高考后减重和健身 你准备好了吗

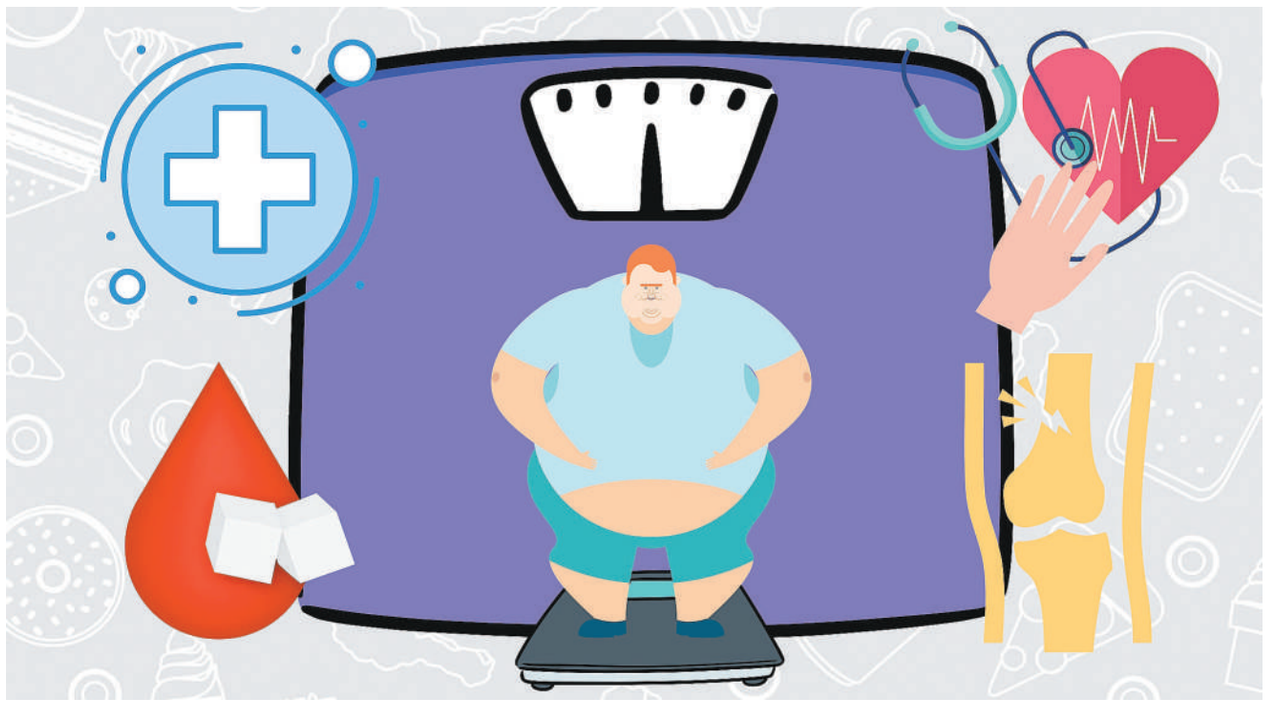
中青报·中青网见习记者 李怡蒙
记者 姜 蕾

“高三生高考后怎么减肥？求减肥搭子！本人1.61米，135斤，有没有朋友一起相互监督饮食和运动打卡？不要突然消失！”今年高考结束后，孟小雨在网上发帖。点进她的主页，可以看到她已经在发减肥记录：“高考后减肥Day4，晨起体重134斤，早餐：一个鸡蛋，一杯咖啡；午餐：鸡胸肉蔬菜沙拉；晚餐：一根黄瓜。饮水：1200毫升。运动：跳绳1200个。”

类似的减肥记录在互联网上还有许多，有人拍Vlog连载——“高考后大基数减肥的第一天都干了什么？”有像孟小雨这样配照片的，还有极简的文字帖：“纯饿瘦，今天只喝了一瓶椰子水……”

