

在暑假里,种下轻盈的种子

编者按:今年暑假,“把假期还给孩子”的理念深入人心,多家机构推出由体育、医疗、教育等多领域专家联合打造的青少年体重管理与健康训练营。通过科学运动、营养膳食与家庭式管理,帮助超重青少年在保障生长发育的前提下健康减脂,让快乐暑假首先成为“健康暑假”。



体重管理训练营对学员进行学期21天的培训

练体能、养习惯 21天训练为健康“打底”

本报记者 高玲玲

杭州八月,热浪未退。浙江运动健康中心的训练室内,孩子们正跟随教练的口令,完成一组高抬腿接波比跳的燃脂循环,其中就有小学生郑天豪,这是他参加体重管理训练营的第七天。“孩子有点超重,想在这里让教练科学指导下,帮他养成好的运动和饮食习惯。”父亲郑春生站在场边,目光里带着期待。

这个暑假,教育部办公厅印发通知,要求严控暑期作业总量,不让假期变成“第三学期”。在这个理念下,学校、家长和社会正合力把暑假还给孩子。而快乐暑假,首先应是健康暑假。今年5月刚面向大众开放的浙江运动健康中心,于今夏首次推出“浙小体”青少年体重管理课程,集合运动医学、体能训练、公共卫生、运动营养、健康管理等多领域专家,用21天帮助青少年养成终身受益的健康生活方式。

首期课程于7月15日开班,面向

小学高年级(四至六年级)及初中阶段(18岁以下)学生,提供科学化、系统化的健康管理服务。目前第二期正在进行中,预计月底收官。训练营体能教练王舜介绍,学员以小升初阶段为主,开营首日即进行全方位体测,涵盖身高、体重、腰围、Inbody身体成分分析、内脏脂肪检测等多项指标。

六年级学生小浩是第一期全勤学员之一。“我一天都没请过假,练到第13天时已经瘦了4斤。”他笑着说。但并非所有孩子都以减重为目标。训练营教练王舜透露,体测数据显示,不少孩子存在腹部和内脏脂肪超标问题——一名五年级男孩体脂率高达42%,远超同龄男生25%的健康上限,日常饭量是普通孩子的两到三倍,长期过量饮食导致肥胖。“也有孩子体重并未严重超标,纯粹为了提升体能而来。”王舜说。

每节一个半小时的训练课,由专

业教练全程指导,涵盖动态热身、关节功能激活、核心燃脂循环及团队协作训练等模块。运动结束后,孩子们转入营养膳食指导环节——这是训练营的核心课程之一。每一餐,他们边吃边学如何科学配比荤素、控制高脂高糖摄入,实现均衡营养。

“训练营的核心目标不是快速减重,而是帮助青少年建立可持续的运动与饮食习惯,树立终身运动意识。”王舜强调,“青少年减重切忌追求速度,快速减脂极易反弹,还会影响生长发育。我们坚持运动搭配足量蔬菜和优质蛋白,在减脂的同时保障骨骼与身体正常发育——绝不以牺牲身高为代价来换取体重下降。”

暑假期间,孩子脱离校园约束后容易疏于运动。王舜也建议家长在家通过规律打卡、每日训练帮助孩子维持运动惯性。“只有把合理运动、均衡膳食的健康理念根植在孩子心中,他

们才能终身受益,实现身心同步成长。

该训练营由浙江体育科学研究所、浙江省疾控中心慢病所与营养所联合研发,并协同浙江大学、浙江省人民医院等专家团队共同推出,形成覆盖运动医学、体能训练、公共卫生、运动营养、健康管理等领域的专业矩阵。这也标志着浙江在构建儿童青少年健康管理体系、推动体卫融合走深走实上迈出重要一步。

据浙江体育科学研究所相关负责人透露,从目前家长反馈看,训练营广受欢迎,未来计划在寒暑假等集中时段继续开展,让更多青少年在假期里收获健康、收获快乐。



饮食+运动+睡眠+情绪 四维管理“成长黄金期”

本报记者 谢嘉伟

今年暑期,杭州市妇幼保健院整合营养体重管理、儿童保健、运动康复、儿童心理等多学科专业力量,打造了暑期儿童体重管理夏令营,通过对饮食、运动、睡眠、情绪四个维度的管理,促进青少年“健康瘦”。

本次夏令营联合杭州市夏衍小学、夏衍第二小学开展,共有17名7至14岁超重、肥胖孩子入营。自7月18日开营以来,通过31天线下沉浸式学习搭配线上跟踪指导的模式,医校家

三方协同,科学帮助青少年健康减脂。

“成人减重每月可减脂4至5公斤,但孩子不一样,我们优先保障生长发育,根据孩子的个体情况,每月健康减脂目标控制在4斤左右。”杭州市妇幼保健院营养科负责人汪旭虹介绍,营内三餐均为定制的儿童减脂餐,每份餐食标注精准计算的总热量,三大重要功能营养素碳水化合物、蛋白质、脂肪的占比及克重,意在打破“减重必须节食挨饿”的误区。

“此外,在后续的线上跟踪指导环节,我们也会为孩子们开出运动处方,标定每日所需运动时长,同时监测孩子们的运动心率,更好地辅助减脂。”

在汪旭虹看来,青少年减重,除了医院、学校的介入外,家庭观念的养成更为重要。“我们现在更多强化的是家庭式的管理,不仅要给孩子们科普科学运动、健康饮食方面的知识,也会向家长传递科学的体重管理理念,帮助整个家庭建立健康的饮食

习惯和运动习惯,从根源上解决儿童肥胖问题。”

开营至今,不少参与的孩子已经获得了稳定、健康的减重效果。一个月的时间内,孩子们平均减重已达5.2斤。

据了解,在首期夏令营结束后,杭州市妇幼保健院还将在8月22日开展第二期活动,后续还计划常态化开展儿童体重管理活动,助力更多青少年养成健康的生活习惯,良好快乐成长。