



儿童健康成长计划

中国家长必备的儿童健康保健指南

庆熙大学减肥信息专业南京惠教授为孩子量身定制的减肥法

小胖子减肥大作战

儿童快速减肥指南

[韩] 南京惠◎著 [韩] 江成勇◎绘 孙羽◎译

亲子
共读版

天津科学技术出版社

小胖子减肥大作战

儿童快速减肥指南

[韩] 南京惠◎著 [韩] 江成勇◎绘 孙羽◎译



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小胖子减肥大作战 : 儿童快速减肥指南 / (韩) 南京惠著 ; 孙羽译. — 天津 : 天津科学技术出版社, 2010.9
ISBN 978-7-5308-5395-5

I. ①小… II. ①南…②孙… III. ①儿童 - 减肥 - 指南
IV. ①R161-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第 188891 号

How can I make a diet? © 2006 by Nam, Jung He

All rights reserved

Translation rights arranged by Nexus Press Ltd.

Through Shinwon Agency Co., Korea

Simplified Chinese Translation Copyright © 2010 by Beijing Hanzhangxingwen Book

图字02-2010-143

作 者 : (韩) 南京惠

插 图 : (韩) 江成勇

翻 译 : 孙 羽

责任编辑 : 范朝辉 陈 雁

责任印制 : 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人 : 蔡 颢

天津市西康路35号 邮政编码 : 300051

电话 : (022) 23332390 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址 : www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

廊坊市文峰档案印务有限公司

开本787×1092 1/16 印张10 字数60 000

2010年10月第1版第1次印刷

定价 : 26.00元



前言

家建议的正确儿童减肥方法

我们现在的生活习惯，和从前有了很大的不同。韩国肥胖儿童的数量，也开始逐渐增加起来。美国的儿童肥胖问题一直非常严重。在美国的小学里，碳酸饮料是被禁止销售的。最近还出现了将“学习”和“肥胖治疗”并行的“肥胖学校”。肥胖不仅会引发很多并发症，而且还会引起精神层面的问题，因此在国际上被公认为“必须治疗的疾病”。

但是，很多人却从一些错误的地方，得到了错误的信息，一个人偷偷地使用这些错误信息进行减肥。他们会盲目相信身边的人推荐的减肥食品和药品，结果花费了大把金钱，却给身体造成了伤害。这样的例子可谓比比皆是。这样的商品虽然数量繁多，但是效果却很难检测，而且大部分不成规模，像流行商品一样充斥着市场，令消费者无法正确地把握市场规模。

特别需要强调的是，我们不要忘记，儿童正处于快速成长的时期。在这个时期，如果使用不当的减肥方法，会妨碍儿童身体吸收所需的营养，结果造成事与愿违。因此，如果想让处于成长期的儿童充分摄取必要的营养，达到既长高又苗条的效果，就一定需要按照专家正确地指导进行减肥。

首先，不要制订太过苛刻的减肥计划。例如“这个假期一





定要减掉5千克！”、“要把肚子上的赘肉彻底除掉！”等等。短时间内即使勉强减掉了一定的体重，之后还会出现反弹。这就是所谓的“悠悠球现象”。如果悠悠球现象严重的话，还可能长出比以前更多的赘肉。最重要的是，要了解正确的减肥方法。我们应该在保证正常生活的情况下，首先找出导致自己肥胖的原因，然后从这些地方开始改正，这才是成功减肥的有效捷径！

本书为小朋友介绍了判断自己是否肥胖的方法，并且通过趣味横生的说明，告诉小朋友们应该如何正确地减肥。本书适合那些已经变得肥胖的孩子，或者体重超标，很有可能变得肥胖的孩子，以及想要对身体进行无害的减肥的孩子。书中介绍了赘肉是如何形成的、赘肉产生后有哪些危害等等。通过亲切有趣的说明，让这些小朋友能够主动进行充满乐趣的减肥。

书中还介绍了利用美味的食物进行健康减肥的方法；还有通过有趣的运动减肥，让自己拥有全班最好身材的方法；以及如何通过正确的生活习惯，让自己变得苗条的方法。书中将以色彩鲜艳、生动有趣的图画，向小朋友们介绍简单有效的减肥方法。





此外，书中还将儿童的主要饮食中所含的热量，以及可以消耗热量的运动，绘制成了有趣的海报。小朋友们可以将这幅海报贴在墙上，每次想到的时候，就按照海报上的去做，以达到更健康、更快速的减肥效果！

最后，我想强调的是，如果小朋友一个人偷偷地减肥，成功的概率会非常低。这时候需要整个家庭共同的努力！因此，我希望各位小朋友能和爸爸妈妈一起阅读这本书，一起来挑战新奇而又有趣的减肥吧！

