

# 共同挑战肥胖，科学减重一起来

一个关乎全球 80 亿人健康的议题也值得关注——2026 年世界肥胖日。今年的主题是：“80 亿个理由行动起来应对肥胖”。

## 肥胖是全人类的共同挑战

肥胖正成为全球性健康危机，更关乎无数家庭的健康。儿童期肥胖会影响儿童的运动能力和骨骼发育，对行为、认知及智力等也会产生不良影响。儿童青少年肥胖可持续至成年期，增加多种慢性病的发病风险，加重医疗及社会经济负担。

推动儿童青少年积极践行健康生活方式、做好体重管理，可以有效地增强学生体质、防控超重肥胖，提升儿童青少年健康水平。

## 儿童青少年是最具活力的行动者

### 一、用活力点燃改变的引擎

科学运动是守护健康体重的得力伙伴，不仅能帮助我们保持活力、强健体魄，更能让心情像阳光一样灿烂。

1. 增加体育锻炼，逐步达到每周至少 150 分钟中等强度运动的目标，让心肺功能平稳提升。对于没有运动习惯

或体重偏大的同学，建议从低强度、易坚持的活动开始，选择对关节更友好的运动，如游泳、骑行，避免运动损伤。



2. 每周进行 2-3 次力量训练，深蹲、俯卧撑等动作能增加肌肉量，让我们更结实、强壮；

3. 选择足球、篮球、跳绳等自己喜爱的运动，和同学们伙伴们一起玩耍，让运动成为校园生活的快乐源泉。

## 二、用营养筑牢健康的根基

合理膳食而不是盲目节食，在守护生长发育的前提下，做出更科学的饮食选择。

1. 用全谷物替代精制主食，保证每天摄入足量的新鲜蔬菜、水果和优质蛋白（奶、蛋、鱼、肉、豆），让每一餐营养均衡；

2. 奶茶、含糖饮料、油炸食品和高糖零食往往含有大量的添加糖和脂肪，属于“高能量、低营养”的食物，这些食物是我们体重管理路上的“甜蜜负担”，注意减少它们的食用频次和食用量；

3. 和家人一起制定健康食谱，周末共同烹饪健康美食，让健康饮食成为家庭新风尚，带动身边人一起科学饮食。

### 三、以小家带大家，用行动凝聚集体力量

应对肥胖从来不是孤军奋战，唯有带动家庭、校园共同行动，才能让“80亿个理由行动起来应对肥胖”的号召落地生根。

#### 1. 带动家庭，营造全员健康的家庭氛围

家庭是健康习惯养成的第一课堂，学龄儿童可以成为家庭健康的“小管家”，带动全家一起保持健康体重：

共建健康饮食环境：和父母一起规划家庭采购清单，减少高糖、高脂、高盐食品采购，多选择新鲜蔬果、全谷物和富含优质蛋白的食材，烹饪优先选择蒸、煮、炖、凉拌等方式；

带动全家参与运动：主动提议周末全家开展徒步、慢跑、亲子健身游戏等活动，在增进亲情的同时，让全家人养成规律运动的习惯；

全家追求健康体重：与父母一起关注自己的生长发育状况和全体家庭成员的体重变化，及时调整饮食、运动习惯。同时也要注意：超重及肥胖儿童的体重管理目标是在保证身高稳定增长的同时，维持体重不增或延缓体重增长速度，以达到健康体重，并非必须降低绝对体重。

#### 2. 带动校园，打造互助共进的健康校园

校园是青少年成长的主要场所，良好的校园环境能让健康习惯更好地坚持，也能带动更多同学参与体重管理。

营造包容氛围：拒绝肥胖“污名化”，在班级、社团中主动理解、包容，不嘲笑、不歧视，一起科学运动、健康饮食，让每一位同学都能在同伴支持中树立健康自信；

创造良好运动环境：结合自身兴趣，向老师提议开展趣味运动会、班级体育挑战赛等多样化体育活动，与同学们一起积极参与校园体育活动，让运动不再枯燥；

配合老师科普健康知识：主动分享自己的健康经验，协助老师开展健康主题班会，让肥胖危害、科学减重的知识走进校园的每一个角落。

青少年朋友们，我们是全世界 80 亿人中最具活力和希望的一代，让我们从这个开学季开始，从每一次运动、每一餐健康饮食做起，带动家庭、校园共同行动，用青春活力拥抱健康，快乐成长。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号  
掌握健康资讯



医院官方网站  
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院