同时，抓住了这些心理，一些广告也混了进来。表面上是在分享“躺瘦”经验，实际上藏着减肥药的链接；看上去是在询问有什么辅助减肥的手段，而评论区就是某减肥训练营的客服留言。好在一些正规医院的营养科、减重门诊也注意到了高考后的减重热潮，纷纷推出科学减重指南。

高三的孩子容易发胖，怎么判断自己适合什么样的减重方式和减重速度？减重过程中或准备开始时，遇到什么情况需要就医？在国家号召全民体重管理，青少年肥胖问题愈发得到重视的今天，医生、营养师还有曾经想要利用高三后暑假减肥的“过来人”，带来了一些可供参考的方向。



体重关乎健康。 视觉中国供图

抓住高考后暑假：坚持运动+健康饮食

赵萱2021年参加高考，考完当天，她记录了身体数据：身高168厘米，体重92公斤，体质指数（BMI）约为32.6。

赵萱表示，她从小就比较胖，高三以前体重一直70多公斤，高三一年久坐、压力大，家里做饭又很丰盛，还经常吃夜宵，她的体重飙升到了92公斤。出现了脂肪肝，血脂血压也偏高，有黑棘皮，月经紊乱。

“高考完松了劲儿，高考前就计划好的减肥，一开始根本无法启动，在床上躺了好几天，又胖了点。接下来从简单的运动下手，想试试跳绳和跑步。”赵萱说。但是运动并没有很顺利地坚持下来，她的膝关节炎和不给力的颈椎无法支撑她做这些运动，“后来看到科普，说大体重跑步跳绳很容易受伤，关节磨损也会更厉害。我又听了许多网友‘少吃少动、多吃多动’的经验，意思就是少吃和大量运动可以先选其一，于是我决定先放弃运动，调整饮食，把体重降下来一些后再加运动”。

孟小雨的减肥饮食和运动记录。 受访者供图

赵萱仿照一些网友的经验，每天只吃生黄瓜和煮鸡蛋，“饿了就喝水，精神很差，但也没什么事，每天就躺在床上，偶尔爬起来多走几步路都会头晕。”赵萱回忆，暑假过半，她瘦到了80公斤，但掉了很多头发，月经也没有来。后面一个多月，赵萱有些扛不住了，家长也很担心她的健康，于是她改变策略，不吃碳水，只吃蔬菜和肉，暑假结束以后，赵萱的体重降到了72公斤。

开学后，赵萱在大学继续着这样的饮食，“但是总感觉没有力气，体测发现我的心肺功能比较差，也并没有如之前设想的那样增加运动量。反倒是体育课晕倒过，就这样第一学期结束以后，减到了68公斤”。

不健康的减重方式，总是隐藏着反弹的风险。2022年，有一段时间，赵萱只能吃固定内容的盒饭，“不能选择自己吃什么，不吃主食只吃菜，分量太少会饿，又不能浪费，于是每餐正常地吃完一份盒饭，反弹开始了，后来不吃盒饭了，体重反弹也没有停止。”赵萱说。她在2022年年底弹回到80公斤，此后不管怎么努力，她的体重一直徘徊在75-80公斤。

“有点绝望了，有时候会想高三暑假是不是减肥不当错过了好机会，后来经常看什么埋线、针灸的方法，甚至想过去抽脂和切胃。”赵萱说。

体重管理是一个长期的过程，减重如何在暑假的两个多月里见效？来自首都医科大学附属北京地坛医院中西医结合中心的副主任医师冯颖建议：把握“热量缺口+循序渐进+体质调理”的核心原则，建议每周减轻0.5-1公斤，这是一个健康且可持续的目标。

在合理的目标下，减重人群可以每天通过饮食和运动，制造500-750千卡的热量缺口：相当于每顿少吃2-3两熟米饭、每天多快走1小时，就能每周减重0.5-1公斤。两个月合理减重范围是体重的5%-10%（例如赵萱初始体重92公斤，减4.6-9.2公斤即可）。但是两个月内，想要从大于100公斤的体重暴瘦到正常体重，风险很大，冯颖特别提醒，尤其是“辟谷”等极端断食方式不要轻易尝试。

