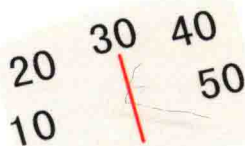


· 健康日记 ·

GAOJIE XIAOPANGDUN



告别小胖墩

主 编◎刘 青

告别小·胖墩,我健康我自信



 军事医学科学出版社

告别小胖墩

主 编：刘 青

副主编：吴慧敏

编 委：邓代玉 张 萌 李占静 郭慧慧

高 青 唐春燕 张建梅 陈 伟

刘 燕 杨 光 马 燕



军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

健康日记.告别小胖墩/刘青主编.

—北京:军事医学科学出版社,2012.3

ISBN 978-7-80245-918-2

I. ①健… II. ①刘… III. ①中小学-健康教育

IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第031802号

策划编辑:易凌 责任编辑:于庆兰 责任印制:丁爱军

出版人:孙宇

出版:军事医学科学出版社

地址:北京市海淀区太平路27号

邮编:100850

联系电话:发行部:(010)66931049

编辑部:(010)66931127,66931039,66931038

传真:(010)63801284

网址:<http://www.mmssp.cn>

印装:三河市双峰印刷装订有限公司

发行:新华书店

开本:710mm×1000mm 1/16

印张:10

字数:132千字

版次:2012年3月第1版

印次:2012年3月第1次

定价:16.80元

本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换



前言

随着社会的发展，青少年学生的健康开始受到广泛关注。他们是祖国的花朵，标志着祖国的未来。健康的体魄和积极的心态需要从青少年抓起。

肥胖是影响青少年学生身心发育和智力发育的关键，甚至还会影响其性发育。目前，青少年慢性疾病的发病率也显著上升，动脉硬化、脂肪性肝硬化、2型糖尿病、高血压等疾病呈现低龄化趋势。一些如乳腺癌、结肠癌等和成年肥胖有关的疾病在青少年时期就埋下了隐患。至今，如果还有些家长认为孩子吃得越多越好，越胖越好，那就非常危险了。事实上，平均50%的肥胖儿童到成年时依然肥胖，特别是10~13岁的胖儿，到了30岁时将有80%以上的人发展成为大胖子，将来可能会出现不同程度的性发育延迟、矮小等问题。

眼睛是心灵的窗户。越来越多的家长在关注孩子学习成绩的同时，忽略了视力问题。学龄儿童或青少年长期用眼不当或照明不足等因素，容易引发假性近视。假性近视不是真性近视，如果及时妥善地给予治疗是能够恢复视力的。但如果不引起足够重视，假性近视就会变成真性近视。小小年纪鼻梁上就架起了小眼镜，既影响美观，又给生活带来极大的不便。

青少年处于生长发育阶段，心理还比较脆弱，随着社会对心理问题认识程度的提高，其心理问题也越来越受到广泛的关注。心理问题虽然属于心理范畴，但所有的心理活动都是建立在大脑的生理活动之上。因此，心理疾病有明显的神经生理基础。从青少年着手，以预防为主可有效防止心理疾病的发生。

青少年学生的牙齿问题不仅关系到美观，还关系到很多方面。青少年时期要定期检查口腔，如果牙列不齐、不注意口腔卫生，极易产生牙龈炎等口腔

疾病。这一时期是牙列不齐进行矫正的关键时期，而早期诊断、治疗、定期检查口腔十分重要。

最后，身高和脊柱的问题也是家长关注的问题。身高问题又和骨骼发育有着密切的关系。诸如睡眠、遗传、营养、运动等多方面的因素都会影响到孩子的身高。父母应抓住孩子的生长发育关键期，指导孩子合理活动，促进骨骼发育。

