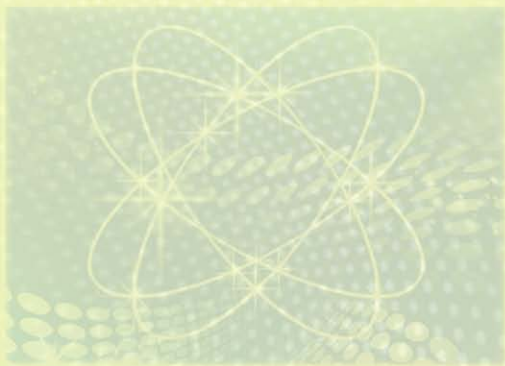


# 肥胖儿童的家庭干预

胡卓南 著



江西高校出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

肥胖儿童的家庭干预/胡卓南著. —南昌: 江西高校出版社, 2013. 12

ISBN 978 - 7 - 5493 - 2291 - 6

I. ①肥... II. ①胡... III. ①小儿疾病 - 肥胖病 - 防治 IV. ①R723.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013) 第 314469 号

|         |                                |
|---------|--------------------------------|
| 出版发行    | 江西高校出版社                        |
| 社 址     | 江西省南昌市洪都北大道 96 号               |
| 邮 政 编 码 | 330046                         |
| 总编室电话   | (0791) 88504319                |
| 销 售 电 话 | (0791) 88522272                |
| 网 址     | www.juacp.com                  |
| 印 刷     | 南昌市红星印刷有限公司                    |
| 照 排     | 江西太元科技有限公司照排部                  |
| 经 销     | 各地新华书店                         |
| 开 本     | 850mm × 1168mm 1/32            |
| 印 张     | 4.75                           |
| 字 数     | 120 千字                         |
| 版 次     | 2013 年 12 月第 1 版第 1 次印刷        |
| 书 号     | ISBN 978 - 7 - 5493 - 2291 - 6 |
| 定 价     | 20.00 元                        |

赣版权登字 - 07 - 2014 - 175

版权所有 侵权必究

# 肥胖儿童的家庭干预

胡卓南 编著

江西高校出版社

## 前言

2012 年秋,我接到一位家长的电话,她告诉我,她的孩子已经读初中,学习成绩不太好,还经常跟同学打架,她感到很焦虑,但不知道该怎么办。经过询问交流,我知道了她的孩子较胖,所以体育不好,反应很慢,没有朋友,同学们经常取笑他为“肥猪”。因此她的孩子感到特别自卑。我认为孩子的问题就是由于过于肥胖引起的,于是我建议她帮助孩子减肥。这位家长很认真,经常来电话与我共同探讨减肥的话题,大约一年后,孩子学习很快上去了,体重也正常了,以前的毛病也没有了,我和家长都感到非常高兴。之后,我特别对肥胖儿童问题进行了重点研究,在 2013 年年底,我完成了江西省十五规划重点课题《单纯性肥胖中学生家庭教育干预研究》,经过近 2 年时间的调查、研究、总结,我认为:肥胖学生的家庭教育干预特别重要,这是因为家长是孩子生活中最亲密和最重要的长者。家庭是孩子最重要的活动生活场所,而青春期是孩子超重肥胖的重要时期,这段时间,孩子和家长、家庭的关系是密不可分的,因此,家庭干预应成为预防及控制青少年单纯性肥胖的重要形式和手段。

本书内容全部来自于上述课题的研究,其中“在良好的亲子关系中减肥”是课题研究的重点,也是书中的重点。本书从引言开始,讲述了什么是肥胖,儿童肥胖的危害、肥胖的原因。“家”是预防肥胖的重要场所,在吃中减肥、运动中减肥、在良好

的亲子关系中减肥以及减肥两大注意事项,从九个方面为家长  
们对肥胖学生家庭教育干预提供理论和实践指导和帮助。

本书的主要对象为幼儿、中小学生家长以及中学生。

真心地希望我的这本书对预防肥胖儿有一定帮助,真心地  
希望每个孩子都能健康快乐地成才!

