

浙大有个叫洪炎的姑娘 她的减肥故事火遍朋友圈

□本报记者 沈梦雪

看到洪炎学生证上的照片再对比现在的她,完全是两个人。以至于早些天她拿学生证去买电影票时,售票小哥怎么也不肯把票卖给她。洪炎说:“那个时候我才意识到原来瘦了这么多。”

从小就比别人“大一号”的她受过嘲笑,也偷偷躲起来哭过,可现在的她减掉了30斤,积极,健康,阳光,就像她自己说的:“现在的我充满斗志和能量。”

因为有家族遗传原因,洪炎从小一吃就胖,小的时候因为家长的疼爱,天天给她做好吃的,以至于读小学六年级的她已经110斤,比一般女孩子要重20斤。到了高中,发胖的趋势越来越明显,因为学业压力,

她每天除了吃饭就在念书,很少参加体育锻炼,高中毕业的时候洪炎的体重逼近140斤。那个时候手机里几乎没有一张正面照,用她的话说就是——整个屏幕被脸占据。

于是,考上浙江大学之后,洪炎开始了自己的减肥旅程。“很多人都说,我从高中毕业进入大学之后,像变了一个人。从自卑到自信,从闭塞到开朗,大学里积极向上的氛围已经潜移默化影响了我。当我看到身边许许多多优秀的人依旧很地努力,就会觉得自己凭什么放任?”

洪炎不断告诉自己——“我要改变!我要减肥!要变漂亮!要变苗条!”这成了她减肥动力的精神支柱。最开始的时候她一点一点戒掉

零食和饮料,每天吃完饭还会抽空去操场快走,还会看看那些漂亮女生的朋友圈,以此来激励自己。“那个时候觉得自己就是想瘦下来,像丑小鸭一样学她们买衣服,化妆。”减掉10斤之后,她的身体出现了一些变化,脸小了点,裤子似乎也松了,这让她倍感自豪,因为付出有了回报。

不过就像很多减肥的人一样,这条路并不平

坦。因为吃的少,洪炎时常会低血糖,加上体重进入瓶颈期之后她有了想放弃的念头:“有时甚至就觉得算了,胖了二十年了,干嘛要这么累。但是当回想起我让人糟心的所谓花季雨季,每一个细胞每一个毛孔,每一寸皮肤都浸满了不甘心。”

从那以后,洪炎开始了跑步。万事开头难,第一天开始绕操场跑步真的跑不动,她就逼自己听励志的歌曲,五公里,六公里,终于有一次跑了十公里,“虽然跑得很慢,但是一口气跑十公里是她以前想都没有想过的事情。”到了2015年年底,她已经瘦了将近20斤。找到运动减肥道路之后,她也开始找新的减肥方法,学着开始调整饮食结构。

大一寒假来临前,她减到了100斤。“过年和家里人很开心地去买了新的裤子,从穿SIZE 30轻松地把自己塞进SIZE 26的时候有一种想为了自己鼓掌的感觉,那一瞬间我觉得所有付出都是值得的。”的确,当年那个丑丑胖胖又自卑的姑娘,终于摆脱缠了二十年的“胖”字。

洪炎坦言,最初减肥是为了体重,一步一步走到现在,却早已不仅仅是体重。“我从一个爱熬夜睡懒觉的人变成了早起早睡生活规律的人,于是,我惊喜地发现生活可以腾出这么多时间去做喜欢的事情:比如在学习之余考出了会计从业资格证和西式烹饪师证书,比如进入了一个很棒很棒的团队开始了我的实习生活,我的生活开始让很多很多人羡慕。并且因为减肥,我开始注重生活品质而不仅仅是生存。”

遇到困难时,洪炎回想以前的日子,减肥都坚持下来了,有什么坚持不下来的?她说:“世界并不看脸,它是看到了你对自己的爱惜以及想要更好生活的诚意。”



130斤

125斤

120斤



115斤

110斤

105斤

走扁带,你听过吗?

杭州有个运动达人会“轻功”

□本报记者 沈梦雪

武侠小说里总是这样写:轻功水上漂,风吹如鹅毛。很多人觉得轻功存在于虚构的小说中,不过近日,“杭州有个运动达人会轻功”的视频在朋友圈得到了不少赞,抱着好奇心,记

者亲眼见识了他的轻功神技。

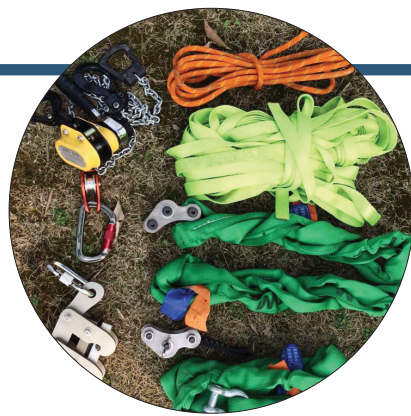
原来,这个叫肖军的运动达人玩的是一项叫走扁带的运动。走扁带也有叫走绳,就是行走于固定在两点之间的扁带之上,保持身体平衡,甚至完成各种技巧动作的新运动。它是由国外的登山者在走钢丝运动的基础上开创出来的。在国内很少有人玩这项运动,不仅仅是因为没有场地,而是因为很多人都不了解。

第一次看到别人走扁带,肖军也觉得很神奇。在观看一次户外运动视频教学时,他看到了走扁带这项运动,并对走扁带产生了浓厚的兴趣,他说:“感觉能保持平衡在一条绳子上走

路很不可思议,后来我就开始自己尝试。”

知道走扁带这项运动之后,肖军在网看了不少视频,自己在单位附近找场地试验,练了几次之后他发现自己还挺有天赋,第一次尝试就能在扁带上站很久。他告诉记者:“走扁带作为攀岩者的训练项目,是用来提高攀登平衡技术,这是一项极具挑战的平衡运动。”触发肖军想继续走扁带是因为他看了一篇报道,2005年北京攀岩爱好者高剑,在位于北京密云在白河峡谷完成了国内首次野外的“扁带行走”。长度距离约38米,距地面高度8米,这是国内攀岩爱好者对走扁带在野外的首次尝试。“就觉得特别牛,很崇拜他,所以一直坚持练习。”

谈话间,肖军不紧不慢走着编



带,他说:“练得时间长了之后就熟练了,很多运动都是熟能生巧。”练了扁带之后,肖军觉得扁带如人生,每一步都需要自己努力,每一步努力都能让自己走得更远。

为了能让更多的朋友一起玩走扁带这项运动,肖军经常和朋友一起讨论,还把自己走扁带的视频发在朋友圈里。有的时候别人看到他早走扁带以为他在走钢丝,他都会耐心地解释这是走扁带,偶尔也会有不怕生的小朋友和他一起玩。他说:“还是想推广这项运动,因为这是一项可以锻炼平衡性的运动,还能锻炼人的意志,玩久了之后就会觉得很有意思。”

