

『家有小胖墩』系列报道之二

# 为小胖墩减肥 要从“心”开始

上周,《时尚》周刊报道的《谁为小胖墩们减肥》,引起了很多家长们的关注。10多岁体重就达到130斤甚至160斤、180斤,家有这么个小胖墩,确实难住了家长。“爱吃肯德基麦当劳,爱看电视上网、不喜欢运动!”几乎是所有小胖墩胖起来的原因。虽然大多数小胖墩乐观开朗,但有些小胖墩已经有意识“少吃一点”,大夏天不肯在父母面前脱衣服。还有一位小朋友写了一篇作文《我要创建一个胖子的节日》:“在这个节日,胖子是最开心的,因为在这一天胖子不会再被瘦子嘲笑”。质朴的语言里透出的是小胖墩们心理的微妙变化。我们也收到了很多热心读者和热心机构为小胖墩减肥支招的电话。记者也采访了专家,他们认为,小胖墩减肥,要从“心”开始。

本版撰文 史丽君 (本版图片均为资料图片)



小胖墩“心思”重

“在胖子的节日里,同学和老师什么事都要听胖子的……还会隆重举行吃汉堡比赛!参赛的胖子一口气吃五个汉堡,就能得到10个汉堡的奖励……”这是一位五年级小胖墩写的作文。跟一般的孩子相比,小胖墩的内心的确多了一份“负担”。“以前亲戚朋友来家里做客,见到他不叫他名字,直接喊‘小胖子’。”张女士在向记者打来电话时说,自己的儿子从小就胖,“可能以前小,被叫成‘小胖子’,他也乐呵呵的。可现在上三年级了,好像有点意识到自己胖了。上次我有个朋友又喊他‘小胖子’,他理都没理人家就直接进房间了,把房门一关!”郭先生也日渐发现孩子和以往不一样了,“以前夏天在小区玩时打赤膊。前天,我

让他下楼买个东西,他居然回房间把衣服穿得整整齐齐才出门。”

曾在香港针对肥胖青少年做过两年心理辅导的宋先生告诉记者,胖孩子的自卑情绪最开始来自于家长、亲戚和邻居。他们一句无意识的玩笑,到孩子心里可能就是刺痛。别以为胖孩子大大咧咧,生性乐观,玩笑开多了,他们是有所谓的。只是胖孩子在被嘲笑时,大多选择“逃避”,而不是主动攻击,如此隐蔽家长们意识不到孩子心态的变化。

李琴经络调理负责人李琴告诉记者,情志致病——心态变化、情绪低落会导致内分泌失调、脏腑功能紊乱。而李琴本身就是一个典型例子。从小就胖的李琴每次照镜子,父亲都会开玩笑说:“再照也是猪八戒二姑!”直到大一点,李琴才知道,猪八戒和二姑是一个模子的。“有一段时间只要有人谈到猪,我就极度敏感,大约有十几年来,我怕听到有关猪的一

切。”当李琴的腰围达到两尺九寸,父亲又开玩笑地说:“我们家还有个女刘欢”。不久后,李琴创下了3天长12斤,3个月长40斤的疯狂纪录。经检查,她患上了内分泌失调、甲状腺机能低下。通过一段时间中医调养,她的身体慢慢地开始好起来。如今当李琴再次回到家里,很多人以为她做过整容了。其实,同样的相貌,不一样的神态,不一样的心境,却给他人留下了不一样的印象,得到的当然是赞许。

## 减肥从“心”开始

接触了很多小胖墩,宋先生发现,通过高强度运动减肥,小胖墩减得快但反弹的几率很大。因为一回到原来的环境,他们的心绪又“回归”了,不良的生活习惯随心所欲“死灰复燃”。而往往周围的环境是不容易改变的,因此,为小胖墩减肥应该从“心”开始。从事多年减肥的李琴说,“我发现肥胖真正的起因可能源于孩子缺乏爱。

也许有的家长会问,‘我们很爱孩子啊,他要吃什么,我们给他买什么’,其实,爱孩子有很多种方式,和他一起运动,多鼓励他去掉自卑、压抑,也许更能让孩子体会到爱和温暖。当孩子学会感恩,在觉醒中绽放美丽,减肥就会变得不那么急功近利,而是一种更爱自己 and 家人的表达。”

当小胖墩的心情好了,选择适当的减肥方法显得尤为关键。减半服用成人减肥药、午餐只吃水果、晚餐节食……小胖子减肥千万别用成人的方法。专家介绍,儿童减肥不提倡药物、腹泻和节食减肥,因为儿童成长过程中,本来就需要摄入一定的脂肪、蛋白质和维生素,为了减肥而放弃吸收营养,得不偿失。同时,盲目用药减肥有害儿童健康,很可能妨碍孩子脂溶性维生素的吸收,对孩子身体有害无益。儿童减肥关键是在保证均衡营养的前提下,调整饮食结构、坚持体育运动,也可进行按摩调理,来增强新陈代谢,调节脏腑机能。

## 链接

### 李琴经络调理 “胖胖夏令营”报名啦

已成功举办过三届“胖胖夏令营”的李琴经络调理,将于7月举办第四届“胖胖夏令营”。据了解,此次夏令营将邀请心理咨询师阎增耀、“心理救父”专家孙梧桐,以趣味互动的方式减轻小胖墩们的自卑、逃避心理;邀请父母与孩子共同参与健康减肥课堂;由李琴及资深调理师为孩子们进行经络调理治疗,来增强孩子的代谢,并教父母居家简单操作;邀请专业教练教孩子们“快乐行走”,这是一套在日常行走中体验快乐和减肥的疗法;此外,夏令营还会带孩子们去烟台、青岛的大海边,由北京专业的瑜伽教练教冥想瑜伽、手语操等运动。每晚,结束了一天夏令营活动的孩子们将聚在一起举行“乐活沙龙”,会表演小品、唱歌跳舞的孩子一定要勇于表现哦!