胡卓南

2013 年 10 月 30 日于教育发展大厦

# 目 录

## 第一章 引 言 / 1

- 一、她为什么得了厌食症? / 1
- 二、他为什么找不到工作? / 5

## 第二章 肥胖的定义 / 8

- 一、什么是肥胖 / 8
- 二、肥胖的表现 / 9
- 三、儿童肥胖的筛查 / 10

## 第三章 儿童肥胖的危害 / 16

- 一、肥胖对身体健康的危害 / 16
- 二、肥胖导致的心理问题 / 23
- 三、肥胖带给孩子的疾病 / 26

## 第四章 肥胖的原因 / 31

- 一、遗传因素 / 31
- 二、环境因素 / 32
- 三、母亲孕期营养及儿童早期营养状况 / 38
- 四、青春期发育与性成熟 / 39

## 第五章 “家”是预防肥胖的主要场所 / 41

- 一、从小预防 / 41
- 二、培养健康的行为习惯 / 45

## 第六章 在饮食中减肥 / 50

- 一、合理摄取七大营养素 / 51
- 二、通过饮食调控干预肥胖儿的产生 / 65
- 三、肥胖儿童的食疗方和药膳方 / 73
- 四、有助于减肥的食物 / 76
- 五、可吃掉脂肪的食品 / 78

## 第七章 在运动中减肥 / 81

- 一、运动的好处 / 81
- 二、运动的选择标准 / 82
- 三、便捷经济的运动方式 / 84
- 四、常见运动消耗热量和注意事项 / 92

## 第八章 在良好的亲子关系中减肥 / 94

- 一、引起孩子肥胖的心理因素 / 95
- 二、营造良好的亲子关系预防肥胖儿 / 106
- 三、帮助孩子消除自卑培养孩子的自信心 / 117
- 四、爱是最好的治疗方法 / 124

## 第九章 减肥中两个要注意的问题 / 126

- 一、不要过度节食 / 126
- 二、远离反式脂肪酸 / 135

# 第一章 引言

婴幼儿时期的肥胖,被人们认为是健康可爱;当婴幼儿的肥胖延续为青少年时期的肥胖,便给爱美的孩子们带来了无尽的苦恼。以下是两个典型个案。

## 一、她为什么得了厌食症?

小青(化名),16岁,花季般的年龄,却因为减肥过度失去了花季的色彩。从108斤到70斤,身高1.59米的她瘦得皮包骨头,甚至走不动路。小青万万没有想到,当她想结束减肥的时候,才发现已无法止步,吃下东西就觉得难受,不得不用牙刷反复抠喉咙进行催吐。

经过多家医院精神科、神经科专家全面检查,小青被诊断为神经性厌食症,但多种治疗均未能有效改善不断下降的体重,昨天小青来到了瑞金医院功能神经外科,专家判断小青必须通过大脑神经调控才能控制病情。

小青来自浙江临安。在瑞金医院检查室内,记者见到了又黑又瘦的她。瘦削的脸上,眼镜显得特别沉重,仔细一看,皮肤特别干,像鱼鳞一样起皮。

小青一直是班上的优等生,一贯争强好胜,患病期间参加中考,仍考上了重点高中。两年前的一天,一位自己心仪的男同学在班里开玩笑说她胖。这本是一句玩笑话,但是小青此后就特



别关注自己的体形。“当时看到很多杂志上的模特，特别希望自己也成为时尚骨感女孩。”小青告诉记者，每次穿衣服照镜子就难受。觉得自己穿衣服很难看，特别是肚子特别大，鼓鼓地撑着衣服。

于是，小青瞒着妈妈开始减肥。她给自己制订了一个减肥计划，只吃水果和蔬菜，每周减肥一斤，每周末要量腰围，减去腹部的肉。一到吃饭时间，她就以不饿、没有胃口等借口不吃饭、不吃肉，每顿就吃黄瓜和苹果等。实在饿急了，她就吃点东西，但吃过之后就会自我催吐、导泻。

