

顾问 朱征宇 张佳华 焦颖 张佳兴 张荣贤

主编 林文弢 执行主编 冯卫

广东省省级科技计划项目

广州体育学院
广东省体育运动与健康协会 联合打造

让运动成为习惯 让生命更加精彩

儿童少年 运动与减肥

爸爸妈妈也动起来
我们爱运动
我们不做小胖墩

垫上操

亲子操

哑铃操



赠送光盘
最有效的
减肥操

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

广东省省级科技计划项目

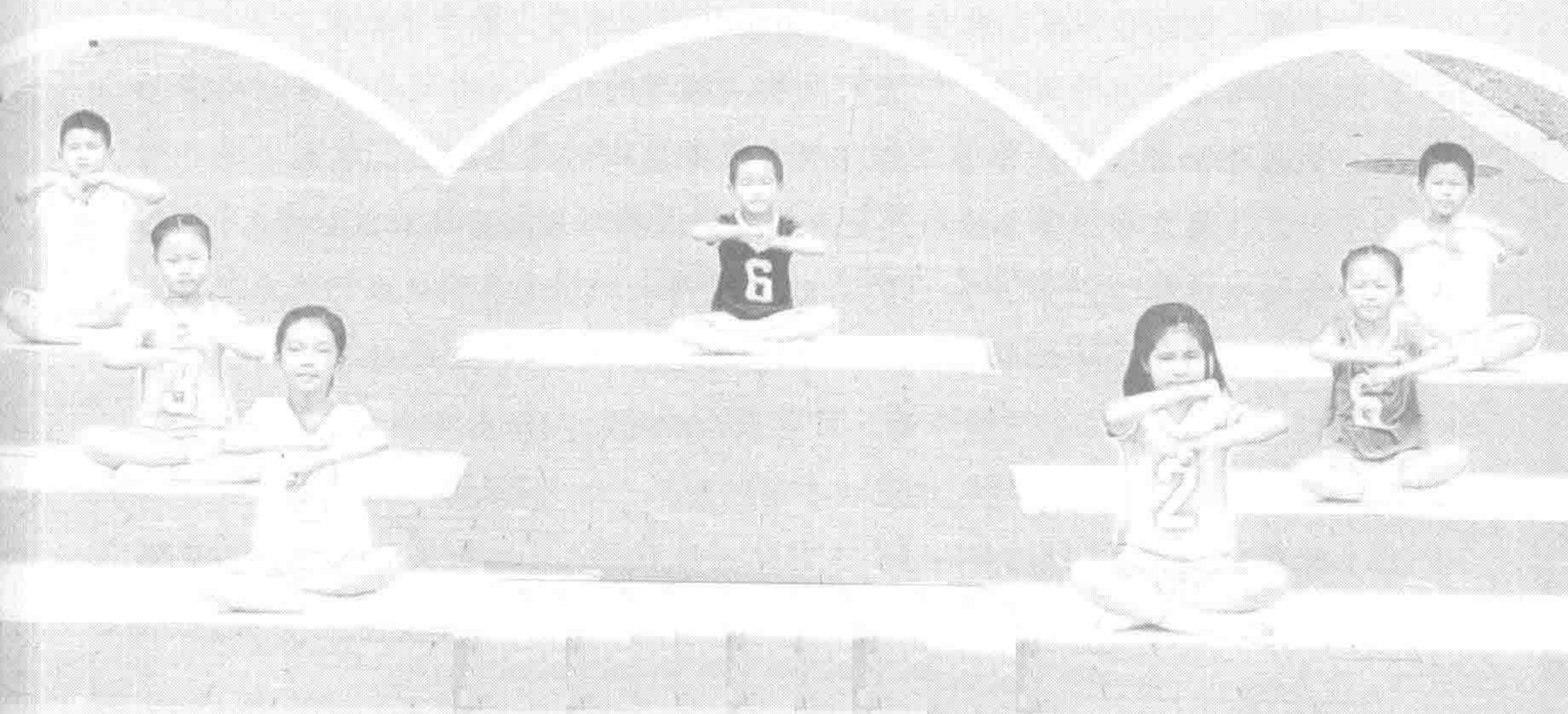
广州体育学院
广东省体育运动与健康协会 联合打造

儿童少年 运动与减肥

顾问 朱征宇 张佳华 焦颖 张佳兴 张荣贤

主编 林文弢
执行主编 冯卫

李品芳 张晓莉 崔俊铭 黄新红 徐国琴 邱燕春 范锦勤 沈琳祺 蔺海旗 郭艳艳
庞静 THOMAS.F.ZHU 方永文 戎森锋 林鹏杰



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童少年运动与减肥 / 林文弢主编. —广州: 广东科技出版社, 2016. 11

ISBN 978-7-5359-6620-9

I. ①儿… II. ①林… III. ①少年儿童—健身运动—关系—减肥 IV. ①G831.3 ②R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第262947号

儿童少年运动与减肥

Ertong Shaonian Yundong Yu Jianfei

责任编辑: 姚 芸 李 莎

封面设计: 林少娟

责任校对: 许 佳 孙亦工 施之琪