我们针对青少年学生成长过程中最容易出现的问题，精心策划了本套丛书，主要包括肥胖问题、视力问题、心理问题、牙齿问题、安全问题、身体骨骼发育问题等。本套丛书通过日记的形式，以孩子的口吻，直接展现出青少年的健康问题。在每个日记的后面，我们又添加了“贴心的话”和“专家提醒”两个栏目，“贴心的话”给青少年以心理安慰和关怀；“专家提醒”则从专业的角度分析此问题的解决方案和有效措施。本套丛书不仅适合家长阅读，更适合孩子们阅读，希望能对广大青少年有所帮助，使祖国的花朵健康茁壮地成长。

编 者

1. 我胖吗	1
2. 我的胖圆脸	2
3. 减肥的烦恼	4
4. 生命在于运动	5
5. 青蛙跳减肥记	7
6. 散步偶记	8
7. 胖的苦恼	10
8. 校边的快餐店	12
9. 缺觉也会长胖	13
10. 我对零食情有独钟	15
11. 饮料，我的最爱	17
12. 打篮球	18
13. 我不挑食了	20
14. 保健品不保健	21
15. “沉重”的爱	23
16. 步行去上学	25
17. 像小熊一样的身材	26
18. 我的胖朋友	28
19. 我生病了	29
20. 我的同桌	31
21. 肥胖的我	32
22. 食物可以减压吗	34
23. 心情不好也会让人变胖	36
24. 我的减肥经历	38



告别小胖墩

25. 减肥药有用吗·····	39
26. 我的烦恼——出汗·····	41
27. 买衣服的遭遇·····	43
28. 爸爸的担心·····	44
29. 我的秘密·····	46
30. 小小心事·····	47
31. 我是一个自卑的人·····	49
32. 如果我没有讨厌的糖尿病·····	51
33. 我居然得了高血压病·····	52
34. 不爱运动的我·····	54
35. 健康最重要·····	56
36. 我有点胖，但是我还算健康·····	57
37. 我胖，我快乐·····	59
38. 梦想变噩梦·····	61
39. 我这么胖，为什么还容易感冒·····	62
40. 小胖墩为什么长不高·····	64
41. 我的心事·····	66
42. 我要当大明星·····	68
43. 还是瘦点好·····	70
44. 还是这个办法好·····	71
45. 我要和你比一比·····	73
46. 和妈妈一起去购物·····	75
47. 我的烦恼·····	76
48. 让我来帮助你·····	78
49. 喝水比喝饮料更健康·····	80
50. 饮食习惯很重要·····	81
51. 挑食害处多·····	83
52. 苹果减肥法·····	85
53. 减肥记·····	87

54. 该减肥了·····	89
55. 喝汤也能减肥吗·····	91
56. 再也不要当小胖墩了·····	93
57. 我喜欢轮滑·····	94
58. 跳绳帮我减肥·····	96
59. 合理减肥贵在持之以恒·····	98
60. 暑假减肥记·····	99
61. 我的减肥计划·····	101
62. 爱上跑步·····	103
63. 丁丁陪我减肥·····	105
64. 游泳·····	106
65. 减肥进行时·····	108
66. 我做了减肥手术·····	110
67. 我的妈妈会扎针灸·····	112
68. 你听说过埋线减肥法吗·····	113
69. 我一定会变苗条·····	115
70. 减肥姐妹花·····	117
71. 我的饮料是减肥茶·····	119
72. 爸爸带我洗药浴·····	121
73. 跳舞减肥：一举两得·····	123
74. 我也练瑜伽·····	124
75. 我们一起减肥·····	126
76. 吉祥三宝减肥记·····	128
77. 勤勤快快来减肥·····	130
78. 篮球场上的大坦克·····	131
79. 倒着走，就是不一样·····	133
80. 深呼吸，闭上你的眼睛·····	135
81. 吃辣的可以变瘦吗·····	137
82. 喝泻药减肥的教训·····	139



告别小胖墩

83. 健康才是最重要的.....	141
84. 表姐抑郁了.....	142
85. 我生病了.....	144
86. 爬山记.....	146
87. 可怜的我.....	148
88. 我的减肥经历.....	149
89. 胖女孩的烦恼.....	151

