

党报热线

962211

关注民生 关注民意

2023年第11期

你的急难愁盼 我们马上来办

练得狠能否吃得消？一个月暴瘦25斤



减肥训练营的广告吸引眼球

2个月暴瘦57斤，承诺28天减掉自身体重8%，每天运动4小时帮助减肥……日前，网红“翠花要逆袭”在减肥训练营中去世的新闻引起大家的关注，减肥训练营也再次成为大家讨论的焦点。据了解，网红“翠花”初始体重为312斤，于2022年9月份加入减肥训练营，高强度训练让她曾一度在两个月内暴瘦57斤。

封闭式管理、巨大的运动量、极端的减肥方式等都是减肥训练营给大家留下的印象。商业机构进行封闭式训练合法吗？训练营这些减肥方法真的健康吗？针对这些问题，党报热线记者昨日进行了走访调查。



减肥训练营的学员正在训练

>>记者探访

“大体重基数28天能减25到30斤”

昨日下午，记者来到锦江区一家减肥训练营进行实地探访。减肥训练营外，一道铁门隔开了里外两个“世界”，外面的人想要进入训练营需要有相关人员接待，里面的学员没有请假条不得自由出入训练营。训练营的王教练讲道，训练营均采用封闭式训练的方式，目的是防止学员外出，吃宵夜、点外卖，同时也有利于帮助学员保持规律的生活作息。

进入室内，除住宿区外，整个训练营内有4个训练区，对应单车、跳绳、障碍跑等项目，所有项目基本上都是以有氧运动为主。记者来到现

场时，正好有学员在上课，每个训练区域都挤满了好几十个学员。记者注意到，在训练营中的学员以青少年为主，还有些学员是高考结束后专门来这里减肥。探访过程中，也遇到了不少带着孩子前来咨询的家长，希望在这个假期能让自己的孩子减肥成功。

据介绍，每天上午8点到11点，下午3点到5点是训练营的固定上课时间，保证学员每天至少运动4小时，如果上课迟到会增加惩罚性训练。营地提供的一日三餐，以鸡肉、牛肉为主，不提供猪肉；碳水摄入以粗粮为主，量控制在一个拳头大小左

右，饭菜也相对清淡，少油少盐。“一般是不会让我们的学员吃太饱的，都控制在八分饱左右。”王教练讲道。

而对于减肥效果，王教练向记者保证，对于大基数，一个周期28天减下25斤到30斤没有问题。“进营前我们会与顾客签订合同，承诺28天最少能瘦自己体重的8%到10%。但实际上这只是一个保底的数字，如果在营中比较努力的话，其实能瘦更多。我们的教练是取得了相应证书的，每个训练班都会有一个主教练，两个副教练，绝对保证大家安全健康减肥。”

随后记者在網上找到了另外4家在成都的减肥训练营的联系方式，并逐一致电进行询问，4家训练营都给出了与记者探访的这家训练营相似的减肥重量保证。

>>律师说法

训练营开办必须有相关资质

在探访过程中，记者发现大部分的训练营都不面街，处于相对僻静的地方。封闭、不能自由进出、相对僻静，是否符合法律规范？这种商业机构实施封闭式管理是否合法？家长是否有权利强行送未成年人去这种机构减肥？四川蓉城律师事务所律师任欢表示，如果训练营具备相应资质，是可以进行封闭式管理的。

“商业机构实施封闭式管理，应当符合法律法规的相关规定。如果减肥营采取封闭式管理，必须符合如《中华人民共和国食品安全法》在内的相关法规和标准。除此之外，减肥营应该提供参加者的食品安全、安全生产和安全生产等方面的保障，并确保环境卫生和基本医疗安全等方面的保障。”任欢说道。

对于家长强行送未成年人去减肥

营的问题，任欢表示这主要取决于未成年人是否具备自我保护能力等因素。如果未成年人通过自愿签订完全知情的书面同意，并经家长或法定监护人明确同意或者曾经提出同意的，那就属于合法权利范畴内的自愿行为。

任欢补充道，如果减肥营采取了封闭式管理，但出现影响参与者健康和生命安全的情况，减肥营却未采取必要的安全措施，或者是管理不当、违法操作等行为导致出现问题，那么依法依规应对管理者的过失和责任进行判定并承担相应的法律责任。

>>医生解读

急速“掉秤”身体容易出问题

瘦、瘦、瘦是减肥营学员的共识，一位学员告诉记者自己来这儿就是为了瘦，尽管自己身材不算胖，但还是想再瘦一些。但28天瘦25斤的急速减肥方式身体真能吃得消吗？成都市第七人民医院营养科主任梁清月表示，减肥训练营这种通过短时间大量运动进行快速减肥的方式，其实非常不健康，就算是减肥成功也容易产生很多“遗留问题”。

