



减重夏令营结束前夕,孩子们在北京儿童医院培训中心内准备接受体能测试。

夏令营里， 孩子们为健康 「鼓起了劲」

□本报记者 张丹 张可心
实习生 罗炜琪摄影报道



减重夏令营的孩子们在学习运动力量训练知识。



减重夏令营的孩子们在运动干预执行负责人白靖(左二)的指导下慢跑。



在脊椎侧弯康复夏令营内,北京儿童医院骨科主任医师张学军(坐者)在现场查看孩子的脊椎影像。



在脊椎侧弯康复夏令营内,北京儿童医院骨科主任医师张学军通过脊椎影像测量孩子脊椎侧弯程度。



减重夏令营结束前夕,医务人员为孩子测量身体围度。



体能训练结束后,孩子们在整理运动器械。



减重夏令营午餐时间,北京儿童医院临床营养师王美辰(站立者)向孩子们普及科学膳食知识。

暑期,一些医疗机构组织的公益性健康主题夏令营格外受孩子和家长欢迎。近日,记者走进首都医科大学附属北京儿童医院举办的两场夏令营活动现场,实地感受了健康夏令营的魅力,也见证了孩子们与不健康因素“较量”后的蜕变与成长。

要达到理想效果,离不开体医融合

“高抬腿跑,两人一组,往返四次,三、二、一,出发……”7月19日,在北京儿童医院培训中心,伴随着教练的口号声,张欣然正和20多名小伙伴一起认真完成动作,鬓角的汗水在阳光下熠熠闪亮。

每天7时起床,7时30分晨练,8时吃早饭,9时接受健康素养教育并进行实操练习……在体医融合科学减重夏令营等待了半个月,张欣然已经对这套时间安排了然于胸。刚刚结束的结营体质检查,效果对照,让她成就感满满——自己的体重比入营时减少了2.2公斤。“我在这里学到了很多健康技能和知识,还认识了很多新朋友。”张欣然说。

“儿童青少年每月减重2至2.5公斤较为科学。比起容易反弹,甚至可能影响健康的突击式减肥,我们更提倡通过生活方式、饮食结构和运动习惯的系统性改变,实现科学减重。”夏令营运动干预执行负责人、国家运动处方师白靖介绍,孩子入营前会先接受身体姿态、身体机能与身体素质的评估测试,据此形成个性化运动和饮食方案。“夏令营还开设健康科普讲座,为孩子和家长进行系统的营养膳食、肥胖危害与健康技能等知识普及。”白靖说。

“我以前做饭就爱多放油,觉得这样饭菜才香。家里人吃得越多,我越感觉这顿饭做得值。”张欣然的妈妈边说边翻开了手机相册,平日餐桌上的大碗炖菜、酱肘子、糖醋排骨、油焖大虾等色香味俱全,“没想到这些成了孩子变胖的主因”。

“来营养科减重门诊挂号的瘦孩子比胖孩子更多。”减重夏令营策划者之一、北京儿童医院临床营养科主任医师闫洁说,“孩子成长阶段,家长总担心他们饿着。因此,吃饭少、体形偏瘦更容易引发家长担忧,一些体重偏重的孩子则会被理解为‘身体强壮’而被忽略肥胖风险,直到体检指标显示异常才会引起重视。”

在闫洁看来,只要科学调整饮食结构,就可以既保证孩子成长所需营养,又实现合理减重。“中国居民平衡膳食宝塔是很好的参照依据。目前,多数超重儿童青少年摄入能量超标,且超标部分多是零食、饮料、甜品等膳食宝塔以外的食物。”闫洁说,她曾接诊过一个体重达92公斤的10岁男孩,只是按照膳食宝塔标准调整了食谱内容,其体重就在3个多月时间里减轻了近10公斤。

2021年开始实施的《北京市义务教育体育与健康考核评价方案》将孩子的体重情况与运动水平设成了家长的“定时提醒”。按照规定,学生要在四年级、六年级、八年级,分别接受一次体育测试,成绩计入中考总分,其中就包括对体重指数(BMI)的检测。

许多来带孩子参加夏令营的家长明确提出诉求,希望改善孩子体重状况,并提高体测成绩。“要达到理想效果,离不开体医融合。我们和国家体育总局合作,邀请有开具运动处方资质的专业运动指导师指导孩子运动,帮助他们养成良好的生活习惯。”闫洁指出,“减重是一个系统长期的过程。”

“非必要不手术,尽量保守治疗”

不仅有肉眼可见的“疗效”,健康主题夏令营还是孩子与家长科学关注健康的起点。在“强健脊柱 关爱健康”脊椎侧弯康复夏令营里,来自北京儿童医院骨科、精神心理科等领域的专家,从预防、诊断、治疗、康复等多方面,为孩子和家长进行脊椎健康科普。

5岁的苗苗(化名)正在妈妈的辅助下,跟随教练练习婴儿式拉伸。她是夏令营里年龄最小的孩子,在前不久的幼儿园健康筛查中,被查出脊椎侧弯20度。“刚查出时,家里都很担心。形体美观倒在其次,主要担心影响孩子的心肺功能。不过医生说孩子年龄还小,保守治疗干预后基本可以恢复正常。”苗苗妈妈说。

“非必要不手术,尽量保守治疗”也是北京儿童医院骨科主任医师张学军的理念。“我国手术治疗脊椎侧弯的水平已与国际接轨。但只要动刀,就难免对孩子身体造成巨大创伤,使其活动受限,最终背后留疤,家庭经济压力也大。因此,要早发现、早诊断、早治疗,特别是不要错过10岁到13岁脊椎侧弯干预的‘黄金期’,可以尽量通过佩戴支具等保守治疗方法来控制 and 缓解病症。这就需要孩子、家长乃至学校的整体配合。”张学军说。

然而,对青春期的孩子而言,佩戴支具所要承受的心理压力并不小。北京儿童医院骨科郭东主任医师介绍,支具需每天穿戴超过16小时,才会发挥作用。这就意味着,他们可能与这副“盔甲”一起出现在任何场合。

“要完成脊椎侧弯治疗,第一步是帮助孩子摆脱病耻感,让他们愿意完成矫正治疗。”张学军介绍,5天时间,先是从脊椎侧弯专业知识入手,深入浅出地向孩子和家长讲解,再通过一系列形体训练技巧,让孩子放松地接受形体矫正,提高孩子治疗的依从度,形成治疗惯性。

夏令营很快就结束了,但对于许多“张欣然”和“苗苗”而言,追逐健康的旅程才刚刚开始。

“这种炖菜油大,我要听老师的话,不能吃。”回家的第一天,面对姥姥准备的一桌丰盛美味,张欣然坚持按照建议食谱用餐,还在饭桌上当起“小专家”,学着老师的样子给大家普及起合理膳食知识,一家人听得津津有味。“很多家长都在群里继续就孩子的饮食和运动情况打卡,相信我们可以陪孩子一起坚持下去。”张欣然的妈妈欣慰地说。