



8月13日，北京，解放军总医院第二医学中心健康医学科，马振旭与父亲在体验“深蹲版”推手比赛游戏。
中青报·中青网记者 孔斯琪/摄



8月12日，北京，解放军总医院第二医学中心健康医学科，康复师姚丽莎在为马振旭讲解心率手环的用法。这个手环会根据营员身体情况设定心率范围，将运动强度控制在有氧范围内。在3天线下集中指导后，手环会跟随营员一同“回家”，持续监测数据同步至线上，直至营员养成健康的运动习惯。
中青报·中青网记者 孔斯琪/摄



8月13日，北京，解放军总医院第二医学中心健康医学科，在暑期家庭减重营中，经中医诊疗后，林思言正在按压贴着耳穴贴的穴位。
中青报·中青网记者 孔斯琪/摄

健康
快乐

暴富
变美

燃脂的夏天

瘦！

一星期
减重10斤



8月12日，北京，解放军总医院第二医学中心健康医学科，暑期家庭减重营成员林思言（左）、马振旭（中）、林益（右）正在吃减脂餐。
实习生 李 媛/摄



8月19日，北京，解放军总医院第二医学中心健康医学科，医生缪婷婷为首期大学生减重营成员金正阳复检，测量其腰围。金正阳的腰围从入营时的115cm减小为101cm左右。
实习生 李 媛/摄



8月13日，北京，解放军总医院第二医学中心健康医学科，为了锻炼身体，马振旭在参加减重营期间常爬楼梯往返于病房与科室。
中青报·中青网记者 孔斯琪/摄



8月13日，北京，解放军总医院第二医学中心健康医学科，医生路汛在为林思言佩戴睡眠呼吸监测仪器。肥胖会增加睡眠呼吸暂停综合征风险，影响睡眠质量，继而造成代谢的慢性炎症，体重更不可控。减重营期间，医院会对每位营员进行睡眠呼吸监测。
中青报·中青网记者 孔斯琪/摄



8月12日，北京，解放军总医院第二医学中心健康医学科，营养师医生缪婷婷（左一）在为暑期家庭减重营的营员们讲授营养知识，介绍中国居民平衡膳食宝塔。
中青报·中青网记者 孔斯琪/摄



8月14日，北京，解放军总医院外，马振旭拎着行李和打包的减脂餐，准备乘地铁去火车站。最后一天减重营的课程结束后，父亲想早点回家，便改签了最早一班回山东的车票，把晚餐打包留到火车上吃，马振旭却一点没胃口。减脂餐里有很多蔬菜沙拉，他吃不习惯，每天都要想着别的事分散注意力，“趁着自己不注意咕咚咽下去”。
中青报·中青网记者 孔斯琪/摄

中青报·中青网记者 孔斯琪
实习生 李 媛
通讯员 缪婷婷 摄影报道

“211法则，就跟211大学一样，非常好记”。8月12日，在中国人民解放军总医院（以下简称“解放军总医院”）第二医学中心健康医学科代谢重塑中心营养诊疗室里，营养师医生缪婷婷一边说着，一边攥紧双手，用拳头作为计量单位，向来参加暑期家庭减重营的两对父子讲述怎样才是营养均衡的一餐。211法则，即每餐摄入约两拳蔬菜、一拳主食，一拳蛋白质（肉、蛋、奶、豆制品等）的健康饮食法，对于高中住校的学生和忙于工作的家长来说，这种形象的比喻非常实用。

中国疾控中心数据显示，当前，我国6岁至17岁儿童青少年超重肥胖率约为19%，相当于每5个中小學生中就有一个超重肥胖。去年，国家卫生健康委员会联合教育部、体育总局等16个部门启动了为期三年的“体重管理年”全民体重管理专项行动，旨在应对居民超重肥胖引发的慢性病问题。正值暑假，不少医院开设了面向青少年的“减重训练营”，除了调整饮食、加强运动，还通过内分泌、心理等多学科的协同参与，帮助孩子养成良好的生活习惯，科学减重。

