



上图：2025年北京市中小学春季学期开学第一天，学生们品尝“开学第一餐”。

种因素相互交织的结果。

霍言言说，儿童青少年减肥贵在坚持，而能够坚持下去的动力是必要的正向反馈机制。“来健康体重管理门诊就诊的肥胖儿童，我们会建议他们参加快乐减重营，打造亲子减肥概念，让大人和孩子在营养师、运动评估师、心理咨询师等专业人士的陪护下，坚持健康饮食，合理锻炼，恢复自信。参与的家庭需要把每天的相关数据输入到相关的小程序上，并对饮食和运动进行打卡。每看到一点改变，我们都会给予他们积极的肯定，消除一时半会儿体重没有减少的挫败感。”

上海体育局近期准备举行活动，旨在通过为期2个月的线上运动和饮食打卡活动，通过高黏

性的社群互动，促进参与者相互激励、共同进步，帮助市民形成良好的生活习惯。“减肥的过程其实是一个人长期养成的生活方式的改变，这需要一个漫长的过程，我们希望通过相关活动，促进体重管理知识的传播，引导公众通过科学饮食、规律运动等行为改善体重状况，推动公众主动参与体重管理并形成长期健康习惯。”

王晨建议，可以学习国外的先进经验，通过专业医疗机构体重管理门诊的转介服务，在社区运动健康中心执行医院或者专业人士开具的运动处方，加强社区对体重管理的支持，打破“个体减肥”思维，构建医院—社区—家庭支持网络，使“国家让你减

肥”能真正落实落地。

成立于2005年的“巅峰减重”是国内成立时间较早的专业机构，旗下有聚焦青少年群体的青少年减肥夏令营。“巅峰减重”总监胡宗营告诉《新民周刊》，学员入营要首先接受全面且专业的评估。通过这些评估，教练能够精准把握学员的身体状况，为后续制定个性化方案提供坚实依据。

身高1.61米，体重高达203斤的小明在学校饱受同学异样眼光，性格

变得孤僻内向。在夏令营经过一系列评估之后，专业人员为他制定了涵盖趣味运动、合理膳食、心理支持的全方位减重方案。两个月下来，小明不仅成功减重37斤，更重要的是，他重新找回自信，变得开朗活泼，学习成绩也稳步提升。

不过对于小明们来说，减肥夏令营并不是减肥的终点，而只是健康体重管理的开始，这是一场需要耐心与智慧的持久战。从家庭餐桌到生活习惯，从学校教育到社会环境，从政策制定到落地执行，每个环节都需要协同发力。唯有将科学干预转化为可持续的生活方式，才能真正为“小胖墩”们开辟一条健康成长的通道。**民**