

一年减肥50公斤 他的“秘方”是什么

身高180厘米,体重75公斤左右,32岁的盛飏身材结实匀称,长相帅气阳光。

可就在去年,盛飏不是现在这副模样,体重123公斤的他俨然一座会移动的“山”。

面对当时才2岁多的女儿,盛飏总觉得有些力不从心:自己这个身段,蹲下身子抱起女儿都嫌吃力,更别说抱着女儿逛街了。

都说父爱如山,但想到自己在女儿面前如山一般的形象,当了30多年胖子的盛飏咬咬牙——减肥!



减肥前



减肥后

“一餐十四郎”

盛飏是杭州人,从小就是个大胃王,哪怕只有一点汤,没有菜,他一个人也能吃下满满一电饭煲的米饭。“最夸张一次,我一顿饭差不多吃了14个菜。”盛飏说,那次和表妹去店里吃饭,表妹胃口小,菜几乎全是他吃的,服务员都看呆了。

参加工作前,盛飏的体重并不夸

张,也就是90公斤左右。可进了单位后,食堂的饭菜可口,分量又足,盛飏如鱼得水,体型就像气球一样被吹胀了,体重直奔120公斤而去。

2009年,盛飏结婚了。小两口趁着假期,高高兴兴地去杭州乐园玩。结果,售票员打量着盛飏,嘴里蹦出这么一句:“就让你玩一次吧,估计以后

更没机会了……”

这话当然让小两口觉得败兴,不过,类似的话盛飏已经听得麻木了。

同样的,亲戚朋友也都习惯了“重量级”的盛飏,似乎他这辈子铁定肥胖到底了,谁也不觉得他有朝一日能把体重减下去。

“最后的晚餐”

2012年11月,女儿心心降生,辞职做起独立设计师的盛飏主动当起了超级奶爸,从温牛奶到换尿布,样样得心应手。

随着孩子一天天长大,有了自己的思想,旁人说什么做什么都对孩子有了影响。

“心心,你看你爸爸怎么这么胖呀?”、“这是谁的爸爸呀?胖得和皮球一样。”尽管这些话多是大人逗孩子的

玩笑话,但心心隐约感觉到,有个胖爸爸似乎不是什么光荣的事。

“虽说她一出生就是我照顾的,但慢慢长大后,她就不和我亲。有时候我剪了寸头回家,她就很害怕,和她妈妈商量,能不能不让我进屋。”说起这些,盛飏觉得又好笑又无奈。

有时候,心心不想坐车,怕头晕,就想让老爸陪她走走路,但盛飏实在是心有余而力不足——自重太大,走

几步就气喘吁吁。

去年,盛飏掐指一算,再过一年女儿就要上幼儿园了。“小孩子自尊心很强,现在她就不喜欢我胖,以后到了幼儿园,小朋友们如果说她爸爸是个大胖子,她肯定不愿意让我再送她去上学。”于是,盛飏有了减肥的想法。

一次全家聚餐上,盛飏大快朵颐后一拍胸脯:“我要减肥了!”

愚公移“山”

在和睦新村和吴山广场间徒步往返,从每天100个仰卧起坐逐渐加到每天800个,盛飏的减肥大计堪称“疯狂”。

由于体重基数大,刚开始时他根本跑不起来,只能走。第一个月,他减掉了16.5公斤,代价是膝盖都肿了。

“我有一个中医朋友可以随时咨询他。减肥一个月后,他建议我放慢减重的速度,过了三、四个月,我减到了95公斤。”盛飏说,刚开始老婆仍觉得他的体型没啥变化,直到体重跌破95公斤,才是每减一点就变一个模样。

每次听说老爸要出门跑步了,心

心就在床上兴奋地蹦跶:“爸爸出去跑,我在家里跑!”等到盛飏回家,心心又会说:“爸爸,你怎么才回来呀,我都已经跑完好久了。”

其实,心心就是在家随便蹦跶两下,但盛飏仍然觉得女儿是在陪他锻炼,心里美得很。

说起自己的减肥经,盛飏说主要靠跑步,每天坚持至少1小时,跑40分钟,走20分钟,同时不要节食,注意饮食方法就行。“一是把早晚餐对调,早餐、午餐吃饱,晚餐只摄入适量蛋白质,比如蛋类或者牛排配水煮西兰花;二是少吃多油多盐食物;三是睡前4小时绝不进食;四是如果不吃米饭,则一

定喝足量的牛奶。”

说说三言两语,执行起来就得靠坚定的意志力。减肥半年后,盛飏瘦了45公斤,等减肥满一年,他的体重已经稳定在了75公斤左右。

盛飏减肥成功后,有减肥药和健身房找他做广告,他都拒绝了。在他看来,现在最令自己高兴的,是周末能骑车带女儿出去兜风。“我们去八卦田、植物园,她一路唱歌一路吃,超开心。”

如今,心心已经上小班了,没有小朋友笑话她有个胖爸爸,她很喜欢老爸来幼儿园接送她。

(通讯员 庞菁涵)



别让体重计『骗』了你 减肥不等于减重 过度节食不靠谱

□本报记者 丁梦婧

对有些姑娘来说,减肥是一件大事,是人生一个重要的“议题”,是怎么都跨不过去的鸿沟。比如最近刚生完孩子的周飘,她朋友圈最近的动态是:“我明明瘦了2.5公斤,为什么大家都没看出来!?”还配发了两张体重计上的数字变化图。

其实关于减肥这件事,有些观念是错误的。比如周飘的这个减重“示范”。周飘告诉记者,自己采用的减肥方法就是节食,这个办法也是她身边很多姑娘平时减肥在做的。

“这个方法其实是错误的。”健身教练庄灼告诉记者。作为国家级健将运动员,3岁开始练习体操的庄灼,曾和知名体操运动员桑兰作为同期队员参加第八届全运会。

庄灼说,有不少女性觉得减肥就是减重,所以她们经常为自己制定节食计划。她也接触过不少和周飘有相同观念的人。

“节食其实存在很大的危害,它的危害之一就是反弹。因为节食减掉的只是你的肌肉和水分。”

因为人体体重由脂肪重量和去脂肪重量共同构成,所以体重下降并不代表减去肥肉了,有可能减去的是身体的水分,但其实减肥时最重要的是改变体型而非体重。最重要的是在最大程度保留体内肌肉和水分的基础上减去脂肪重量,紧致身体线条。

对于节食,庄灼觉得还是应该慎重:“在我还是体操运动员的时候,因为要严格控制在体重,所以节食时连水都不敢喝,因为只要一喝水,体重计上的数字就会上去。”这样的情况经常发生在庄灼要去参加体操比赛前,“当时为了短期出效果,不得已为之。”现在具备健身专业知识的庄灼更不推荐大家用节食法来减肥,她的一位学员和周飘有一样的情况,节食一周瘦下去5公斤,但是外表完全没有变化。“我们要做的其实是减脂,而减脂经常会和增肌放在一起,肌肉的增加会让你的体态看上去更健康。不过这样的情况下,体重计上的数字也许还会增加。因为同样体积的肌肉和肥肉,肌肉的重量约是肥肉的3倍。”所以单纯看外表和看体重计数字上所体现出来的减脂成效其实是“骗人”的。

另外,节食法减肥还可能造成生理紊乱、体脂率增加、营养不均或是不足等多方面的问题。所以庄灼告诫大家尽可能不要采用节食的方法来减轻体重。

