

当代社会背景下如何预防肥胖

李富强

(沂南三小 山东 临沂 276300)

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.07.742

超重及肥胖学生明显增多已经成为学生的重要健康问题。肥胖严重危害人类的健康,已成为全球瞩目的公共卫生问题,科学、合理、健康的减肥才能达到有效减肥和促进健康的目的。本文论述了肥胖的形成原因、肥胖的危害,饮食减肥和运动减肥的方法。

1、长胖原因探析

长胖的原因到底是什么呢?归根到底是摄入的能量超过消耗的能量,导致多余的能量以脂肪形式储存。主要因素包括遗传因素、食物摄入过多、不良的饮食习惯、身体活动不足、肠道菌群、精神和心理等。

2、儿童、青少年肥胖的危害

2.1、身体方面的危害

儿童、青少年肥胖的首先表现是体重增加,大量脂肪沉积,增加了机体负担和耗氧量,肥胖孩子比正常人消耗氧多。这样致使他们身体笨重,行动迟缓,活动能力差。不少儿童青少年常有平足、膝内弯、下肢弯曲、脊柱和椎间盘骨损害等。肥胖儿童青少年的胆固醇和脂肪酸过高,血脂也高,免疫系统受到抑制,抗病能力较差,易患呼吸道感染,还容易导致一些“成年疾病”年轻化,如糖尿病、高血压、脂肪肝、冠心病等。肥胖儿童存在性发育障碍。如男孩导致性发育滞后,女孩导致性早熟,初潮早,多伴有月经紊乱。

2.2、心理方面危害

身体和心理是两个不可分割的统一体,肥胖除对儿童青少年有生理上影响外,对心理也造成较大影响。

3、减肥方法

3.1饮食减肥法

饮食减肥法包括限制膳食热能,调整膳食结构和改变饮食习惯三个方面。

3.1.1限制膳食热能

饮食减肥原则上是以原热能摄入水平为基础,根据肥胖程度,逐渐减掉原摄入热能的20%~40%,依次向低热能饮食过渡。如减肥前每日摄入热能9196KJ(2200kcal),限制热能的饮食每日摄入热能可逐次采用7524KJ(1800kcal)、6688KJ(1600kcal)、5852KJ(1400kcal)、甚至5016KJ(1200kcal),但每人每天膳食热能至少应为4184KJ(1000kcal),这是最低需要的热能。减肥速度不宜过快,以每周减重不超过1kg为宜。限制膳食热能,应减少谷类、薯类、糖果、甜点、肥肉、含油脂较多的干果以及含糖饮料等高能食物。

3.2调整膳食结构

因为限制热能使摄入的食物减少,蛋白质摄入量也减少,同时体内热能负平衡动用脂肪时,也会分解一些蛋白质,而蛋白质对人体非常重要,体内不可缺少,因此必须增加蛋白质供给量。低碳水化合物一方面可降低胰岛素的分泌,减少脂肪的合成;另一方面使体内的糖原储备减少,促进对脂肪的动用,从而减少体内脂肪。蛋白质、脂肪、碳水化合物的热能构成可按20:30:50计算。三餐热能分配应该平衡。蛋白质的供给量每日每千克体重不应少于1.5g。膳食纤维有饱腹感而不供能,同时还能减少热能的吸收,是最好的减肥食物,因此应

多食含膳食纤维多的蔬菜水果。

3.3改变饮食习惯

3.3.1少吃多餐,以减少用餐后胰岛素的分泌和体脂合成,此外还可使胃的容积缩小,减少饥饿感。但总热能须在限度内,要避免少餐多吃。

3.3.2细嚼慢咽,减慢进食速度,使食物与唾液充分混合,不但可使营养素的消化吸收率提高,而且还可以增强饱腹感,这样可减少进食量。平时就餐时减慢进食速度,可以达到减肥目的。日本研究者中村经过观察,发现同样的食物同样的量,肥胖男子用8—10分钟吃完,而消瘦者却用13—16分钟吃完,另外他还对食物进行了咀嚼次数调查,肥胖男子需要7.7次,肥胖女子需要8.1次,而普通男子需要8.9次,普通女子需要9.4次。随后他又用减慢进食速度进行减肥试验,结果发现,肥胖男子经过19周,体重减轻4公斤,肥胖女子经过20周,体重减轻4.5公斤。因此中村指出,食物进入人体,血糖就要升高:当血糖升高一定水平,大脑食欲中枢发出停止进食信号时,往往已经吃了过多的食物。所以快食会引起肥胖。若减慢进食的速度,则可有效地控制食量,起到减肥作用。所以在吃饭时要细嚼慢咽。不要用餐后即睡或坐着不动。进餐后应适当活动,可使食物生热作用的热能消耗比平时增加2倍。少吃刺激食欲的食物,如辣椒、味精等。限盐。食盐可引起口渴和刺激食欲,并能增加体重,故每日摄入量以3~6g为宜。

