



讓“肥仔”學生瘦下來

文·時慶德

2

2005年，澳門特別行政區首次與全國同步進行了市民體質測試工作。該次測試歷時四個月，測試樣本達萬人，其中中小學生有四千餘人，監測報告已於今年1月份發佈。測試結果顯示，澳門中小學生自幼就開始有體型發展不均衡的問題，超重與瘦的比例均較高。男生超重的比例高過女生，其中10歲男生超重的比例已達到21.1%（包括肥胖者）。這與中國內地及國際上其他國家的資料相近。在中國內地10~12歲的城市兒童中，有8%為肥胖，15%為超重。美國衛生與公共事業部門2006年的報告指出，6~11歲的美國兒童中，有18.8%的人超重。這些資料表明，澳門青少年的肥胖問題應引起我們足夠的重視。瞭解青少年肥胖的危害、原因和減肥方法，有利於防止青少年肥胖狀況的進一步惡化，使學生體質不斷加強，身心健康成長。

一、青少年肥胖的危害

人們早已認識到，肥胖對成年人身體的健康有不良影響，超重和肥胖是心血管疾病、糖尿病、某些癌症和其他一些慢性疾病的重要危險因素，同時還會引發一系列健康、社會和心理問題。但長久以來，人們一直忽視了青少年肥胖的不良影響。孩子長得白白胖胖，曾一度被人們視為兒童“健康”的標誌。實際上，青少年肥胖潛伏著近期與遠期的種種危害。研究發現，小時候肥胖的人，成年後通常也會肥胖。如兒童和青少年時期肥胖的人，其成年以後肥胖的比例分別為55%到80%。

超重和肥胖青少年患高甘油三脂、低高密度脂蛋白和血脂異常的相對危險性遠高於正常兒童，



且肥胖青少年冠心病危險因素高於體重正常者。嚴重的肥胖還會給兒童少年的身體發育造成極大的影響。不少肥胖兒童、青少年常有膝內彎、下肢彎曲、脊柱和椎間軟骨損害。肥胖青少年由於體重增加、大量脂肪沉積，增加機體負擔和耗氧量，致使他們身體笨重，行動遲緩，活動能力差，給人以“臃腫、疲軟、懶散、笨拙”等印象。此外，由於動作不靈活，參加集體活動少，上體育課也不太積極，容易產生自卑感；一旦學習成績不及別人，易使性格上顯得孤僻，形成不願與人交往的“自閉症”。而兒童時期的心理健康對於其身心發育乃至成年時的心理健康至關重要。還有研究發現，肥胖兒童較易存在性發育障礙，如男孩導致性發育滯後，女孩導致性早熟。

二、青少年肥胖的成因

除了某些疾病所導致的病理性肥胖，人們在生活當中所遇到的肥胖通常是單純性肥胖。單純性肥胖是能量過剩造成的。能量正平衡導致體重增加，能量負平衡導致體重減少。食物中的糖、脂肪、蛋白質為人體提供能量，攝取食物過多使能量過剩，會導致脂肪組織的沉積。而通過運動來減輕體重，即是能量負平衡的表現。

中華醫學會詳細指出了導致中國青少年兒童單純性肥胖的各項影響因素。中國青少年兒童單純性肥胖是由遺傳和環境因素共同作用而產生的。遺傳因素所起的作用小，環境因素起著重要作用。環境因素中生活方式和個人行為模式是主要的影響因素，具體表現在六個方面：1. 家長動機因素：顯富、錯愛、過度保護、過度餵養；2. 西方飲食模式：高脂速食、軟飲料、甜食、冷飲、巧克力等；3. 傳統飲

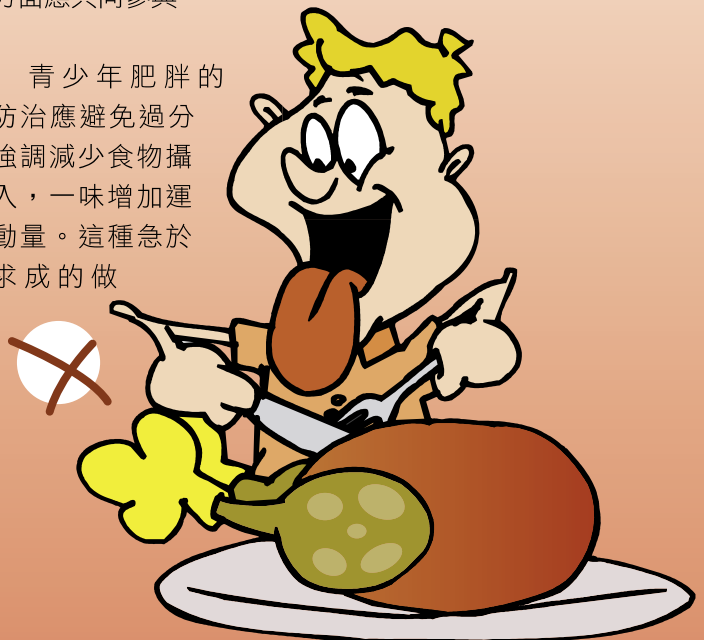
食習慣中的陋習：暴飲暴食，大吃大喝，逼迫式勸食，重肉、油，輕菜、果，貪大塊、大量，嗜膩厚；4. 靜坐生活方式：活動空間小、懶、學習負擔過重、過度保護；5. 體育運動少：運動量少、運動方式少、運動設施少；6. 生活行為方式：營養知識欠缺，食物選擇不科學，餵養不當，進食習慣不良。顯然，要避免上述六大因素並不是件難事，關鍵是從小就養成良好的飲食及生活習慣。