5个月后，经过苛刻的食欲控制，减肥终于有了效果，体重达到了91斤。“当时减肥的感觉特别好。”回忆一年前的自己，小青至今还很兴奋，同学们都说减得刚刚好，穿衣服也有形了。

然而，让小青万万没有想到的是，套上减肥的“红舞鞋”后她已经停不下脚步。不再想减肥的她体重还是在下降，人一天比一天憔悴。“我对吃提不起兴趣，甚至觉得恶心。”小青说，以前最喜欢吃鱼，但是吃下去后就觉得胃难受，只能马上去刷牙，用牙刷抠喉咙，直至把鱼抠出来才觉得舒服。路过饭店，小青不由加快步伐，因为闻不得油烟味，她觉得身边的人都很奇怪，怎么能吃下那么油腻的食物。

妈妈看在眼里愁在心里，想方设法给小青烧好吃的东西，却始终没有效果。“小青常当着我们的面吃零食，但是我知道她是吃给我们看的。”小青妈妈告诉记者，一到吃饭，小青就和她们捉迷藏。刚盛好的一碗饭转眼就不见了。原来小青并没有吃下去，而是通过各种方式把饭藏起来，好多次在她的口袋里发现，有时索性倒在垃圾桶里。

小青的体重降到60多斤。因为长期营养不良，小青越来越虚弱。她走不动路，做作业也没有体力，做几题就要休息一下。

冬天,小青特别怕冷,穿上厚重的棉袄仍旧不能耐寒,手脚冰冷。被牙刷反复抠的喉咙开始痛,甚至出血。头发也开始变得脆弱,越来越稀疏。

最严重的是她的胃,因为长期受到折磨,经常疼痛。家人以为她得了胃病,还曾一度怀疑她得了胃肿瘤。然而,做肠镜、照胃镜,各种肠胃检查结果显示没有异样。与此同时,小青的月经也消失了。家人以为她患了妇科病,带她到妇产科医治,仍然什么结果也没有。

“小青像变了一个人。”所有人不仅感觉到了小青身体的变化,也感到了她性格的逐渐改变,温顺的小青变得暴躁甚至抑郁。她经常把自己一个人锁在屋子里,也不爱和同学出去玩,碰到不顺心的事情就大发雷霆。父母带小青看过心理医生,做过心理治疗,但仍无济于事。

父母带着小青来到瑞金医院。在医生面前,小青感到后悔。经过几天检查,专家判定,缠绕小青的就是减肥引起的神经性厌食。瑞金医院神经外科教授孙伯民告诉记者,长期节食对大脑产生一系列的慢性刺激,久而久之使大脑摄食环路、情绪情感环路功能紊乱。另外,由于长期营养不良,小青内分泌失调,体内白细胞低,肝功能异常,转氨酶低,心律特别慢。如果让这种疾病继续,小青会出现重度电解质紊乱,多器官功能衰竭,离生命垂危仅一步之遥。

检查结果出来后,专家们最终决定,为小青进行神经调控手术。专家透露,小青已经试过了各种方法进行治疗,因此不得不用微创方法神经调控。按照手术计划,专家准备对其大脑控制摄食的神经环路进行纠正,调整到正常状态。手术结束后,病人就会有进食欲望。几天后,病人进食就能完全和正常人一样。

神经性厌食过去被称为“明星病”,如今不少普通人也患上

了这种疾病。一些女中学生,盲目爱美,追求“骨感美”,结果不但不美,反而危害到健康。女孩子减肥的原因主要有两点:首先是舆论导向。一些媒体把一些骨瘦如柴的影视明星说成是“骨感美人”。年轻人思维活跃、热情高、可塑性大,对于社会上随时出现的各种新生事物易敏感,也最容易受社会舆论的影响。第二是成衣设计得太瘦。几乎所有款式不错的衣服,都走“瘦版”路线,长度足够,宽度却差了不少!好好的衣服非得紧紧地裹在身上。弄得好些女孩子只得“望衣兴叹”。好多女孩子整天穿不进那些超瘦款服装,苦恼无比,她们认为自己太胖,便饿饭,一些女孩都饿成了营养不良。