3.3.3科学安排一日三餐,在正常生理情况下,一般人习惯于一日三餐。无论采用哪种减肥方法,均需要建立一种良好的饮食习惯,即做到吃饭要定时、定量,三餐分配要做到“早好、午饱、晚要少”,吃饭吃到6-7成饱。特别是晚餐,不要吃的过晚和过量因为脂肪的合成是在夜间。人体最大消耗是在一天中的上午。由于胃经过一夜消化早已排空,如果不吃早饭,那么整个上午的活动所消耗的能量完全靠前一晚晚餐提供,这就远远不能满足营养需要。这样长期下去容易引起急性胃炎、胃扩张、急性胰腺炎、冠心病、心肌梗塞等。如果吃夜宵就会产生超额能量,剩余的量为脂肪堆积起来就容易发胖。所以在睡前三小时以内不要吃任何东西是最理想的瘦身方法,特别注意不要喝 酒、肉类食物。

3.2、运动减肥法

运动增加热能消耗,通过脂肪氧化以减少体内脂肪。此外,运动还作用于神经内分泌系统,使之改善对脂肪代谢的调节,促进脂肪的分解,减少脂肪的合成。运动时还使胰岛素分泌减少,从而抑制体内脂肪的合成,促进脂肪的分解。运动可使血中游离的脂肪酸和葡萄糖利用率增高,一方面使脂肪细胞释放大量的游离脂肪酸,细胞缩小;另一方面,使多余的葡萄糖消耗,不转化为脂肪,减少异生脂肪的聚积。

随着我国经济的发展,国人的生活会越来越越好,肥胖的发展趋势会进一步蔓延,预防肥胖应该从学生时代开始。在课堂向学生传授系统的理论知识,并通过网络(钉钉家校本、qq、微信等)把减肥健身课件发给学生,用知识指导现在引领未来。依据现在已经发行的减肥书籍,为初中生编写减肥书籍作为课本,树立终生运动的意识。以运动配合营养的减肥方法所减去的体内脂肪最多,应该养成一种合理健康的减肥方法和生活习惯,并长期坚持才能达到减肥瘦身的目的。

和谐社会视角下培养当代大学生正义感及其重要性

李雨霏

(湖北文理学院 湖北 襄阳 441053)

【摘要】正义是体现人类最基本的道德情操之一,培养大学生正义感是道德教育的主要内容,也是做好大学生思想政治教育工作的基础。和谐社会下培养当代大学生践行社会主义核心价值观,将正义理念所产生的情感体验融入新时代大学生的追求之中,是推动和谐校园建设、做好思想政治教育工作的重要体现。当代大学生虽不缺乏社会正义感,但仍存在重个人利益、轻行动等问题,需要家庭、学校、社会共同发挥教育、引导等作用,不断提升大学生正义感,实现培养德才兼备的当代大学生目标。

【关键词】和谐社会;当代大学生;正义感;重要性

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.07.743

正义是人类与生俱来的道德追求,正义感是其他道德形成的基础。在社会发展进步的同时涌现出的不公现象、社会正义感严重缺失的现实,成为影响社会和谐诸多矛盾和问题的根源之一。当代大学生,作为社会主要群体,所呈现出的正义感弱化、重个人利益、轻行动的现象逐渐涌现,使得在构建和谐校园的道路上困难重重。因此,让正义成为当代大学生追求的首要价值,努力培养他们在担当和谐社会建设重任的过程中强化社会正义感尤为重要。

一、当代大学生社会正义感及其现状分析

作为一个非常重要的价值范畴,正义有着个人美德伦理和社会关系伦理的双重内涵。就个人美德伦理而言,正义主要指个人公正无私、公平正直的道德品质;就社会关系伦理而言,正义主要指社会制度公平或公平安排社会成员的基本权利和义务。^[1]正义包括公平,同时比公平更广泛、更深入,是正当和善的统一。和谐社会以促进人的全面发展、实现人与自然和谐共生的社会理想和价值目标,需要以实现社会正义为基本前提。社会正义的内涵随着时代进步不断深化对当代大学生的影响,大学生的正义感如何,直接关系到整个社会的未来,因此要求他们对正义行为和非法的行为具有一定的辨别能力,有着维护正义的强烈意识。

有学者抽样调查中发现,大学生正义感与性别关系不大;大多数学生对当前的社会呈积极正面的态度,具备培育正义感的情感基础;大学生将正义感视为一种优良品质;大学生正义感的强弱在不同场景中是有所差异的。^[2]同时,也有部分学生辨别是非的能力有待进一步提升,在现实社会生活中随波逐流;在评优评奖评先或其他利益面前,部分学生缺乏自觉维护正义的意识和责任感。例如:个别学生对于考试作弊与抄袭的行为缺乏自制力;对评优评奖评先过程中不符合条件的申请者缺乏反对之力,在一定程度上正义感被表面现象掩盖、误导。因此,培养和强化当代大学生正义之心,坚定维护正义的意识尤为重要。

