



在夏令营,营员的一切都要自己完成。本报记者 张中 实习生 郭松健 摄

12岁重240斤,走路都觉得累

小胖墩减肥,减掉的不只是体重

小胖墩们真的瘦了!9天后,减重最多的有8斤,而绝大多数孩子减重在4斤左右。他们的脸晒黑了,下巴尖了,脸上有笑容了。

7月31日,全省中小學生健康夏令营第二期结束,261个小胖墩欢呼雀跃着奔向来接他们的父母。在酷暑中度过这9天,他们疲惫不堪,想家想到哭,随时都会冒出“逃走”的念头,然而真要离开了,却有些恋恋不舍。

“发生在这些孩子身上的变化单纯用数字是体现不了的。”山东省青少年素质教育中心活动部部长贺源说。这个暑期,山东将有9000多名小胖墩经历这样的减肥过程。

本报记者 郭静 范佳

第一次离开家 梦里哭着找妈妈

10岁的李俊睿在见到父母的那一刻居然没哭,这让他的辅导员李宏伟有些意外。整个夏令营,这个白白胖胖、长相可爱的小男孩几乎从头哭到尾。

这9天他瘦了4斤,肚脐小了不小,衣服宽松了。这让他很有成就感,他好像已经忘记了训练营中的苦和累,还有折磨人的想家。

李俊睿是第一次离开家,入营的第一天晚上哭得稀里哗啦,吵着要给妈妈打电话。按照训练营规定,一旦入营,学员全封闭训练,不能见家人,不能打电话,不能看电视,严格遵守训练营作息。

他哭得快晕倒了,辅导员于心不忍,借给了他电话。

同宿舍的学员田小宇说,他说梦话都在哽咽,嘴里嘟囔着各种想家的话。“他说的话都能写一篇作文了。”田小宇揶揄道。

入营第5天,李俊睿仰着小脸可怜巴巴地问记者:“阿姨,你们走的时候能捎着我吗?我实在想家了,不想在这呆了。”

“谁会不想家呢?”田小宇自言自语。正值济南最高温的酷暑天,每天6点半起床爬山,9点正式开始项目训练,12点结束,午餐半小时,回宿舍洗衣服午休到两点,然后开始下午的训练。下午训练6点半结束,晚饭后,会有集体项目,一般8点半结束,洗澡、熄灯,差不多就9点半了。

“夏令营前3天哭的孩子比较多,后期慢慢会适应一些,要相信孩子们的适应能力。”贺源说,他们自身会调整,不管是身体上还是心理上。

酷暑徒步训练 大腿腋下磨破皮

他们中绝大多数是家长硬送来的。

体重最重的邱亮杰12岁,重近240斤。他走路都觉得累,参加训练项目动作总是慢半拍,运动鞋也被踩得变了形。虽然也是被父母逼来的,但他并不偷懒。他对记者吐苦水,说他就是不爱运动,最讨厌跑步,训练营一天的运动量能顶他一个月的。

要重塑习惯并不容易,尤其是这些养尊处优的孩子。训练营中,不少孩子跟教练“斗智斗勇”,他们装病来逃避训练。有个12岁的孩子,刚来第3天,突然抱着头在地上打滚,说是头疼。老师赶紧带他去检查,他一听要抽血做血常规,立马站起来说不疼了。

爬山训练中,有的孩子抱着头说不行了,自己“晕山”,不能登高。这让教练哭笑不得,只能硬着心肠逼着他们继续训练。

多数孩子已经意识到肥胖带给他们的影响,训练时很积极。7月26日的徒步登山训练近两个小时,烈日炎炎,孩子们腿上绑着护膝,走得汗流浹背,他们在喊“勇往直前,瘦成闪电”时已经有气无力,但仍在坚持。一路走下来,大腿间和腋下磨破了皮,汗水一浸,孩子们疼得龇牙咧嘴。

早餐是鸡蛋、面点、米粥,午餐、晚餐都荤素搭配,米饭供应也足量。“在饮食上考虑到孩子们还小,身体发育没完成,所以营养要保证。”贺源说,只是引导他们注意健康的饮食习惯,不要暴饮暴食,限制甜品和脂肪含量过高的食物。