1. 我胖吗

明天，是我们全家去海边度假的日子，哥哥都期待很久了，他准备了好多好多的玩具和书，准备度假用。可是我，却不知道是该开心还是不开心，也不知道该准备些什么。已经晚上，我还不睡，老想着那些烦心的事情。

前几天我们学校开了个放假前的会，我得了三好学生奖状。我可开心了。但是当我登上台去领奖的时候，好多同学在下面议论：呀，小胖妞，嘻嘻！我心里顿时开心不起来了，老师给我们拍照，我都觉得好难过，脸上的表情怪怪的。我真不喜欢自己这样，但是，胖，也不是我的错！



所以，今天我本来想给自己准备一些薯条带走的，也放弃了。晚上很难过，翻来覆去，睡不着。

妈妈走过来，抚摩着我的脑袋，我的泪水就出来了。

妈妈很平静地问：“小布布，你怎么啦？”

我问妈妈：“我从小就那么胖吗？”

妈妈说：“是呀，你出生的时候9斤多呢，比你哥哥都沉，把你爸爸乐得呀。想要个小姑娘，没想到来这么大一个姑娘啊！”

我破涕为笑：“你们没嫌弃过我胖吗？”

妈妈笑着说：“为什么要嫌弃你胖呢？你虽然胖，但是身体很好啊。你和你哥哥从小就没怎么生病，不知道有多省心。比那些瘦瘦的，却整天生病的小孩好养多了。”

我心里踏实了一些。

那天，我和妈妈谈了很多，我发现在妈妈看来，胖瘦没有什么，关键是健康。听了妈妈的话，我踏实多了，不一会就睡着了。





贴心的话



孩子们自己对胖瘦是没有概念的，很多概念是家长灌输给孩子的。比如孩子小时候，有的家长会觉得孩子太胖或者太瘦。说得多了，孩子自己也就接受了。然后，到自己小伙伴中间去判断，某某太胖、某某太瘦。这种判断其实没有科学依据，但是却给被判断的孩子带来心理压力。他们会迷茫，自己到底胖还是不胖呢？

其实，不管胖还是瘦，都需要给自己自信。胖孩子依旧有自己的优势，用自己的长处打消自己的疑惑。然后找到科学的依据和方法，判断自己是不是偏胖。即使偏胖也没有关系，通过科学的方法来减肥，是积极而有效的方式哦！

专家提醒



怎么样才算肥胖呢？

一个人的身高和体重是有一定比例的。一般认为身高（厘米）减去105为标准体重（公斤），超过标准体重10%为“超重”，超过标准体重20%可以认为是肥胖（也有人认为超过标准体重30%才算肥胖）。还有人用身高在150厘米以下者减去100，身高151~165厘米者减105，身高在166厘米以上者减去110来计算标准体重。

2. 我的胖圆脸

我天生长着一张胖胖的圆脸，妈妈说我生下来就是这样的，圆圆的脸很可爱，很讨人喜欢。外公也说我这张圆脸很有福气。好多人看我第一眼就被我的大圆脸吸引了，他们总会捏捏我肥肥脸蛋，说好可爱。可是我却一点也不喜欢。因为同学们总取笑我的圆脸。

有一次，一个讨厌的男生竟然在黑板上画了一个大大的圆，上面还点了许多小点，他大声说：“这是一张大饼，大家快看像不像某某的脸

啊！”他一说完，全班同学哄笑起来。我心里难受极了，头也不回地跑出了教室，在操场上一个人放声大哭，感觉自己特别委屈。“大饼脸”，从此同学们就给我起了这个外号。虽然老师后来批评了那个同学，但是那个外号却在同学们中间流行开来，以致很多人都不叫我的名字了。



回到家，我闷闷不乐，想了很多能让自己的脸瘦下来的办法。因为我给人的感觉只是脸胖，身上并不胖。于是我学了很多瘦脸的操作，虽然每天做，但是我的圆脸并没有变小一点儿。而且到第二天起来时，还感觉自己的脸又长胖一圈。

