

暑期“减肥训练营”火热,瘦身计划需要安全先行

追求“一夜暴瘦”有风险,青少年减重重要讲科学

《2020年中国居民营养与慢性病状况报告》显示,我国6~17岁儿童青少年的超重肥胖率高达19%,6岁以下儿童的超重肥胖率为10.4%。日益突出的儿童超重肥胖问题,不仅严重影响儿童的身心健康,也给孩子的生活、学习、心理带来诸多不良影响。对儿童体重的管理已经迫在眉睫。

■ 闻唱

进入暑期,不少家长考虑给孩子报名参加健身减肥训练营,开启瘦身计划。然而近日,156公斤重的女网红“翠花要逆袭”在一家减肥训练营不幸离世的消息给火热的减肥训练营浇了一盆冷水,不少家长心生疑虑:把孩子送到减肥机构还安全吗?

“减肥营”猝死事件时有发生,追求“一夜暴瘦”代价惨痛

近年来,因参加减肥训练营而不幸去世的事件时有发生。2021年7月30日,黑龙江一名20岁女大学生在一家“360减肥训练营”参加封闭训练期间猝死;2014年7月22日,17岁的女生小婷在沈阳一家健身中心举办的“减肥营”中猝死于游泳馆内。

从某“减肥营”作息时间表和食谱上可以看到,学员每天上午下午分别进行130分钟的训练,晚上还要进行50分钟的暴走。但学员们每顿饭的主食是以“克”为计量单位,副食也是以青菜为主。小婷的母亲曾向媒体出示了小婷发给她的照片:一碗豆腐汤,汤里飘着两根菜叶,没有主食。

近几年,各类减肥训练营皆以主打“营养用餐+健康锻炼+科学休息”的全封闭减肥模式吸引消费者,许多有着极速瘦身甚至“一夜暴瘦”需求的年轻人不断涌入训练营。20岁的网红“翠花”正是在参加减肥训练营的第16天发生了猝死。

从事健身行业近10年的健身教练小杨介绍,为了急于求成而采取超负荷运动、节食等方式来达到快速减肥的做法有害健康。过度减肥会导致身体的营养不良以及影响身体各项功能的正常运作,包括免疫系统、内分泌系统、心血管系统等,同时也可能造成器官受损和代谢紊乱,还会影响心理健康。他提醒减肥者,如果是大体重减肥,要注意心率过快、关节问题、基础疾病等,减肥过程中如果身体有任何不适,务必第一时间就医。

业内人士提醒大家,在报名减重训练营的同时,安全问题不容忽视,与相关健身机构签订正式合同前,应检查该机构的运营资质及其安全保障措施是否落实到位,同时,如果确诊肥胖症的患者在进行减重前,最好到医院进行专业、全面的检查和诊断,选择适合自己的方式进行减重。

青少年减重夏令营主打科学牌,制定个性化方案安全瘦身

2014年修订的《国家学生体质健康标准》对小学一年级到大学的男女体质量指数分别作出了等级划分。根据儿童肥胖程度的不同,减重运动方案也应该有所差异。

儿童减重运动方案的设计原则是以有氧运动为主,在减肥的同时促进身体素质全面发展。



超重肥胖儿童应先接受营养和运动指导,学会如何健康饮食及适当运动,尽量回归到正常体重,或保持体重不再继续上升,再来寻求通过运动降低体重。

其实,青少年通过科学减肥成功的案例有很多。协和武汉红十字会医院减重门诊在暑期曾接诊过一名12岁的肥胖儿童小郭同学,当时他的初始BMI为30.7。通过60天针对性的“营养+生活方式干预”和营养师的耐心指导,小郭减掉了初始体重的10%。减重后体脂率下降3.6%,腰围缩小8厘米。据家长反馈,孩子体型恢复正常后,性格开朗了,学习效率也明显提高。