责任印制: 彭海波

数字支持: 刘锦业

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州友间文化传播有限公司

印 刷: 广东新华印刷有限公司

(广东省佛山市南海区盐步河东中心路23号 邮政编码: 528247)

规 格: 787mm×1 092mm 1/16 印张15 字数300千

版 次: 2016年11月第1版

2016年11月第1次印刷

定 价: 39.80元

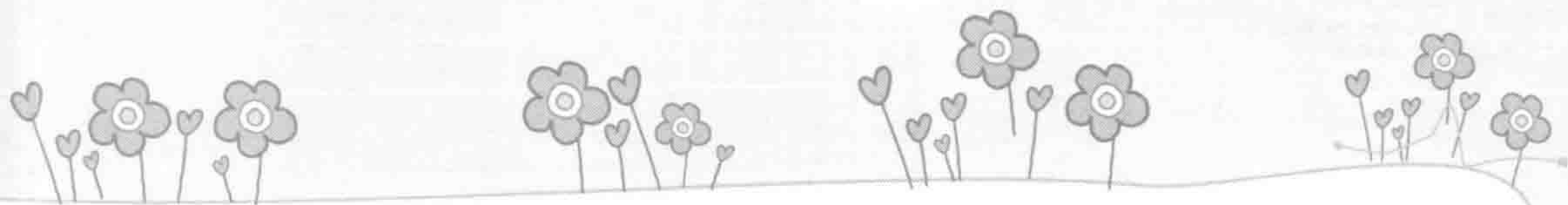
如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



让运动成为习惯 让生命更加精彩

家有肥胖儿，全家忧愁多，学校责任大，社会负担重。儿童少年的肥胖，不仅关系到儿童少年本身的健康与发育、影响家庭的温馨和谐与幸福、学校的学习，更重要的是影响社会的稳定、繁荣与发展。

随着社会的进步、经济的发展、技术的先进、物质的丰富，儿童少年高脂饮食增多，营养过剩；以车代步，活动减少；学习紧张，压力增加，其超重和肥胖也日趋严重。据英国《柳叶刀》杂志在2016年4月发表的一项针对186个国家和地区2 000万成年人的研究表明，在1975~2014年的40年间，全球肥胖人数呈迅速增加的趋势，由1975年的1.05亿增加到2014年的6.41亿。这意味着，目前在全球将近73亿人口当中，有6亿多人肥胖，其中男性肥胖人数是40年前的3倍，女性是2倍；换言之，目前全世界有2.66亿男性肥胖人士，3.75亿女性肥胖人士。研究还指出，如果肥胖人群的增长继续保持当前的速度，那么到2025年全世界大约有1/5的人