可以安全执行的减重策略，包括戒掉油炸食品、含大量糖分及辅料的奶茶及碳酸饮料，但不必完全戒掉碳水。可选用“211餐盘法”——每餐两拳大小深色蔬菜、1拳蛋白质（鸡蛋、鱼虾、去皮禽类、精瘦肉等）、1拳主食（优选糙米、全麦）。如赵萱后期不吃主食会导致无力，可改为每天1-2小份（如半碗米饭）。总热量控制在男性1500-1800千卡/女性1200-1500千卡。

中医方面，可选用健脾利湿的食疗进行调理，如早餐喝薏米红豆粥，午餐晚餐搭配蒸山药、冬瓜汤等。避免过量食用寒凉食物，如黄瓜、西瓜、冰水等，以免耗伤阳气。

运动方面，肥胖人群需要遵循低强度、安全性、循序渐进原则，结合有氧运动和力量训练练习。基础目标：提高心肺功能，增加能量消耗，改善胰岛素抵抗，养成运动习惯。建议从低强度开始：游泳或水中漫步，每周3次；靠墙静蹲，每组30秒，每日3组。两周后逐步增加时长，避免关节损伤。坚持此法，两个月可减4-8公斤，同时改善血脂、血糖、脂肪肝等问题。

“减重有效的标志不仅是体重下降。”冯颖补充道，“更是代表内脏脂肪的腰围下降，精力恢复，头痛、失眠、焦虑等亚健康症状得到改善，月经失调等内分泌紊乱得到纠正。”

高三预防体重飙升 大学做好成果保持

2024年参加高考的何浩身高188厘米，高考后体重115公斤。高考后他本想减肥，“不过放假就开始学开车考驾照了，早上要很早起，晚上又熬夜打游戏，很容易饿，一天得吃5顿饭，驾校每一科目考试前也会紧张暴食，这一时期虽然在家的时候被家长管制了一些油炸和高糖食物的摄入，但在外面时又会自己买着吃，体重没怎么变化。”何浩说。

驾照考完以后，何浩决心开始运动，但他又发现自己一动起来就偏头痛，就改做广播体操和八段锦，同时戒零食。经过约一个月，暑假结束时，何浩减到了100公斤左右，到如今大一学年结束，也一直没有再瘦下去。“很想知道怎么在大学里慢慢减重，也很后悔高三的时候养成了不良的饮食习惯，在学校坚持自律真的很重要。”何浩说。

何浩向记者讲述了他的高三生活：高中开始住校的他体重从90公斤长到高二的95-100公斤，高三时因成绩不稳定，有较严重的焦虑情绪，于是他将目光投向了学校食堂小卖部的炸鸡柳、炸鸡排和其他各种高热量食物，也开始喝很多高糖的饮料，后来还偷偷点外卖。

“熬夜了想暴饮暴食，没考好也想暴饮暴食，周日放假回家了也想吃点好的，每天又长时间坐着不动，可能就是这样快速长胖了。”何浩说。

对于吃油炸食品解压的行为，健康管理专家、中国农业大学食品科学与营养工程学院研究员、博士范志红指出，“吃油炸食品让学生的脑子更不好用，更不利于考试，这是一种恶性循环”。

大多数油炸食品，包括油炸面食和裹面糊炸制的鱼类、肉类食物，是油和精白淀粉的混合物，营养价值很低，而且对餐后血糖反应会产生较为严重的干扰。不仅会让当餐的血糖水平迟迟不能下降，还会产生不良的“第二餐效应”——让下一餐的血糖波动异常增大。餐后血糖过高，会让人昏昏欲睡，思维迟钝；餐前血糖过低，也会让人精力难以集中，无法高效学习。所以，爱吃油腻食物的习惯，对大脑的反应速度、记忆力和认知能力都非常不利。