国际上公认的科学减肥速度一般是每周减一磅到两磅，按公斤体重来说就是每周减0.9斤到1.8斤。减肥训练营这种将近一天一斤的快速减肥方式，容易让身体产生永久性的代谢适应症，也就是说，过大的热量缺口会让身体以为自己处于饥荒之中，从而打开保护机制，降低代谢率。之后再摄入能量，身体会优先将其转化成脂肪囤积起来，保护自己。

“值得注意的是，减肥训练营很多以脱水为主，但身体所有的代谢都需要通过水来完成，大量脱水，再加上心肌负荷，容易出现心律失常、猝死的风险。”梁清月说道。另外，训练营招募的学员年龄跨度很大，一概而论的练习强度也不科学。运动中一般用心率来衡量训练强度，身体能承受的最大心率用150减去年龄来计算，因此年龄不一样，身体承受的最大心率不一样，运动强度也应该不一样。

“很多身体问题是在高强度运动一两个月之后才会暴露出来。痛风、胆结石、激素紊乱、电解质紊乱、贫血……这些都可能急速减重之后逐渐出现。还是不建议大家采取这样的急速减肥方式。”梁清月建议道，“大基数减肥先从每周150分钟的中等强度运动开始比较好。”

少吃多动循序渐进很重要

那怎样的减肥方式才是正确的？高强度地减肥应该具备哪些条件才能保障我们的健康？

梁清月告诉记者，像减肥营这样高消耗一般需要更科学的营养搭配来支持。根据每个人不同的运动量消耗量，在每天定时监测肌肉量消耗量的基础上，应该一对一单独搭配餐食。

实际上，日常生活中在保证营养均衡的基础上，适当调整饮食顺序增加饱腹感，掌握好了吃的正确顺序，甚至可以实现“边吃边瘦”。

“首先要明确的是，减肥是一个循序渐进的过程，一定不能急功近利。在吃的过程中掌握一些小技巧可以让减肥事半功倍。”梁清月告诉记者，“边吃边减肥”是有科学依据的，最重要的是要掌握“吃”的方法。减肥期间可以在吃饭之前喝300毫升柠檬水或矿泉水，增加一定饱腹感，这样可以无形中减少热量摄入。在吃饭时可以先吃蔬菜，再吃瘦肉，最后吃碳水，从而达到减少碳水摄入的目的。

“对于减肥，还是那句话，少吃多动，循序渐进，身体的健康才是第一位的。”梁清月说道。

成都日报锦观新闻记者 胡瑰玮 晨迪 文/图

“适性”德育 让每个生命开出自己的花



实践体验

推进“适性”德育进阶性发展

实践体验是实施“适性”德育的基本路径。“在德育工作中，要让学生通过参加实践活动获得道德体验。”按照《中小学德育工作指南》的要求，芳草小学开展大量的德育实践活动，让学生在形式多样、丰富多彩的德育实践活动中获得和积淀道德、社会以及生活等方面的体验，收获新的知识并养成良好习惯。基于大量德育实践活动经验，学校探索并总结出了三点活动方略。

实践是人的存在方式。德育实践活动可以让学生增强社会责任感、锻炼创新精神和实践能力，从而促进学生综合素养及其整体的生成。例如，学校充分发掘校内30余棵桃树资源，尝试以“桃”为载体，围绕“生长—收获—分享”进行全员、全过程、全方位的实践类校本德育投射，形成从一年级到六年级基于品行养成、覆盖全学科的“桃+”课程体系，延伸出课题“‘适性’德育视野下的具象载体‘桃+’课程建设策略研究”。学生自主制定采摘计划，充分运用所学知识和经验，激发了创新能力、锻炼了管理能力，以此顺应儿童“实践、参与、探究、创新”的天性和“合作、交往、分享”的社会性。在过程参与中，实现学生“认知—德性—德行”的进阶发展。

充分彰显学生主体作用。教师高度重视、保障学生的主体地位。无论是在常规课堂上还是在德育实践活动中，教师都以平等、尊重、包容的态度鼓励学生积极参与活动，给予学生自主策划、自主选择、自主组织的空间，启发学生共同探索，与他们一起感受成功与挫折，分享发现与成果。芬芳小园地、开学典礼、毕业典礼、升旗仪式、入队仪式等活动都由学生深度参与。学生既可以全身心地感受德育活动的魅力，又可以融入自己的想法和创意，充分发挥创造性，提升实践能力。这样，“适性”德育就超越了德育的表层，升华至儿童道德素养的层面，将德育研究转向内生。

注重育人文化的传承积淀。学校德育工作需要传承以发展、厚积以薄发。比如，在童年这一人生的基础段，儿童的知识、思想、世界观、价值观等要经历混沌期、启蒙期和过渡期。引导小学生在乐享童年的同时端正思想、树立信念。红领巾是少先队员引以为荣的标志，而入队仪式将光荣与使命给予了少先队员。高年级学生为新入队的低年级学生佩戴红领巾，既意味着学生个人优秀品质的传承，还表现出不同年级学生间团结协作、携手进步的友好示意，更链接起了爱国爱党、忠于人民的精神纽带。