庆熙大学减肥信息专业教授

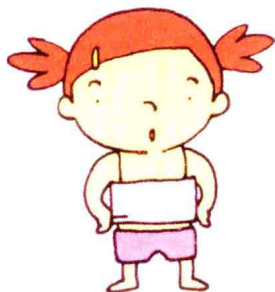
南京惠





介绍

出场人物

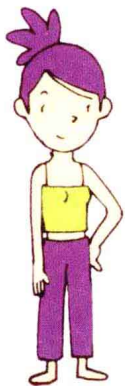


蔡友兰

胖乎乎的小学三年级女学生。小学二年级的时候，身高134厘米，体重34千克；但是到了小学三年级的时候，身高只长到136厘米，而体重则长到了38.5千克。这样虽然不算肥胖，但是有体重超标的危险，所以需要进行减肥。在“减肥博士”姨妈的指导下，友兰进行了健康的减肥。

友兰的妈妈

苗条的30多岁家庭主妇。女儿友兰胖乎乎的样子在妈妈眼里非常可爱。妈妈从来没有意识到自己的女儿有可能变得肥胖。所以妈妈经常在无意识的情况下，对友兰的减肥做出一些干扰。



友兰的姨妈

有过很多次减肥经历的“减肥达人”。小时候也曾经胖墩墩的，经过努力地减肥，现在已经变成了身材苗条的30岁上班族。得知外甥女友兰体重超标以后，摇身一变成为严格的减肥老师。她可以用简单有趣的方法，让小朋友能够进行健康的减肥。





蔡友立

友兰7岁的弟弟，身材十分苗条。好奇心非常旺盛，和姐姐在一起的时候，总是问这问那。姐姐让他去跑腿的时候，也总是任劳任怨。但是，如果姐姐和自己意见相左，他也会去向姨妈告状。

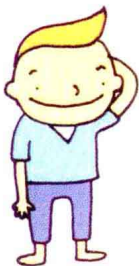
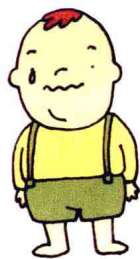


世勋

友兰的同班同学。经常拿友兰开玩笑的淘气包。

英迅

友兰同班的男同学。一个得了糖尿病的肥胖儿童。不过由于心地善良，班里的孩子们即使拿他开玩笑，他也绝对不会生气，从不和人打架。



正宇

友兰的同桌。由于喜欢讲笑话，被班上的同学称做“笑星”。一年中身高长了12厘米。

艺林

友兰同班女同学，友兰的好朋友。艺林又高又瘦，胖嘟嘟的友兰非常羡慕她。



目录

1 一起检测一下我是否肥胖!

妈妈，我胖了吗? · 3

过去很少有肥胖的孩子 · 13

赘肉是如何长出来的? · 15

找出长赘肉的根源! · 18

准备活动也好辛苦! · 23

长胖了有哪些害处? · 26

怎样做才能减肥呢? · 29

想要减掉赘肉，一定要这样做! · 32

2 用好吃的食物进行健康的减肥!