协和武汉红十字会医院内分泌科主任魏琦介绍,肥胖的孩子不减重危害巨大,盲目减重更不可取,需要在医生和营养师的指导下,以营养指导和生活方式调整为主,进行科学瘦身。在该院MMC(标准化代谢疾病管理中心)内分泌科减重门诊,医生将对肥胖儿童进行科学全面的问卷评估,以及精密的仪器检测,找出孩子肥胖的原因,对症治疗,帮助孩子制定个性化饮食、运动、行为、心理的干预方案,并跟踪指导。该减重门诊开办的“儿童青少年减重夏令营”,帮助不少孩子科学减重,恢复体型,拥有了更健康的身体和生活动态。

今年暑期,全国各地的多家医院和中小学校也都开办了儿童青少年减重夏令营。据了解,在入营前,孩子们要完成包括骨龄、心电图、B超、人体成分等多项检查,对每天饮食情况也要提前记录下来。

杭州市滨江区暑期托管“少儿健康减重挑战营”的最后一天,很多参营的学生再次站上体重秤,惊喜发现:真的瘦下来了。“总体下来减重1~1.5公斤,最多的一个男生轻了两三公斤!”挑战营负责人表示。据了解,该区内四所小学作为试点学校,经过前期的报名和健康体检,共有92名小学生入营。在过去的一周时间里,他们远离了零食、电视、睡懒觉,每天科学运动,健康饮食。有孩子在结营日记中写道:“我们运动完都是满身汗,虽然很累,但是感觉无比快乐!”

7月14日,2023青岛市中小学超重学生健

康夏令营开营,来自全市的400多名“小胖墩”分为两批,将通过10天时间集中训练,让自己“脱胎换骨”。夏令营根据超重学生身体成长的主要问题,设计以“健康饮食、运动习惯养成,体重干预,视觉健康,姿态矫正”等为主要方向的训练课程,有针对性地有氧训练、减脂运动、户外拓展、形体训练、饮食训练及行为矫正、身体机能提升、健康教育等训练。“孩子们在这里的生活,作息时间有规律,饮食搭配合理,运动强度和运动量也足够。从历年的统计来看,一共有2600多名孩子参加过夏令营,超过80%减重成功。”活动负责人、全国青少年青岛活动营地主任薛振华说。

未成年人减肥更需要强化家庭管理,让健康生活方式变为日常

据介绍,青岛市中小学超重学生健康夏令营会在开始和结束时对营员各进行一次指标检测,将主要数值进行比对以检验健身效果。相关专家会针对形成的综合报告提供科学减肥方法及建议,供学生和家長在闭营后继续执行。

除了可以看到较为明显的减肥效果外,参加减重夏令营对青少年来说,更大的益处是可以养成良好的生活和运动习惯。“10天时间很短,对于青少年减重来说是远远不够的。但通过这段

时间的集体生活,可以让他们学习到健康的生活和健身方式,并将正确的方式延续到今后的日常生活中,这就基本达到了我们举办夏令营的目的和预期。”薛振华说。

一些家长认为,把孩子送去减重夏令营已经减肥成功了,回家是不是就可以放任不管了?专家表示,孩子肥胖超重了,需要减肥,看似是他一个人的事,其实更需要家长强化家庭管理。魏琦表示,引起学龄期儿童肥胖的主要原因,一是饮食、生活不规律,暴饮暴食或长期摄入高热量饮食;二是因电脑、手机等电子产品的普及,很多孩子的课余时间都花在网络或游戏上,体育运动量明显减少;三是遗传因素,不少肥胖的孩子,父母也有肥胖情况。研究显示,肥胖具有遗传和家族聚集性。如果父母双方都肥胖,那么孩子出现肥胖症状的概率高达七至八成;如果父母中一方肥胖,那么孩子有四到五成的概率会长胖。

孩子越胖越不爱动,让他们“迈开腿”动起来,需要家长以身作则。国家儿童医学中心、北京儿童医院临床营养科主任闫洁认为,尤其在“迈开腿”这个问题上,需要家长带孩子一起去运动。一起做运动两三个月后,家长会欣喜地看到孩子瘦了,自己也瘦了。这种成功的案例非常多。“减重是一个漫长而辛苦的过程,需要家长和孩子共同努力和不懈坚持。”闫洁表示。

