

怕体育丢分，想给孩子报增肥班

专家：适当多吃多睡和锻炼，健康增重并不难

“您的孩子体重过轻，建议利用暑假适当报个课外增肥班吧。”近日，孩子即将升入初三的省城市民王先生收到一条短信。原来，根据中考体育考试的评分标准，王先生的儿子乐乐体重过轻，会在“身高体重”一项中被扣掉两分。别看两分不多，最终可能导致体育中考成绩比别人低5分。对此，王先生陷入“两难”：报增肥班，担心孩子健康；不报班，中考成绩“未考先扣分”。如何才能健康增肥成了不少“过瘦”孩子家长的心事。



本报记者 李钢 周国芳
实习生 方炯升

初三一个班 三成学生因瘦丢分

“按孩子目前的水平，他的实心球要扣掉两分，跳远要扣掉两分，而且这些项目都没法快速提高。”王先生介绍，如果孩子的身高体重能拿满分，体育成绩将达到56分，按相关规定进位后，可以得到满分60分；而如果孩子身高体重扣掉两分，成绩将是54分，进位后也只有55分。

一来二去，孩子的中考成绩竟有了5分的差距。“看今年中考的一分一段表，5分可能就意味着名次下降几百位，通过文化课的考试很难补回。”王先生担心，孩子努力了三年，最后没有输在文化课上，却是输在了自己没控制好的体重上，就太亏了！

王先生的情况在济南绝非个例。据济南育英中学初三班主任杨晓扬介绍，自己的班里有将近一半的同学在体育中考中会因身高体重不达标而扣分，“有的班一共58个学生，三成左右的同学因偏瘦而扣分。”

“孩子长个很快，现在都快1米7了，可体重只有80公斤，要想在明年的体育中考中得满分，要增重10公斤左右才行。”虽然过了暑假才上初三，乐乐的父母已经开始四处搜寻为孩子增重的办法。

“对孩子来说，饮食习惯比较难改变，短时间内增肥挺难。”面对中考扣分的困境，王先生想到了自己之前从其他家长处听说的“增肥班”。“听说有的培训机构能够通过饮食、训练的方式增肥，我也想让孩子试试。”但家长们也担心，“增肥班”的训练方式是否科学合理，会不会有损孩子健康。

“增肥服务”每月一疗程，收费上千元

所谓“增肥班”的增肥服务是怎样的呢？记者以学生家长的身份咨询了省城一家提供增肥服务的机构。据该服务机构的陈医生介绍，一个“增肥服务疗程”的周期大概在一个月左右，增肥的幅度可以达到5-10公斤。也就是说，在一个暑假的时间内，完全可以让接受治疗者的体重发生比较明显的变化。

在记者表明希望让孩

子得到增肥治疗后，陈医生简单询问了孩子的年龄、身高体重情况以及既往病史，随即判断孩子的状况属于“营养物质合成障碍”，并用专业的营养学术语解释说：“孩子消瘦的原因是吃进的食物在分解为葡萄糖、脂肪酸和氨基酸之后，不能很好地转化、储存在体内所导致的。”

而当记者进一步询问机构的治疗方法时，陈医生表

示，“具体情况需要孩子到医院检查一下，确定属于哪一种类型的合成代谢障碍，以便针对性地制定方案治疗。”面对治疗方法的追问，陈医生仍然不愿透露具体的方案，只是向记者保证“我们机构绝对禁止用激素治疗”。

时长一个月的疗程，治疗费用大概有多少呢？陈医生表示，按照治疗情况的不同，每月的费用大致在1000-3000元之间。

吃得少、压力大或是偏瘦主因

对此，省千佛山医院营养科专家杜慧真表示，有部分疾病会导致孩子偏瘦，例如甲亢或者一些代谢性疾病。对这些孩子，杜慧真建议，首先应该到医院相应科室进行检查，治好病后再考虑增重的问题，而不应盲信一些机构快速增肥的宣传。

杜慧真说，疾病导致的偏瘦属少数情况，身体健康的学生体重偏轻往往有两个原因，一是吃得少；再就是中学生学习压力大、胃肠

功能不好等原因引起的消化吸收不好。

“对这些孩子首先就是适当增加食物摄入量，尤其是优质蛋白质的摄入。”杜慧真为孩子们列了一个食物摄入参考量：每天一个鸡蛋、1-2袋牛奶；鸡鸭鱼肉类每天2-3两；适量蔬菜水果；关键是增加粮食摄入量，米面每天应不少于6两。

“增加主食量，是增重的关键。”杜慧真提醒，为了增重并不能一味大鱼大肉，

“大鱼大肉后，不容易消化，可能影响下一顿的食欲。再就是还可能引起血糖、血脂等波动，影响身体健康。”

在用餐频率上，杜慧真表示可以少吃多餐，“或者在正餐之间，适当吃一些健康的零食，像花生、饼干等。”但应注意增食要定时，否则会适得其反。比如，有人为了增胖，不时地吃糖果、点心等零食，但到了应吃正餐的时候又什么也不吃不下去了。

适量锻炼和充分睡眠有助增重

杜慧真提醒，若为了增重强行多吃，容易导致消化不良，引起肠胃疾病。“这时，父母应该尽量选择孩子愿意吃的食品，例如在主食中，孩子喜欢吃饭就选择米饭，在蔬菜中也选择孩子爱吃的种类。”

为了增加孩子食欲，平时可以适当增加一些开胃、刺激食欲的食品，如茶、水果、果脯等。做菜时，适当加些葱、蒜、胡椒、辣椒、味精等调味

品，以增进食欲。

“再就是要适当增加睡眠。”杜慧真说，充足的睡眠也是增肥的有效方式之一，“俗话说多吃多睡能长胖，这是有道理的，因为睡眠不仅可以减少能量消耗，还能提高吸收率。”