我感到灰心丧气了。妈妈后来知道了这件事情，笑着对我说：“每一个人都是独特的，都有和别人不一样的地方。有一张圆脸也不一定是缺点啊，比如，如果你的成绩名列前茅或者在舞台上有着优秀的表演，不是因为这个特征很容易被大家记住了吗？”听了妈妈的话，我觉得也有道理，心里舒服多了。

贴心的话



肥胖引起的烦恼往往是发自内心的，如果自己能对此有一个正确的认识，并且保持良好的心态，就会发现问题其实并不是问题。有时需要换个角度去看待，或许会发现一片新的天地。

专家提醒



很多人都会忽略饮食习惯对瘦脸的功效，比如，多吃含高钾质的食



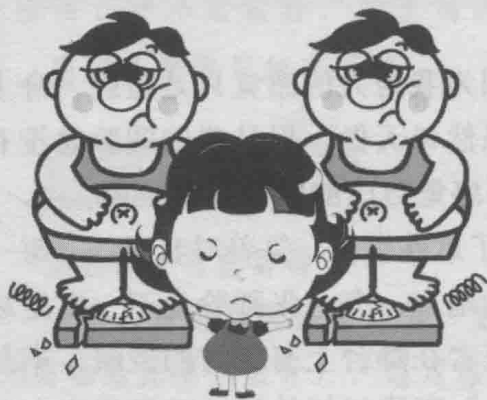


物和有利排毒的食物都对瘦脸有一定的作用。因为钾质能够促进体内代谢功能，排除因为不当饮食或生活习惯导致的脸部肿胀问题。绿茶、葡萄、绿豆等排毒食物可以促进皮肤角质的新陈代谢，让肌肤保持紧致而有弹性。

养成正确的咀嚼习惯也非常重要。最好一口食物能够在牙齿两侧细嚼15~25下，而且要轻嚼慢咽，这样才能够让脸型越来越标致。

3. 减肥的烦恼

人长大了，就会有烦恼，我也不例外。我的烦恼就是胖。



因为我身体肥胖，所以，跑步总比别人慢，有时想跑快点，又被一些同学笑话，说我跑步怪难看的。在家里，当我吃东西的时候，妈妈也总是告诫我：“别吃了，吃这么多全长肉了，这么胖，多难看啊！”我只好很不情愿地放下手中的好吃的。有时候，爸爸也会对我说：“你要是不减肥，都没人和你玩了。”虽然我知道

这是爸爸吓唬我，可想想也有道理。于是我，下定决心要减肥。

每天坚持跑步、跳绳，锻炼了一段时间还真有效果，我心里不禁暗暗欢喜。原来这么容易就瘦下去了。只要我每天运动一会儿，过段时间，我就不是胖子了。可是，没想到，说起来容易做起来难，每次看见那么多诱人的好吃的，我的肚子就不听指挥了。什么减肥，全忘到九霄云外了，先吃饱再说吧。悲剧就这样发生了。而且，放假后，我只想着多睡一会儿，不愿起床，更别提运动了。经常待在家里，不出门，自己看书或者玩游戏。结果，我前一段儿的劳动成果都泡了汤，很快被打回原形。

自从减肥计划失败后，我也很少锻炼，但妈妈还是常常语重心长地对我说：“控制一下自己的食量呀！太胖对身体不好，听说还会影响智力呢！”其实，妈妈的话也有道理，太胖，会使人体形不美、行动

不便，还会经常被人取笑。

贴心的话



营养过剩是当今独生子女普遍存在的现象，也是儿童青少年肥胖的主要原因。如果想瘦一点，对于大部分人来说，首先要管住自己的嘴。不要经常吃热量、脂肪很高的食物。有些人喜欢甜食和饮料，这也是肥胖的大忌哦！再者就是要迈开自己的腿。只有多运动，才能将过多的脂肪消耗掉。

