

“家有小胖墩”系列报道之四

# 心灵减肥夏令营 给胖孩子一生中最好的礼物



暑假到了, 家有小胖墩的家长已经在琢磨着怎么利用这个暑期给孩子好好减肥了! 到底什么样的减肥方法对于孩子来说是健康、有效的呢? 专家建议, 小胖墩减肥, 不妨试试减肥夏令营。不过, 选择什么样的夏令营, 家长可要擦亮眼睛!

专家说, 孩子肥胖的根本原因是能量的摄入大于能量的消耗, 具体来讲主要包括饮食结构不合理、参加体育运动较少, 以及不合理的生活方式(如久坐少动、不吃早餐等)。因此, 肥胖儿童的治疗要结合饮食结构调整及体育锻炼, 最后才考虑药物治疗。道理是摆在那儿, 可一到现实生活中, 给“小胖墩”们减肥是相当困难的事。北京市疾控中心健康教育研究所在某小学开展过连续12周运动加饮食干预的“集体控肥”活动, 结果, 有近87%的“小胖墩”体重得到了有效控制。但12周后, 有些“小胖墩”又渐渐恢复了原状! 原因是孩子们控制不住自己, 又恢复了“高热量、高脂肪”的饮食习惯, 运动也渐渐减少到干预前的低水平。

所以, 对于经济条件允许, 而且本身工作忙碌没有太多时间督促孩子减肥的家长,

可以考虑减肥夏令营。一群胖孩子在一起吃饭、运动、做游戏, 会甩掉心理包袱。据了解, 目前国内宣传力度比较大的减肥夏令营有浙江工业大学运动减肥夏令营、北京体育大学减肥夏令营等。一般减肥夏令营的收费为每期6000元左右。

南京举办这类减肥夏令营的机构并不多, 选择时首先要看夏令营所采用的减肥方式! 必须是物理、绿色的, 比如通过按摩推拿等配合运动, 这样能促进孩子的新陈代谢, 从而减肥。此外, 专家还建议最好选择有心理辅导课程的夏令营。胖孩子外表乐观, 内心敏感多疑, 易受伤害, 却善于掩饰, 孩子肥胖脂肪是他们抵御外界伤害的盔甲, 心理辅导能让温暖和爱流入他们的心田, 使他们恢复正常的形体, 快乐地融入人群, 融入社会。一个成功减掉20斤的孩子说: “以前的天空都是灰蒙蒙的, 现在天却是蓝色的, 是不是减肥成功治好了我的眼睛呢?” 老师笑着说: “眼睛是心灵的窗户, 你摘掉了以前看世界的有色眼镜, 你纯净的心灵完全敞开了。” 我们希望每个孩子眼里都能看到蓝蓝的天。 快报记者 史丽君

### 延伸阅读

心灵导航、家长培训、拓展训练、免费试减  
李琴经络调理邀请“胖胖”来参与

胖孩子最大的愿望是与普通孩子一样轻松地跑跳, 吃饭不限制, 不要再被瘦子所嘲笑。这是自幼肥胖的李琴的梦想。

李琴的肥胖一直持续到30岁。“不能让孩子像我一样青春期的阴影中成长!” 为此, 她专门考察早安中国等减肥机构, 并参加了很多心灵成长的课程。针对小胖墩们正在成长发育的身体, 以及现在孩子们嗜食冷饮、寒性食物及鱼肉的饮食习惯导致寒凝痰湿体质, 创立了一套儿童经络减肥操和冥想呼吸减肥法。同时增加了心灵成长的课程, 真正解决小胖墩肥胖的根源。

李琴经络调理10天的全封闭心灵减肥夏令营, 让孩子建立一生的好习惯——细嚼慢咽, 热爱运动, 随之体重减轻8斤至15斤, 并变得自信、开朗、懂事。李琴还特别设置了两整天的家长培训班, 教家长如何同孩子有效沟通, 倾听孩子真正的心事。

即日起李琴为胖胖们免费试减。如果你是小胖胖, 可以去李琴经络调理(丰富路民族大厦21楼), 接受资深调理师的诊断, 并免费享受三次经络调理减肥。小胖墩全家可以免费参加7月5日由江苏省户外登山协会举办的全家拓展训练及黄埔学校许家齐老师的如何真正倾听孩子课程。 咨询电话: 025-84217168。