尽管如此,一天中午餐厅包的大包子,有的孩子还是一口气吃了8个。据悉这已经是限制食量

了,这个孩子最多时曾经吃过13个大包子。

能否通过训练减肥 跟家长督促关系很大

“科学减重对孩子们来说很重要。”山东省体育科学研究中心副主任杨敬暖说,要控制减肥速度,一般来说每周减重在1斤到2斤是比较科学的,一般不要超过两公斤。

鉴于这一理念,健康夏令营的训练项目并不“魔鬼”。9天的训练项目包括9大体能训练,如拓展、有氧爬山、徒步等,还有15项小运动内容,如洗衣舞、杯子舞、团体游戏等,另外还安排文化活动和篝火晚会。

“瘦了感觉很好,身体轻盈,跑步都生风。”第二次参加活动的魏鸿儒嘿嘿笑着,充满了自豪。

同他一样第二次参加训练营的还有即将上初中的袁丽涵,她也养成了运动的习惯,不仅生病少了,现在已成为400米短跑冠军。而此前,她的体育课成绩都是倒数。

也有不少孩子回家后没有养成很好的习惯,体重又反弹了。“这个跟家长的引导和督促有很大关系。”李宏伟说。

这期小学员平均减重4斤,最多减重8斤。瘦8斤的田小宇成了减肥冠军,这个10岁的孩子来之前体重144斤,9天后体重136斤。

他很激动,这个平时最喜欢吃冰激凌的小男孩自己立了誓言,要戒掉甜品,坚持爬山锻炼,把减重进行到底。

“这就是体重数字之外的变化。”贺源说,看到孩子们减重的“自觉”萌发,她认为同时带给孩子的除了良好的生活习惯和运动习惯外,还有毅力、坚持不懈、阳光的心态。

相关链接

我省中小学肥胖率 乡村学生增速超城市

之所以开办这个健康夏令营,源于每隔5年的山东省中小學生体质监测。

“全省中小學生的肥胖率在不断攀升。”山东省体育科学研究中心副主任杨敬暖说,据最近刚完成的2015年全省中小學生体质监测报告,在7岁到15岁这个年龄阶段,山东城市男生肥胖率18.17%,女生9.71%,乡村男生肥胖率14.48%,女生8.28%。

比起2010年的数据,城乡中小學生的肥胖率都有提升,“分别是:城市男生提高了2.52%,女生提高了2.17%;乡村男生提高了4.74%,女生提高了3.07%。”杨敬暖说,这些年,中小學生的超重比例持续上升,尤其是农村孩子超重速度更甚于城市孩子,孩子降体重已成为一个需要严肃对待的社会话题。

然而,孩子超重之初并没引起足够的重视。2014年暑期开启这一公益项目时,全省只招了588个孩子。“我们广泛宣传,借助地方团委、教育局来发动,但招生效果依然一般。”山东省青少年素质教育中心活动部部长贺源说,不少家长认为孩子胖点问题不大,有的还以孩子长得高高胖胖为荣。

第二年情况有所好转,招募了1183个孩子。今年是第三年,全省共有9000多个孩子报名参与。“报名如此火爆,看来家长逐渐意识到这一问题的严重了。”贺源说。

“肥胖非常影响孩子身体的健康发育。”杨敬暖说,世卫组织已经把肥胖列为公共卫生方面的流行病,肥胖和非传染性慢病关系密切,比如糖尿病、高血压、冠心病等。他注意到,每一期健康夏令营中都会有20多个孩子已经具有血糖升高的典型症状,“这样的孩子脖子上都有斑纹,患有糖尿病的风险极高。”

“这些超重的孩子会有百分之七八十的几率延续至成年肥胖,而肥胖是导致成年人早亡的重要原因之一。”杨敬暖说,肥胖对心理也会造成极其不良的影响,超重的孩子往往敏感、自卑、性格孤僻,严重的会引起自闭症。

有的孩子甚至受不了路人的注视,“只要有人看我,我就觉得他们是嘲笑我胖,所以我平时很少出门,也不爱运动。”