目前在一些欧洲国家选美赛的规则中把瘦女孩拒之门外,他们说:美女应该是“集美貌与健康于一体的形象”。告诉孩子,在市场上找不到合适的衣服不是因为自己胖,而是服装设计师和卖衣人太没有眼光,他们把正常人群给忘了。为了给孩子买到合适的衣服可以去定做,或自己动手做。

小青为什么得厌食症?因为女孩到了青春期很注重自己的外表,“肥胖”的外表让孩子觉得不美,于是小青为了减肥而减食,以致操之过急导致了厌食症。

家长要理解孩子的爱美之心。爱美是热爱生命热爱生活的表现,要知道,美能使人的视野更加开阔,品格更加高尚,灵魂更加纯洁,精神更加振奋。家长要在理解孩子追求外在美的同时,要让孩子建立起健康是“美”的基础的意识,没有健康就没有美,一个病歪歪的人,连站队都站不起来,说话有气无力是美不起来的。减肥要在保证身体健康的前提下的减肥,而不是自虐性的减肥。

## 二、他为什么找不到工作？

素素(化名)是合肥市一位普通的母亲,她有一个胖儿子。跟其他母亲一样,她最大的希望就是儿子能开心顺利。然而3个多月前的一天,儿子眼泪汪汪的一句话却让她的心都揪了起来“妈妈,我以为好好学习就能找到工作,但没想到因为胖,没人要我,怎么办?”“减肥。”妈妈说。素素走上了陪同儿子减肥的艰难旅程。

### 1. 儿子十次应聘连续遭拒

素素还记得儿子小明(化名)小时候的模样。那时小明只是长得结实,但并不胖。素素经常带他参加运动,儿子会溜冰游泳,还常骑着自行车满大街跑,活力无限。但自从儿子读初中,因为种种原因,素素疏忽了对他的照顾。儿子渐渐变得内向,不爱运动,饮食也变得很随意,尤其爱吃甜食,体形逐步横向发展。等到考上合肥一所大学时,他已成了一个不折不扣的胖墩,同学们都喊他胖子。

对于儿子的胖,素素一开始也担心:“胖子”这称号会不会伤害儿子的自尊心?但儿子却似乎并不在意:我本来就胖嘛!想到自己平时对儿子照顾不够,素素也就没逼儿子减肥。2010年11月,大学快毕业的小明开始找工作了,那时21岁的他已260斤。让他没想到的是,3天内他去应聘了10家单位,竟然没有一家愿意要他。

刚走入社会就遭遇打击,小明自尊心受到了伤害,他含泪把内心的苦闷告诉了素素,母子共同做了一个决定:一定要减肥,而且要成功!

## 2. 减肥受挫生自卑

一开始,妈妈陪着儿子走,但每走 200 米左右,小明就要停下来歇歇。刚开始我不了解儿子的痛苦,老催他,催急了他就说“你知道胖子走路多难吗?我一个人的体重相当于两个人啊!”就这样母子俩走走停停,短短的一段路,来回要费很长时间。每走一次小明都大汗淋漓,气喘吁吁,累得不行,加上脚上磨起的水泡,让小明很痛苦很受伤。

小明开始早晚锻炼、控制饮食。每天早晨 6:30,小明起床外出跑步一个半小时,在这之前素素已把早餐准备好。中午吃饱后站一小时。晚上跑 2 个小时。拒绝甜食,饭菜吃得也很少。“儿子很坚持,现在他已经能一口气跑将近 400 米了,如果下雨他就去跑楼梯,我中途劝他休息他都不听。”素素说,看着儿子如此有毅力,她很自豪,但也很心疼。

3 个多月过去了,小明减了 38 斤。虽然减肥有了成效,但素素发现儿子变了,他不愿外出,每天都沉浸在网络中,甚至拒绝妈妈拍照。他不愿找工作,除非减肥成功。素素知道,儿子开始自卑了。“每次看到他这么累,我都觉得特内疚,如果不是我疏于照顾,他怎么会变胖?他怎么会受这种罪呢?”

