

少儿健康
指导丛书

顾刚臣 刘文娟等 编

孩子

减肥

18法

北京体育大学出版社

《少儿健康指导丛书》

孩子减肥18法

顾刚臣 刘文娟等 编

北京体育大学出版社

策划编辑:乐 天 责任编辑:张纯本
审稿编辑:鲁 牧 责任校对:莉 克
责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

孩子减肥 18 法/顾刚臣,刘文娟编. —北京:北京体育
大学出版社,1997. 8

(少儿健康指导丛书)

ISBN 7—81051—166—1

I. 孩… II. ①顾… ②刘… III. 少年儿童-减肥-方法
IV. R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 00880 号

孩子减肥 18 法

顾刚臣 刘文娟 编

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:5.25

定价:9.50 元

1997 年 8 月第 1 版

1997 年 8 月第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7—81051—166—1/G · 150

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

《少儿健康指导丛书》包括：《孩子长高 18 法》、《孩子益智 18 法》、《孩子减肥 18 法》、《孩子防病 18 法》等 4 种图书。

该丛书所收编的 4 种图书“72 法”主要适于 6~17 岁的儿童少年，另外还选择了部分适合于学龄前儿童长高、益智、减肥、防病的方法。所有这些方法，都是经过长期临床实验证明行之有效的科学方法。

该书主编为高强，执行主编顾刚臣，执行副主编刘文娟。该书经顾刚臣、刘文娟、崔建强、常璞、徐燕、张美丽等同志收编撰写后，曾经高强教授、沈海琴副教授亲自审阅、修改，所以该丛书具有一定的权威性。

该丛书内容丰富，法法灵验，法法渗透着专家、学者们关心孩子成长，长期追踪研究的心血，在该丛书即将出版之际在此表示衷心的感谢！

该丛书具有实效性、趣味性的特点，将家长的心愿、孩子的心理融合为一体；将孩子长高、减肥、益智及防病等 72 法寓于娱乐之中，孩子们经过锻炼，可达

到预期的目的，收到预期的效果。

总之，您的孩子如何长高？

您的孩子如何益智？

您的孩子如何减肥？

您的孩子如何防病？

专家、学者们的智慧结晶——《少儿健康指导丛书》是您忠实的助手，会使您的孩子更加健康、茁壮地成长！

编 者

1997 年 6 月 18 日

目 录

孩子减肥法的生理依据·····	(1)
一、“孩子”的概念·····	(1)
二、肥胖的标准·····	(2)
三、肥胖的原因·····	(9)
四、减肥的方法·····	(9)
孩子减肥 18 法·····	(10)
一、游戏减肥法·····	(10)
二、韵律体操减肥法·····	(24)
三、游泳运动减肥法·····	(36)
四、沐浴运动减肥法·····	(48)
五、体操运动减肥法·····	(51)
六、慢跑运动减肥法·····	(62)
七、太极拳功减肥法·····	(64)
八、转腰收腹减肥法·····	(81)
九、穴位按摩减肥法·····	(83)
十、针灸穴位减肥法·····	(90)
十一、药膳药粥减肥法·····	(96)
十二、室内运动减肥法·····	(100)

十三、专门体操减肥法	(107)
十四、健身铃操减肥法	(113)
十五、武术操减肥法	(142)
十六、合理饮食减肥法	(147)
十七、心理疗法减肥法	(153)
十八、综合手段减肥法	(155)

孩子减肥的生理依据

一、“孩子”的概念

本书所谓“孩子”的概念，系指学龄前儿童、儿童少年（小学、中学），即 1~18 岁而言。

孩子从出生至大学阶段，肥胖发生率形成两个高峰：第一个高峰在婴儿期，第二个高峰在中学阶段。本书叙述的重点是中学阶段，依次是小学阶段、学龄前儿童的减肥方法。

这些方法经若干专家临床实验证明是行之有效的，现又经高强、尹吟青二教授审定编辑成册，供家长及具备阅读、且能自行操作的孩子使用。

二、肥胖的标准

以同等身高营养良好儿童、少年的体重(即均值加标准差)为标准体重(100%), $\pm 10\%$ 为正常范围,低于标准体重 90%为营养不良,并分为轻度($< 90\%$)、中度($< 80\%$)、重度($< 70\%$);超过标准体重 20%为肥胖,分为轻度肥胖($< 120-130\%$)、中度肥胖($< 130-150\%$)、重度肥胖($< 150\%$ 以上)。

表 1 7~22 岁学生营养状况评价标准(男)