有的人或许会因此认为每天少运动能养胖。“其实不然，不运动可能不仅不能增重，还可能因影响食欲而减

重。”杜慧真表示，实践证明，只有经常参加运动，才能提高内脏器官的功能，增强食欲，促进营养吸收，使体格逐步健壮起来。

“当然运动方式要适当。”杜慧真提醒，对于体型偏瘦的学生来说，就不适宜选择对抗性强或运动量过大的运动，“可以选择一些较为舒缓的有氧运动，像乒乓球、慢跑等。”

堪称“超级全景照相机”人眼的“像素”是多少？

■人眼PK照相机

现在500万像素的照相机，1000万像素的数码单反相机已经不是新闻，但是数码相机的能力是否已经超过了人的眼睛呢？人的眼睛究竟有多少万“像素”呢？潍坊眼科医院屈光手术中心学科带头人张浩润教授介绍说，首先，人眼的作用更类似于视频摄像机，而非静态的照相机。人的眼球能反复地转动，持续地接受外界的光信号，并随时“更新”大脑内的图像细节。大脑将双眼看到的不同信号结合起来，也增加了图像的分辨率。而且，我们经常会转动眼睛或是转动脖子，如此就会接收更多的信息。其次，人眼的视网膜上约有700万个视锥细胞，1亿2千万个视杆细胞。视锥细胞负责强光感知和颜色分辨，视杆细胞负责弱光感知，分辨明暗。“每个视网膜在1秒内均可发送近1000万字节的信号。”张浩润教授说，据了解，保守估计眼睛的水平可视角度是120度计算，人眼“像素”可以达到5.76亿像素，堪称“超级全景照相机”。

■人眼生理异常，激光治近视安全快捷

张浩润教授说，若照相机调焦系统故障，在相机的底片上就不能形成清晰的物象。当人眼睛在调节放松的状态下，来自5m以外的平行光线，经过眼睛的屈光系统折射后，不能在视网膜上形成清晰的图像，说明眼睛的生理结构出现了异常，包括近视、远视和散光。就相当于数码相机的镜头没有准确对焦，需要矫正一下，只有对焦好了才能拍出清晰的照片。解决眼睛屈光异常的办法就是戴眼镜和激光手术治疗。

我国自1993年引进准分子激光以来已经有20余年的历史，随着手术技术不断改进，手术的安全性、有效性、预测性及稳定性都得到了明显地提高，真正成为一项造福于广大近视患者的技术。这项新技术不仅能治疗近视，还能治疗远视及散光，但是患者在手术前一定要选择正规医院，完善术前各项检查。而且正规医院医生还会对每一位近视患者目前的用眼习惯和视觉质量进行全面地评估，从而制订出符合患者的

手术方案，以免给眼睛造成难以挽回的伤害。”张浩润教授说。

■潍坊眼科医院全飞秒激光治疗近视更安全、更精准

据张浩润教授介绍，全飞秒激光仅用一种激光机就能完成近视手术，是目前最先进的屈光手术技术，无需制作角膜瓣，直接用飞秒激光在角膜基质内制作一个透镜，再通过极小的飞秒激光切口将透镜取出，达到治疗近视的目的。全飞秒激光近视手术是一个崭新的术式，使近视矫正更微创、更安全、更精准、角膜生物力学影响更小。

很多近视的朋友也有自己的困扰。现在治疗近视的手术方法有很多，有普通的准分子激光手术、半飞秒激光手术，还有全飞秒激光，不知道哪一种更适合。张浩润教授告诉笔者，近视患者要根据自己眼睛的情况选择适合自己的手术方式。该院在术前为近视患者进行包括裸眼视力、电脑验光、医学验光、散瞳验光、裂隙灯检查、眼底检查、角膜地形图检查、眼科A/B超检查、干眼

分析检查、角膜生物力学检查、波前像差检查及IOL Master等检查，确保手术安全有效，排除术后并发症的发生。

同时，近视患者在对医院的对比选择中不能忽视对手术设备的了解。良好的手术设备是近视手术成功的保障。“我们医院拥有德国卡尔蔡司全飞秒激光机、瑞士达芬奇飞秒激光机，美国VISA STAR S4-IR准分子激光机，这些顶尖设备，会在你的眼睛上面进行数字化的雕琢，帮助你塑造眼睛最强‘像素’。”张浩润教授说，落后、陈旧的设备在手术中还可能引入医源性像差，在雾天、下雨天以及夜晚开车等视物条件下出现的眩光、模糊等情况，严重降低人眼的像素，降低术后的视觉质量。

随着科技发展，照相机的像素在不断攀升，而人眼“像素”的矫正也越来越重要。近视眼的治疗已经进入“私人定制”和“数字化”时代，让每一位近视患者拥有最佳矫正视力和最好的视觉质量是我们每一位眼科医生最大的心愿。“我们医院近视门诊为每一位近视眼

的患者给予全面细致的眼科检查，量身订制个体化的治疗方案，给予患者最好的手术效果。”张浩润教授说，接受了手术的近视患者，一定要重视手术后规律用药和手术后的随访，注意用眼卫生，术后初期可以配戴偏光镜保护眼睛，高近视患者要定期随访眼底变化。

如果近视患者想接受近视激光手术，可以通过以下方式咨询了解：

1、直接拨打联系电话：0536-2113988/15305364744。

2、直接来医院咨询：潍坊市奎文区幸福街199号潍坊眼科医院近视门诊。

3、可登录医院的网站：www.wfeye.com

4、关注我们微信平台：wfykyy



扫一扫
加入我们