

# 饮食+运动调整 4个月减50斤

## 改变现状最有效的方法,是从小学阶段就开始干预

□本报记者 朱晓洁

福州14岁男孩小康(化名)177厘米的身高,有着将近200斤的体重。随着中考体育时间的逼近,跑不动也跳不远的他急了。

日常饮食上避免所有油炸以及煎炸类食物的摄入,并根据孩子的体重情况,制定专属分量,在孩子能满足日常学习生活的能量供应基础上,又能达到减重的效果。

### 在运动上:

保持每周5天,每次40~60分钟的有效运动时间,包括10~15分钟的无氧运动+20~30分钟的有氧训练,考虑到初中生学业比较重,所以有时间会结合高强度间歇运动的方式,并保证每天肌肉群的锻炼。

同时搭配一些辅助设备,比如智能体脂秤、运动手环等等,效率更高。

运动+饮食双管齐下,在营养师与家长的共同努力下,4个月后,小康成功减重50斤,从196.4斤减到146斤,1000米跑步成绩近乎满分。

小康的父亲在接受本报记者采访时说:“之前我们家长没有意识到,以为天然饮料就是健康饮料,却忽略了过度肥胖是不健康的。现在减肥成功,成绩提高了,身体也更加健康,自信心也增强了,这对他的学习进步也有积极的影响。”

### 最有效的方法是从小学阶段开始介入

近年来,体育在中考中的地位日益上升,考试项目也变得更加多元化。传统项目如100米短跑、800米长跑之外,还新增了跳高、跳远和铅球等对技术有较高要求的项目。

这无疑对考生的体质和体能提出了更严峻的挑战。

与此同时,全球儿童和青少年的肥胖问题也在持续恶化。《柳叶刀》发表的最新分析表明,全球肥

胖儿童青少年和成人总数已超10亿。2022年,中国女童肥胖率在全球排名倒数第99位(正数第102位),男童肥胖率在全球排名第70位。

朱岫山指出,“小胖墩”现象主要与不合理的饮食结构、过度进食等因素有关。

肥胖的原因多种多样,其中家庭监管不力和学生对营养知识缺乏是最重要的因素,他们往往沉迷于奶茶、快餐等不健康的食品。

朱岫山强调,等到初中阶段才考虑减肥,实际上已经错过了最佳时机。很多孩子从小学五六年级就开始发胖,但并未



引起足够的重视。“要改变这一现状,最有效的方法是从小学阶段就开始介入,越早进行干预效果越好。”

朱岫山建议,对于家庭来说,尽量避免外卖,尽量自己烹饪,以保证食品的质量和安

学校方面,可以制定一系列措施,如入学时测量学生的BMI,期末考试后再进行测量,以督促学生保持健康的体重。

“餐盒上可以标注每份食物的卡路里量,让消费者明确了解自己摄入的热量,从而更好地进行饮食控制。”

### 提升饮食营养认知 减少“小胖墩”需学校、家长及社会共同重视

记者观察到,各界人士为了减少“小胖墩”的出现,都在积极地想办法,从国家到地方,出台了不同指南、标准,体现了学校、家长及社会的共同重视。

在养成运动习惯方面,建瓯实验幼儿园运动研究课题的创新与实践为我们提供了一个成功的案例,该课题持续了十多年,支持幼儿享受运动、健康成长。

从中班开始,幼儿园便设立了篮球课、足球课、曲棍球等运动课程,孩子们不仅身高达标,也很少会出现小胖墩,近几年不少家长反馈,孩子们即使从幼儿园毕业,也将运动习惯继承下来。

针对学校内团餐的营养标准,由福建省营养师协会提出、我省多家供餐单位共同参与的《中小学生营养配餐指南》团体标准也于日前问世(此前报道:福建出台新标准!事关孩子吃饭→),给学校供餐的团餐企业,提出了营养配餐标准,有力地促进福建省中小学生的营养和健康。

对于在家的饮食指导,国家卫生健康委发布的《儿童青少年肥胖食养指南(2024版)》,为家长们提供了科学的饮食指导。

朱岫山认为,除了家长要学习营养搭配,对孩子进行“食育”也非常重要。通过教育,让孩子们学会如何选择健康的食物,如何进行营养平衡,以达到增强体质目的。

“儿童青少年正处于生长发育的关键阶段,让他们从小懂得如何吃得健康、吃得科学,养成良好的饮食习惯,将对他们的一生产生深远影响。”

## 健康大使



健康大使邀你一起关注“福建卫生报”

本期嘉宾

朱岫山

注册营养师

福建医科大学附属协和医院心外科

### 4个月减肥50斤

#### 1000米从不及格到接近满分

小康增重源于家长的关爱与自我的放纵。自进入初中以来,小康每晚学习压力很大,父母见状心疼,除了每日三餐,还额外加点心,小康自身也没在意,零食、夜宵、奶茶拼命炫。

等到面临中考体育考试时,小康才发现自己的体重已不知不觉间增加到了196.4斤,400米都跑不下来,体育成绩受到严重拖累。

在朋友的推荐下,小康和父母找到了福建医科大学附属协和医院注册营养师、福建省营养协会副会长朱岫山,请求他帮助调整体重。

朱岫山从饮食和运动两个方面综合调整。

### 在饮食上:

先把所有高热量的零食除掉,仅保留坚果类,其次取消夜宵,如果晚上肚子实在饿,可以选择摄入少量的碳水类点心,比如银耳羹。

□本报记者 张鸿鹏 通讯员 曾婧琦

家住泉州的洪阿姨今年60多岁,平常有高血压但未规则服药治疗,血压控制情况不良。

前不久,她在做家务时突发胸背部撕裂样疼痛,程度剧烈且大汗淋漓,就诊当地医院后转诊到福建医科大学附属第二医院,完善检查后确诊为Stanford B型主动脉夹层。

血管外科李荣宾副主任医师介绍,主动脉夹层是因内膜损伤出现破口,高速的血流从破口处进入主动脉内膜下,使主动脉内膜从血管壁上剥离并沿主动脉长轴方向扩展,将主动脉管腔分裂成真假两

## 胸背撕裂痛 竟是血管破口

缘于主动脉夹层起病,可瞬间危及生命,被称为“血管中的不定时炸弹”

腔的病理状态。

李荣宾强调,因为主动脉夹层起病急且致死率高,可瞬间危及生命,又被称为“血管中的不定时炸弹”。

福建医科大学附属二院血管外科接诊后,迅速给予药物镇静止痛、降低血压心率等处理,有效地控制了洪阿姨的病情。

结合CTA影像学检查发现,洪女士血管内膜破口位于胸主动

脉弓部,夹层广泛累及降主动脉、腹主动脉及双侧髂动脉。

血管外科蔡旭东主任医师介绍,对于该类型的主动脉夹层,通过在血管腔内植入覆膜支架封闭破口,从而隔绝进入假腔的血流,可以使剥离的内膜片重新贴附血管壁,促进假腔血栓化和主动脉重塑。

这种治疗方式称为腔内修复,具有创伤小、并发症少、恢复快等特点。

在医护人员的通力配合下,经过1个多小时顺利完成手术,取得良好的治疗效果。

“主动脉夹层虽然危险,但积极预防可有效降低其发病率。”蔡旭东提醒,要关注自己的血压,一旦发现偏高需积极治疗,将血压控制在正常范围内。

生活中,要避免情绪激动、熬夜、过度劳累等可引起血压骤然升高的因素。

防治动脉硬化,应该积极改善生活方式,控制热量及盐的摄入,多吃果蔬,戒烟,适当增加运动量等。