交互协同

探寻“适性”德育多样路径

随着“适性”德育实践的不断推进，学校认识到，面对性格不同且具有独立人格的学生，必须充分调动全体教师的积极性，加强与社会的合作，建立更加灵活、丰富、适切的育人机制，才能形成全员育人、全程育人、全方位育人的德育工作格局，达成“适性”德育的目标。

学校与家庭互动。家庭是孩子成长的第一所学校，而父母是孩子的第一任老师。家长的教育观念对孩子的认知发展有着至关重要的作用。学校在不断探索与实践中凝练出一套提升家校互动质量的方法。首先，全面提升校级家委会工作质量。家委会深度参与学校工作，具有参与权、话语权、决策权和人事权。学校每期组织两次校级家委会会议，切实发挥校级家委会的桥梁作用，做好学校与班级家委会、家长的沟通；同时与校级家委会共享资源，赢得校级家委会的支持与配合。其次，定期组织召开班级家长会，提升协同育人质量。例如，“家校共育、成就芳草品质”的新生家长会旨在在学生入学之初向家长介绍学校的行政团队、教育理念、办学方向等，提出新学期的家校要求。第三，搭建“家长学校”平台。通过此平台，学校德育处基于家长的真实需求，每月开展一次家长培训，对家长进行针对性指导，包括“家校社共育模式的现实状况与理想前景”“双减、携手共育新苗”“关注心理健康，家校共话成长”等专题培训、新生家长培训会等。

教育的本质意味着：一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。在学生成长的过程中，学校的德育评价扮演着塑造灵魂的重要角色。

学生的成长受遗传素质、社会环境、学校教育以及学生主观能动性等诸多因素的影响。为此，学校以“五育”融合为重点，构建实践体验、多元互动的“常态化+序列化+创生性”育人体系，通过系统完整的流程将学生的成长以形象化的方式进行记录和呈现，让成长可见。

生动记录。最常见的形式为活动过程中的照片记录。同时，学校也会录制相关视频，在活

学校与社会互动。相对于学校教育、家庭教育、社会教育的教育主体具有不确定性，存在教育方法的多样性，这就需要学校对可能具有社会教育意义的资源进行充分考查。学校组织开展以“弘扬家乡文化、探索家乡自然”为主题的校外社会实践活动，根据学生年龄特点分段进行：1—3年级的学生走进川菜博物馆，了解川菜文化，领略美食魅力，初步树立文化自信；4—6年级的学生到都江堰的安缇缦生态旅游度假区完成搭帐篷等常规项目，挑战溜索、攀岩等活动，学习生活常识、锻炼生存技能，在亲近自然的同时培养保护大自然的意识。清明节，为践行社会主义核心价值观，深切缅怀革命先烈的丰功伟绩，四年级全体少先队员来到成都市烈士陵园，庄重肃穆地开展了“继承先烈遗志、做时代好少年”的清明祭奠主题活动。当然，学校在整合教育资源的同时还要发挥自身教育优势，扩展正向的社会影响。例如，在建党百年之际，沙坪坝区举行主题配乐诗朗诵活动，邀请学校的朗诵社团参与；全校学生为德阳县八邦中心小学的小伙伴们捐款做校服等。

家庭、社会是“适性”德育的重要场域，家长是“适性”德育的同盟军。学校充分利用家庭资源、学校资源和社会资源，发挥各自优势，打破传统意义上的学校教育、家庭教育和社会教育的界限，形成教育合力，为“适性”德育的实施提供了重要保障，共同促进学生的成长和发展。

可视评价

落地“适性”德育育人效益

动后进行专门剪辑，记录芳草少年的点滴进步。定期总结。做到每周总结、每月总结、每学期总结、每学期总结，既包括学校教师群体内部的总结，也包括家校沟通、师生沟通后的总结。在诸多的总结与交流中，学生的成长轨迹得以清晰地展现。

平台展示。学校充分利用微信公众号，在每次德育活动后推送本次活动的总结及精彩记录；在教学总结会议上，学校以“芳草小学艺术工作年度报告”的形式向外界呈现芳草少年在艺术方面的优秀表现。此外，学校还积极参加各种大型活动与比赛，不断探索新平台，展现芳草少年的风采。

“适性”德育因时而动，顺势而为，是落实立德树人根本任务的牵引力量，为提升学校德育的实效性奠定了坚实的基础。而每位德育工作者就是一束微光，汇聚微光，用心用情用智让教育更有温度；坚守教育初心，为学生的全面发展奠定坚实的德育之基，润泽生命成长，让每个生命开出自己的花。

陈婷婷 辜扬迪 杜芸芸/文 图片由学校提供