体重管理鲜活样本！江门一职学生卢颖芝2个多月减重17.5公斤

“舞”进心仪高校

前2秒，一位女生认真练习舞蹈基本功，但由于身材偏胖，动作略显笨拙，到第3秒，一位身材标准、身姿挺拔、笑容自信的女生出现，并用行云流水的动作展示一段又一段高质量的中国舞，这前后反差巨大的，竟是同一人……6月21日晚，一个标题为《2个多月，155斤→120斤！17岁女学生为学好专业减重35斤》的短视频在“江门日报青苹果视频号”上发布后迅速引起广泛关注。截至发稿前，视频点击量近10万人次。

视频中的女孩名叫卢颖芝，身高174厘米，是江门市第一职业技术学校（以下简称“江门一职”）首届社会文化艺术专业毕业生。曾经的她因体重困扰，导致在专业学习过程中屡屡碰壁，为突破专业瓶颈，一年多前，她下定决心减重，历时2个多月成功把体重从77.5公斤降至60公斤。从那时起，她一路披荆斩棘，屡获技能大赛奖项，最终获心仪高校免试保送资格。今年9月，她将开启大学生涯。“这个减重17.5公斤的励志故事，既是卢颖芝个人的逆袭，更折射出新时代职教学子对专业的极致追求。她的案例也是我校积极响应国家体重管理倡导的代表性案例。”江门一职校长毕国强说。

文/图 江门日报记者 吕中言

卢颖芝减重前后对比。

曾被体重困扰的舞者
在市赛号角中觉醒

旋转、跳跃、甩袖，身姿如行云流水，将中国舞的柔美与力量展现得淋漓尽致……记者第一次看到卢颖芝时，是在6月20日江门一职毕业汇演系列活动中，舞台上的她一袭水袖红衣，翩然起舞，每个动作都充满力量感和美感。表演结束后，台下掌声如潮，不少师生惊叹：“这真是卢颖芝？减重后完全判若两人，不敢相信。”

从2022年入学起，卢颖芝就下定决心一定要把舞蹈学好，因为从小学开始学习舞蹈的她十分明确，自己从心底里热爱舞蹈。然而，一直居高不下的体重成了她追梦路上的阻碍，尤其是初中毕业后，体重一度飙升至77.5公斤。“每次训练课都很辛苦，旋转时膝盖压力大很容易产生剧痛和受伤，做大跳动时也很费劲，如陷泥潭。”卢颖芝说。

转机出现在2023年12月。当时校内启动江门市职业院校学生技能大赛（舞蹈表演赛项）选手选拔，学习态度和专业成绩都十分优异的卢颖芝被选为参赛选手。选拔结束后，舞蹈老师语重心长地向卢颖芝提出了建议；“如果体重能稍降一点，既能让你的舞蹈动作更好地呈现，又能降低受伤的风险。”

面对自己人生中第一次重要的竞赛机会，以及老师真诚的建议，卢颖芝很快就下定决心减重，并在日记里写下：“要么在青春里留下遗憾，要么在烈火中重生！”

破釜沉舟的战役就此打响，卢颖芝结合多方专业信息为自己制定了科学的减重策略：先减脂，再增肌，最终实现健康减重。饮食方面，她告别所有油炸食品，减少碳水化合物摄入量，增加优质蛋白（如牛肉、鸡肉、鱼肉）和蔬菜水果摄入量，所有食材的烹饪方式以水煮为主，同时提升舞蹈训练的质量和强度，确保每天都有适中的热量缺口。“‘今天又吃水煮菜对吧？’那段时间，食堂阿姨每天看到我，都会问类似的话。”卢颖芝笑着回忆道。

一个多月鏖战，当卢颖芝以67.5公斤的身姿站上比赛舞台时，老师和同学们都惊讶地发现：尽管身形尚未完美，但由于体重下降，她能以更高的质量完成一系列高难度动作，呈现的姿态更加优美，最终，她成功斩获二等奖，并获得代表江门参加广东省职业院校学生技能大赛的资格！“那一刻我知道，减掉的不仅是体重，更是心魔。”卢颖芝说。