身 高 (厘米)	体 重(千克)				
	标 准	70%标准	80%标准	90%标准	120%标准
110	17.90	12.53	14.32	16.11	21.48
111	17.78	12.45	14.22	16.00	21.34
112	17.70	12.39	14.16	15.93	21.24
113	18.06	12.64	14.45	16.25	21.67
114	18.85	13.20	15.08	16.97	22.62
115	19.00	13.30	15.20	17.10	22.80
116	19.61	13.73	15.69	17.65	23.53
117	19.75	13.83	15.80	17.78	23.70
118	20.56	14.39	16.45	18.50	24.67
119	20.23	14.16	16.18	18.21	24.28

续表

身 高		体 重(千克)			
(厘米)	标 准	70%标准	80%标准	90%标准	120%标准
120	20.83	14.58	16.66	18.75	25.00
121	21.52	15.10	17.22	19.37	25.82
122	21.80	15.26	17.44	19.62	26.16
123	22.05	15.44	17.64	19.85	26.46
124	22.27	15.59	17.82	20.04	26.72
125	22.96	16.07	18.36	20.66	27.54
126	23.61	16.53	18.89	21.25	28.33
127	23.99	16.79	19.19	21.59	28.79
128	24.56	17.19	19.65	22.10	29.47
129	25.07	17.55	20.06	22.56	30.08
130	24.75	17.33	19.80	22.28	29.70
131	25.47	17.83	20.38	22.92	30.56
132	26.72	18.70	21.38	24.05	32.06
133	26.41	18.49	21.13	23.77	31.69
134	27.52	19.26	22.02	24.77	33.02
135	28.51	19.96	22.81	25.66	34.21
136	28.55	20.00	22.84	25.70	34.26
137	28.35	19.85	22.68	25.52	34.02
138	30.01	21.01	24.01	27.01	36.01
139	29.83	20.88	23.86	26.85	35.80
140	30.62	21.43	24.50	27.56	36.24

续表

身 高		体 重(千克)			
(厘米)	标 准	70%标准	80%标准	90%标准	120%标准
141	31.36	21.95	25.09	28.22	37.60
142	32.40	22.68	25.92	29.16	38.88
143	32.67	22.87	26.14	29.40	39.20
144	32.37	22.66	25.90	29.13	38.81
145	33.14	23.20	26.51	29.83	39.77
146	34.02	23.81	27.22	30.62	40.82
147	35.28	24.70	28.22	31.75	42.31
148	35.85	25.10	28.68	32.27	43.02
149	35.54	24.88	28.43	32.00	42.65
150	36.80	25.76	29.41	33.12	44.16
151	38.49	26.94	30.79	34.64	46.19
152	38.50	26.95	30.80	34.65	46.20
153	39.14	27.40	31.31	35.23	46.97
154	40.52	28.36	32.42	36.47	48.62
155	41.45	29.02	33.16	37.31	49.74
156	42.55	29.79	34.04	38.30	51.06
157	44.41	31.09	35.53	39.97	53.29
158	46.02	32.21	36.82	41.42	55.22
159	45.22	31.65	36.18	40.70	54.26
160	47.27	33.09	37.82	42.54	56.72

续表

身 高 (厘米)	体 重(千克)				
	标 准	70%标准	80%标准	90%标准	120%标准
161	47.86	33.50	38.29	43.07	57.43
162	48.02	33.61	38.42	43.22	57.62
163	49.60	34.72	39.68	44.12	59.52
164	50.95	35.67	40.76	45.86	61.14
165	52.25	36.58	41.80	47.03	62.70
166	52.75	36.93	42.20	47.48	63.30
167	54.05	37.84	43.24	48.65	64.86
168	54.71	38.30	43.77	49.24	65.65
169	54.71	38.30	43.77	49.24	65.65
170	55.94	39.16	44.75	50.35	67.13
171	57.10	39.97	45.68	51.39	68.52
172	56.83	39.78	45.46	51.15	68.20
173	58.42	40.89	46.74	52.58	70.10
174	59.25	41.48	46.50	53.33	71.10
175	58.39	40.87	46.70	52.55	70.07
176	60.62	42.43	48.58	54.56	72.74
177	60.29	42.20	48.20	54.26	72.33
178	61.27	42.89	49.02	55.14	73.52
179	60.98	42.69	48.73	54.88	73.18
180	61.64	43.15	49.31	55.48	73.97

表 2 7~22 岁学生营养状况评价标准(女)