另一方面，孩子高三时，许多家长会为孩子制作丰盛甚至营养过剩的“补脑餐”，范志红指出，并不是蛋白质食物越多，孩子的大脑转得越快。蛋白质供应达到基本要求就可以了，有时会被忽略的是，主食和蔬菜要吃够，种类最好具有多样性；主食里可以经常纳入杂粮薯类，比如糙米、小米、燕麦等，蔬菜和鱼虾肉类也都要尽量少油烹调。总体而言，按照国家发布的膳食指南吃就足够了。例如，近日国民营养健康指导委员会发布了“健康饮食、合理膳食”核心信息，倡导公众增加蔬菜水果、全谷物和水产品摄入，也给出了各类食物应当摄入的质量标准范围。

“父母们可以多做全谷杂粮，对孩子大脑运转更有帮助。”范志红说。一方面，延缓餐后血糖上升，饭后不容易困倦；另一方面，这可以增加维生素B1供应，让碳水化合物供能更顺畅。“大脑最喜欢使用血糖里蕴含的能量，而这种能量的产生需要维生素B1帮忙。”

很多家长因为孩子熬夜，会为孩子做夜宵，范志红提醒，这也适用于上文中提到的规则：选择低脂肪、粗粮碳水为主的夜宵，不吃高糖、高油、高盐的食物。就做传统的夜宵也可以，比如莲子糙米粥，百合小米粥，鸡蛋花青菜叶细汤面等。并且量不要大，一小碗即可。

在这一点上，范志红也表示，高中生应尽量早睡，不主动熬夜，可以选择早起。“睡够觉之后头脑清晰才能取得好成绩，不熬夜就不需要那么多的夜宵了，也会减少肥胖风险。”她说。

除了高三阶段预防肥胖，进入大学及以后长期保持也很重要。冯颖表示，新环境易打乱以往的生活节奏，但体重保持的核心是“弹性管理”：正常幅度为每月波动≤2公斤，但若体重上升超过3公斤，则可能是出现反弹，需调整饮食生活习惯。

在大学中，饮食、运动、作息最好同时注意。要均衡膳食，在大学食堂或外出聚餐，也要尽量遵循“211”饮食法，合理搭配，控制整体热量；努力使运动融入生活，养成习惯：如争取每周有氧运动3次；睡前练八段锦，每次10分钟，可以记录身体感受及疲劳度；按时作息、充足睡眠、避免情绪化进食；每晚11点前睡觉，保证有效睡眠时间达到7-8小时；睡前3小时避免进食；切忌暴饮暴食。

冯颖建议，超重青少年若伴随高血压、糖尿病、关节疼痛等健康问题，或体质指数（BMI）超过同龄人95%时，建议及时就医评估。此外，因体重引发心理困扰（如焦虑、自卑）或家庭有肥胖相关疾病史者，也应咨询医生。减肥前建议就诊于正规医院的减重或肥胖门诊，个性化制定方案；健康体重范围可参考BMI及腰围；切勿盲目追求“骨感”：维持适当肌肉量，才能保持正常免疫力。

中青报·中青网见习记者 李怡蒙
记者 夏 瑾

更好地为孩子的心理健康保驾护航

中小学专职心理教师期待前行助力

近年来，社会对青少年心理健康的关注度不断提升。2023年，教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023-2025年）》，明确到2025年，配备专（兼）职心理健康教育教师的学校比例达到95%。国家卫生健康委也确定2025-2027年为“儿科和精神卫生服务年”。在这样的背景下，许多心理相关专业的应届毕业生进入中小学，成为心理教师。

心理教师，特别是中学里的年轻心理教师应对工作时遇到的难点是什么？如何解决这些难点？他们又有哪些需求和期待？当下和未来，所以是业界较为公认的、最适用于帮助中学生解决平时心理困境的疗法，但我还没有参加过公费的培训。”盛夏天说。