肥胖，其中男性的肥胖比例为18%，女性的肥胖比例为21%。该研究还发现，中国和美国是全世界肥胖人数最多的国家。其中，中国男性肥胖人数为4 320万人，女性肥胖人数为4 640万人，高居全球第一。而2014年同样发表在《柳叶刀》上的一项根据全球180多个国家数据的分析则显示，在1980~2013年这30年内，所有国家的超重和肥胖人口在不同年龄段均表现为上升趋势，全球的超重和肥胖人口由1980年的9.21亿增长至2013年的21亿，其中成人超重和肥胖的比例上升了27.5%，而儿童则上升了47.1%

1985~2010年我国儿童少年超重率从1.8%上升到13.1%。2012年6月，卫生部发布的《中国0—6岁儿童营养发展报告》显示，中国儿童的超重和肥胖问题已经日益突出；2014年，华盛顿大学健康指标与评估研究所的研究团队在《柳叶刀》上发表研究成果，指出过去30年里，中国的肥胖率急剧上升，导致4 600万成人“肥胖”，3亿人“超重”；2012年，中国学生营养与健康促进会发布的一份报告指出，我国有1200万超重肥胖的儿童，全世界1.55亿超重的肥胖孩子中，每13个里就有1个是中国孩子。

严重肥胖属代谢综合征等代谢性疾病，会引起人体血脂紊乱，代谢失调，同时是2型糖尿病的危险因素，极易引发心血管疾病。因此，肥胖不仅影响体型，影响儿童少年生长发育，还严重影响他们的身体健康，同时容易引起



家庭、社会、学校的诸多矛盾，因此，探究儿童少年肥胖的原因，分析影响因素，寻求有效干预的方法与途径成了燃眉之急。

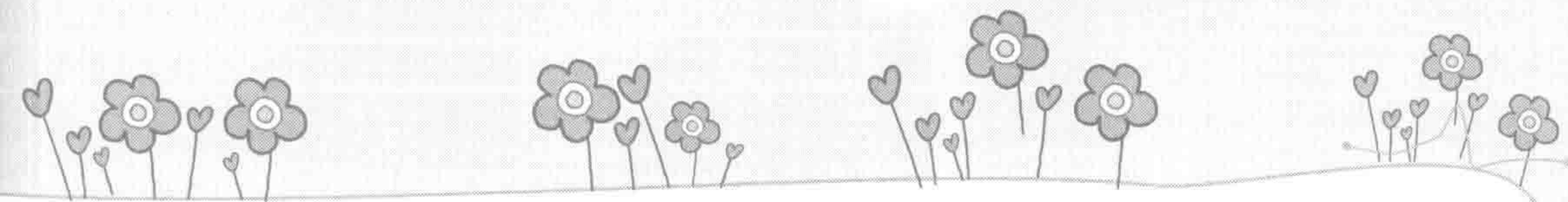
这本书正是基于这样的需求而产生的。

本书从儿童少年肥胖发生的生理机制讲起，让你了解人体形成肥胖的原因，认识肥胖的严重危害性，进而探讨运动减肥的方式方法、培养运动兴趣和运动习惯的重要性，以及家庭参与的不可或缺性。

运动是最适合儿童少年这一人群特点的减肥方式，运动对孩子的运动系统、血液循环系统、呼吸系统以及神经系统都有着积极的影响。

运动强健大脑！

对于孩子的认知发展，运动也发挥着促进作用。通过各种运动，孩子可以获得丰富的知识和运动经验，使他们的知觉更敏锐，观察更丰富，更勇敢自信；提高他们的记忆力、想象力、思维力和判断力。运动能培养孩子与他人友好合作的能力，帮助他们遵守游戏规则、克服冲动、学会等待和忍耐、懂得分享与礼让、增强公平竞争意识和责任感。运动也能培养孩子的意志力和进取心，激励并支持孩子通过持之以恒的锻炼去克服类似依赖、懒惰等弱点，使个性品质得到磨砺。运动还可以减轻孩子因学习繁重而产生的心理压力，舒缓紧张的神经。可以这么