专家提醒



单纯性肥胖指非特殊性疾病引起的肥胖，主要由于食物摄入多、消耗少，而造成营养过剩。单纯性肥胖的主要原因是吃的过多，摄取的食物所含热量超过机体基础代谢、生长发育等能够消耗的需要，多余的营养物质特别是糖将转变为脂肪堆积体内，使机体脂肪增加，脂肪细胞增生。这种肥胖是儿童青少年肥胖的主要类型。

其次是不爱运动或很少运动。因为运动过少而出现热量消耗减少，多余营养物质转化为脂肪储存在体内从而使人发胖。

4. 生命在于运动

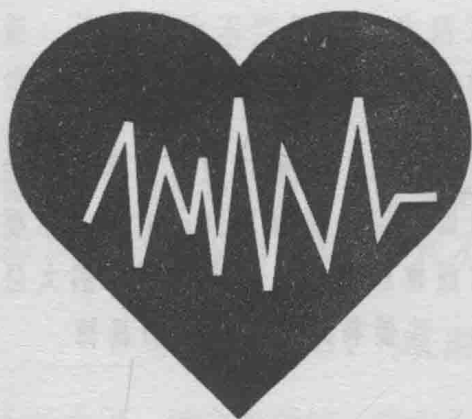
无意中看了这样的一封信，信中说一个六年级的小女生，身高不足1.53米，体重却有50公斤！想减肥因为没有毅力而以失败告终，写这封信是为了告诉妈妈不要做自己喜欢吃的菜。

看了这封信，我真是哭笑不得。

其实在我的身边有很多肥胖的人，就我们班里的小胖子就不少呢。因为我们的生活中有许多的快餐、零食，这些东西大多都含有很高的热量，却没什么营养，有些同学很喜欢吃这些食物，吃完了又不爱运动，成天不是玩电脑就是看电视，久而久之，也就成为大胖子了。

据不完全统计，我国的肥胖人口约占全国人口的5%，也就是20个人





中就有1个人是肥胖患者。这类人群的特征大多为体型肥大、容易出汗、行动缓慢。肥胖患者还易患心脏病，所以说肥胖真的是一点儿好处都没有。

但是也有一些人不是这个原因引起的。那天我和妈妈正在逛商场，遇见了妈妈的同事张阿姨。通过聊天，得知张阿姨的宝贝女儿贝贝得了严重的水肿型肥胖，已经在医院治疗一段时间了。因为前段时间贝贝的双腿莫名地有些肿胀，而且不想吃饭，也不爱运动，总是很懒，于是就去医院检查，结果医生诊断为水肿型肥胖。这段时间正治疗呢，情况已经有所好转。听到这里妈妈和我都有些放心了。

贴心的话



要想取得好的减肥效果，首先要清楚自己是什么原因引起的肥胖和属于什么类型的肥胖，如果自己不能作出准确的判断，最好还是去医院做一个详细、科学的检查，然后才能对症下药。

专家提醒



水肿型肥胖中医又称为“痰湿内蕴型肥胖”，这是因身体的排水功能比较差，多余的水分在体内积聚所造成的肥胖。血液流通不佳容易产生水肿，自然也就显得胖了，其实此类体型的人并不胖，所以无需为了减肥拼命节食。