期待更多培训机会

刘蓉是四川某高中的00后专职心理教师，2023年入职，她向中青报·中青网记者一项一项地数着领导对她工作的期待：心理剧、心理答题和体验游园会、学生心理健康征文大赛和演讲比赛、公众号系列推文和拍摄宣传微电影……“但是整个高中部只有我和另一位快退休的两个专职心理老师，肯定不能全部做好。”

如今，一般中小学专职心理教师都会承担上心理课、进行心理咨询和其他心理服务，开展心理咨询活动以及负责一些社团组织、宣传和讲座。

28岁的盛夏天在广东佛山的一所高中任专职心理教师，“入职前认为自己可以为学生的心理健康保驾护航，帮助他们走出泥潭，工作后发现一些学生心理问题的影响因素错综复杂。”日常遇到学生上课时的积极反馈不够，或是心理咨询中无法较好地帮助学生，盛夏天也会寻求科室前辈的帮助，以及督导师的督导，他觉得专业培训也应当有效帮助年轻心理教师提升工作能力。但盛夏天感到，他参加的心理咨询培训似乎未能发挥最大的价值。“培训大多时间较短，培训内容也并不能帮助教师很好地解决学生五花八门的问题。认知行为疗法、短焦疗法、叙事疗法，这3种方法的特征是咨询次数较少、问题和未来导向、聚焦作中遇到的难题和需求也很有感触。

杜奕表示，这些专职的心理教师基本都是科班出身的应届毕业生，有很高的工作热情和强烈的专业理想，理论知识也不错，但咨询经验可能不是很丰富；另外，刚入职的年轻教师大多还处于“徒弟”阶段，可以调动的工作资源有限，也没有底气和能力去要求什么重大改变，但他们要承担的责任又很重大。

“教师们只要开始咨询工作，学习培训和督导就是必不可少的。”杜奕说。杜奕建议，除科班出身的年轻心理教师之外，临近退休的、对心理学比较感兴趣的、经验丰富的老教师们，也可以参与到培训和研讨中。

刘蓉入职以来接受了很多培训——有零散在工作日的专家到访的校内讲座，有寒暑假统一组织的持续多天的校外培训。刘蓉告诉记者，很希望校领导也参加培训，掌握一些（心理学的）基础知识，这样“和领导有更多对话讨论的机会，有了领导的理解支持，我们的工作才能更好地展开”。

分清角色定位

26岁的吴迪曾是一名部属师范大学的心理学研究生，毕业后在重庆一所初中任教，学校在当地排名中上，她会很认真地备课，但认真上课的学生常常只有1/3。“初一刚入学的学生会好一些，再后来很多学生喜欢在课堂上闲聊，做自己的事，真的布置小组讨论了，又互相推脱不愿做代表发言；对游戏互动也缺乏兴趣，好像只喜欢看电影。”吴迪说。初三的学生倒是闹得少了，不过有一些学生会用心理课来补觉或者写其他科目的作业。最初，吴迪还总是去纠正他们，后来觉得，也许让学生们有多一点的休息时间是不是比让他们听课还好？

“没有学生来咨询的时候我心里会打鼓，会因为他们不信任心理老师而有点不舒服，想要改善这种局面。”吴迪用“双避冲突”来形容这种局面，“来咨询的学生多起来后，我又很难让他们一次就产生明显的改善，许多学生需要在一段时间内多次来咨询，但很少有学生可以做得到。还有一些学生的症状比较多变或隐蔽，不好判断。我从始至终都很想帮助他们，但有时不知从何处着手。”吴迪告诉记者。

刘蓉感到部分学生家长分不清到底学生是“接受咨询就好”，还是“需要去医院精神科”。一些学生的表现比较难以迅速准确地被辨别。“在这样的情况下，许多老师被要求的能力已经超出他们的本职，还要有治疗的能力；许多老师刚毕业，虽然在校期间有实习经历，但依然稚嫩，咨询的经验还需积累。”刘蓉说。

吴迪也表示，有的孩子还没有到患心理疾病的程度，但家庭环境总是给其带来困扰。例如父母关系不和、对孩子陪伴不够，又或者对孩子控制欲太强、要求太高……他认为仅依靠心理教师和孩子的交流很难从根源上解决问题。

