



师范院校如何科学开设大学生减肥与健康教育课

杨春霞

(陕西学前师范学院体育系, 陕西西安 710100)

摘要:目的:师范类院校男女比例严重失调,女大学生是减肥的主力军。通过开设健康与减肥课,减轻盲目减肥对大学生身体带来的伤害。方法:采用随机整群抽样的方法,对陕西学前师范学院在校大学生550名进行调查。结果:75.4%的学生有减肥需求,身高是影响女大学生减肥的主要因素。认为体重超标使自尊心明显受到伤害的占减肥动机的26.2%,认为减肥可以找到好工作占减肥动机的21.4%。调查中发现56.2%的大学生单纯通过饮食减肥,占据减肥人数比例最高;18.1%的大学生靠药物和辅助的减肥茶,15.9%的大学生靠运动减肥,运动减肥的同学也存在误区。结论:师范学院很多女大学生都存在盲目减肥或者减肥误区,建议开设大学生减肥与健康教育课,实现对在校大学生减肥的正确指导,掌握安全、健康的减肥方法,有效控制肥胖率,并使得大学生的身体机能得到有效提高。

关键词:大学生;减肥;健康教育

中图分类号:G479

文献标识码:A

文章编号:2095-770X(2019)03-0086-05

PDF获取: <http://sxxqsfxy.ijournal.cn/ch/index.aspx>

doi: 10.11995/j.issn.2095-770X.2019.03.017

An Exploration of the Necessity of Offering Health and Fitting Course in Normal University

YANG Chun-xia

(Dept. of Physical Education, Shaanxi Xueqian Normal University, Xi'an 710100, China)

Abstract: Objective: There is a great unbalanced gender ratio among students in normal universities. Female college students are of great needs to lose weight. Health and fitting course can reduce the harm of losing weight blindly. Method: 550 undergraduates of Shaanxi Xueqian Normal University are randomly selected as research subjects by randomized cluster sampling. Results: The study shows that 75.4% of the research subjects have needs to lose weight, and height is the most influential factor for female students to lose weight. As to the motivation, 26.2% of students lose weight because of self-esteem, and 21.4% because of wanting to get a good job. The study also finds that 56.2% of the students lose weight purely by dieting, 18.1% of students lose weight by taking diet pills or slimming tea, and 15.9% of students lose weight by do exercise. Conclusion: Many college students lose weight blindly or in wrong ways. Offering health and fitting courses is of great necessity, which can provide correct guidance to students, making them master safe and healthy way to lose weight and contributing to the improvement of students physical health.

Key words: undergraduate student; lose weight; health education

近年来受社会舆论和媒体的暗示,多数人对女性的审美标准是以瘦为美,肥胖成为很多人茶余饭后的敏感话题。社会上女性减肥、瘦身者不断增多,

并有不断年轻化的趋势。特别是男女比例严重失调的各大师范类院校,女大学生是减肥的主力军,她们不仅在乎自己的长相,更在乎自己的体型。她们中

许多通过节食、大运动量、吃减肥药、打瘦身针等方式减肥,但结果并不理想,有的因过度节食而晕倒在公共场合,有的甚至送进医院等等,造成这种现象的主要原因是她们缺乏正确的减肥理念和专业的指导方法。为减轻大学生盲目减肥对身体带来的伤害,开设针对减肥的公选课程和健康减肥的讲座,通过健康减肥课的开设完成对在校大学生减肥的正确指导和形成正确的减肥理念,掌握安全、健康的减肥方法,有效控制肥胖率,并使得大学生的身体机能得到有效提高。

一、对象和方法

(一)对象

随机抽取陕西学前师范学院大一、大二、大三、大四在校大学生共计 550 名,(其中女生 495 名,男生 55 名)为调查对象。

(二)方法

1. 文献资料法

大量阅读有关书籍,整理和健康减肥有关的信息,查看有关健康减肥的文章。

2. 问卷调查法

在学校田径场、宿舍楼底下、餐厅和图书馆发放问卷,根据我院男生少女生多的特点自行设计调查问卷,问卷调查可分为三部分,首先是基本的身高、体重、性别、年级等;其次是肥胖的评判指标、自己是否肥胖、以及肥胖的原因等;最后是减肥的动机、减肥的具体方法、减肥的满意度等。随机选取学生共 550 名,发放问卷 550 份,收回问卷 423 份,收回率 76.9%,经整理有效问卷 348 份,有效率 77.5%。符合统计学标准,同时还做了海报宣传健康饮食和保健的知识。