## 3. 妈妈希望社会不要歧视胖孩子

2 月 14 日素素想与儿子一起远足,可是遭到了儿子的拒绝。素素想为儿子示范:远足是快乐的。更多的是素素想体验一下胖子的累,以便能理解儿子因胖带来的艰难。与儿子有了共同的感受,就会有共同的语言。至于为什么选择 2 月 14 日,素素说“我之所以选择 2 月 14 日情人节开始走,是因为我听朋友开玩笑说,儿子是母亲前世的情人,那我就当把这次徒步当做

情人节礼物送给儿子啦。”

情人节这天,素素走了近9小时走完70里路。

当记者采访素素时,问:你对儿子有什么希望?素素回答:我希望他能勇敢走出去找工作。同时,我也希望社会不要歧视胖孩子,其实他们也很不容易。

小明为什么找不到工作?因为胖!这里提醒我们家长,在孩子小时候就要关注孩子的身体状态。如发现肥胖的趋势就要有意识地提醒孩子,并在饮食上生活上多关心孩子。当孩子在青春期已成肥胖,家长也不要急,亡羊补牢为时不晚。鼓励孩子正视现实,努力地改变自己。制定一个适合孩子的减肥计划,并持之以恒数年,必见成效。

小青和小明的肥胖给进入青春期的他们带来了无尽的苦恼,如果家长在孩子小时候就注意防治肥胖,从孩子的饮食、运动、生活习惯和孩子的心态上给予科学引导和帮助,就能把孩子的单纯性肥胖问题中的绝大多数,在孩子青春期前就能妥善解决好。

为了有效地防治孩子的肥胖问题,2013年我们开展了“单纯性肥胖中学生家庭教育干预研究”课题研究(江西省十二五规划重点课题),在研究中我们发现肥胖防治要从小开始,肥胖最好防治场地在家庭,孩子肥胖干预的最好医生是家长。为了让家长有效干预孩子的肥胖和超重问题,我们把众多有关肥胖研究的成果汇集成本手册。手册中我们介绍了肥胖的定义、危害及肥胖引起的原因,以及家长对孩子肥胖干预的重要性,提炼出三大有效的减肥方法:吃中减肥,运动中减肥,和谐的亲子关系中减肥。并把减肥中需要注意的两个重要问题介绍给大家。

## 第二章 肥胖的定义

肥胖指由多因素引起、因能量摄入超过能量消耗,导致体内脂肪积聚过多达到危害健康程度的一种慢性代谢性疾病。

### 一、什么是肥胖

按病因不同,肥胖可分为原发性肥胖和继发性肥胖。

原发性肥胖又称单纯性肥胖,其发生与遗传、饮食和身体活动水平等有关,肥胖儿童中绝大多数属于单纯性肥胖。

继发性肥胖指目前病因明确的肥胖,只占儿童肥胖的很少部分,其病因包括:下丘脑、垂体的炎症,肿瘤及创伤;内分泌疾病,如库欣综合征、甲状腺功能低下、性腺功能减退、多囊卵巢综合征(PCOS)等;某些特定单基因突变(如瘦素基因突变)或染色体异常。继发性肥胖常伴有体型、智力发育异常或身体畸形。

根据全身脂肪组织分布部位的不同可将肥胖分为腹型肥胖和周围型肥胖。腹型肥胖又称向心性肥胖或内脏型肥胖,脂肪主要积聚在腹腔内,内脏脂肪增加,腰围大于臀围,此类肥胖者成年期发生各种并发症的危险性较高,更易患心脑血管疾病、糖尿病等疾病。周围型肥胖亦称全身匀称性肥胖或皮下脂肪型肥胖,肥胖者体内脂肪基本上呈匀称性分布,青春期发育后臀部脂肪堆积明显多于腹部,臀围大于腰围。

