

减减肥,顺便拿个学分

多所高校推出“减脂”“减肥”课程,学生抢爆了

刚刚过去的春季学期,李靖用减了11公斤体重,换到了1个学分。

在中国农业大学,这名法学专业学生选修了“减脂训练营”。该课程标明96个学时,与“兽医寄生虫学”“数学分析1”等专业课体量相当。

大学校园肥胖的大学生日益增多。根据教育部数据,2020年我国大学生肥胖率为5.5%。中国农业大学的数据显示,2023年,本科生中肥胖学生比例为7.1%。这个数字,2021年是6.12%;2022年是6.91%。

多所高校开设了“减脂”“减肥”课程,如北京大学的“体能提升:运动与膳食”、西北农林科技大学的“减脂塑形”、上海理工大学的“健康减脂”等,希望学生在提升体测成绩的同时,还能保持身心健康。这些课程普遍受到大学生欢迎。

能跟上就行

当中国农大学的减脂课进入最后一周,训练强度也达到了峰值。3组跨栏练习过后,每个人都大汗淋漓。这学期开课时,他们都属于“肥胖”人群,报课的门槛就是: BMI 超过28。

BMI,即体重指数,国际上公认衡量成人肥胖程度,其计算方法为“体重除以‘身高的平方’(国际单位 kg/m²)”。根据世界卫生组织及中国肥胖问题工作组的建议, BMI 小于18.5为偏瘦,位于18.5至24区间为正常,24至28区间为超重,大于28为肥胖。

气温超过30℃的夏日午后,30多个“大码”大学生从中国农业大学体育馆里跑出来,排队跳过露天操场的跨

栏架。李靖刚读大一,运动时她脑袋里一片空白,“什么也没想”,只感觉到热,但比起第一次上完课“哪哪都疼”已经好了很多。减脂课上了13周,她已经减重10公斤以上,圆脸变尖了。

暑假前,北京科技大学“夏日燃脂健康塑形训练营”迎来第一堂课。

“今天是第一次训练,我们鼓励大家‘划水’和‘偷懒’。”训练营的体能教练宋智全站在临时搭建的舞台上说。整场训练强度不大,场面颇像大学生版“广场舞”。

负责该课程膳食建议的于昊老师介绍,很多学生没有运动基础,刚开始能跟上就行,保证健康和休息,尽量不要受伤。

别人行,我也行

上大学的第一年,赵明(化名)体重增加超过20公斤。“自己接受不了,同学、室友也会稍微打击一下。”他之前也尝试过减肥,吃轻食、散步,没什么用。报名北京科技大学的减脂训练营之后,他幻想体重回到健康水平,“惊艳一下父母、老师和朋友,说明我有这个毅力”。

在中国农业大学,终于穿上小码衣服的李靖,上减脂课也不光是为了改变“外表”。体检发现,她的尿酸数值高出正常值一两百。她想变得更健康,也想证明自己。

另一名学生在减脂课上找到了一种归属感——不会被贴上“胖子”之类的“羞耻”标签,很多人比他还胖,“别人行我也行”。

决心和行动是两件事。在中国农业大学每周3次的减脂课上,前2周要先教学生怎么“管住嘴”。带队教师吴敏从食品学院请来教授,讲授饮食控制食谱。

开始上课后,李靖3个月没喝过奶茶,也不吃糖分高的水果。坚持上课、打卡,李靖觉得,“如果只是观望,会觉得很累,行动起来,会发现和想象不一样”。哪怕各科课程和作业都密集,李靖也没有放弃每天中午的训练。她对自己说:“煎和熬都是造就美味的方法。忍耐!”

老师要求一周完成3课时和两次课下跑步训练,李靖心急,一周7天每天跑5公里,结果受了伤。如今她知道控制体重重要放平心态,慢慢来。



5月13日,中国农业大学减脂课课间,一名学生躺在垫子上休息。

“自讨苦吃”却说值

肥胖学生体质测试达标率低、体育课及格困难,学校连开了3年的“减脂强体”系列课程。吴敏对记者说,“体测不及格,拿不到学分,是一种学业上的压力。”

去年,减脂课上一名体重150多公斤的学生险些因此没拿到毕业证,面对体测无法过关的窘境,他甚至想过“歪招”:把自己弄受伤,混过体测。吴敏为他规划了“一天五六个小时的训练和专门的饮食”。最终,该学生

减重30多公斤,第一次跳远跳过两米线时,他高兴得在地上打了个滚儿。

为了带好这门课,吴敏等教师要阅读大量文献资料、与北京体育大学等进行科研合作、检查学生的每日餐食和运动情况、一周一开会讨论课程问题与改革……“简直像外头(健身房的)‘一对一私教’。”作为体育教师,她不想看着“肥胖学生”连体育及格线都够不上。

训练通常在中午12点多

到下午1点多进行,碰到上午下午都有课的情况,吴敏中午花20分钟扒口饭吃,再匆匆赶到减脂课堂。她却说,“值”。

学校体育教学部统计,2024年春季学期减脂方向“身体运动功能课”和减脂方向“健身俱乐部课”,全班92名同学平均减脂4.7公斤,体脂率降低3.2%,体测成绩提高10.7分,97.9%的学生尿酸水平都出现了不同程度的降低,52.1%的学生尿酸指标恢复正常。

大学减肥课的本质是“育人”

国家卫生健康委员会发布的《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,中国成人的超重率约为34.3%,与16.4%的肥胖率合计超过50%,这一数字预计到2030年将超过60%。

肥胖是不容忽视的问题,减肥是人们迫切的需求,减肥经济迎合这种需求而生,减脂训练营是继减肥药、减肥保健品产业之后的又一风口。然而,市场上的机构,因营利导向,常常存在专业资质认定不明等问题,发生过人在训练营中受伤甚至猝

死的事件。

大学里的减脂课“没有什么商业色彩”。“老师不会蒙你,不会骗你。”吴敏说,她总结出大学减肥课的一个独特之处——从未脱离过教育的本质、育人的初心。她带过的5期课程一直进化,整个教师团队都希望给学生们“做出更好的安排”。

在北京科技大学的“夏日燃脂健康塑形训练营”,谈起训练目标,教师于昊认为:“最重要的不是数据,而是培养学生好的生活习惯,让大家更健康、更开心。”于昊的

同事李丹阳说,“你的美不需要其他人定义。训练营的宗旨是享受运动的快乐,追求健康的生活”。

李靖深知这个道理,互联网流行的“白幼瘦”等病态审美潮流从没有影响到她,但她也不得不面对胖起来很难买衣服的现实,“重点在于无论胖瘦都能拥有更多选择”。

李靖保持着长跑的习惯。她形容奔跑时的自己“像一只粉色的小蝴蝶”,心灵好像也轻盈了起来。

(中青报)



网友闲话

@小熊勇士:哈哈,好实用的课,会爆满吧。

@kiki:蛮好的,帮助学生树立健康生活理念,培养运动习惯,又不是追求“白幼瘦”,赞!

@子萌:这样的课程真好,帮助学生们回归健康的身体状态是一方面,更重要的是培养健康的生活习惯,未来几十年都将因此受益。

@嘟嘟熊:希望这样的课在大学普及开,也可以增加健身课、健美课。那些白白瘦瘦的学生,其实一样不健康。我家的大学生就是,大一大二卷绩点,大三大四卷科研,剩余时间刷手机。体能不如我这个半百中年。

@clare:不论胖瘦,要爱自己。

@lvlv:在校真好啊,我现在得花钱请私教去上课。

@符号fao:又是羡慕当代大学生的一天。