

# 科学燃烧卡路里

## 大学这门“减肥课”火了

教室里讲授运动营养学知识,体育场上练习跑步,训练馆里学器械及攀岩……北京大学为本科生打造的这门体育必修课,成为北大学子口口相传的“减肥神课”。不止北大,北科大的夏日燃脂营最近也正式开营。大学为什么会开减肥课?谈及初衷,北大“减肥课”的负责人表示,开设课程的最终目标是希望可以培养学生健康的生活方式。



参加训练营的学员在进行体能训练

“饮食上注重科学配比,再尽量配合运动。”经过如此调整,侯晓阳的体重以每周两三斤的幅度下降,一个月便从220斤降到了207斤。

从心出发  
欲望是行为的催化剂、原动力

减重,靠的是“管住嘴,迈开腿”。具体要怎么操作?北科大选择从“心”入手。团队的三位老师之中,李丹阳是一位运动心理学博士,她在团队中负责运动心理辅导。

“运动是良医,运动不仅会帮助大家减脂塑形,也能提高心理健康水平。运动之外,我们也会提供心理科普讲座、运动心理咨询,帮助大家全方位提高心理健康水平。”李丹阳说。

北京大学的张晓圆也表示,减重是一个长期的过程,不能一直都伴随着心理上的痛苦。减肥课除了提供科学的饮食方案外,还会为学生们设计个性化的运动方案。

比如,李珊觉得跑步减重很辛苦,老师就建议她选择缓慢爬坡的运动方式,不但能保证燃脂效果,也更容易坚持。

而据楼宇乾介绍,课程期间,会有不同运动项目的老师带大家体验柔韧性训练、攀岩等运动项目……还会讲解这些运动对燃脂减重的作用。学生们从中可以挑选自己感兴趣、能坚持的项目。

尝试了诸多项目后,楼宇乾尤为青睐“慢跑”,“速度相对较慢,每天半小时不成问题。”

“我以为会很枯燥,但实际上每节课都很有趣,我学到了很多实用的知识。”虽然这门课并不强调硬性的减重目标,但截至体测时楼宇乾已减掉了6斤。

同时,这个过程也扭转了他对“减肥”的固有印象,并让他养成了健康的生活习惯。“我开始期待每次的晨跑,享受每一口健康食物带来的满足感。”楼宇乾说。

去年上过这门课的侯晓阳,在这门课前期体测时,体重还没减下来,体测成绩仅得了59分。不过,经过一学期的学习,侯晓阳的减重效果甚佳,直接甩掉了30斤的体重,获得了奖励分数,最终成绩拿到了91分。

“减重是一个抵抗熵增的过程。”侯晓阳说,即便不像去年那样严格控制,自己的体重仍在缓慢下降。“以前觉得自己形态欠佳,总是回避拍照,减重让我有了一种掌控自己身体的成就感、自信感。”

“自律给我自由,都听过这句话吧,我认为就是一句广告语,欲望才是行为的催化剂,是原动力。”该课程授课教师之一、北京大学体育教研部副教授张冰表示。

最终目标  
重“量”更重“质” 培养健康生活方式

谈及开设北大这门“减肥课”的初衷,该课程的负责人张晓圆老师表示,目前大学生的体质健康测试情况不容乐观。

当前,国家对大学生的体质健康测试越来越重视,要求也越来越严格。北京大学最新的政策为,2022级及以后的同学如果体质测试不合格将不能拿到毕业证。张晓圆说,约七成体质测试不合格的同学都有超重或肥胖的情况,继而影响多项体质健康成绩。对于这部分同学,运动与饮食的联合干预才是最有效的。

北科大开设燃脂营课程也是因为一些学生在体测时遇到困难,难以达标,希望通过减轻体重、强化体能帮助同学们在体测中顺利达标。

课程开始时,每名同学会自己制定一份饮食和运动方案,除了学期中的执行情况会被纳入考核,减重程度好的话,还会有一定的奖励分数。

“减肥是一门科学,绝对不是自律就有成果,减肥后也不仅仅是体重数字的变化。”张晓圆说,开设这门课的最终目标也是希望可以培养学生健康的生活方式。

国家体育总局科研所研究员张漓提醒,希望大家树立科学减重的理念,更关注减重的“质”,而不要单纯关注减重总量,忽略减重总量里有多少脂肪、多少肌肉、多少水分,避免减脂的同时对健康带来伤害。