## 二、肥胖的表现

多数肥胖儿童少年喜欢食用油腻的食物及甜食,食欲好,进食速度快,进食量大,不爱活动;活动时易出现胸闷、汗多、气短等症状。周围型肥胖者一般体态匀称,皮下脂肪分布均匀;腹型肥胖者的脂肪积聚在腹部,腰围增加。单纯性肥胖者可出现糖耐量低减、血中胰岛素水平升高;血总胆固醇、三酰甘油(又称为甘油三酯)及非酯化脂肪酸(游离脂肪酸)均可增高。超声检查可见不同程度的脂肪肝。肥胖女孩通常伴有月经初潮出现较早或闭经、排卵功能紊乱、多毛、痤疮、油脂性皮肤等,重度肥胖者可出现黑棘皮症(AN)。肥胖儿童少年常有孤僻、自卑感等心理问题。

对肥胖儿童,临床上要根据病史、体格检查、实验室检查和内分泌检查进行单纯性肥胖和继发性肥胖的鉴别诊断。继发性肥胖发生率很低。对肥胖儿童进行一般体格检查时,应注意鉴别有无畸形、认知障碍、性器官发育不全,以及其他继发性肥胖所具有的原发疾患临床特点,以免漏诊。随着原发疾患的治愈或好转,继发性肥胖程度可以减轻。

肥胖的基本病理特征是体脂增加。肥胖儿童少年的脂肪细胞变化通常有两种形式:一种是以脂肪细胞数增多为主要特征,也可有不同程度的细胞体积增大;另一种以脂肪细胞体积增大为特征,脂肪细胞的数量不增加,只有体积增大。

肥胖患者存在不同程度的脂肪代谢紊乱。通常出现血清三酰甘油(TG)、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)总胆固醇(TC)等一系列脂类代谢指标异常。肥胖还可引发一系列内分泌代谢紊乱,包括胰岛素抵抗(IR)、高胰岛素血症和性激素代谢紊乱等。



### 三、儿童肥胖的筛查

#### 1. 体重指数

体重指数( body mass index, BMI), 又称体质指数。体重指数与人体体脂含量呈正相关, 是目前世界上普遍应用的估计体脂含量的指标。其计算方法为体重( 千克) 除以身高( 米) 的平方, 即  $BMI = \text{体重}(\text{kg}) / \text{身高}^2(\text{m}^2)$ 。

身高和体重的测量方法及体重指数的计算

1) 身高的测量 采用身高坐高计测量, 身高的测量以厘米为单位, 精确度为 0.1 厘米。

(1) 测量前校正: 保证立柱与踏板垂直, 靠墙置于平整地面上。滑测板应与立柱垂直, 滑动自如。

(2) 测量时, 要求被测者脱去鞋、帽子和外衣。立正姿势站在踏板上, 足跟、臀部和两肩胛角间三个点同时接触立柱, 头部正直, 两眼平视正前方, 眼眶下缘与耳廓上缘呈水平位, 挺胸收腹, 两臂自然下垂, 足跟并拢, 足尖分开约  $60^\circ$  角, 双膝并拢挺直。

(3) 测量者站在受检者右侧, 手扶滑测板轻轻向下滑动, 轻压于受检者头顶, 确认其姿势正确后读取滑测板底面立柱上所示数字, 以厘米为单位, 记录到小数点后一位。注意测量者的眼睛与滑测板在一个水平面上。

2) 体重的测量 体重的测量应使用杠杆秤, 以千克为单位, 精确度为 0.1 千克。

(1) 将体重计放在平整的地面上, 确定踏板下的挂钩连接完好。

(2) 检验准确度和灵敏度。准确度要求误差不超过 0.1%,