



小胖子的烦恼

儿童减肥，为何更难？

忽视儿童生长发育规律的粗暴减肥法，可能导致孩子抗拒，家庭关系紧张，减肥难以为继。

记者 | 陈 冰

8岁的小男孩壮壮每隔一段时间都要到上海市儿童医院的健康体重管理门诊“报到”。接诊的霍言言医生发现，壮壮身高只有1.3米，体重已经40公斤，BMI指数达到20.7，属于中度

肥胖，且伴随着肝功能受损，必须马上进行体重管理。

陪同孩子就诊的爸爸也是胖子。霍言言医生建议，父子俩组成“减肥搭子”，一起开启“亲子减重”之旅。医生给出的目标

非常人性化：体重不增加，能够长个子就行。

在医生的督促下，父子俩做到了管住嘴、迈开腿，天天在小程序上记录身高、体重的变化。3个月之后，壮壮长高了2厘米，

下图：2025年3月，成都一所学校正式开设燃脂减肥训练营。