只吃喜欢的食物就会长胖吗 · 37

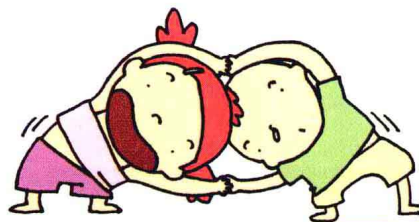
什么是营养? · 42

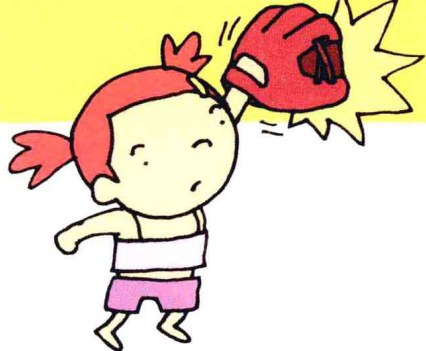
既不长肉又健康的食物 · 47

长胖的食物VS能减肥的食物 · 49

要减肥就要饿肚子吗? · 55

苗条的料理王 · 58





3 通过有趣的运动，拥有班上最好的身材！

做运动就不会长胖吗？ 63

用适合我的运动计划挑战成功的减肥！ 67

有助于减肥的运动 71

伸展运动让你轻松变苗条 76

这么累的运动也要每天都做吗？ 81

不同部位的瘦身体操 86



4 快乐的生活习惯让你不知不觉变苗条

改变生活习惯才能减掉赘肉！ 90

习惯是重中之重 97

写饮食日记和运动日记，看到明显的减肥效果 99

每天进行的呼吸减肥法 104

正确的态度也能帮助减肥 107

既有个性又显苗条的穿衣方法 111

一个人受苦真委屈！ 115

一起做才更有趣的瘦身体操 118

5 父母的忽视会导致孩子的肥胖

儿童减肥是父母的责任 122

有关减肥必须知道的10件事 126

制作美味的减肥饮食 130

让孩子变苗条的瑜伽 132

让孩子变苗条的指压法 134

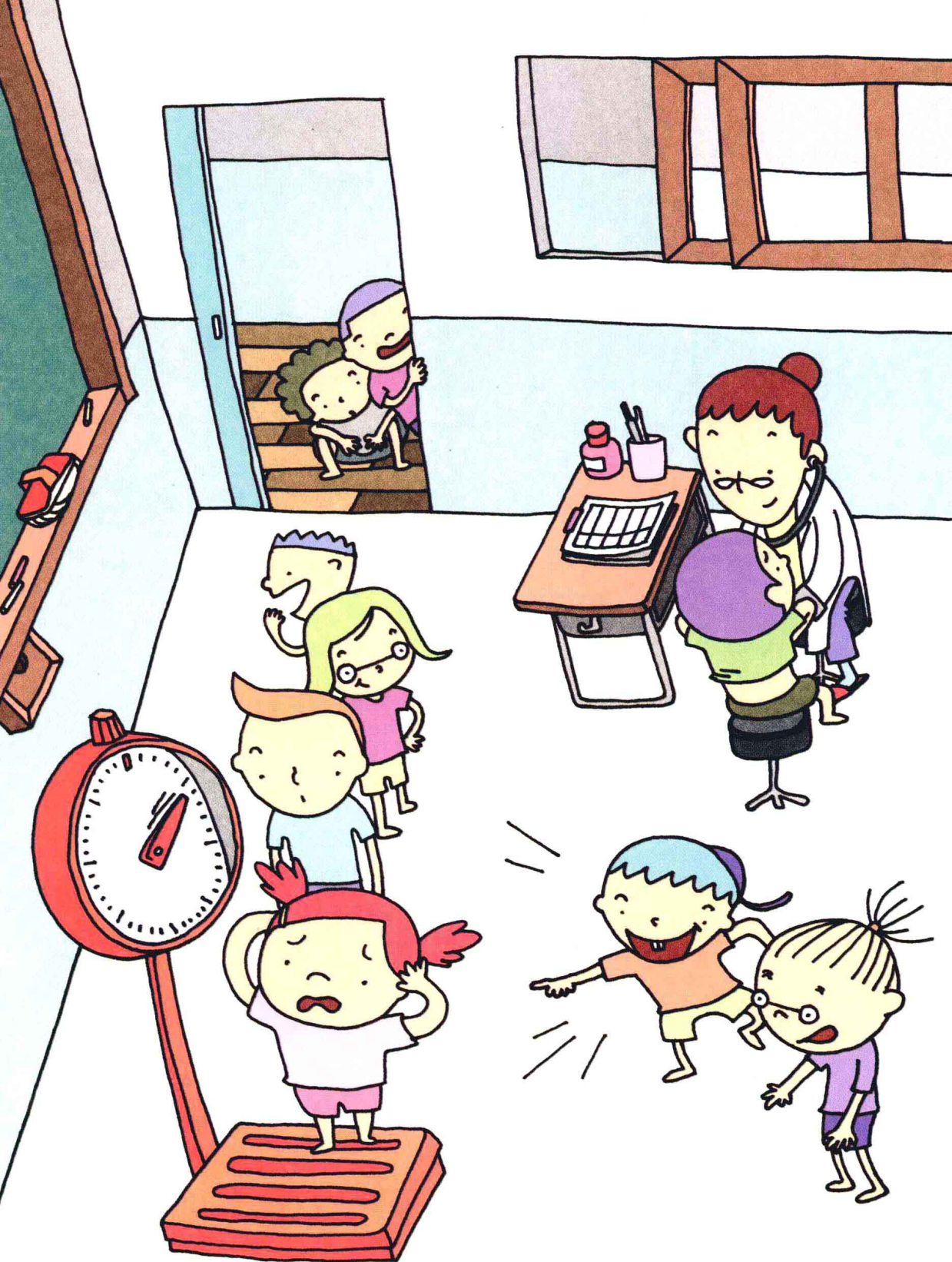
附录：改变想法的海报！ · 137



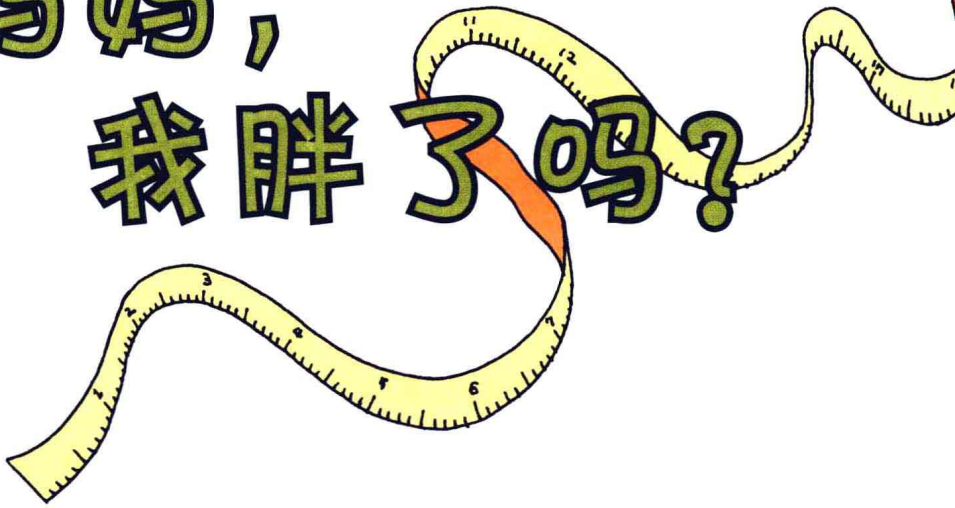
1

一起检测一下
我是否肥胖！





妈妈， 我胖了吗？



今天，友兰学校里的每个班级都在进行体检，教室里乱哄哄地好不热闹。

“好！现在同学们按照学号一个一个地接受体检！我们首先测量身高和体重，然后量胸围，最后检查视力！护士老师希望大家能尽快检查完毕，大家也希望这样吧？所以，轮到自己学号的同学，请好好地站出来接受检查！”

尽管老师耐心地嘱咐大家，但是班里的孩子们早就乱成了一锅粥。所有人都非常好奇别人的身高到底有多高，体重有多重。不管是刚接受过检查的孩子，还是正在接受检查的孩子，都忍不住好奇地相互打听。