据悉,历届夏令营的孩子们平均减了10至15斤。此次夏令营是21天全封闭式。在李琴看来,21天是孩子建立并养成习惯的一个周期。21天活动结束后,李琴经络调理会对每个孩子进行为期20天经络调理减肥及3个月的跟踪回访,“每周一聚”等活动。报名咨询电话:025-84217168。地址:民族大厦21楼。



在新协和,美一切皆有可能

## 六大金牌项目 缔造六月美人计

- ◆韩式3D综合隆鼻  
效果:3D整体设计,精细唯美,俏丽自然。
- ◆韩式精微隐形丰胸  
效果:精细无痕,从A罩到C罩,只需一步。
- ◆韩式翘睫双眼皮  
效果:术后眼线清晰流畅,形态自然美观,持久逼真。
- ◆多维聚能溶脂减肥  
效果:瞬间告别大象腿、葫芦臀、游泳圈、小肚腩。
- ◆SHR冰点无痛脱毛  
效果:冰点光感系统,永久脱毛,舒适无痛。
- ◆特色皮肤美容  
效果:彻底祛除斑、痣、胎记,“斑”走无痕。

流行指数:★★★★★ 安全指数:★★★★★

活动公告:“好形象 好前程”——2009大学生好形象暑期整形特惠活动正式启动。学生、教师凭有效证件预约手术,单项一律8折,两项以上7.5折特惠。上门咨询预约者均有礼品赠送! 活动时间:2009年6月10日——2009年8月31日

尊贵热线:84502266 84514666

经典项目:韩式3D综合隆鼻 | 韩式翘睫双眼皮 | 精致脸型雕塑 | 韩式无痕祛皱 | 三层紧肤祛眼袋 | 复合彩光嫩肤 | 中医针灸减肥 | 特色皮肤美容(祛斑、胎记) | 韩式私密整形

新协和整形美容 整形失败手术修复中心 韩式整形专家基地

地址:南京新协和医院四楼(新街口程阁老巷20号) QQ咨询:805299355 网址:www.jsjy120.com (苏)医广[2008]第04-03-035号

# 胖胖减肥夏令营

## 别让肥胖毁了孩子一生

肥胖不仅是身体的负担,而少儿肥胖承受的心理压力和精神压力远远大于正常儿童。肥胖儿身体易疲乏,同时面对他人的眼光和有些瘦同学的嘲笑,常常使他们无法全副精力学习。个中酸甜苦辣李琴一尝。胖孩子一般外形庞大,内心弱小,而胖孩子的青春发育期更容易出现问题,容易导致第二特征不明显。

### 减肥从心开始

鉴于自身少年发胖的经历,李琴老师于2005年举办了首届胖胖减肥夏令营取得了空前的成功,被各大媒体竞相报道,取得了每人10天减重10-15斤,而且很多孩子已经健康的走上了学习和工作岗位。在总结以往夏令营注重经络调理健康饮食和运动的基础上,今年的夏令营增加了亲子教育,专门针对父母设置了4堂课程,有心理沟通和推拿培训,让孩子和父母更贴心。

21天的全封闭夏令营让孩子不仅减轻体重,更学会自我推拿减肥法,知道自己身体发胖的原因,由此增加自信心,建立好习惯。100天的跟踪回访,即30次身体全方位经络疏通调理,更有激励导师带领大家进行两天心灵导航,让孩子懂得感恩、勇于负责、学会尊重自己和他人,并能和周围人建立和谐的关系,在海边10多天的海边冥想和训练,由北京的瑜伽治疗师为孩子清除负面能量,用100天固定一个好习惯,让健康快乐与孩子一生相随,21天全球培训由少儿教育专家、心理学博士、能量治疗师、营养师、经络调理师全程陪同。

2005年的夏令营被称做好心情夏令营,今年的主题是快乐游玩,让大家在旅游玩乐中慢慢地打开心结,大量的游戏设置和心理梳理,让孩子在不知不觉中接受自己,肯定自己,变得自立、自信、负责、感恩,能够成为一个外瘦内强、活泼开朗的青少年,快乐减肥夏令营造就孩子美好的未来。

热线:025-84217168 025-84463976

### 神奇的中医推拿减肥

请想象,有一位民间中医用推拿(食疗)的方法为达官贵人治疗富贵病(即现代文明病)时,不仅富贵病治好了而且更神奇的是这些肥头大耳的达官贵人都变得比以前苗条多了,可是当时的人那有减肥的概念呢!

李琴经络调理在金陵九年的减肥历程中,创下了半年减掉65斤,一个疗程减重10厘米,9次减掉22斤等记录。为推广中医健康减肥,学生均可免费体验李琴经络减肥三次,热线:025-84217168

详情请登录网址:www.xwlss.net 地址:新街口丰富路163号民族大厦21楼