孩子进行减肥运动中的注意事项

超重肥胖儿童的运动基础较差,进行减肥运动时要循序渐进。家长应根据孩子的个体状况,注意一些特殊事项,并及时进行调整。选择正式运动项目时,要根据儿童的喜好和身体情况,不能过分追求运动强度,以免造成运动损伤。

运动前要做好充分的热身,运动中要注意保护好膝关节,并且要及时适量补充水分;运动结束前要调整强度,待心率恢复正常再停止运动,进入拉伸环节。

运动中如果出现胸痛、胸闷、头晕、心悸、异常的呼吸困难和疲劳、关节肌肉明显疼痛等不适感觉,应立即降低运动强度或停止运动,采取相应的措施,必要时就医。

(北京体育大学运动人体科学专业硕士 蔡晓婉)

相关链接

防病鲜知道

“夜猫子”不健康作息或导致早死的风险增高

发表在最近出版的《国际时间生物学》上的一项研究显示,夜猫子,即晚睡早起的人,可能会比那些早睡早起的人死得早。研究人员称,“夜猫子”死亡率增加的主要原因似乎与烟酒消费量增加有关。

芬兰职业健康研究所的研究人员从1981年到2018年追踪了大约2.4万对双胞胎,以记录与健康相关行为的可能原因。在参与研究的双胞胎中,大约有10%的人说他们绝对是“夜猫子”,而33%的人说他们更喜欢熬夜。

研究人员考虑了每个双胞胎的教育程度、饮酒量、吸烟产品的使用、体重和睡眠时间,并比较了“夜猫子”和“早起型”的人的生活方式。研究结果显示,“夜猫子”比“早起型”的人早死的风险高9%。

研究人员指出,已有研究发现,那些喜欢晚睡的人更可能是重度饮酒者,有酒精使用障碍,也更有可能使用包括烟草在内的其他物质。虽然饮酒和吸烟可能在9%的风险增加中起作用,但它们并不能说明全部情况,其他可能的原因包括,那些属于“夜猫子”的人可能需要早起上班或上学,因此睡眠时间减少,睡眠不足会增加死亡风险。

(方草)

生活压力大 口腔健康状况差

近期,日本东京医科齿科大学研究生院的研究小组在日本《流行病学杂志》发表的一项横断面研究表明,日常生活压力与口腔健康有关,生活压力越大,口腔健康出现的问题越多。

研究小组利用日本国民基本生活调查的匿名个人数据,以超过27万平均年龄47.0岁的工人(男性占55.6%,女性占44.4%)为对象,通过自我报告问卷方式获得压力性生活事件和口腔健康问题(一种或多种疼痛、牙龈肿胀和出血、咀嚼困难等)之间的关系,并进行压力评分。结果显示,无压力人群患病率为2.1%,而压力评分最高者(7分以上)患病率达15.4%,患病率随着压力评分的增加而增加。研究还发现,压力越大的人,出现的口腔问题越多。

研究人员指出,日常生活压力和口腔健康问题之间存在明显的剂量反应关系,由于口腔健康与全身健康有密切的关系,进行相应干预,通过减轻和消除压力是改善和促进口腔健康乃至全身健康的一种途径。

(宁蔚夏)

妇幼保健院巡礼

北京市石景山区妇幼保健院儿童特色门诊

关注健康小问题,解决成长大问题

中国妇女报全媒体见习记者 崔安琪

近日,国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长胡强强在国家卫生健康委新闻发布会上表示,妇女儿童健康是全民健康的基石,是人类可持续发展的前提。日前,中国妇女报全媒体记者在北京市石景山区妇幼保健院的采访中,深切感受到了儿童特色医疗门诊在保障儿童全生命周期健康中所发挥的不可替代的作用。

生长发育门诊:监测体格发育 解决转诊问题

男孩小明(化名)2岁时在社区体检中发现身高小于第3百分位,达到矮小的标准,转诊至石景山区妇幼保健院。生长发育门诊的医生通过病史询问发现:小明存在奶量较少、进食不好等营养摄入问题,并患有严重湿疹,容易合并呼吸道感染,同时还有睡觉晚的不良作息习惯。这些原因均可能影响身高增长。在排除生长激素缺乏、甲状腺功能低下、垂体异常等原因后,医生对小明进行了营养、睡眠、疾病预防等指导。通过1年的监督管理,小明身高增长虽然达到了同年龄儿童的正常水平,但无明显追赶趋势,身