主要表现为以下症状：食欲一般，但手脚无力；不喜欢运动；吃完饭浑身发软想躺下；嘴里发黏；小便不畅；易坏肚子；早晨起来时眼睛浮肿等。

这类肥胖者可服用防风通圣散和胃苓汤，有利尿、减肥的作用。多摄入维生素E和维生素B群来帮助水分排出，薏仁和冬瓜等食物也是去除水

胖的好东西，建议多吃一些。

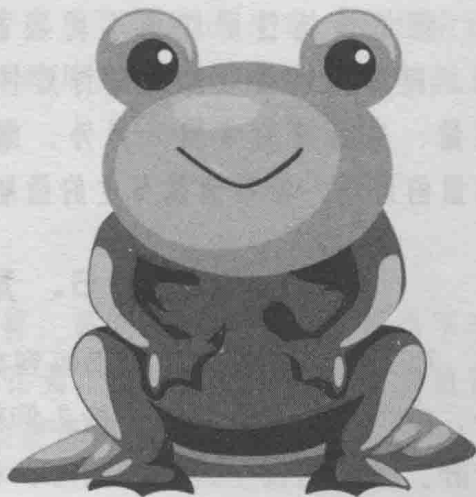
5. 青蛙跳减肥记

我的老爸他很肥，我也很胖。别人不知道我们肥胖的人有多痛苦，因肥胖而造成的疾病也很多。特别是现在生活条件好了，好多人都是营养过剩，什么高血压、高血糖、高血脂，“三高”人群特别的多。所以，减肥一直是我们的生活目标。

为了减肥，即使饿了也不敢大吃特吃；为了减肥，不管炎热的夏天还是寒冷的冬天，还得跑步。我一想到这件事就愁眉苦脸，常常埋怨自己太胖，可是为了减肥还是不得不跑步。

前段时间我老妈给我们规定了一项任务，每天饭后都要出去走路，已经连续好几个星期了。老妈说每天这样运动很有效果，让我们继续坚持，还要把强度加大，于是我们更苦了。老妈的新规定又下来了，每天有空就做青蛙跳，不少于三十个！要我们拖着胖胖的身子做青蛙跳，悲惨呀！不过谁让你胖呢！

又要做青蛙跳了，昨天才做过，今天又得做了。我实在跳不起来了。腿疼得要命，想请求妈妈今天饶过我：“妈，我昨天才做过，今天就不做了嘛！做了好几天了，两只脚都弯不下了啦！”哪知妈妈“铁面无私”：“不可以，都做到一半，为何要放弃，脚酸更是常有的事，更说明你不常锻炼！做完了青蛙跳再去跑步！”啊！？我受不了了，妈妈对我也太残忍了吧。但是妈妈的指令不得不从啊。于是我艰难地做完青蛙跳，腿都直不起来了，两只脚也像肿了一样，又酸又涨。当跑完时，已经趴在地上，汗流浹背，喘气如牛，累得不行。不过经过一段时间的坚持，有了明显的效果。





告别小胖墩

一个月后，我和爸爸都瘦了一大圈，这些都是靠自己的汗水换来的。我们这对肥胖父子的形象也在别人的眼里有了一些改变。

贴心的话



即使是遗传性的肥胖也不必要过分担忧，调整好一个健康的心态才是关键。遗传性的肥胖也并非不可改变，通过饮食调整和体育锻炼依然能达到减肥的目的。文中提到的父子俩不是依靠坚强的意志力和锻炼最终取得成功了吗！

专家提醒



肥胖会有遗传，即父母肥胖，子女发胖的概率就会较高。初生婴儿体重与儿童肥胖的关系也很密切。与先天的遗传基因有关，取决于脂肪细胞数目的多少和脂肪细胞所含的脂肪数量的大小两个因素。

有调查数据显示，父母双亲体重正常，其子女肥胖发生率为8%~10%。双亲中一人肥胖，子女肥胖发生率为40%。如果仅仅是母亲胖，那么他们孩子的肥胖率为50%~60%，其中女孩为75%。双亲均肥胖，子女肥胖发病率高达70%~80%，其中女孩可达90%~95%，男孩为70%~75%。

但是遗传性肥胖也不代表我们就没有办法使自己变得苗条。首先，良好的饮食习惯是对付遗传性肥胖的先决条件。避免进食那些高热量、高脂肪的食物。另外，细嚼慢咽的习惯能够控制食量。再加上适量的运动，能够消耗身上的脂肪，这也是有效的减肥方法。

6. 散步偶记

那天吃完晚饭，我和妈妈到离家不远的街心公园散步。正值初夏时分，空气十分凉爽宜人。抬头仰望天空，天空就像平静的海面，湛蓝、宁静。晴朗的夜空，星光闪烁，稀稀疏疏，像一个巨大的棋盘里有几颗