科学减重效果好
在省赛舞台惊艳绽放

为迎战省赛，卢颖芝在老师的指导下启动“二阶减重计划”。“当时距离2月底的省赛只有一个多月，中间还包含了春节假期，我的目标是不影响力量和体能的基础上把体重减到60公斤，以最佳状态站上舞台。”卢颖芝告诉记者，当体重降到65公斤时，卡在了瓶颈期，似乎无法继续下降。

面对瓶颈，卢颖芝再次展示出坚韧的品质，调整策略：进一步增加优质蛋白的摄入，每天碳水化合物摄入量精确到克来计算，同时加强抗阻力训练，实现肌肉增加，让肌肉成为身体的代谢引擎。即便是在春节假期，她也严格执行该策略。终于，她在春节假期过后突破了瓶颈期，体重逐步下降，并在开赛前两天，达到了理想体重60公斤。

当2月底，广东省职业院校学生技能大赛帷幕拉开，脱胎换骨的卢颖芝令全场屏息——昔日圆润的脸庞蜕变为清晰的下颌线，标准的身材让她在舞动时展现出更加突出的身体控制力。在自编作品《博克颂》中，她用中国舞语言演绎挣扎、突破与升华。最终，这段灌注生命感悟的舞蹈征服评委，获全省二等奖！

在市赛和省赛上相继获得优异成绩的卢颖芝进入到自己的“巅峰时刻”，在去年和今年又相继获得多个竞赛奖项，其中在今年获江门市职业院校学生技能大赛一等奖，广东省职业院校学生技能大赛三等奖，一连串优异的竞赛成绩也让她成功获得免试保送心仪高校广东省外语艺术职业学院舞蹈教育专业的资格。

今年年初，国家卫生健康委员会主任雷海潮在十四届全国人大三次会议民生主题记者会上明确提出，将实施为期三年的“体重管理年”行动。体重管理成为越来越多人关注的关键词。“体重管理不是审美绑架，而是对职业生涯的敬畏。卢颖芝同学用实际行动为同学们作了很好的表率，是校园里行走的体重管理‘活教材’。”卢颖芝的班主任钟晓华说。

“卢颖芝的逆袭诠释了职教育人精髓——用专业技能重塑人生，以健康体魄报效家国。当职业教育与终身学习理念深度融合，当体重管理开始成为越来越多行业的职业素养，她的故事，正是新时代职教学子‘技能成才’的生动注脚。”毕国强表示，接下来，学校会以卢颖芝的案例作为契机，引导更多学生关注体重管理，从而拥抱更美好的专业学习生涯。

蓬江区深化“医教结合”培训

125名教师完成心理科“实战练兵”

教师们在医生的指导下开展“学生心理危机干预”情景模拟。

江门日报讯（文/图 陈慕欢）6月21日，蓬江区教育局、蓬江区卫生健康局与江门市妇幼保健院联合开展的“医教结合跟岗培训（2025年春季班）”圆满结束。本次培训覆盖该区125名德育（思政）骨干及班主任，通过临床实践与理论培训相结合的方式，全面提升校园心理健康服务水平。

在为期两个半月的培训中，参训教师分为15个小组，每组6人，轮流前往江门市妇幼保健院心理科完成为期两天的跟岗学习。培训采取“门诊观摩+集中授课”模式，内容包括心理专科门诊跟诊、家长沟通情景模拟、经颅磁刺激技术体验等专业课程。参训教师须完成学习记录和案例分析，经考核合格后方可获得结业证书。

6月18日下午，几位教师正在心理科培训室开展“学生心理危机干预”情景模拟。蓬江区穗华实验学校德育主任谭波在扮演学生“晓虹”时深有感触：“当‘老师’直接问‘你为什么自残’时，我本能地想逃避。但换成‘我注意到你最近情绪低落，很担心你’这样的表述，戒备心就会降低。掌握专业的沟通技巧，对于我们及时干预学生心理问题很有帮助。”