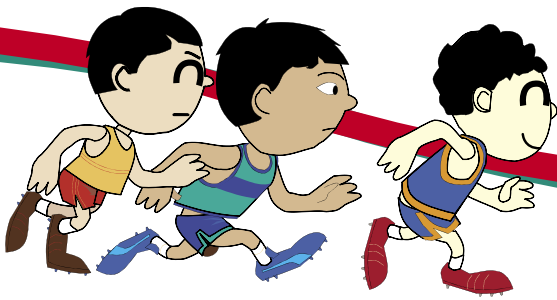
三、青少年肥胖的防治

如前所述，青少年兒童肥胖與生活方式密切相關，以過度營養、運動不足、行為偏差為特徵。行為偏差對肥胖青少年兒童的擇食趨向、進食方式、運動習慣影響很大，構成肥胖青少年的特徵性的生活方式。

青少年肥胖控制的一個難點，就是“近期見效，中期反彈，遠期無效”，越是嚴格規範的干預方案越無法“長入”日常生活。這種現象來源於對肥胖的認識存在片面性。老式觀點只看到營養過剩和運動量不足造成脂肪堆積，沒有看到肥胖是與生活方式密切相關的慢性病。而肥胖學生的生活方式是在家庭、學校和社會各方面影響下形成的。因此，在實施肥胖干預方案時，各有關方面應共同參與。

青少年肥胖的防治應避免過分強調減少食物攝入，一味增加運動量。這種急於求成的做





注意運動



法難持久、反彈大，甚至影響正常生長發育。近年來對青少年肥胖干預方案中提倡不使用“減肥”或“減重”，而是強調以“控制增重”作為指導思想。體重控制目標是促進生長發育(特別是線性發育即長高)，增重速度在正常生理範圍內。其原則是：以運動處方為基礎，以行為矯正為關鍵技術，飲食調整和健康教育貫穿始終；以家庭為單位，以日常生活為控制場所；肥胖青少年、家長、教師及醫務人員共同參與，集中在保障正常生長發育、增強體能、促進體育運動能力，穩定勻速降低體脂含量方面。

量較大，以力量鍛煉為切入點，有助於提高肥胖學生參與體育鍛煉的興趣。

需要注意的是，對於體重過大的學生，可先採用游泳和騎自行車等方式運動。因為肥胖者在從事慢跑和球類等運動時，其下肢的負擔較重，落地時的衝擊也大，腳和膝關節容易受傷。

(二) 運動強度、持續時間和頻度

肥胖學生剛開始運動減肥時，運動強度可以不大，只要運動時間夠長，同樣可以消耗能量。這樣可以避免剛開始運動時強度大承受不了而放棄的後果。人們做過研究，即使是每天僅15分鐘的步行，堅持二十週後，參加步行的人體脂、體重也都明顯下降了。

四、青少年肥胖防治的運動方案



“生命在於運動”，積極參加體育運動、擁有活躍的生活方式（active lifestyle）是預防青少年肥胖的重要環節，而且對其一生的健康生活都具有深遠影響。

肥胖的青少年在參與體育運動時，應注意鍛煉的項目、運動負荷、時間和次數等。

(一) 鍛煉項目

鍛煉項目可因人而異，只要持之以恆，各項有氧運動都可以起到防治肥胖的作用。跑步、球類、遊戲、墊上運動、徒手操、健身操、游泳、騎自行車等運動都可以選擇。在條件許可的情況下，讓青少年接觸盡量多的運動項目，有助於他們體驗不同的運動方式，從而選擇到自己感興趣的運動項目。興趣是最好的老師，體育活動需要人們付出較多的體力，比較容易產生疲勞和厭倦，但是對運動項目本身感興趣，就會精神飽滿、積極熱情地投入。在體育活動中，盡量讓學生感到成功的體驗，這樣更能刺激他們的活動慾望，並能發展長期穩定的愛好。肥胖學生往往力

通過有氧代謝運動來減體重，堅持進行經常性的、有規律的運動是成功的關鍵。對比每週運動2、3及4天的減肥效果，運動3、4天減體重、體脂更為有效。而每週僅一次運動很難觀察到明顯效果。因此，運動減肥時每週至少參加三天運動。運動次數愈多，減肥效果會愈好。

必須強調的是，通過運動減少身體脂肪是一個緩慢的過程，在膳食攝入不變的情況下，減去1公斤的脂肪往往需要一個月甚至幾個月的時間，因此，只有堅持不懈的鍛煉，有充分的耐心和毅力才能真正享受到身輕如燕的感覺。

面對肥胖問題在澳門日趨嚴重的現實，讓我們同學生、家長、學校和社會一起努力，運動、合理膳食、行為矯正三管齊下。培養體育興趣，養成體育習慣，矯正不良行為，強化身體素質，把“肥仔”學生體重控下來，自信升上去，輕鬆鬆鬆減肥，健健康康生活!

(作者為澳門理工學院體育暨運動高等學校客座副教授、助理課程主任)