盛夏天也遇到过一些困扰着孩子的家长，“每当面对这些场景时，我想帮助学生走出泥潭，但他们的年龄又无法脱离家庭独自生活，而且作为校方，我们无法过多干预学生家庭内部的情况。”他说。

山东聊城第六中学副校长、心理健康教育学科高级教师王琳，本科和硕士研究生阶段都是学的心理学专业，工作后曾获得过全国第三届大学生心理辅导课教学创新展示会优秀指导教师、山东省优秀心理案例、聊城市高中心理健康教育教学能手等称号和荣誉。对于这些年轻老师的困扰，她建议，大家一定要学会把自己和工作剥离开。“要预防情感投入过多。大家要做的是客观中立地去看待问题。要考虑的是我们以心理老师的角色，可以帮助孩子什么，比如帮助孩子正确地面对挫折，或者提高孩子情绪、情感的表达能力。一些对孩子家庭的介入和援助，需要妇联、团委等组织去做。”王琳说。

“心理咨询必须坚持的一个原则，叫来者不拒。就是说，来访者来找我们了，我们是不可以拒绝的。”王琳说。在她的经验里，很多时候一些学生可能是被迫来咨询的，如被班主任、家长硬送来，“那我们就要跟家长、老师做好沟通。如果是‘牛不喝水强按头’，这时咨询对孩子来说，其实没有什么意义。我们保持原则，也会降低挫败感”。

如何更好向前

王琳表示，有时学校里还可能出现一些对于学生的症结任务不清、界限不明的问题。“比如有的孩子喜欢顶撞老师，不好好上课，骂人打架，不尊重父母、老师等。这类问题通常被校方和家长归为两种情况：一种是完全不接受心理健康的概念和问题，都认为是德育问题；第二类则又都推到心理老师那儿去，忽视了德育的存在。其实心理健康教育和德育不应该完全割裂开来，这些工作也并不是只靠心理老师就可以完成的。”王琳说。

这时，学校管理层的协调能力就很重要，可以让更多有办法和经验，也有热情的人参与到心理健康教育的工作中来。比如说班主任、思政老师、学校管理层，来缓解、分担一部分心理老师的压力。王琳表示，在这个过程中，组织和团队就显示了重要性。“我们学校比较注重心理健康教育，学校书记对心理健康也比较了解，我是分管校长，我们学校的心理健康教育团队包含了校领导层、年级主任、班主任和心理委员这3个层级，会对学生心理工作进行分解。”

王琳还提到了一些容易在缺少心理健康专业背景的管理层和老师身上发生的认知误区：一是相比于内容，过度注重形式，甚至只注重“留痕”，这会对心理教师的工作热情和教学质量造成一定影响。二是心理教师的工作常常是慢工出细活，“对一名同学的心理辅导可能需要很多次才能见效，也存在很多次也不一定见效的情况。一个个案辅导可能就要一个小时左右。有的工作效果不一定能立竿见影。但是如果管理层不了解这些特点，急于出成果，也会给老师带来压力”。

在有限的成本和客观条件下，学校可以通过哪些关怀方式增加心理教师职业认同感，并帮助他们发展呢？

“我们会举办班主任的沙龙，心理老师汇总一学期或半学期的一些问题，让信息和情绪流通，增强沟通的有效性；学校也可以帮助心理老师搭建更多的平台，比如多个学校形成联盟，互帮互助，共享资源。对于心理健康工作比较薄弱或刚刚起步的学校的教师们来说，可能会很有用。”王琳说。

在校方对培训师资的选择方面，杜奕认为，不应将标准局限于职称的级别上，有的专家可能理论研究本领高强、成果众多，但不适合为中小学心理教师传授经验。应当偏向于选择中小学心理咨询实战经验丰富的专家，或是对中小学生心理问题有较为深入研究的专家，这样的培训更有效果。**（文中刘蓉、盛夏天、吴迪为化名）**