二、正义感与学生的全面发展

正义是人类认识史上一个永恒的价值理念,在中西伦理思想上源远流长。中国儒家文化孔子所讲的义是指事之宜,作为道德规范和理想人格,是处理人际关系,遵守言约信用的道德行为,是君子应具备的调节勇而使之不乱、不盗的价值导向。^[3]罗尔斯认为,“具有正义感是一个好人的具体标准,一个缺乏正义感的人,一个除非出于自私利益和权宜之计的考虑,否则就不从履行正义要求的人,不仅没有友谊、情感和相互信任的联系,而且也不能够体验到不满和仇恨。他缺乏某种自然态度和一种极其基本的道德情感。”^[4]因此,具有正义感的人,都不会对他人和共同体的利益造成损害,是有德之人。大学生正义感的培养实质上是德智体美劳全面发展的素质要求。习近平总书记指出高校立身之本在于立德树人,要把社会主义核心价值观贯穿于高校办学育人全过程,引导广大师生做社会主义核心价值观的坚定信仰者、积极传播者和模范践行者,在青年大学生中培育和践行社会主义核心价值观成为高校思政工作的重要内容。^[5]大学生要注重个人内在修养、道德品质和社会主义道德教育的培养,因此,正义感与大学生全面发展有着密不可分的联系,当代大学生正义是完成相应社会责任的体现,顺应社会发展的需要。

三、当代大学生正义感的培养和正义感能力提升的重要性

培养当代大学生正义感,离不开家庭、学校、社会的共同教育引导。要重视家庭教育的影响,学校要成为培养正义感的阵地、社会正义氛围的营造。在大学成长过程中,无论是家庭、学校还是社会都应该为学生营造积极向上的教育环境,建立家庭、学校、社会共同协作的机制,充分发挥家庭教育在大学生正义感形成中的首要作用,用父母的实际行动影响学生向正义靠拢;在思想政治理论课教学中、学校日常教育管理等方面加强培育大学生正义感;以社会实践为平台把大学生正义感的培育向社会延伸,使得大学生们体验正义、平等、民主等爱的付出,用正义之声不断推进他们正义感的培育,提升大学生的正义感、提升正义感能力,应坚持正义原则,营造民主平等仁爱环境,将营造公正和民主的道德氛围作为培育大学生道德发展的基础。只有坚持正义原则,让大学生在各个环境中切实感受到制度、方式、政策等公平公正,正义感才会产生。此外,要将正义感能力作为当代大学生个人能力培养的一个重要指标。道德发展的阶段越高学生运用正义原则的能力亦越强,越是具备正义感能力的人越能有效处理社会发展过程中的各类关系。

党的十八大报告指出,必须坚持维护社会公平正义,公平正义是中国特色社会主义的内在要求。强化大学生正义感和提升正义感能力是提高社会道德水平,形成良好道德风尚的需要,也是培育大学生践行社会主义核心价值观的需要。大学生的公德意识弱化,注重个人利益,明哲保身等现象的出现,有些非义行为暴露之后,对他人利益、集体利益、社会利益持事不关己的态度,逃避应有的社会责任。这些问题的出现都在呈现着大学生正义感培育的重要性,只有整个校园、整个社会充满强大的正义感,大学生才能在成长过程中正确判断是非曲直,克服正义局面的脆弱性,解决道德生活领域中的无序、利己、冷漠等问题,进而促进大学生的全面发展。

参考文献

- [1] [美]约翰·罗尔斯,正义论[M].何怀宏等译,北京:中国社会科学出版社,2001.
- [2] 习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上的重要讲话[N].人民日报,2016年12月09日01版.
- [3] 郑湘萍、李绍元,正义感的基本内涵及其现实意义[J].湘潭师范学院学报(社会科学版),2003(9).
- [4] 刘明明、陈园园,当代大学生正义感培育的意义、障碍与路径[J].教育探索,2017(4).
- [5] 李志奇、孙丽娟、卢家楣,正义感研究述评——兼谈大学生社会正义感培育研究[J].长春大学学报,2020(6).
- [6] 黄永青,当代大学生正义感培养问题探析[J].云南农业大学学报,2012(3).
- [7] 薛洋、洪明,正义感生成机制及大学生正义感培育的基本思路探析——基于理性与情感交互作用的视角[J].马克思主义与现实,2018(2).
- [8] 李发亮,儒家德性文化视阈下的大学生正义感教育[J].中国高等教育,2019(9).