3. 数据统计法

针对问卷调查的数据,做了相关的分析研究,符合统计学标准。

二、结果

调查发现我院女大学生无论胖瘦都普遍怀有减肥的愿望,调查结果显示,75.4%的学生有减肥欲望,大部分女生对自己目前的体型不满意,以及对减肥有错误的认识。

(一)影响女大学生减肥的因素

1. 身高是影响大学生减肥的首要因素

调查显示,身高在 155—160 厘米的大学生中,有减肥欲望的占 31.9%;身高在 160—165 厘米的大学生中,有减肥欲望的占 20.6%;身高在 165—170 厘米的大学生中,有减肥欲望的占 13.2%,身高在 170—175 厘米大学生中,有减肥欲望的占 9.7%。从数据中发现减肥的欲望强烈与否和大学生的身高成一定的比例,身高越低的大学生减肥欲望越强,身高越高的大学生减肥欲望越低。

2. 女大学生减肥受社交媒体和身边人的影响

大部分女大学生对自己是否肥胖没有正确判断,她们主要靠自己的感官和主观意识。大学生骨感美已成为当前女大学生形体美的评判标准,她们眼中的美是锁骨放硬币,反手抹肚脐,很多女生在宿舍里面量自己的胸围和腿围,互相攀比自己的锁骨和线条以及体型。在这种时代背景下,减肥对女大学生充斥着巨大的诱惑和盲目的倾向,认为体重超标使自尊心明显受到伤害的占减肥动机的 26.2%,认为减肥可以找到好工作占减肥动机的 21.4%,认为不减肥连对象都找不到的占减肥动机的 18.9%,更有甚者认为好身材可以嫁个好对象占减肥动机的 12.1%。可见,减肥动机主要来自社会和身边人的认可,在外界这种审美观念影响下,使减肥成为大学生生活中的重要的部分。同时,大学女生作为特殊的社会群体,很在意自己在别人心目中的印象,也常会想象他人对自己形象的定位,从别人对自己的评价中提取自己的形象,并形成与自我感觉相联系的、带有情感与评价性质的观念,那就是自尊^[1]。女大学生特别重视身边人对她们的评价,男朋友或舍友对她们身材和体型的评价,使很多女大学生进入减肥的队伍。

(二)减肥的误区

1. 单纯饮食减肥法

调查发现 56.2%的大学生单纯通过饮食减肥,饮食减肥的同学主要是靠节食,占据减肥人数比例最高,但减肥效果并不理想,同时节食减肥中还伴随出现头晕、乏力、贫血、月经不调等不良反应。具体方法有:第一不吃早餐,不吃早餐的同学占节食的 17.2%,这是很不科学的方法,人体由前一天六点到

次日清晨,相隔12个小时左右,血糖明显处于较低状态,不及时补充能量身体会有明显的不适感,影响第二天的学习。而且没有吃早餐,午餐一般会吃的较多,导致午餐摄入过多的能量。第二,有的学生用水果蔬菜来代替午餐,占节食减肥的12.3%,这样可以短期内达到减重的目的,但长时间却对身体不利,而且很容易放弃,导致反弹。这样不仅对身体不利,而且打击减肥同学的自信心。最后是晚饭,据调查显示不吃晚饭的占节食的26.7%。晚餐在八点前吃比较健康不会导致肥胖,有利于保证良好的睡眠,有利于减肥。