说，对于儿童少年来说，运动就像阳光、空气和雨露，是生存之必需，是健康成长的动力。

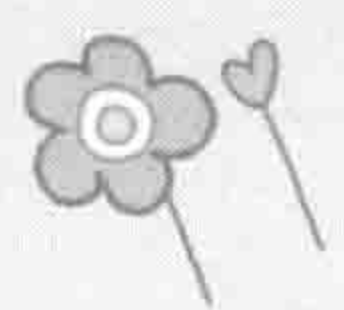
儿童少年阶段是成长的关键期，既要控制好体重又要保证足够营养供给，这就需要科学饮食，了解运动减肥中的营养原则、营养支持和营养控制以及减肥中的“红灯”“绿灯”食品。

然而，运动减肥并不是一蹴而就的，必须坚持才能形成运动习惯甚至运动成瘾，运动习惯的激发、培养和坚持也是有方法可依的，只有将孩子的外部动机转化成内部动机才能形成运动坚持，甚而达到终身热爱。

运动项目游戏化也是我们所提倡的。本书推荐的体育游戏简单、有趣、易学，专家特别研发的富有动感的哑铃操、垫上操和亲子操，有非常好的减肥效果，可以同小伙伴或者父母一起练习，在快乐运动中达到健身健美的目的。

我们相信拥有一个健康美丽、聪明伶俐的孩子，会是每一个家庭的梦想，也是一个家庭幸福的重要元素；我们相信大部分的Boys都愿意成为一个健壮、帅气、阳光而又多才多艺的小骑士；我们相信大部分的Girls都愿意成为一个健康、美丽、开朗而又仪态万千的小公主！

让我们一起动起来，跳起来！让运动成为习惯，让生命更加精彩！



让运动成为习惯

让生命更加精彩



目录

CONTENTS



儿童少年肥胖与健康现状

儿童少年肥胖现状与危害 / 2

儿童少年肥胖的现状 / 3

儿童少年肥胖的危害 / 6

儿童少年肥胖的原因 / 11

生活环境和饮食方式的改变 / 11

过度保护的教养方式 / 12

久坐为主的休闲方式 / 13

巨大的学习压力 / 14

体育时间被挤占 / 15

儿童少年健康与肥胖的概念和判别标准 / 17

健康的概念与判别 / 17

肥胖的概念与判别 / 21

儿童少年运动减肥的策略 / 26

改变观念，科学饮食 / 29

家庭教养，注重科学 / 30

激发运动兴趣，培养运动习惯 / 30



- 运动生活化 / 31
- 均衡营养, 合理膳食 / 31
- 减轻压力, 保障健身 / 32
- 多种方法, 融合实施 / 33



儿童少年肥胖的影响因素

- 儿童少年身体生长与发育规律 / 36
 - 儿童少年的身体形态发育规律 / 36
 - 儿童少年的身体机能发育规律 / 38
 - 儿童少年的身体素质发育规律 / 38
- 儿童少年肥胖的影响因素 / 39
 - 遗传因素 / 40
 - 环境因素 / 41
 - 社会与家庭、学校教育因素 / 41
- 心理对儿童少年肥胖的影响 / 44
 - 健康的心理有利于儿童少年的生长发育 / 44
 - 心理暗示对儿童少年肥胖的影响 / 46



儿童少年运动减肥与营养控制

- 儿童少年营养及特点 / 50
 - 儿童少年基本营养需要 / 50
 - 儿童少年营养补充的科学搭配 / 52
 - 儿童少年健康成长的合理餐饮制度 / 53

儿童少年良好饮食习惯和饮食行为的培养	/ 54
儿童少年运动减肥与营养控制	/ 58
儿童少年运动健身中的营养支持	/ 58
儿童少年运动减肥中的热能补充量的确定	/ 62
儿童少年运动减肥中的“红灯”“黄灯”“绿灯”食品	/ 63
儿童少年运动减肥中营养控制方法	/ 65
儿童少年减肥误区	/ 67
儿童少年营养膳食注意问题	/ 68
儿童少年健康“味觉”培养	/ 69
儿童少年健身中“高级补品”的正确补充	/ 69
“傻吃”的孩子会吃傻	/ 70
儿童少年运动减肥中多吃蔬菜真的有益健康吗	/ 71
儿童少年饮食安排营养越丰富越好吗	/ 72
儿童少年运动减肥中大量摄入肉食有营养隐患吗	/ 73
儿童少年运动减肥中贫血的饮食预防	/ 74
儿童少年零食行为一定要杜绝吗	/ 75
儿童少年运动减肥中的饮料“杀手”	/ 77