江门市妇幼保健院妇女保健科中级心理治疗师温志敏特别强调“三问三不问”原则：要问“最近睡眠/饮食如何”，不问“为什么做傻事”；要问“需要哪些帮助”，不问“知不知道对不起父母”；要问愿意和谁谈谈，不问“以后还敢不敢”。

据了解，这是蓬江区第三年开展“医教结合跟岗培训”。与往年相比，今年培训对象从专职心理教师扩展到德育（思政）骨干和班主任群体，进一步扩大了专业培训的覆盖面。蓬江区教育局相关负责人表示：“此次培训是‘医教结合’模式的又一次成功实践。通过让教师走进医院，我们希望能将医学心理学的专业知识与学校教育相结合，更好地服务学生。培训结束后，教师们可以将所学知识应用到学校心理健康教育中，特别是对高危学生的早期干预。”

江门市妇幼保健院心理专科负责人吕园园表示：“教师带来的校园典型案例也为医疗团队提供了宝贵的一线资料，实现了医教双向促进。”未来，该院将进一步完善培训体系，助力打造专业化的校园心理健康服务队伍。

青苹果小记者走进江门市人民医院产科

感受生命的珍贵

医护人员为小记者演示新生儿辐射保暖台的用途。

江门日报讯（文/图 罗双双）6月21日，23名江门日报青苹果小记者走进江门市人民医院产科，通过参观产房、科普学习、实操体验、爱的表达等环节，探秘生命孕育的过程，上了一堂生动的生命教育课。小记者们在活动中学习掌握生命起源的科学知识，深刻认识到生命的来之不易和珍视生命的重要性。

本次活动以“生命起源的奇迹”为主题，旨在让小记者们探索生命奥秘，感悟生命珍贵。活动邀请江门市人民医院产科医护人员带领小记者们开启探秘之旅。来到产房，医护人员逐一介绍产床、新生儿辐射保暖台、胎心监护仪等设备及作用，并由助产士现场模拟演示“宫缩、宫口扩张、胎儿娩出”等分娩流程，让小记者们近距离学习了解分娩的相关知识。在现场医护人员的分享中，小记者们了解到曾有聋哑人孕妈妈在母亲节分娩，因有交流障碍陷入产前焦虑。医护人员用眼神鼓励、纸笔写字安抚她，最终顺利产下宝宝，并写下祝福。医护人员的专业与温情，令小记者们深受触动，更加深刻体会到妈妈生产的艰辛与伟大。

“我们是怎样来到世界上的？”生命起源小课堂上，医护人员用简单易懂的方式告诉小记者，生命是怎么从一个小小的细胞开始，在母体中发育直至分娩出的过程，进一步学习掌握孕育生命和生产的科学知识。“孕期里，随着胎儿生长，子宫不断‘扩建’导致其他脏器受到挤压，可能会让妈妈食欲不振、呼吸困难、行动迟缓……”为了体会母亲的不易，小记者们背上大西瓜，模拟“孕肚”，亲身体验妈妈怀孕时的行动不便。医护人员还手把手教他们如何给“新生儿”换尿布，如何运用婴幼儿海姆立克急救法应对新生儿呛奶，每一个细节都充满了对生命的呵护与尊重。通过学习体验，小记者们不仅学会了如何照顾“新生儿”，更深刻地感受到生命的脆弱与宝贵。

活动尾声，医护人员为小记者们颁发“生命探秘小卫士”证书，希望小记者们将学到的知识分享给更多人，更要懂得感恩和珍惜生命。小记者们纷纷在感恩卡上写下想对妈妈说的一句话，表示回到家要为妈妈做一件感恩小事，表达感激之情。“回到家我会给妈妈一个大大的拥抱，跟妈妈说：您辛苦了，谢谢您把我带到这个美丽的世界。”蓬江区紫茶丰雅小学小记者李元俊说。

