



从160斤减到了130多斤



成功减重的父子俩 受访者供图



减重前的旺仔

“十来岁的孩子，早晨五六点钟，冬天时候天还没亮，同龄的孩子都还在睡懒觉时候，他已经完成了5公里晨练。一个孩子通过自己的努力实现了大多数成年人都望而生畏的事情，相信他未来的人生道路一定会无比精彩！”

——蔡爸爸在朋友圈里写道

减肥父子兵 10个月甩肉50斤

都说冬天是贴膘的季节，一些减肥人士在这个季节会放弃减肥甚至复胖。近日，南京儿童医院开展了防治肥胖专题讲座，记者就遇见这么一对父子，他们从去年冬天到今年夏天，历时十个月，一起成功瘦了50斤。

现代快报记者了解到，南京70万中小学生中，14万左右超重或肥胖，在南京市鼓楼区1500名肥胖儿童中BMI30以上占10%，目前南京地区青少年肥胖现状形势严峻。正值青春期的少年，食欲十分旺盛，一些家长指责孩子过度肥胖，不允许孩子吃饭，这样的减肥效果未必会好。就像学习一样，孩子需要人去指导，需要有人陪着一起。

现代快报/ZAKER南京记者 邓雯婷

减肥第一站

历时十小时，徒步走了35公里

小学五年级的旺仔(化名)体重直逼80公斤，这让蔡爸爸陷入深深的自责，是不是因为自己胖所以儿子也胖。2016年9月，早就想减肥但没实施的蔡爸爸决定带着儿子一起减肥。

2016年国庆节期间，蔡爸爸想带着儿子一起从句容市出发一直走到南京长江大桥，全程约55公里，计划于当晚九点到达。早晨7点，父子俩从家中出发，一直走到下午5点，两人到达马群附近。旺仔由于过度疲劳，近乎虚脱，蔡爸爸将他带到宾馆休息。历时10小时，父子俩走了约35公里。蔡爸爸表示，这次出行虽然没有完成全程徒步的计划，但是收获却完全超出了预期，最大的益处就是旺仔获得了从未有过的自信。之前孩子因过于肥胖，在运动方面一直缺乏信心，经常被小伙伴们嘲笑，这次徒步令所有人对他刮目相看。

趁旺仔对运动燃起信心，蔡爸爸对他加紧了肌肉训练。例如暑假期间每周跳绳2-3次，上学期间视情况而定，每次2000个；各种器械(哑铃、杠铃等)锻炼1小时以上；每天仰卧起坐100个；俯卧撑至少50个；经常爬楼(29楼一次性走完约5-6分钟)。

2017年，蔡爸爸还和旺仔一起参加了2017句容国际马拉松比赛。放假期间，父子俩会去爬山。蔡爸爸还在家中添置了一些运动器械，把家里设计成健身房的样子，这样儿子在家中就能运动。



家里添置不少健身器材

减肥加油站

爸爸给儿子连续送饭三个月

刚开始决定帮旺仔减肥的时候，为了合理饮食，2016年9月-11月上学期期间，蔡爸爸每天坚持送饭，三个月旺仔共瘦了近8公斤。

看到旺仔瘦了这么多，让蔡爸爸更热衷于做饭。本是一个中药师，却更像一个糕点大师。蔡爸爸自制杂粮牛肉酸豆角包子，全麦粉中混入多种杂粮发酵后做皮，自制酸豆角拌牛肉粒为馅料，口感美味又健康。

旺仔的食谱是：早餐为1-2个全麦杂粮馒头或包子，鸡蛋1个，牛奶一杯，各式瓜、果、蔬菜足量。午餐为水果适量，素汤一碗(约200-300毫升)，蔬菜足量(凉拌、水煮为主)，瘦肉或鱼、虾约150-200克，主食杂粮饭或南瓜、红薯等。而晚餐则是以低热量的水果蔬菜为主，如黄瓜、西红柿等，素汤一碗，主食少许或不吃(视早晨和中午的摄入量酌情增减)。

蔡爸爸特别规定，早餐的水煮鸡蛋、低脂牛奶及适量的主食必须全部吃完，果蔬视情况而定，午餐必须按照水果-汤-蔬菜-肉类-主食的次序进食，晚餐无特殊情况的时候，必须在19:00之前进食，19:00过后只能喝白开水。

冬季减肥小贴士

少吃火锅

蔡爸爸告诉记者，从夏天减肥成功到现在，他和旺仔现在的体重没有太大变化，但是旺仔长高了。比较醒目的两人是体型的变化，身体不再是松垮垮的。

寒冷的冬天到来，是否想多吃一点呢？蔡爸爸说：“我们家不会过度节食，该吃还是要吃的，不过要吃得健康。比如说鸡蛋糕之类高热量的东西，我们几乎不会吃的。很多人喜欢冬天吃火锅，火锅里油非常多的，如果吃火锅的时候再配上一碗米饭，真的会发胖的，建议少吃火锅。”

蔡爸爸说：“其实，减肥不必要太苛刻自己。我偶尔会在外面应酬，吃的东西会比平时多一些，虽然第二天是会比之前胖一些，但再过两天体重又会恢复回去的。一口不会吃成胖子，最重要的是养成好的生活习惯。”

减肥成果站

父子俩十个月共减重50斤

2017年7月16日，旺仔的体重只有68.8公斤了，而蔡爸爸的体重则是62公斤，父子俩一共减重25公斤左右。蔡爸爸在朋友圈里充满对儿子的骄傲之情：“晚上同龄小孩正躲在空调里看电视、玩手机电脑的时候，他在健身房练肌肉，我确信他的成长过程还会有更多有趣的故事！”

旺仔有时候因为长期枯燥的锻炼也会出现不耐烦、不配合的情况，那么蔡爸爸就会以一些小奖励来鼓励他。2016年年底，蔡爸爸承诺如果旺仔减到70公斤以下就带他去哈尔滨玩雪，后来孩子顺利完成减重计划，在春节的时候一家都去了哈尔滨。其实小孩子的愿望对于家长来说大多不难完成，旺仔的第一个愿望就是生日的时候请要好的朋友来家中作客，由爸爸做饭。

回忆这十个月的酸甜苦辣，蔡爸爸表示，现在为孩子付出的一切，不管孩子理解与否，都会努力去说服他，因为这一切都是值得的！

如果你在寻医问药过程中，有什么不明白的事，有什么不愉快的体验，甚至遭遇了欺诈，请跟我们聊一聊。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060，也可以扫码进入“快报大健康粉丝群”，直接询问。

