

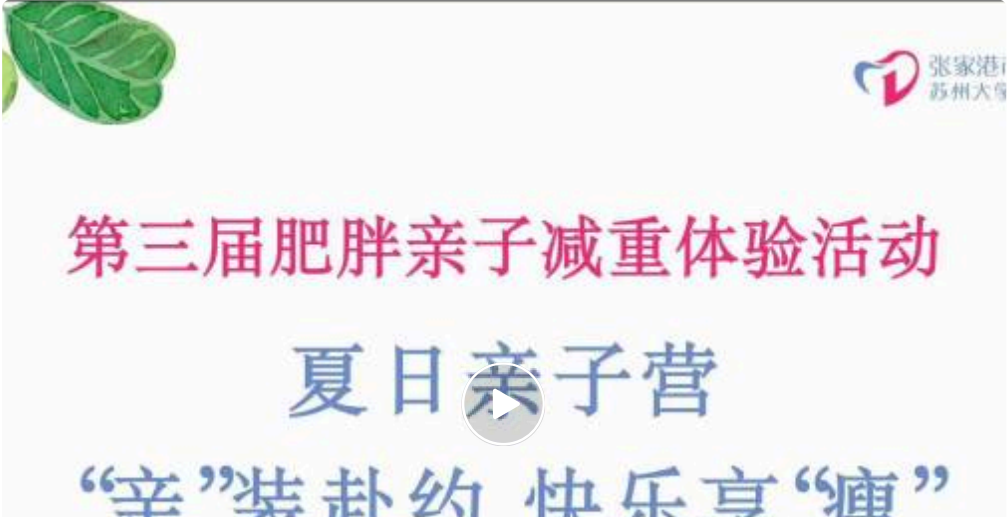
夏日亲子营 | “亲”装赴约，快乐享“瘦”

张家港市港城公益服务发展中心 2026年7月16日 08:52 江苏  听全文



第三届亲子减重体验营

为帮助肥胖儿童及家长系统掌握科学减重知识，培养受益终身的健康生活方式，张家港市第一人民医院联合多科室及专业协会，推出儿童青少年健康体验营活动。2026年7月11日17组家庭走进医院，开启一场关于科学减重与健康管理的沉浸式探索之旅。

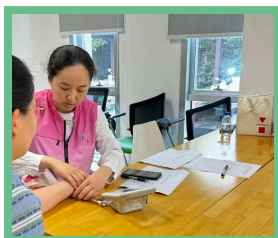




体验营一日安排

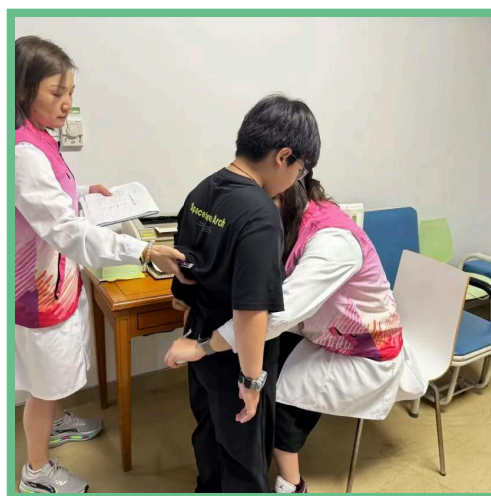
01 精准评估 数据先行

活动当天，孩子们依次测量血压、身高、体重、腰围、臀围，并通过BMI指数和人体成分分析仪测定体脂率等关键数据。



● 志愿者协助

这份全面的健康评估，让家长和孩子对自身状况有了清晰的认识。



02



01

活动伊始，市一院党委副书记朱晓珏为孩子和家长做了开营动员。

02

儿科周红娟医生深入浅出地剖析了肥胖背后的健康隐患



03

中医科周贤医生分享了调理体质的中医减重思路



大家纷纷拍照记录，孩子们争相提问，现场气氛专注而活跃。

03 健康午餐 美味不将就

转眼到了午餐时间，大家品尝了营养科搭配的健康减脂午餐。菜品荤素均衡、清淡可口，让孩子们感受到健康饮食同样可以美味多样。餐后稍作休息，为下午的活动储备能量。

04 亲子运动 挥洒汗水

经过短暂休整，亲子运动在科教楼三楼大厅火热展开——跳绳、趣味体能游戏、亲子协作挑战……家长与孩子并肩作战，挥洒汗水，笑声与加油声此起彼伏，在运动中感受着陪伴的温暖与坚持的快乐。



跳绳

05 收获满满 健康启航

此次体验营在孩子们的依依不舍中圆满结束，相信科学的健康理念已在每个家庭心中生根发芽。经过这次活动不仅让孩子们正视了体重问题，更让整个家庭掌握了科学管理健康的方法与技能。





阅读 160

留言 1

写留言



UP上门体育... 江苏 7月16日

👍 1

这个活动太哇塞了，带领家长和孩子们一起运动，是非常快乐和幸福的一件事儿，我们继续努力



首评