## 李琴健康减肥夏令营

### 免费体验 火热报名中

**7天的儿童经络减肥体验**  
(李琴经络调理提供, 时间6月30日-7月5日)

**亲子拓展训练体验**  
(7月4日上午8:40—12:00可全家报名)

**父母的哪些行为会使孩子导致肥胖**  
(7月5日全天黄埔父母学校亲子专家许家齐老师主讲)

**教父母如何帮小胖墩减肥**  
(7月4日下午2:00—4:00, 李琴老师主讲)

夏令营开营时间7月7日到7月16日, 报名年龄12到18周岁, 为保证效果, 凡参加夏令营的孩子均要参加健康检测。  
报名热线 84463976 84217168

主办: 李琴经络调理  
协办: 单位黄埔父母学校 江苏省户外登山拓展训练营 心慧海心灵成长机构  
十天全封闭夏令营由个人成长教练金莉老师、江苏卫视情感援助心理专家孙洪林老师、南京心理博士吴惠红老师、健康减肥专家李琴老师、亲子教育专家《孩子和我更贴心》作者许家齐老师全程陪同。我们将全程跟踪, 保证效果, 无效全额退款。

李琴老师  
热线13813837781  
详情请登录网址: www.xwllss.net 地址: 新街口丰富路163号民族大厦21楼

## 7月穿糖果色不只是“甜”



耀眼的夏日阳光穿透了空气, 折射在美丽的皮肤上。于是, 在太阳下, 我们变得清澈透明, 美丽的衣裳将我们包上绚丽夺目的彩色糖纸, 变成了一颗可口的水果硬糖。

糖果色是女孩的最爱, 能把糖果色穿在身上是可爱版女孩的终极目标; 但是不够白皙的脸色会被糖果色对比得更加暗沉, 现在就带皮肤不够白皙的女孩了解穿好糖果色的小攻略。

嫩粉色是糖果色的标志色彩, 脸色暗沉的女孩要谨慎选择这种颜色, 可以尝试杂色的小碎花来减少嫩粉色对脸色的减分。

不要认为糖果色只是粉粉嫩嫩, 其他亮丽缤纷的糖果色也可以尝试一下呀, 谁说只有一种颜色的糖果是美味的呢? 鹅黄色适合出游时穿着, 大自然的绿色会把你的可爱气质充分衬托出来。

大面积的粉色只会让脸色更加暗沉, 挑选一件领口颜色与主体色对比明显的上衣, 不够白皙的肤色就不是大问题了。 层层渐进的粉色会转移

人们的视线, 尝试有色彩层叠的单品, 把重点颜色远离脸部。也可以选择吸引眼球的大配饰, 如大项链或胸花, 转移人们对脸部的关注。

大面积的嫩粉色、嫩紫色只会让你的脸色更加难看, 虽然这样的穿着会比较可爱; 如果真的想选择大面积纯色的糖果色, 建议选择面料光泽感强的单品。

既然纯色的糖果色不是最佳选择, 那就尝试一下多种单品的搭配吧, 左图中的明黄色是很挑皮肤的一种颜色, 但搭配以灰色小吊带、白色短裤, 明黄便不再那般突兀, 反而柔和许多。

运用得当的荷叶边或者流苏, 会把女孩的可爱气质展现得淋漓尽致, 藕荷色不是正统的糖果色, 但不会像嫩粉色那样挑皮肤, 良好的质地和剪裁, 能让你穿出糖果色一样的精彩。

## 张东医学整形美容

### 点睛之鼻

韩式仿生隆鼻 韩式精致隆鼻 缔造面部整体美感 韩式无痕双眼皮三大优势

- 仿真双眼皮 500元/双侧
- 韩式隆鼻 980元/次
- 激光气化祛眼袋 980元/双侧
- 激光溶脂 980元/部位
- 无痕隆胸 5000元/次

(暑期学生特价优惠)

韩式仿生隆鼻是韩式鼻部整形的顶尖技术(rhinoplasty), 对鼻尖、鼻梁、鼻背从完美角度进行精确的个性化整体塑形设计和修整, 更是立竿见影, 让您拥有娇俏秀挺的鼻形, 一劳永逸的唯一鼻整形手段。

美丽热线 025-86507291 86527291

◎鼻部整形◎眼部整形◎隆乳美胸◎面部除皱◎溶脂减肥  
◎瘦脸◎祛斑◎美肤◎妇科整形◎各种畸形矫正等

珠江路88号新世界(百货)中心A座18层 (珠江路地铁站向东300米)