来源:北京青年报

炙手可热

超千人报名 最终入选几十人

5月16日晚,初夏的晚风轻拂,在北科大的田径场上,夏日燃脂营的同学们身着统一配发的运动服,在教练的带领下开始了第一次的集体训练。

曾指导过多名奥运冠军的北京科技大学体育部教师宋智全担任本次燃脂营的体能教练。第一次训练,他为营员们安排了难度适中的间歇训练。

“整堂课包括拉伸、有氧操、间歇力量训练等不同部分,每个动作都有降阶版本,如果营员做不了跳跃动作,就可以改为对关节压力小的降阶版本。”宋智全说。

第一次训练,宋智全不断鼓励着营员们,甚至怂恿大家“划水”“偷懒”,他的目的很简单——希望大家咬牙坚持到最后。

“大家心率很高的时候不要着急喝水,等心率慢慢下降后再去小口喝水。”在训练过程中,宋智全也向营员们教授一些运动小技巧。

这一夏日燃脂营,火爆异常。开放报名仅10分钟,报名人数就突破了千人。

经过筛查和身体成分测试,1000余名报名者中,有300人的身体质量指数BMI指数超过25(BMI,正常范围为18.5-23.9,若BMI≥24为超重,BMI≥28为肥胖),符合入营标准,但因场地和人员设备限制,正式营员最终确定为68人。

记者了解到,今年秋天,北科大的减脂营将正式转为该校的体育课,课程包含体能训练、运动生理学、体育保健与运动康复等,这些内容相辅相成,共同帮助北科大学子塑造身形,提升身心健康。

反响热烈

减重成功学生成了课程“活广告”

早在北科大的夏日燃脂营开营前,面向北大学子开设的一门减肥课,在2022年秋季学期就已开课。

据了解,这门名为《体能提升:运动与膳食》的“减肥课”是北京大学为本科生开设的体育必修课之一。自2022年秋季学期开课后,短短一年多的时间,该课就成了该校的热门课程。

2023级本科生楼宇乾就选上了这门减肥课。身高1.75米、体重170斤的他,BMI指数偏高,因此他一直在思考如何科学减肥。

“这门课程既是体育必修课,还能教授怎么科学减肥,简直是为量身定做的。”楼宇乾说,因为该课炙手可热,能上课的学生需抽签决定,他运气不错,被成功抽中。

2023年秋进入北大就读的侯晓阳,彼时身高1.85米、体重220斤,BMI达到32,属于“肥胖”。他

没想到,经过一学期的减肥课,自己能甩掉30斤,还成了这门课目前的减重纪录保持者。

上过该课程并成功减重的学生们成了这门减肥课的“活广告”。即使后来学校又增加了一个班次,不少学生还是“抢”不到这门课。

课程设置

课堂搬到食堂 教授饮食配比

北大家园食堂里,一群学生手里拿着笔和纸,围着食物秤和一堆早餐。这不是某个奇怪的仪式,而是减肥课搬到了食堂。当天上午8点的第一节课,负责该课程理论讲授的北京大学体育教研部助理教授张晓圆和同学们一起来到食堂,让学生们按自己平时的习惯买早餐。

楼宇乾买的是豆浆和包子,这是他的标配早餐。“我们在窗口买完饭之后,老师给一个食物秤,让称一下自己的早餐。”有了早餐的重量数据,老师又发给每人一张表格,表上写着不同食物的蛋白质、脂肪、碳水化合物的含量。

楼宇乾认真地对照表格,算出了自己早餐的热量,“这节课让我意识到,每天的早餐吃得真不算少。”

在这节课上,张晓圆给出了一个包括身高、年龄等因素的公式,每名学生根据公式可以算出减重期间一天需要的推荐摄入量和原先饮食摄入的热量。以热量值为参考,每个学生可以根据个人饮食偏好选择摄入碳水化合物、脂肪、蛋白质的比例。

作为一名“吃货”,北京大学农园食堂二层的肉末米粉、学五食堂的酸汤牛肉粉、原燕南食堂的桂林米粉等都是李珊的“心头爱”。

没上这门课前,李珊也在网上寻找过一些减肥方法,“全素减肥法”便是其中一个。使用这个减肥法期间,李珊摄入了大量的碳水,减肥效果却不理想。

后来,她根据老师的指导,把摄入量调整到了1500-1600千卡,适应了之后又慢慢降到了1300千卡以下。

同样是经过一段时间的课程学习和老师的实践指导后,楼宇乾感到自己在饮食习惯上有了很大的改善。他开始注重蔬菜的摄入,并学会了根据食物成分来调整自己的饮食。

作为山西人的侯晓阳打小就爱吃面食,经常“碳水配碳水”,一顿两大碗是常事。自上减肥课的第一日起,他便开始记录一日三餐、当日体重、运动时长,并比较每日每周体重变化。

在一份他自2023年9月18日开始记录的密密麻麻的表格中,木耳、白菜、豆腐、鸡蛋、红薯、玉米出现的频率非常高。十一假期稍稍放纵,但同时也会加大骑行和爬山的量。