江门中旅 广东省首批4A级旅行社 视频号 公众号

各营业部
江门 礼乐营业部 3618918 | 棠下营业部 18924688708 | 杜阮营业部 13828086160 | 荷塘营业部 18029604738 | 外海营业部 18948972608 | 滨江保利营业部 13828073070 | 群华悦澜山营业部 15307501125
新会 悦洋营业部 6662901 | 帝临营业部 6666136 | 世纪营业部 6633239
鹤山 鹤山营业部 8912188 | 共和营业部 8307926

江门跃进路营业部 0750-3288880 地址：江门市跃进路长乐里28号（蓬江桥旁）

广告 暑假特刊 （价格仅供参考，请以实际报名价格为准）

出境游

日本 日本大阪环球影城双飞6天 阪入东出 ●古都乐园随心选择，保证2晚温泉酒店 自组团 7月22/29日 5999元/人 降200
韩国 韩国济州岛双飞4天 澳门直飞 ●升级全程入住五花特二酒店、人参鸡汤 自组团 7月10/17/24/31日 8月7/14/21日 2299元/人 降200
泰国 泰国皇牌双飞6天 含关口-澳门机场往返交通 ●升级一晚国际五星，榴莲任食、海鲜大餐 自组团派领队 7月15/29日 8月5/12/19/21日 2588元/人 降200
新马 新马鱼尾狮、圣淘沙双飞5天 新进马出 ●滨海湾花园、鱼尾狮、圣淘沙、双峰塔 自组团 7月16/22日 8月2/16日 3999元/人 降200
老挝 佛国好时光秘境东南亚双飞5天 ●含江门往返接送机场车费 自组团0自费 7月5/12/26日 8月2/9日 2999元/人 降600
越南 越南越美河内、还剑湖纯玩双动5天 ●安排五星游轮游下龙湾、豪叹6大特色餐 自组团0购物0自费0必消 7月5/12/19/26日 2199元/人 降400
仙本那 仙本那纯-2天出海纯玩双飞5天 澳门直飞 ●马布岛，蜜月岛卡帕莱，马达京追海龟 仙境汀巴汀巴 7月16/30日 8月9/15日 5080元/人 降400
欧洲 雪山名城·德法瑞意一价全包11天 ●送价值8888元大礼包、缆车登铁力士雪山 含签小+金牌导游 7月25日 8月8/15日 9月19日 19800元/人 降2000