来自山东济南商河县的马文亮特意带儿子马振旭来到北京，参加解放军总医院第二医学中心健康医学科的家庭减重营。17岁的振旭即将上高二，身高1.81米的他体重最高时近300斤。马文亮工作忙，经常去外地出差，孩子从小由家里老人带大。老人总担心振旭吃不饱，有时明明吃过了晚餐，睡觉前还会把他叫起来“再喂一顿”，逐渐让他养成了过量饮食的习惯。睡眠监测仪显示，振旭一晚9228次呼吸里有6792次打鼾，肥胖问题已严重影响他的睡眠质量和身体健康。在康复师姚丽莎的带领下，振旭跟父亲一起学习“大体重”情况下正确的训练方式，不一会儿就气喘吁吁，大颗的汗珠从脸颊流下。

“现在很多大家觉得是中老年人才会得的病，在孩子们身上都已经出现（症状）。”解放军总医院第二医学中心健康医学科副主任医师汪非表示。作为内分泌与代谢医学专家，她深知青少年肥胖若未及时干预，约70%-80%会延续至成年，显著增加心血管疾病、癌症等慢性病风险，甚至缩短预期寿命。

暑期减重营招募营员的通知发出后，有家长替孩子前来咨询，也有刚上大学和毕业不久的年轻人为自己报名。他们发胖的原因也各有不同，有人因学业压力吃得多、动得少，有人因工作性质昼夜颠倒、内分泌失调，有人因情绪抑郁暴饮暴食，也有人因遗传因素“喝水都胖”……营养师医生缪婷婷记得，其中有个刚上大学的男孩，高三一年因为学习压力，体重一下涨了30多斤，父母也没有限制他进食，觉得只要能考个好大学，怎样都可以。

除了带来诸多健康隐患，肥胖对青少年心理的影响或许更深远，也更隐秘。营养诊疗室的墙上贴着许多“心愿瓶”，上面写有往期减重营营员的期许：“暴富变美”“一直负重前行，愿轻装上阵”“坚持就是胜利”“变成S码”……也有人只写了一个简明扼要的“瘦”字，背后似乎藏着千言万语。



8月14日，北京，解放军总医院第二医学中心健康医学科，在减重营负责营员心理疏导的医生贾志华（左）与马振旭一对一交谈。
中青报·中青网记者 孔斯琪/摄

在减重营负责营员心理疏导的医生贾志华认为，相较于饮食和运动，心理因素较少被看作减肥路上的“最高优先级”，但肥胖的心理动因探究、树立正确减肥认知、情绪识别及情绪管理更有助于减肥路上的顺利前行。孩子为什么胖？那些不良的生活习惯是怎么引起的？一个典型的过程是，由于压力无法疏解，许多青少年会通过吃来进行情绪代偿，而饮食失控后引发的体重焦虑又会成为新的压力来源，形成恶性循环。这时就需要及时地进行心理干预，让孩子学会分辨：这种需求并非身体所需，而只是情绪在不断告诉大脑“我要吃点东西，让自己感觉好一点”。

8月19日，今年暑期减重营的第一期营员金正阳前来复诊。7月24日结营后，他回家坚持按照医生的指导方案科学减重，体脂率从入营时的33%降至30%，减去的5公斤里有4.3公斤是脂肪，基本达到了“减脂不减肌”的目标。“这算是我头一次通过自己的努力减下来的。”刚上大一金正阳说，他很早就有减肥的念头，也参加过相关机构组织的减肥训练营，当时，他在短期内加大运动量、改变饮食，一个多月瘦了20多斤，但因为“不知其所以然”，回家后不久，20多斤全胖回来了。

那次经历让金正阳意识到，靠外力强制减肥只适用于短期，若没有真正掌握健康知识，很难保持下去。在今年夏天减重营的3天时光里，他获得了几张有关运动、营养的“处方”，同时也是一份能够反复观看的健康生活方式指南。年轻的他知道，比起眼前的“美味”，一个健康的身体才能让自己在未来的人生中拥有更多可能性、更多选择权。

本版漂流瓶矢量图及标题字体由AI生成，漂流瓶中的文字来源于部分减重营学员的心愿便签
本篇报道和照片已获受访者授权