友兰的同桌同学正宇先量了身高和体重。正宇平时非常擅长讲笑话，被班里的同学称作“大笑星”。最近，正宇突然长高了很多。他刚刚量完身高，就被友兰抓住盘问结果。

“正宇！你长高了不少啊！”

“嗯！看来我最近吃的东西全长在身上了！我比去年长高了12厘米呢！”

“呀！真不错！你是怎么长的？一年居然长了12厘米！真羡慕你！那你现在的身高是多少？”

“144厘米！”

正宇故意提高了嗓门，好让全班的同学都能听见。说罢，他得意地笑了笑，用手做了一个胜利的V字手势。班里的同学们都羡慕得不得了。

“友兰，你呢？”

“我也比去年长高了！”

可是友兰没有告诉他，自己虽然长高了，但是体重也比去年增加了不少。自己的身高只高了2厘米，可是体重却重了4.5千克。

就在这时，周围突然传来了“嗤嗤”的笑声。友兰好奇地向站在自己前面的世勋问道：“怎么了？你们笑什么呢？”

“快看英迅的肚子！他的肚子都突出来了，多可笑啊！”

英迅是班上块头最大的孩子，因为个子高，所以坐在教室

的最后一排。不过，虽然他的块头大，但是动作却相当迟缓，不管走到哪里都是汗流浹背，经常被班里的孩子们笑话。友兰每次看到英迅满脸通红的样子，都觉得他非常可怜。今天也是一样！

“不过，友兰你也好不了哪儿去！你也长胖了很多吧？”

世勋平时最喜欢惹是生非，这次他又开始拿友兰寻开心了。最近一段时间，世勋似乎把捉弄友兰当做自己的乐趣一样。

“讨厌！”

友兰生气地看着世勋，可是世勋却笑得更开心了。

体检结束以后，友兰赶快回到了家里。刚一到家，她就开始嘟囔了起来。

“妈妈！我胖了吗？你快告诉我啊！”

“你这是什么话啊？谁说我们家友兰长胖了？”

“有人这么说啊！就是二年级的时候，在家长参观课上捣乱的世勋啊！就是他说我长胖了！”

“真是！我们友兰一定伤心死了！我女儿哪里胖啊？只不过是有点儿胖乎乎的，多可爱啊！”

“姐姐！现在友兰可不只是胖乎乎的那么简单了！我也觉得她胖了不少！”待在一



比比看！
不同年龄的标准身高和体重

男孩



女孩



边的友兰的姨妈，听了母女两人的对话，忍不住插起话来。

“哎呀！真是的！姨妈怎么也这么说啊？世勋是个淘气鬼！可是姨妈怎么也拿我寻开心呢？姨妈知道什么是胖乎乎、什么是肥胖吗？”

“姨妈可是经过努力地**减肥**，才拥有今天这样好身材的！”