2.3倍，且更偏爱高糖高脂的“安慰食品”。更严峻的是，这种代谢紊乱与学业压力形成恶性循环——肥胖引发自卑，自卑加剧焦虑，焦虑再进一步破坏代谢。要打破这个循环，需从减轻学业负担、改善亲子沟通、建立正确健康观等多维度入手，让减压与减重同步进行。

“肥胖的孩子常会陷入自卑、畏缩、自制力薄弱的恶性循环，只有激发出孩子内心的运动热情，通过目标设置与达成带来成就感，逐步重建自信心，打破习得性无助的心理桎梏，才能成功减重。”管佳伟表示。



校园里掀起运动热(宋资耕摄)



孩子在医生的指导下做自己的健康食谱



儿童健康餐(CFP图)

长效之道

制定科学减重路径

“适用于成人的普通减肥方法并不适合孩子。盲目节食会影响生长发育；高强度运动可能让孩子产生抗拒心理，且难以长期坚持；孩子缺乏心理支持的话，减重后会出现反弹。”林卫华强调，孩子减重前应进行全方位专业评估，评估项目包括身高、体重及BMI曲线等生长发育评估；肌肉、脂肪比例、腰围、腰臀比等体成分分析；饮食与运动习惯筛查；涵盖血糖、血脂、血压、肝肾功能等全面的健康体检。评估后再根据孩子的年龄、体重、代谢状况及家庭环境，制定科学、可行的专属体重管理计划和个性化治疗方案。

周晓燕介绍，体重管理的本质是“能量守恒”。当摄入大于消耗，体重上升，反之则体重下降。对肥胖儿童青少年来说，减重绝不是简单的饿肚子，而是需要科学调整。建议减重期间的膳食能量在正常体重儿童青少年需要量的基础上减少20%左右，每日摄入量应≥1200千卡，6—11岁轻度肥胖儿童减重速度应控制在每月下降≤0.5kg，以免影响生长发育。建议家长控制孩子的食物，调整饮食结构和饮食行

为，不建议通过节食、饥饿疗法减重。通过均衡饮食保证生长发育所需，每人每天摄入12种以上的食物，每周25种以上。保证规律定时进餐，控制进食量，在两餐间饥饿时，优先选择能量密度低、饱腹感强的食物，如低脂奶制品、新鲜蔬果、原味坚果、无糖饮品等；限制富含精制糖的糖果、糕点、饮料及油炸食品、膨化食品。注意饮水充足，首选白开水，少量多次饮用。不喝或少喝含糖饮料，选择吃水果而非喝果汁。减少快餐食品、在外就餐及外卖点餐。

运动方面，既要坚持规律锻炼，也别过度追求强度与时长，以免影响身体正常发育。建议每天坚持游泳、慢跑、自行车等有氧运动，或有氧运动与仰卧起坐、深蹲等抗阻运动相结合。建议6—17岁儿童青少年每天保证60分钟以上的中高强度身体活动。超重肥胖儿童在能力范围内逐步提升，达到有氧运动3—5次/周和抗阻运动2—3次/周，并形成长期运动的习惯。学习日应积极全勤参与学校体育课，若无体育课，可在课后安排30—60分钟运动项目，如慢跑、羽毛球、游泳、拉伸、健身操等；晚间家长陪同散步30—60分钟可作为活动补充。周末除了进行相应强度的体育运动外，还可以参与力所能及的家务活动。