许多研究表明:一个完整的减肥计划应该包括饮食、运动、心理和其他方面。而很多女生往往认识不到这点,想法都过于简单,她们都希望能快速减肥,早日达到理想体重或理想体型^[2]。所以单纯靠节食减肥,对身体危害比较大,并且长期坚持节食减肥的人,会出现明显的反弹。另外,利用节食减肥的学生在减肥进行初期,她们会密切关注体重的变化,体重下降明显,兴趣颇高。但当机体对此逐渐适应之后,体重下降不明显了,他们便误认为是减肥失效,半途而废。

2. 药物减肥法

还有些急于减肥的女生往往情急乱投医,只要有一点可能减肥的希望就会抓住不放,为此各种减肥保健品便成了抢手货。调查结果显示,18.1%的大学生靠药物和辅助的减肥茶,这部分同学主要是中等微胖的大学生,在调查访问里发现他们对自己减肥的意识并不强烈,晚上依然暴饮暴食;采用药物减肥法的学生主要在药店或网上购买减肥药,如××左旋肉碱茶多酚片、××减肥茶、××肠清茶、××减肥胶囊、××瘦身汤等减肥药,有的同学是看到网上推荐的减肥药物就直接买来使用,其实这些举动无不揭示出大学生对减肥知识的缺乏和对减肥的急切渴望。大多数药物都含有轻微的腹泻作用,短时间会感觉体重有所下降,但身体容易对药物产生依赖感,停止使用后体重反弹比较严重。如果要靠药物辅助减肥,一定要去正规的医院开处方,然后根据医生的处方在正规的地方购买,但好多同学在网上购买五花八门的减肥药,不但经济受损,而且身体也受损。而减肥保健品又不同于一般保健品,不同

的减肥品有不同的适用人群,应在专业人员的指导下依据个体实际情况购买。可在现实中,急于减肥的女大学生们很少考虑这些,所以就难免会出现一些危害身心健康的后果。

3. 运动减肥误区

运动减肥是最科学最绿色的减肥方法,肥胖者通过一定的有氧体育运动,使其消耗身体多余脂肪,促进新陈代谢,达到运动减肥的目的^[3]。调查中有15.9%的大学生靠运动减肥,他们认为自己体重严重超标,运动减肥的同学主要有以下误区:第一,认为只要出汗就可以达到减肥。所以晚上在操场跑步,经常可以看到同学穿着很厚的衣服运动,更甚者在运动时用厚厚的保鲜膜将自己腹部包起来。其实运动减肥,出汗只说明身体发热的预告并不是在燃脂。长时间身体处于汗水的潮湿状态,很可能导致湿疹等皮肤病。出汗只是减重,减掉身体内大量的水并不是燃脂。第二,运动时间和运动量是随机模式。研究表明,运动时长和运动强度应根据人的体质适度即可,要达到运动减肥的效果,最佳时长是半小时到一小时之间,运动量并不是越大越好,运动量的多少要因人体质而异,循序渐进,贵在坚持。第三,运动形式比较固定。很多同学每次去健身中心都做一模一样的练习,同样的运动量,所燃烧的脂肪会一次比一次少。这就是为什么每次减肥都是前期效果比较好的原因。如果今天选择慢跑,明天就该试试有氧操或游泳,最重要的是定期变换,给身体不同的刺激,消耗的热量也会直线上升。

还有9.8%的大学生靠其他不健康的方法减肥,他们对自己体重严格要求,几乎体重都处于偏瘦的范围。以上调查显示,大部分同学减肥的途径并不科学,有些甚至对身体极其不利。

(三) 开设健康与减肥课程的必要性

根据调查结果的分析,减肥人群中大部分同学都在盲目减肥,且方法不正确。肥胖不仅仅影响人体的形体、形态美,最主要是危害人们的身心健康,影响人们的正常生活,给人们造成严重的心理压力和身体负担。肥胖对身心健康的危害已得到一致的认同,因而减肥已成为现代大学生的一门不可缺少的课程。建议在师范院校开设健康减肥讲座和有关健康减肥的课程,针对性地讲解肥胖与健康减肥的

知识,帮助大学生更好的了解自己的身体状况,引导肥胖大学生合理运动和健康的饮食达到减肥的目的,树立正确的审美观和掌握科学的减肥方法,使肥胖大学生告别盲目减肥带来的痛苦和伤害,重获健康、自信和快乐。

