

运动起来，青少年！ 向肥胖说再见



青少年肥胖问题正逐渐成为大众关注的焦点。肥胖不仅会削弱青少年的体质，还可能为他们的健康埋下隐患，比如增加患慢性疾病的风险。而科学合理的运动干预，是帮助青少年控制体重、提升健康水平的有效途径。

运动对青少年肥胖的积极影响

改善身体成分
运动能够有效减少青少年的体脂率，增加肌肉量。研究表明，科学运动对降低肥胖青少年的体质量指数（BMI）、减少腹部脂肪和总脂肪量具有积极作用。
例如，规律的中低强度有氧运动可以直接消耗大量脂肪，力量练习可以提高基础代谢率，帮助身体在安静时更高效地消耗热量，从而减少脂肪

堆积。
提升心肺功能
肥胖青少年往往心肺功能相对较弱，而运动可以显著改善这一状况。通过持续的运动训练，青少年的心肺耐力得到增强，能够更好地应对日常活动中的体力需求。
例如，定期进行跑步、游泳等有氧运动，可以提高心肺功能，减少因肥胖引发的心血管疾病风险。

增强心理健康
运动不仅能改善身体状况，还能对青少年的心理健康产生积极影响。运动过程中，身体会分泌内啡肽等神经递质，这些物质能够减轻压力、改善情绪，帮助青少年建立自信。
对于肥胖青少年来说，运动带来的心理益处有助于他们更好地应对因体重问题可能产生的心理压力。

为孩子量身定制运动清单

有氧运动
有氧运动是改善青少年肥胖的关键。建议青少年每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动。
跑步
跑步是一项简单易行且效果显著的有氧运动。青少年可以从慢跑开始，逐渐增加速度和距离。每次跑步时间建议在20-30分钟，速度保持在能够正常说话但稍感吃力的程度。
游泳
游泳是一项全身运动，能够锻炼多个肌肉群，同时对关节的冲击较小，特别适合体重过大者。青少年可以选择自己喜欢的泳姿，如蛙泳、自由泳等，每次游泳时间不少于30分钟。
骑自行车
骑自行车既可以作为日常出行方式，也可以作为一种运动锻炼。青少年可以选择在公园或郊外骑行，每次骑行时间建议在45-60分钟，速度保持在能够正常呼吸的状态。

骑行时，需做好必备防护措施，包括佩戴头盔、使用护目镜、穿着反光衣物以及装备手套和护膝，以确保在享受骑行乐趣的同时，最大程度地降低意外风险。
力量训练
力量训练有助于增加肌肉量，提高基础代谢率。建议青少年每周进行2-3次力量训练。
俯卧撑
俯卧撑主要锻炼胸部、肩部和手臂的肌肉。青少年可以从标准俯卧撑开始，如果力量不足，可以先进行跪姿俯卧撑。每次训练进行3-4组，每组8-12次。
深蹲
深蹲主要锻炼腿部和臀部的肌肉。青少年在进行深蹲时要注意保持正确的姿势，膝盖不要超过脚尖。每次训练进行3-4组，每组12-15次。
仰卧起坐
仰卧起坐主要锻炼腹部肌肉。

青少年可以选择在平坦的地面上进行仰卧起坐，双手放在耳侧，用腹部力量带动身体起身。每次训练进行3-4组，每组15-20次。
趣味运动
为了提高青少年参与运动的积极性，可以结合多种运动，增加趣味性。
足球
足球是一项团队运动，能够锻炼青少年的协调性、灵活性和团队合作能力。青少年可以参加学校的足球队或社区的足球俱乐部，每周进行2-3次训练或比赛。
篮球
篮球同样是一项团队运动，适合青少年在课余时间进行。通过运球、投篮等动作，青少年可以锻炼上肢力量、下肢力量和心肺功能。
跳绳
跳绳是一项简单且高效的运动，可以在短时间内消耗大量热量。青少年可以选择单人跳绳或多人跳绳，每次跳绳时间不少于10分钟。

让运动效果翻倍看这里

个体化原则
每个青少年的身体状况和运动能力不同，因此运动干预需要遵循个体化原则。在开始运动计划之前，建议青少年先进行健康检查和运动能力测试，了解自己的身体状况，然后根据自身情况选择合适的运动项目和强度。

循序渐进
运动强度和时间应循序渐进地增加，避免过度运动导致身体损伤。青少年可以从低强度的运动开始，逐渐适应后再增加运动强度和时间。
兴趣导向
兴趣是青少年坚持运动的重要动力。家长和教师应鼓励青少年选

择自己喜欢的运动项目，并为其创造良好的运动环境。
安全第一
运动过程中要注意安全，正确使用运动器材，避免受伤。青少年在进行运动时，最好有家长或教练陪伴和指导。
(来源：“健康中国”微信公众号《5条食养建议，高尿酸血症与痛风人群必看》)

高尿酸血症与痛风人 5条食养建议

· 食物多样 限制嘌呤 ·
高尿酸血症与痛风人群每天保证谷薯类、蔬果、畜禽鱼蛋奶及少量大豆和坚果摄入。食物品种每天应不少于12种，每周不少于25种。
在食物多样、均衡营养的基础上科学选择食材，以低嘌呤膳食为主，严格控制膳食中嘌呤含量。尽量避免选择动物内脏如肝、肾、心等。
宜选择低血糖生成指数的碳水化合物类食物，每天全谷物食物不低于主食量的30%。

· 蔬奶充足 限制果糖 ·
每天多食新鲜蔬菜，推荐每天摄入至少500克，深色蔬菜（如紫甘蓝、胡萝卜）应当占一半以上。
鼓励每天摄入300毫升以上或相当量的奶及奶制品。
限制果糖含量较高的食品，如含糖饮料、鲜榨果汁、果葡糖浆、果脯蜜饯等。
水果的摄入量与痛风无显著相关性，建议每天水果摄入200-350克。

· 足量饮水 提倡戒酒 ·
在心、肾功能正常情况下应当足量、规律性饮水，建议每天2000-3000毫升。
优先选用白水。避免过量饮用浓茶、浓咖啡等。
急性痛风发作、药物控制不佳或慢性痛风性关节炎的患者应不饮酒。

· 科学烹饪 少食生冷 ·
少盐少油、减少调味品、清淡膳食有助于控制或降低血尿酸水平。
推荐每天食盐摄入量不超过5克，每天烹调油不超过25-30克。
减少油炸、煎制、卤制等烹饪方式，提倡肉类煮熟后食用，尽量不喝汤。腊制、腌制或熏制的肉类，其嘌呤、盐分含量高，高尿酸血症与痛风人群不宜食用。
痛风患者应少吃生冷食品。

· 吃动平衡 健康体重 ·
超重肥胖的高尿酸血症与痛风人群应在满足每天必需营养需要的基础上，改善膳食结构，增加规律运动，实现能量摄入小于能量消耗；同时，避免过度节食和减重速度过快，以每周减低0.5-1.0千克为宜。
选择适合自身的运动项目，循序渐进，养成规律、适量运动的习惯。运动强度以低、中强度的有氧运动为主，以每周4-5次、每次30-60分钟为宜。
运动期间或运动后，应及时补充水分。痛风性关节炎期应减少或避免运动。

(来源：“健康中国”微信公众号《5条食养建议，高尿酸血症与痛风人群必看》)