儿童少年减肥与良好运动习惯的培养

儿童少年减肥与运动习惯的形成	/ 80
什么叫运动习惯	/ 80
儿童少年运动习惯的特点	/ 81
儿童少年减肥运动习惯的形成	/ 84
儿童少年减肥与运动习惯的开发	/ 87
儿童少年运动习惯开发的基本内容	/ 87

儿童少年运动习惯开发的主要形式 / 90

儿童少年运动习惯开发的误区 / 95

儿童少年减肥与运动习惯的培养 / 98

儿童少年运动习惯的养成 / 99

儿童少年运动兴趣的培养 / 105

儿童少年运动习惯的培养 / 109



儿童少年运动减肥的原则

儿童少年运动与健康 / 114

促进生理功能发育 / 115

促进神经、肌肉发育 / 116

增强内分泌功能 / 117

促进体格发育 / 117

运动带给孩子的深远意义 / 119

儿童少年运动减肥的原则 / 123

运动减肥各项内容 / 124

儿童少年运动减肥原则 / 127

儿童少年运动减肥的安全防护 / 131

运动前准备活动 / 131

运动过程中要有良好的心理状态 / 132

运动装备的选择 / 132

运动结束时要做好整理活动 / 133

起床后不能立即进行剧烈的身体运动 / 134

睡前不宜做剧烈的身体运动 / 134

儿童少年运动的其他卫生安全 / 134



儿童少年运动减肥的注意事项 / 135

父母一同参与，确保儿童少年减肥成功 / 135

不可用成人减肥的方法帮儿童少年减肥 / 136

儿童少年减肥必须以饮食控制为主 / 136

父母是儿童少年减肥的真正执行者 / 136

合理调控饮食 / 137

养成良好的饮食习惯 / 138

儿童少年肥胖的预防方法 / 139



儿童少年运动减肥的科学方法

亲子类运动项目 / 144

我是小姚明 / 145

家庭保龄球 / 145

足部悬空石头、剪刀、布 / 146

踩气球 / 146

赶小猪 / 147

羊角球比赛 / 147

吹球进筐 / 148

托球跑 / 148

球类运动项目 / 149

篮球类 / 149

排球类 / 153

足球类 / 156

羽毛球类 / 158





运动配合针刺按摩与儿童少年减肥

- 运动配合针刺按摩对治疗儿童少年肥胖的效用 / 164
- 运动配合针刺按摩治疗儿童少年肥胖的常用方法 / 165
 - 3种常见的有氧运动类型 / 165
 - 针刺按摩 / 166
- 运动配合针刺按摩治疗儿童少年肥胖的手法技巧 / 167
 - 手法技巧 / 168
 - 针刺按摩治疗肥胖的具体操作手法及治疗效果 / 172
- 针刺按摩注意事项 / 182
 - 注意事项 / 182
 - 针刺按摩禁忌证 / 183



儿童少年减肥操

- 儿童少年哑铃减肥操 / 186
 - 哑铃减肥操编排原理 / 186
 - 哑铃减肥操的训练方法 / 187
- 儿童少年垫上减肥操 / 202
 - 垫上减肥操编排原理 / 202
 - 垫上减肥操的训练方法 / 202



儿童少年 肥胖与健康现状

每一个人（无论是成年人，还是我们的“小花朵”）都会更倾向于追求美好的事物，这可以是：一顿美味的午餐，一件称心的衣服，一首好听的歌曲，一个益智的游戏，一部引人入胜的影片，一本引起共鸣的小说，一句温暖人心的话，一位患难与共的朋友……

相信拥有一个健康美丽、聪明伶俐的孩子，会是每一个家庭的梦想，也是一个幸福家庭的重要组成元素；相信大部分的Boys都愿意成为一个健壮、帅气、阳光而又多才多艺的小骑士；而相信大部分的Girls都愿意成为一个健康、美丽、开朗而又仪态万千的小公主！