国内游 暑假狂欢季旅行超给利

北京 京城时光里、外观清华大学双飞5天 ●故宫+长城+颐和园+天坛+恭王府+圆明园 自组团含接送 含税派全陪 0购物0自费 7月14/22/27日 8月5/12/19日 4299元/人 降400
重庆 重庆网红漫游纯玩仙女山、天生三桥双高5天 ●2晚五星酒店、头等舱大巴、洪崖洞、李子坝 自组团含接送 派全陪 纯玩0购物0景中0额边 7月-8月逢周六 1699元/人 降100
华东 小江南纯玩双飞5天 ●无锡、南京、上海、杭州 自组团含税 7月15日仅此一期 3499元/人 降400
湖南 长沙、张家界国家森林公园、天门山、凤凰古城高铁5天 ●黄龙洞、梦幻张家界、赠送网红-茶颜悦色1杯 自组团含接送派全陪 7月12/17/24日 8月4/9/15/22日 2399元/人 降100
湖北 避暑屏山大峡谷、恩施大峡谷、两坝一峡游船双高5天 ●赠送价值358元景交大礼包、七星寨 自组团含接送派全陪一价全包 7月17/26日 8月2/7日 3799元/人 降200
新疆 赛里木湖、那拉提草原、独库公路、天山天池双飞8天 ●升级2晚当地五星、库木塔格沙漠、送网红旅拍 自组团含接送派全陪 7月12/26日 8199元/人 降200
陕西 全景壶口瀑布、西安、华山纯玩双飞6天 ●壶口瀑布、西安、华山 成人+400元 65岁长者价 自组团含税 7月5/12/19/26日 8月2/9/16/23日 4199元/人 降800
云南 省博物馆、大理洱海、理想邦、玉龙雪山双飞一动6天 ●升级住超豪度假酒店、丽江古城、雪山营地下午茶、雪山观光列车 自组团含接送 派全陪 7月12/20/28日 8月4/11日 4899元/人 降200
四川 动享全景成都、九寨沟、若尔盖镰刀坝大草原双飞双动6天 ●黄龙、峨眉、乐山大佛、松州古城、三星堆、锦里古街 自组团含接送 派全陪 7月9/16/23日 8月3/10/13日 60周岁长者 3999元/起 降200
广西 德天瀑布、友谊关、峒那岭湾双动车4天 ●宁明花山岩、通灵大峡谷、绵绣古镇 自组团含接送 派全陪 7月19/26日 8月9/16日 2299元/人 降200
贵州 19度夏天乌蒙大草原、黄果树大瀑布、青岩古镇双动5天 ●千户彝寨、水城古镇、十里锦绣万亩花海 自组团含接送 派全陪 7月12/17/24/31日 8月7/14/21日 2599元/人 降200
福建 萤火星河、东山岛、世遗土楼、浪漫厦门、海丝泉州纯玩双动4天 ●升级1晚五钻、鼓浪屿、开元寺、西街、苏峰山 自组团派全陪 7月12/17/26日 8月2/7/15/23日 2099元/人 降200
山东 大连好客之旅、泰山、尼山圣境纯玩双飞7天 ●欢乐鲜桃节·升级1晚四钻+1晚当地五星商务 自组团含接送 派全陪 7月15/22日 8月7日 4599元/人 降200
甘青 七彩丹霞、莫高窟、鸣沙山、嘉峪关、茶卡盐湖、青海湖、兰州双飞8天 ●升级青海湖星空木屋+1晚网评4钻酒店 自组团含接送含税 7月19日 6999元/人 降200

短途游

珠海 亲子游圆明新园，港珠澳大桥驿站、白海豚科普馆纯玩1天 ●火上《央视》的北山大院、观赏珠海世纪工程 7-8月逢周三/六/日 ¥69/人
肇庆 星湖游船、观火烈鸟、五星温德姆水世界纯玩2天 ●夜游七星岩、赏音乐喷泉、宋城墙、上清湾古巷 7月5/12/19/26日 8月2/9/16/23/30日 ¥299/人
阳江 海边赶海、住海边海景房、十里银滩、悬崖餐厅纯玩2天 ●星辰屿海悬崖餐厅、网红赶海、船上KTV、南海放生台 7-8月逢周三/五 ¥299/人
深圳 深中大桥-大梅沙芭堤雅海边酒店纯玩2天 食足3餐 ●梅拉尼亚童话小镇、深圳欢乐港湾、盐田海滨栈道 7月5/12/19/26日 逢周六 ¥399/人
汕尾 金町湾、风车岛、被遗忘的孤岛--海上古堡纯玩2天 含2正餐价值80元/人 ●入住金町湾海边公寓、二马路小吃街 7月13/20/27日 8月3/10/17/24日 ¥499/人 7月6日 ¥399/人
惠州 西湖、大亚湾黄金海岸沙滩、豪叹酒店豪华海鲜自助晚餐+自助早餐纯玩2天 ●入住惠州市中心金缘国际酒店、海鲜三文鱼任吃 7-8月逢周三/六/日 ¥399/人
茂名 豪住五星温德姆、跳进DS十里泉城水世界、第一滩纯玩2天 ●夏日泡望海温泉、无边际泳池 7月1/4/8/11/14日 ¥499/人
香港 星光大道、中环摩天轮、太平山观景台、金紫荆经典纯玩1天 ●金紫荆广场、香港会议展览中心、黄大仙祠 7月3/5/12/19/26日 8月2/9/16/23/30日 ¥138/人