

减重训练营锻炼7天瘦8斤,有决心,更有毅力 暑期“小胖墩”减肥“热辣滚烫”

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,中国成年居民超重肥胖率超过50%,6岁至17岁的儿童青少年超重肥胖率接近20%,6岁以下的儿童达到10%。

暑假期间,中小學生“减肥潮”方兴未艾,在聊城市东昌府区妇幼保健院嘉明院区,6名中小學生参加了医院开展的第一期儿童减重训练营。经过7天左右的训练,参加训练的学生都取得了不错的减肥效果。

国晓宁 实习生 边胜龙
聊城报道

为了参加训练营 坚持锻炼减重4斤

7月17日上午9时,小姑娘韩羽(化名)正在跟随保健操老师一起做燃脂运动操,动感的音乐响起,所有的学生都跟随保健操老师动了起来。

韩羽今年10岁,暑假开学后该读五年级,期末考试取得三科状元,是班里的“学霸”。韩羽在来参加训练营之前体重是61公斤,经过7天的“魔鬼训练”后,现在的体重是59.8公斤。

“没有其他人瘦得多,还需要再努力一下,没有对比就没有动力。”韩羽坦言,是她主动让妈妈给她报的训练营。妈妈担心她坚持不下来,在参加减重训练营之前,要求韩羽自己先锻炼减重4斤,才让她报名训练营。

韩羽在听到妈妈的要求后,靠自己顽强的毅力,通过跑步、骑自行车的方式,从63公斤减到了61公斤,通过了妈妈的考验。

韩羽倾诉了肥胖体重给她带来的困扰,她平常看到一些身材好的同学就会非常羡慕,因为学校一些演出通常会选一些身材好的同学,她也想和其他同学一样去舞台上演出。

“还有一次跳绳比赛的时候,我的体重太重了,没有能够赢得比赛,因为这是一个团队比赛,感

觉挺对不起和我一队的队友们。”韩羽说。

韩羽表示,之前她也想过要减肥,但是没有坚持下来。有一次,她在小区里跑了半圈就累得气喘吁吁,回家喝水的时候看到弟弟正在看电视,她就放弃了跑步,和弟弟一起坐在家看起了电视。

“这个暑假我要减20斤,如果减肥效果好的话,妈妈和我会说考虑让我报第二期训练营。”韩羽眼神坚定地说。

兄弟俩来减肥 谁先减20斤有“惊喜”

刘玮(化名)和刘龙(化名)是堂兄弟,来减重训练营是奶奶给他们报的名。奶奶在给他们兄弟俩报完名后表示,谁先减20斤会有一个不小的“惊喜”。

刘玮今年12岁,刚刚小学毕业,开学以后该读初一。他来训练营之前是86公斤,现在是82公斤,7天的时间里瘦了8斤。

“来减肥的主要目的是让自己变帅,让自己更有存在感,能够以一个合适的体重去追求自己喜欢的运动。”刘玮说,他平时喜欢打篮球和打羽毛球,由于体重太重,打篮球的时候,跑不过别人,只能传球或者投篮。

刘玮表示,他是在读一年级的时候开始胖起来的,妈妈在几年前就因为他的肥胖问题产生了忧虑。在参加减重训练营之前,他曾想过这个暑假要减重60斤,但

是真正锻炼起来后发现减肥真的太难了。

“我这个暑假要减20斤以上,因为奶奶说过我和弟弟谁先减20斤就给谁一个‘惊喜’。”刘玮兴奋地说。

刘玮的弟弟刘龙今年11岁,暑假开学后该读五年级。刘龙在7天的训练后,瘦了5斤,他表示这已经是对他的付出最好的回报。

刘龙之前也尝试过减肥,参加过一些夏令营,但是回到家后又出现了反弹,反弹的主要原因是吃得多,动得少。

“因为太胖了,跑步跑不起来,夏天出汗比较多,身体潮乎乎的,很不舒服,一些体育运动也做不了。”刘龙说,尤其是去游乐园的时候,别人能玩的游乐项目,他由于体重太重,就不能玩,所以想减下来体重,去体验一下别的小朋友快乐。

刘龙坦言,他有可能减不了20斤,但是他这个暑假一定要减10斤,因为他和夏令营的一位老师打了赌,说的就是暑假里能减10斤。

开设减重训练营 让孩子实现轻盈蜕变

“近年来,我国儿童青少年肥胖率快速上升,成为重要的公共卫生问题。为了履行妇幼职责,我院开设减重训练营,用‘热辣滚烫’的方式帮助孩子们实现轻盈蜕变的梦想。”聊城市东昌府区妇幼保健院嘉明院区康复科副主任李成