1. 健康减肥课开设的目的和意义

通过开设健康与减肥的相关课程,增进大学生的卫生知识,使其进一步了解健康的价值和意义,增强维护自身健康的责任感和自觉性,提高自我保健和预防疾病的能力^[4];帮助大学生自觉选择健康的行为和生活方式,从营养、睡眠、运动、控体重、合理用药等贴近大学生活的板块进行健康和减肥教育,消除或减少不当减肥方法的危害和影响,从而促进身心健康,改善生活质量。

2. 健康减肥课开设的形式和内容

(1)开课前的准备 对选课学生进行是否肥胖的定量判断,在实践和理论研究中有多重可测量的定量评判肥胖的方法,方式如下:

①腰围测量法:腰围男性 $>90\text{cm}$,女性 $>85\text{cm}$ 为腹部肥胖。

②体重指数法(BMI)^[5]:体重指数(BMI)=实际体重(kg)/身高²(m)

判定: BMI <20 , 偏瘦; $20<\text{BMI}<24$, 正常体重; $24<\text{BMI}<26.5$, 为偏胖; BMI >26.5 , 为肥胖。

③标准体重世卫计算方法^[6]:

男性:(身高 cm-80)乘以 70%=标准体重

女性:(身高 cm-70)乘以 60%=标准体重

标准体重正负 10%为正常体重;标准体重正负 10%~20%为体重过重或过轻;标准体重正负 20%以上为肥胖或体重不足。超重%=[(实际体重-理想体重)/(理想体重)]乘以 100%。

(2)开课内容与形式 课程内容以专题的形式开展。首先通过健康概述介绍健康的重要性,其次通过营养与合理膳食、控体重的理论与实践、体育锻炼与健康、合理用药、大学生传染病的健康教育、与肥胖有关的常见病的健康教育等模块讲授健康与减肥的相关知识。授课方式以课堂讲授为主,辅以小组讨论,以及相关理论课内容配以调查、现场运动实践等多样的授课方法。

开课形式以理论和运动实践相结合。针对学生

的健康减肥情况,理论部分:

①开设健康营养课程,一方面,大学生是不良饮食行为发生率较高的人群之一,而通过营养干预可改善其营养知识、态度和行为的状况,从而提高其身体素质^[7]。其中包括饮食的营养学基础、健康饮食结构、膳食宝塔中的食物搭配、平时饮食的注意事项以及少食多餐的原理,让学生学会制定合理的饮食计划,管理自己的日常饮食,逐渐走出节食减肥的误区,合理的饮食^[8]。

②控体重理论部分:这部分课程主要是让学生更深入地了解什么是肥胖、肥胖的原因、肥胖的危害、肥胖的预防与治疗、肥胖的分类以及个体属于什么体质,根据每位同学肥胖程度和所属体质,制定合理的控体重计划表。

③健康体适能部分:健康体适能主要由运动心肺适能、体成分、肌肉力量、肌肉耐力和柔韧性等与人体健康密切相关的要素组成。

④健康睡眠部分:睡眠对身体的重要性、睡眠的生理基础、常见的睡眠问题及缓解方法。

⑤合理用药部分:药物治疗对某些肥胖病人来说是其重要的环节,药物用之得当,可以很好地发挥预防和治疗作用,有益于人体健康;用之不当可产生严重的副作用,危害人体健康,甚至危及生命。通过讲述药物的基本知识、合理用药的原则和方法,不合理用药的危害以及生活中常见非处方药的使用,使学生学会正确选择药物、剂量、给药途径、用药时间的长短等,以利于疾病的恢复。

实践部分:带学生进行有针对性的练习,可以选择有氧减肥操、球类运动、瑜伽、跳绳等等,都能够快速燃烧脂肪。还可以根据身体肥胖部位来选择不同的运动方式瘦身,如腹部肥胖,可以选择:肚皮舞、仰卧起坐、仰卧举腿、蹲跳、平板支撑等。如腿部肥胖,可以选择:坐姿脚踏车、单脚交叉深蹲、爬楼梯等。老师和学生也可以一起跟健身视频运动等,利用瑜伽球、拉力绳、踏板等工具进行辅助型练习。运动后进行有针对性的拉伸训练,教学生做一些简单而有效的拉伸动作,让肌肉更有弹性,这样也方便学生课后独自锻炼,以达到科学锻炼的目的。