身 高	体 重(千克)				
(厘米)标 准	70%标准	80%标准	90%标准	120%标准	
110	17.18	12.03	13.74	15.46	20.62
111	17.22	12.05	13.78	15.50	20.66
112	17.72	12.40	14.18	15.95	21.26
113	18.06	12.64	14.45	16.25	21.67
114	18.79	13.15	15.03	16.91	22.54
115	18.81	13.17	15.05	16.93	22.57
116	19.44	13.61	15.55	17.50	23.33
117	18.85	13.20	15.08	17.00	22.62
118	19.71	13.80	15.77	17.74	23.65
119	20.08	14.06	16.06	18.07	24.10
120	21.23	14.86	16.98	19.11	25.48
121	21.08	14.76	16.86	18.97	25.30
122	20.96	14.67	16.77	18.86	25.15
123	21.87	15.31	17.50	19.68	26.24
124	22.00	15.40	17.60	19.80	26.40
125	22.45	15.72	17.96	20.21	26.94
126	22.93	16.05	18.34	20.64	27.52
127	23.58	16.51	18.86	21.22	28.30
128	24.19	16.93	19.35	21.77	29.03
129	24.60	17.22	19.68	22.14	29.52
130	25.11	17.58	20.09	22.60	30.13

续表

身 高 (厘米)	体 重(千克)				
	标 准	70%标准	80%标准	90%标准	120%标准
131	25.09	17.56	20.07	22.58	30.11
132	25.49	17.84	20.39	22.94	30.59
133	26.26	18.38	21.01	23.63	31.51
134	26.72	18.70	21.38	24.05	32.06
135	27.45	19.22	21.96	24.71	32.94
136	27.96	19.57	22.37	25.16	33.55
137	27.87	19.51	22.30	25.08	33.44
138	29.40	20.58	23.52	26.46	35.28
139	29.19	20.43	23.35	26.27	35.03
140	29.84	20.89	23.87	26.86	35.81
141	31.47	22.03	25.18	28.32	37.76
142	32.28	22.60	25.82	29.05	38.74
143	32.65	22.86	26.12	29.39	39.18
144	33.82	23.67	27.06	30.34	40.58
145	34.62	24.23	27.70	31.16	41.54
146	35.25	24.68	28.20	31.73	42.30
147	37.96	26.57	30.37	34.16	45.55
148	39.74	27.82	31.79	35.77	47.69
149	39.83	27.88	31.86	35.85	47.80
150	41.60	29.12	33.28	37.44	49.92

续表

身 高		体 重(千克)			
(厘米)	标 准	70%标准	80%标准	90%标准	120%标准
151	43.56	30.49	34.85	39.20	52.27
152	44.61	31.23	35.69	40.15	53.53
153	44.45	31.16	35.56	40.01	53.34
154	46.37	32.46	37.10	41.73	55.64
155	46.06	32.24	36.85	41.45	55.27
156	47.82	33.47	38.26	43.04	57.38
157	47.73	33.41	38.18	42.96	57.28
158	48.86	34.20	39.09	43.97	58.63
159	49.92	34.94	39.94	44.93	59.90
160	50.19	35.13	40.15	45.17	60.23
161	50.79	35.55	40.63	45.71	60.95
162	52.29	36.60	41.83	47.06	62.75
163	51.28	35.90	41.02	46.15	61.54
164	52.42	36.70	41.94	47.19	62.92
165	53.19	37.23	42.55	47.87	63.83
166	51.23	35.86	40.98	46.11	61.48
167	55.06	38.54	44.05	49.55	66.07
168	54.40	38.08	43.52	48.96	65.28
169	53.20	37.24	42.56	47.88	63.84
170	56.00	39.20	44.80	50.40	67.20
171	56.43	39.50	45.14	50.79	67.72
172	60.27	42.19	48.22	54.24	72.32

三、肥胖的原因

孩子肥胖除有明显的遗传因素外,营养过度、缺乏体育锻炼是肥胖的主要原因。大约有 1/3 成年人肥胖开始于幼年或者青春期。

四、减肥的方法

根据孩子的年龄特点,一方面是合理饮食,更主要的是叫孩子参加各种各样的体育活动,“动”是减肥的最佳方法,而“静”是肥胖的重要因素。

孩子减肥 18 法

一、游戏减肥法

(一)学龄前儿童

1. 拍球比赛

(1)原地拍球

拍球比赛游戏可在幼儿园集体做,也可以家长带孩子做连续拍球次数多者为胜。

(2)拍球接力

【准 备】 大皮球两个,小椅子两把。

【玩 法】 幼儿分成数量相等的两队(或 4 队),站在起跑线后。排头幼儿手持皮球。

游戏开始,教师发令后,各队排头幼儿迅速向前