

5个娃1个胖，孩子体重怎么管

体重管理两周年观察之二

下课铃响，贵州省桐梓县西湖小学五年级学生刘珈羽冲出教室，从操场旁的器材架上拿起篮球，和同学一起开启快乐的课间时光。两年多前，眼前这个身姿矫健的女孩还是个走多了就喘的“小胖墩”，如今却已是校女篮主力，拿过全县比赛第一名。

刘珈羽的蜕变是全国各地推进儿童青少年体重管理的缩影。记者多地走访发现，近年来，从开足开齐体育课到创新体育活动，从日常膳食管理到家校协同育人，一场关乎下一代健康的体重管理行动正在展开。



河南省沁阳市第二小学举办的亲子运动会现场。

新华社发



青少年在减肥训练营里进行活力有氧健身操训练。

新华社发

专家：“小豆芽”“小胖墩”别等长大徒伤悲

19%——这是当前我国6至17岁儿童青少年超重肥胖率，相当于5个孩子里就有1个“小胖墩”。肥胖问题已成为威胁我国儿童青少年身心健康的重要公共卫生问题之一。与此同时，营养不良的“小豆芽”也不在少数。

2025年底，国家卫生健康委等13部门公布《儿童青少年“五健”促进行动计划（2026—2030年）》，第一项便是健康体重促进行动。

专家普遍认同，儿童青少年时期是身体发育、生活习惯和代谢模式形成的关键窗口期，早期的体重问题很容易放大为成年后的健康难题。

贵州医科大学附属医院肥胖代谢中心主任严芝强指出，儿童期肥胖干预的效果远优于成年后。“儿童时期脂肪细胞长期处于膨胀状态，成年后不仅更难减重，肥胖相关并发症的发病风险也会大幅升高。”

超重或过瘦不只是看上去“不美观”，更会危及孩子健康和发育。沈阳市第一人民医院内分泌与代谢性疾病科主任刘伟在接诊中发现，部分15岁的小患者已是一身疾病。“小豆芽”往往生长发育滞后、免疫力下降、大脑“缺电”；而“小胖墩”易得二型糖尿病、高脂血症、高血压、脂肪肝等疾病，肥胖还会干扰性激素平衡，造成性早熟或性发育延迟。

孩子的大脑、身高和心理也会受影响。

“超重的孩子容易得呼吸睡眠暂停综合征，发病时会出现短暂低氧血症，大脑缺氧导致综合思考能力下降，影响记忆力、分析能力。”贵州航天医院全科医学科主任陈琪介绍，肥胖还影响身高，因重力作用，下肢骨骼生长受抑制，股骨、胫骨长度增加缓慢。

由于超重的学生易被嘲笑和孤立，可能出现自卑、社交回避等心理健康问题。“心理问题又可能引发暴饮暴食，陷入越胖越吃、越吃越胖的恶性循环。”陈琪补充道。

学校：“花招”百出，体育“卷”起来了

针对儿童青少年体重管理，受访专家不约而同开出“运动+饮食”的处方。用严芝强的话说，绝大多数儿童肥胖都不是病理性的，而是源于不良饮食习惯和运动不足。

南昌师范学院体育学院副院长程丽芬强调，体育是塑造健康身体和健全人格的基石，“要让胖的孩子‘动起来’消耗热量，让瘦的孩子‘练起来’增强肌肉”。

为吸引孩子们真正动起来、练起来，除了教育部规定的“每天一节体育课、综合体育活动时间两小时”，许多中小学校还“花招”百出。

西湖小学操场旁的一面“校园吉尼斯挑战赛”纪录墙格外吸睛。挑战赛每月底开展，各年级

跳绳、50米跑、立定跳远、仰卧起坐等项目的男、女纪录保持者照片和成绩全部“上墙”。遵义市第十九中学则在教室门口安装引体向上装置、拳击沙包和卷腹训练器等器材，学生“足不出楼”就能动起来。

辽宁省沈阳市南京一校长白岛第一小学干脆开起了训练营，每天早上组织超重孩子训练一小时。副校长钟妮透露，最初有100多人，现在稳定在40至50人，“实行流动管理，学生体质达标即可‘毕业’，状态反弹可随时回归”。

既要迈开腿，也要管住嘴。多数中小学不仅严禁孩子带零食，校园餐标准更看齐“营养全面、低油少糖”。在贵州省安顺市第二高级中学，油炸食品减至一个窗口，且每日限量供应。对超重学生，学校要求食堂员工引导其选择蔬菜、粗粮等食物。

多名受访中小学校长反映，近年来学生体重管理工作成效显著，学生体质改善明显。

一同提高的，还有孩子们的心理健康水平。桐梓县教体局副局长邓宇彰介绍，2025年春季至2026年春季，全县学生心理健康良好率提升4个百分点，达到70%，“学生心理韧性不断提升”。

家长：别光喊娃运动，自己也得带头动

但校园之外，家庭的作用更为重要。

去年4月，安徽芜湖的韦君

拿到一份揪心的检查报告：9岁的女儿骨龄偏大，体重72斤远超同龄标准，成年预估身高仅150至154厘米。医生明确表示，此时注射生长激素会大幅提升糖尿病风险，必须先通过科学减重调理身体。

韦君痛定思痛，让全家陪女儿执行减重计划：改掉熬夜陋习，摒弃高糖高脂食物，餐食搭配兼顾控重与营养；每晚进行跳绳、深蹲跳、摸高跳等助力骨骼发育的运动，周末则坚持登山等户外运动。仅用1个月，女儿成功减重10斤，并喜欢上了运动。

让孩子动起来，家长自己也不能“躺”，得以身作则。“自己躺在沙发上玩手机，却要求孩子出去运动，这是不可能的。所以不能光喊娃健身，更得带头健身！”南京COME综合体能馆创始人王晓熙的话一针见血。

严芝强也认同：“‘小胖墩’家里一般不只有一个胖子。家庭是体重管理的最基本单元，做好中小学生学习体重管理，需要全家共同践行健康生活方式。”

刘伟建议，中小学生学习体重管理要形成合力：学校保障学生每天有足够的体育锻炼时间，提供营养均衡的校园餐；家长为孩子提供均衡三餐，减少油炸、高糖高盐食物，拒绝不健康零食，并陪伴孩子养成运动习惯。

“学校、家庭和社区三方形成合力，才能真正为孩子的健康成长保驾护航。”钟妮说。

据新华社电