

14岁男生暑期瘦身10公斤,终于跑进千米“及格线” 如何控制体重保住“减重成果” 家长可陪同孩子每日活动1小时



暑期参加14天
体育集训的中学生。



案例分析

14岁男生暑期瘦10公斤,跑进千米“及格线”

冉冉今年14岁,秋季读初二,中考体育是一道关卡。因为胖,他的运动能力很难提升。

瘦身之前,冉冉身高1.62米,体重80公斤,引体向上一个也做不起来,1000米累得气喘吁吁,最好成绩也不过4分40秒。难看的运动数据,肉嘟嘟的身体,让这个男生陷在自卑与沮丧中。

肥肉并不是突然长出来的。冉冉发胖从小学四年级开始,小升初的压力让他爱上泡椒凤爪、薯片和汽水,压力从口腹之欲处得到释放,再加上父母不在身边,爷爷奶奶的放纵,冉冉的身体就像吹起来的气球,慢慢变大。

今年暑期,冉冉爸爸把他送到宁波某医院,戒掉零食,改变饮食结构,早晚跑步两公里,两个月冉冉瘦了10公斤。

这个暑期对孩子下“狠手”的不

止冉冉父母。峰峰(化名)身高1.68米,体重85公斤,在镇海读初中,平时学业繁忙,再加上不爱运动,在峰峰爸爸眼中,儿子肉眼可见的“膨胀”了。

于是,峰峰爸爸给儿子报了14天的体育集训课程,每天下午4:30—6:00,从开合跳、箭步蹲这样的高强度间歇训练,到慢跑等有氧运动,近两小时锻炼下来,回家路上峰峰累瘫到汽车后座,话也不想说。

“为了让他锻炼身体,我专门请年假,每天接送集训班,早上六点把他喊起来跑步,一日三餐也做得清淡些。”王爸爸如此上心儿子的体重,是因为一开学家长能干预得不多。“早上家里吃,午餐与晚餐要么在学校,要么在外面吃,晚上还要上夜自习,家长除了唠叨下,也帮不上忙。”王爸爸希望这个暑假,儿子能瘦下来,养成运动的习惯。

暑期是青少年、儿童减重“高峰期”

记者走访宁波部分医院相关科室和体育培训市场了解到,暑假是青少年、儿童减重“高峰期”。

暑期运动热潮中,除了习得一门运动项目,让孩子瘦身也是家长报班的主要目的。“一个幼小篮球班,18个人左右,每个班差不多会有一个比较壮的小朋友。”镇海一家体育机构负责人魏老师说。

在这家篮球馆,8岁的香香(化名)和一群小男生比拼抢篮球。她个头将近1.3米,身体浑圆,明显比其他小朋友健壮,可在球场上的运球和跑跳能力,弱于其他人。学篮球的女生不多,香香在球场上格外醒目。

“我是没打算让她学篮球的。今年她上小学一年级,老师说她身体协调性差,体育不太行。她随我,个头高,于是报个篮球班,锻炼下协调性。”香香妈妈刘女士身高1.72米,体重80多公斤,38岁生的二胎女儿,生下来胖乎乎,从小到大不是瘦长身形。

网上流行的减肥方法 并不可取

专家观点

孩子在发育期,家长要关注身高体重。宁波市营养学会副理事长、宁波卫生职业技术学院医学营养专业主任江玲丽建议家长可以对照国家卫健委发布的最新版《7岁—18岁儿童青少年身高发育等级评价》,查看孩子的BMI(身高体重指数)是不是处于正常范围,如果超重就要及时进行干预。

在饮食方面,家长可参照中国营养学会发布的《中国居民膳食指南(2022)》做好一日三餐的搭配,注意简单烹饪、控油少盐,荤素搭配、粗细结合、食物多样,每天能保证有12种食物,每周有25种食物。另外要保证充足的睡眠,长期的身体疲劳,会增加皮质醇的合成和释放,不仅不利于脂肪的分解,也增加内脏脂肪细胞的数量,阻碍大脑对饱腹感信号接受,激发对高糖高脂肪食物的念想,长胖就在不知不觉间。

另外,到了青春期,部分学生注重自己的身材体重,按照网上流行的生酮饮食、21天瘦身法减重,这种方式并不可取。单一食物造成营养不良,短期内可能减重效果明显,但长此以往容易出现健康问题,而且一旦恢复正常饮食容易反弹。

每日中高强度活动时间 至少累计1小时

宁波幼儿师范高等专科学校体育教师童理刚,对儿童、青少年运动有长期研究。

他指出,根据《中国儿童青少年身体活动指南》,儿童青少年每日应进行至少累计60分钟的中高强度身体活动,包括每周至少3天的中高强度身体活动和增强肌肉力量、骨骼健康的抗阻活动:

13—17岁的青少年,身体功能正处于鼎盛时期,也是增高阶段,该年龄段最优项目是有氧运动和全身力量练习项目,比如慢跑、游泳、骑行、跳绳等,也可以打篮球、踢足球,每天中等强度以上运动一小时,每周运动五次以上,运动前要热身,防止受伤;运动完要拉伸,防止肌肉过度紧张无法缓解疲劳导致损伤。

6—12岁儿童期,这个阶段的孩子身体以稳定的速率生长发育,大肌肉群相比小肌肉群优先得到发展,心肺系统恰好处于发育阶段,有氧能力可以胜任大多数运动需求。

家长可以陪同孩子每日活动1小时以上,每周至少3天。小学低段学生可以以每分钟160次左右的速度跳绳一分钟,间隔一分钟,做六组,也可以耐力跑10分钟左右,抗阻运动在家可以选择深蹲、跳台阶、仰卧起坐和跪姿俯卧撑等,随着年龄增长,可在原有基础上增加强度。但家长注意让孩子量力而行,运动与放松兼顾。

暑期即将结束,有的同学收获知识与快乐,也有人收获健康。

今年14岁的冉冉(化名),这个暑期瘦了10公斤,长高7公分,瘦身之后他对新学期有了期待。之前身高1.62米、重80公斤的“小胖墩”1000米要跑4分40秒,经过两个月饮食调整和规律锻炼,“努努力终于能跑进及格线。”

记者从宁波体育培训市场了解到,暑期是青少年、儿童减重高峰期。如何把体重控制在正常范围,保住自己的减重成果,记者请专家来支招。