高仍偏矮。家长决定听取医院建议采取治疗措施。在转诊到市级三甲医院内分泌科排除了特殊疾病后,小明转回石景山区妇幼保健院开始生长激素治疗。目前,7岁的小明身高已从矮小追至第25百分位,达到中等水平的身高,但仍低于遗传身高,目前仍然处于继续治疗随诊中……

近年来,石景山区妇幼保健院的生长发育门诊接诊了许多像小明一样的矮身材患者,还有性早熟、早发育、青春期预测矮身材等患者。采访中,魏海燕院长向记者介绍,2016年,石景山区妇幼保健院在保健体系内率先成立了儿童生长发育门诊,专注于解决儿童生长发育中遇到的各种问题。对于疑难病例积极开拓市级三甲医院儿童内分泌专科的绿色转诊通道,于2018年加入中日友好医院生长发育障碍专病医联体,建立了社区、托幼机构与妇幼保健院、市级三甲医院内分泌专科的三级转诊模式,很好地解决了市级转诊问题。

中日友好医院儿科主任王琨蒂教授对石景山区妇幼保健院生长发育门诊的工作给予了肯定:“对儿童进行体格发育监测及评估,帮助家长能及时发现问题,必要时积极转诊,为儿童健康成长保驾护航。”

中医科“小儿推拿”:通过推拿穴位改善儿童体质

“小儿推拿主要是以中医辨证理论为基础,通过推拿穴位调节脏腑、疏通经络,调和气血、平衡阴阳的方式来改善儿童体质,提高机体免疫力的一种治疗方式。具有见效快、疗效高、无副作用等特点。其在预防、调理及改善儿童食欲差、汗证、厌食、积滞、便秘、湿疹、身热、夜啼、惊风、咳嗽、哮喘、反复呼吸道感染、过敏性疾病等方面疗效显著。”采访中,任霞副院长向记者特别介绍了该妇幼保健院最具特色的中医科——小儿推拿门诊。

记者在翻阅病例中发现,从10个月大的宝宝,到学龄后的儿童;从不爱吃饭的“厌食”症患者,到令家长崩溃的“夜啼”婴儿,凡是在小儿推拿门诊接受治疗的孩子,都获得了令人满意的疗效。

以2岁的小梅(化名)为例:因“纳食差2月余”就诊于妇幼保健院中医儿科时,当时已呈现面色萎黄,目下暗斑,头发无光泽成结的特殊面容。医生初步诊断为厌食,当即处方3次小儿厌食推拿,每次推补脾土穴7分钟,推补肾水穴7分钟,推清板门穴5分钟,逆运内八卦2

分钟,推四横纹4分钟。推拿1次后,孩子便排出臭秽稀糊便;3次后主动要吃的,之后巩固1疗程(10次),孩子的厌食症竟然完全治愈,家长对此非常满意。

“目前,小儿推拿在石景山区妇幼保健院已开展8年,接诊患儿超1万人次,通过社区义诊、幼儿园中医健康宣教以及小儿推拿妈妈班公益活动,向广大群众提供儿童中医保健方法,截至目前,宣教次数多达60场,受众人群2500多人。”任霞副院长说。

同时,石景山区妇幼保健院还开设了独特的零门诊,家长可以通过扫描医院公众号进入微信群中,有效避免家长由于挂不上号而贻误病情。零门诊通过详细的口腔检查,建立儿童口腔健康档案,对孩子进行个性化指导,定期检查、定期涂氟,一旦发现龋齿,通过零门诊和儿童口腔门诊之间绿色通道及时干预,形成有效闭环管理。

守护好儿童健康就是守护好全民健康的基石。石景山区妇幼保健院作为石景山区妇女儿童健康的护航者,正是通过这些特色门诊,解决儿童健康的各种“小问题”,排除了孩子在生长发育中遇到的“雷”,充当着护航者的角色。