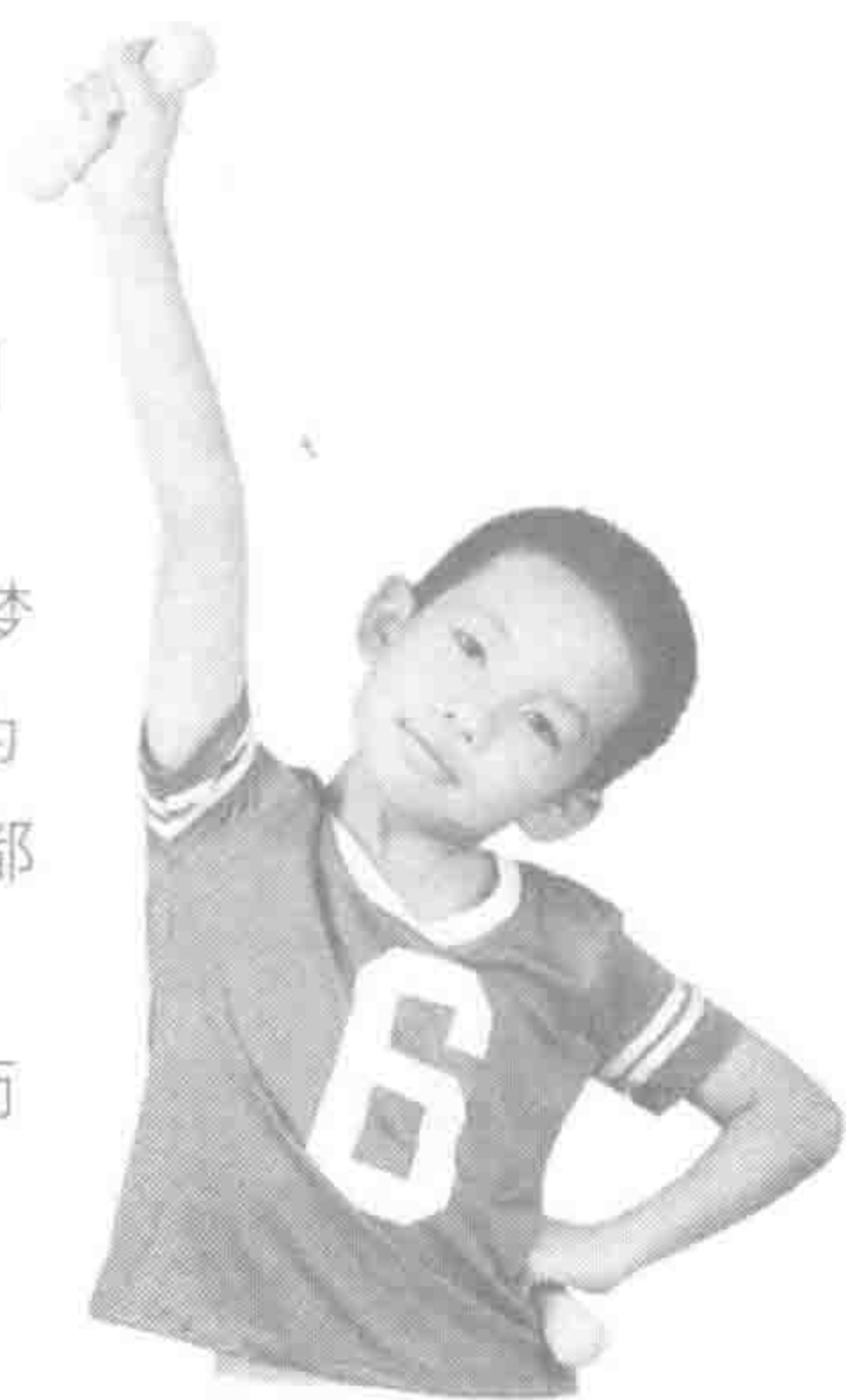
随着社会的不断发展，现在的小孩子真的是长得越来越好看了；而随着教育观念、营养条件的改变，以及生物遗传发展等因素的影响，现在的小孩子也真的是越来越聪明伶俐了！不过，也是随着生活方式的改变，现在越来越多的小孩子慢慢变得“圆滚滚”了。