林说,儿童减重训练营的课程包括水中步行训练跑台、体适能训练、燃脂运动操、器械训练等。

在聊城市东昌府区妇幼保健院嘉明院区的水疗室内,学生们正在水中步行训练跑台上跑步。李成林表示,他们医院是聊城市唯一一家将水中步行训练跑台用于青少年减重训练的医院,水中步行训练跑台既能利用水的浮力减轻因体重造成的X型腿、扁平足,又能利用水的阻力提高心肺功能和全身代谢率。

“我们开设减重训练营的目的就是向社会传递一个信号,要重视孩子的体重问题,让家长和孩子对减重这件事有一个更好地认识。”李成林说,医院的专业医疗团队会按照孩子的成长发育特点制定训练方案;专业的营养专家制定减脂餐,既让孩子营养全面又减脂减重;并且训练老师均是具有从业10年以上的大学本科

运动康复人员,让孩子在减重基础上增强体质,完善神经发育,提高肌肉力量。

李成林表示,今年6月26日,国家卫生健康委等16个部门联合制定了《“体重管理年”活动实施方案》,这个《方案》里就提到了学生体重管理。《方案》中指出,强化父母是儿童健康教育第一任老师的责任,培养儿童青少年形成动态测量身高、体重、腰围的健康习惯。开展大学生健身活动,将合理饮食、体重管理、科学生育等健康教育内容纳入选修课程。对家发现的生长迟缓及肥胖合并疾病的学生,及时引导至相应医疗卫生机构开展个性化营养、运动指导或者医学治疗。

“我们这个减重训练营开始时间几乎与这个方案发出的时间同步,所以这个减重训练营也是顺应了国家整体的一个大方向。”李成林说。

“您救了我的命!”

阳谷76岁老人手写感谢信点赞公交司机

谢晓丽 实习生 董娅轩
通讯员 王之荣 聊城报道

近日,一位刚刚痊愈出院的76岁老人带着一面锦旗和一封手写感谢信,走进了聊城市阳谷丰源公交有限公司的大门,锦旗上“无私救助 恩重如山”这八个大字在阳光的照耀下熠熠生辉,几百字的亲笔手写感谢信更是让人动容。这不仅代表了田永梅老人的厚重心意,更代表了新时代城市公交驾驶员的责任与担当。

时间回到2024年7月8日,回忆起那天的情形,阳谷丰源公交有限公司公交驾驶员王先平仍历历在目。当日上午11时许,3路城市公交车驾驶员王先平像往常一样驾驶着车辆缓缓停靠在阳谷县景阳路广电小区公交站牌处,就在车门打开的瞬间,她敏锐地察觉到了一丝异样,一位

年逾古稀的老人在站牌旁突然倒地,全身大汗淋漓,情况十分危急。

王先平师傅没有丝毫犹豫,立即停车并冲到老人身边,关切地询问老人的身体状况。刚当了一年多公交车司机的王先平第一次遇到这种紧急情况,虽然她很着急,但她告诉自己一定要沉着冷静。她不停地与老人说话,将老人扶上车,并向公司领导汇报后,决定直接驾驶公交车将老人送到阳谷县人民医院。“我在路上怕老人昏迷,一直跟她交流,并询问了子女电话通知他们”。一路上,王先平沉着冷静,在确保安全的前提下,以最快的速度驶向医院。“到医院后,我赶紧把老人送到急诊,一直等到家属来之后才离开。”

这与田永梅老人的感谢信正相吻合。老人在信中表示,她在柴庄卫校突然发病,眼前一片

黑暗,身上大汗淋漓,四肢无力。此时一位女公交车司机驾车路过此处。“她大概看我是一位病人,毅然停车将我扶上车,并认真安排好我”。老人在感谢信中表示,朦胧中,听她说先去县医院,此后的事她就不知道了。当田永梅醒来时,这位女司机正在帮忙擦汗,打扇子,随后又把她扶上女儿的车子。

由于王先平的果断行动和及时送医,老人得到了迅速而有效地救治,成功脱离了生命危险。田永梅转危为安,身体康复后,怀着万分感激的心情亲笔写下了这封感谢信。“我接到老人的电话向我报平安时,我就放心了,但没想到阿姨还亲自写了感谢信,这让我也很感动。”王先平说:“阿姨一直在说,我救了她的命。在我看来,这是我应该做的,在那种情况下,我相信换其他人也会这样做。”

王先平的英勇行为不仅展现



了她高度的职业素养和社会责任感,更传递了人与人之间的关爱与温暖。她的善举在这座城市中引起了广泛的赞誉,成为市民们

口中的美谈。王先平希望,能有更多的人在他人遇到困难时能够伸出援手,让这份温暖和善良在社会中不断传递。