教师在课的开设中充分关心大学生的健康减肥需求,及时和他们交流沟通;教师应和学生在课中积

极互动,加强学生的自信心和自制力,教师既要尊重每位大学生的隐私,也要不断鼓励作为强化,培养他们坚持不懈的意志品质,使他们积极的迎接减肥过程中遇到的困难。同时,监督他们课后身体锻炼进展情况,不断更新授课方法,给他们的身体不同的刺激,既保持了课堂良好的氛围,又提高了学生的学习兴趣。

三、讨论

体重在当今社会中受到很大重视,并为主流文化中的大多数女性所追求,所以生活在这种社会环境中的大学女生亦不例外,她们对苗条的要求甚至已上升到不现实的程度。社会时尚传媒因素对她们的影响也很大,顶尖模特的身材总是颀长纤瘦,流行服饰的版型日趋小巧贴身,无形中令女大学生感觉瘦的就是美的^[2]。整体环境的影响也不可忽视,当室友、同学、朋友都纷纷加入到减肥大军的队伍中,闲聊话题不离减肥,生活重心围绕减肥,诸如此类都是减肥的重要动因。

在减肥的女生中间,确系医学上定义的肥胖者而有必要减肥的只占很小的比例,绝大部分减肥女生的体重从医学角度衡量是完全正常的。但由于种种原因,她们对自己目前的体形不甚满意,出于让自己更瘦一点的目的而减肥。女生们减肥的根本目标只有一个:求瘦。但由于个体对瘦的认知差异很大,所以减肥的出发点可谓众生百态,无论是略显丰满型还是苗条结实型都在追求以瘦为美。

根据调查结果的分析,减肥人群中大部分同学都在盲目减肥,且方法不正确。建议开设大学生减肥与健康课,课程内容以专题的形式开展。首先通过健康概述介绍健康的重要性,其次通过营养与合理膳食、控体重的理论和方法、体育锻炼与健康、合理用药、大学生传染病的健康教育、与肥胖有关的常

见病的健康教育等模块讲授健康与减肥的相关知识。在课的制定方面,不断完善课的内容满足各类学生的需求。通过纠正大学生对肥胖的错误认知,避免盲目减肥。讲授运动减肥课的原则和课中应注意的问题,如何在运动中有效的燃脂,通过讲述合理用药和节食的利弊,使在校大学生形成正确的减肥指导和减肥理念,并在减肥过程中能够明确注意事项和遵守基本原则。掌握安全、健康的减肥方法,同时使得大学生的身体机能得到提高,有效控制肥胖率。

[参考文献]

- [1] 崔金奇.女大学生减肥心理分析及心理减肥若干思路[J].医学与社会,2004(3):57—59.
- [2] 乜金茹,唐立健,黄宁,候永祥,陈梅文.体重正常及消瘦高职护理女生节食行为及相关因素分析[J].中国学校卫生,2014(6):32—34.
- [3] 杨妍芬.减肥中心减肥项目的经济学分析[J].商场现代化,2010(15):71—72.
- [4] 郭英.大学生健康教育教学改革初探[J].中国成人教育,2008(5):159—160.
- [5] 雷小明,张魁.简析我国肥胖研究指标的发展[J].当代体育科技,2013(14):23.
- [6] 姚鸿恩,郑隆榆,黄叔怀.体育保健学[M].北京:高等教育出版社,2001.
- [7] 王瑜,靳琴,付星,周芮.重庆某高校学前教育专业大学生营养知识—态度—行为调查[J].陕西学前师范学院学报,2017(4):113—116.
- [8] 耿晓岩,耿晓珊.高等院校女大学生运动健康减肥及营养状况的调查研究——以石家庄学院为例[J].运动,2014(5):60—61.

[责任编辑 李兆平]