虽然说：“胖吧！胖吧！这不是罪！”可是，当你真的胖了起来，再好看的衣服穿在身上，也会有点失色；再精美的五官，也会被面颊上的两个“肉垫”挤成一团。可能你会说：“别那么肤浅，我有内涵！”

然而，肥胖，还真的不仅仅是“好看与否”的问题；肥胖，尤其是长期的过度肥胖，会对你的身体产生严重的危害。如果你在儿童少年时期，就处于过度肥胖状态，那带来的危害还会严重得多！

在我们人生的旅途上，在我们追求美好事物的征途上，拥有一个健康的身体，真是非常重要，非常重要，非常重要的！

到底是不是这么重要？下面，让我们一起来看看儿童少年肥胖和健康的小知识吧。





儿童少年肥胖现状与危害

留意身边事物的人，可能已经发现：咦，怎么好像身边胖起来的人越来越多了？一到了寒暑假，以“减肥”为主题的“小胖墩集中训练营”明显多了起来；时常可从报刊杂志中看到采用手术手段来进行减肥的事例……

确实，肥胖正在世界范围内迅速蔓延。

英国《柳叶刀》杂志在2016年4月发表的一项针对186个国家和地区2 000万成年人的研究指出，在1975年至2014年的40年间，全球肥胖人数呈迅速增加的趋势，由1975年的1.05亿增加到2014年的6.41亿。这意味着，目前在全球将近73亿人口当中，有6亿多人肥胖，其中男性肥胖人数是40年前的3倍，女性是2倍。换言之，目前全世界有2.66亿男性肥胖人士，3.75亿女性肥胖人士。研究还指出，如果肥胖率的增长继续保持当前的速度，那么到2025年，全世界大约有1/5的人肥胖，其中男性的肥胖比例为18%，女性的肥胖比例为21%。该研究还发现，中国和美国是全世界肥胖人数最多的国家。其中，中国男性肥胖人数为4 320万人，女性肥胖人数为4 640万人，高居全球第一。

而2014年同样发表在《柳叶刀》上的一项根据全球180多个国家数据的分析则显示，在1980-2013这30年内，所有国家的超重和肥胖人口（判断标准：

BMI $\geq 25\text{ kg/m}^2$ 为超重，BMI $\geq 30\text{ kg/m}^2$ 为肥胖）在不同年龄段均表现为上升趋势，全球的超重和肥胖人口由1980年的9.21亿增长至2013年的21亿，其中成人超重和肥胖的比率上升了27.5%，而儿童则上升了47.1%。

这些数据说明，肥胖率正快速并持续地增长，而肥胖是慢性非传染性疾病（如心血管疾病、糖尿病、某些癌症、抑郁症等）的主要危险因素，也是造成歧视及生理、心理和社会问题的原因之一。肥胖者面临巨大的健康隐患，同时也为健康保健系统带来巨大的开销，这让肥胖成为了一个全球性的重大公共卫生挑战。



儿童少年肥胖的现状

儿童肥胖率的快速增长更是让人忧心，因为他们在成人后大多数仍为肥胖，且体重超重的儿童和少年比体重正常的儿童和少年更易在年轻时患上糖尿病和心血管疾病，给健康带来压力，给生活带来困扰。

1 我国儿童少年肥胖的现状

我国儿童和少年的肥胖状况如何呢？我们可以看看下面的数据：

① 2010年我国儿童肥胖检出率明显升高，男性达到18.46%，女性达到9.18%，平均年增长率高达9.1%。

② 从1980年至2013年，中国20岁以下女孩超重和肥胖的人数增长了211%，20岁以下男孩超重和肥胖的人数增长233%（中国新闻网，报告称中国逾3亿人超重肥胖，5岁以下儿童7%超重）。