

# “肥”常忧伤？减肥，我们一直在路上

“一胖毁所有，一瘦解千愁。”现代人崇尚以瘦为美，许多女孩把减肥当作一生的追求。有节食的，有运动的，有吃药的，有吸脂的……大家八仙过海，各显神通。除了追求美，也有不少人减肥是为了生存，不得不与疾病做斗争。

今天，本报推出一组关于“减肥”的报道，分享部分市民减肥的心路历程，同时邀请肥胖防治专家为急需减肥的人群支支招，希望对大家有所帮助。

## 190斤糖尿病患者健身变型男

7月28日上午，在市区中兴路湛河桥附近，笔者第一次见到陆阳(化名)。只见他皮肤微黑、身材健硕、神采奕奕，看上去二三十岁，很难想象他已经42岁，且以前是一个190斤(1斤=500克)的胖子。“没办法，为了身体健康，这个肥必须要减。”陆阳说道。

### 19岁查出糖尿病

陆阳是市区某运输公司的一名职工，19岁那年体检出了糖尿病，造成他患病的主要诱因就是肥胖。陆阳一直很胖，身高175厘米，体重在190斤左右，因为年轻，平时他也不怎么注意身体，抽烟、喝酒、熬夜一个都没落下。自从查出了糖尿病，他就下定决心要把体重减下来，慢慢改掉坏习惯。

刚开始减肥时很痛苦，陆阳一方面用药物控制血糖，一方面节食、运动，坚持了一段时间，体重下降十来斤，这让陆阳看到了希望。不过，后来他没能抵住美食的诱惑，体重很快反弹，这一度让他很沮丧，“减肥这件事说白了就是管住嘴、迈开腿，这句话说起来简单，做起来却需要很强的意志力，一般人很难坚持。”

### 在医生指导下减肥

21岁那年，陆阳意识到糖尿病人和普通人不能用一样的减肥方法，容易反弹，效果不好。他来到市第一人民医院内分泌科找到专家，医生专门给他制定了一套适合他的减重方法，同样也是饮食控制、药物治疗以及运动。就这样，陆阳开始了新一轮的减肥之路。

刚开始他每天按时按点在湛河两岸跑步，一跑就是两年。其间，他体重减掉十多公斤，精气神越来越好了。

“我有一个朋友也是糖尿病患者，体重100多公斤，但他不重视，还像原来一样熬夜、抽烟、喝酒，没多久就撑不下去了，年纪轻轻人就没了。”陆阳感慨道，朋友的离世对他刺激很大，他决心戒烟、戒酒。用了很大的毅力，他最终戒烟成功。

### 变成健身达人

体重减下去后，单纯的跑步已经满足不了陆阳的需求，陆阳开始到健身房锻炼，尝试各种力量训练、有氧运动等。

“力量训练就是利用健身房的各种器材，提升身体的力量感，锻炼意志力。比如使用哑铃或杠铃，可以增加手臂力量，锻炼肱二头肌、中背部还有肩部，预防肩周炎等。力量训练不仅可以帮助我训练各个肌肉群，还能让身体变得更健康，提升心肺功能。而有氧运动则可以提高我们自身的代谢率、缓解压力、改善睡眠等。”陆阳说起健身来滔滔不绝，朋友们都开玩笑说他越来越有专业健身教练的派头了。

自从减肥成功，陆阳的体重一直保持在150斤左右。坚持锻炼20多年的他从健身这项运动中找到了更好的自己。现在他每周雷打不动锻炼5次，每次不低于两个小时。

“每个减肥成功的人，都不是一蹴而就的，背后需要付出努力和汗水。”接下来，陆阳准备考健身教练证，希望自己能帮助更多想要减肥的朋友。(王伟伟)

## 兼职教练两次共减重79斤



阿申在教孩子们游泳

□本报记者 杨岸萌 文/图

“继续加油！”7月30日上午9时许，在市区矿工路东段一游泳健身房，34岁的教练阿申(化名)正带着20多名孩子游泳，嘈杂的环境中，他的声音低沉而嘶哑。

阿申体育生出身，兼职运动教练十几年，近年成功减重79斤(1斤=500克)，他讲述了自己的减重故事，并分享自己搭配的家庭版减脂餐。

### 一个月减重27斤

阿申从6岁开始学习游泳，课余时间几乎都泡在泳池里，13岁因为身体原因不再进行专业训练。2004年，阿申考入武汉体育学院，学习运动生理学。2008年毕业后，他一边上班一边在健身房、游泳馆兼职。

“在健身房，我一般担任动感单车、杠铃操、踏板操、搏击操等运动项目的教练；因为少年时的游泳经历，暑假也会在游泳馆教孩子们游泳。”阿申身高189米，体重保持在230斤左右，因为常年进行增肌训练，看起来很壮实。

阿申说，2020年初，新冠肺炎疫情突袭，健身场所暂停。“封控时我就在家研制卤味，准备摆摊。因为每天试吃，两三个月体重增加了27斤。”因各种原因他的卤味生意于当年6月停业后，他想重新做回兼职运

动教练。

“增加的体重全长在了肚子上，看起来很胖，那样去应聘估计成不了，所以就先减肥。”阿申说，当时他从5楼爬楼梯至30楼，每天四趟。“天气正热，一动就汗流不断，还要搭配饮食。也就一个月，我把增加的体重减掉了，应聘成功了。”

### 三个月减重52斤

阿申的新兼职是在一家减肥训练营做教练，这是一个封闭式减肥训练营，参营人员白天在健身房训练，晚上住在训练营指定的宾馆，配有特制的减肥餐。

训练营一月一期，约95%的人能达到减重预期。“我个子高，一直都认为壮实一些好，之前也以增肌为主，身材看起来并不瘦。”阿申说，新学员看到他，说教练胖胖的，怎么帮别人减重？“听到这话，我就想着给他们打个样，增加他们的信心，所以有了第二次减重。”

从2022年3月初开始，阿申每天严格按照食谱用餐，同时带着参营人员锻炼，自己也会增加锻炼强度，到5月底，他成功减重52斤，目前体重保持在182斤。

“增肌主要是锻炼，要吃得多吃得好，减重则非常痛苦，要非常自律。”阿申说，他带的减肥人员，经常有人偷吃，现在训练营搬至宝丰县闹店镇附近，有学员花80元配送费，就为了从市区点外卖吃。“为了克制

食欲，我会在减重前买一包虾条打开放在床头，忍着不吃，实在馋的时候，想想最爱吃的虾条都能忍住不吃，其他食物的诱惑也都能忍住。”

### 自配家庭版减脂餐

大学期间阿申就研究过营养学，前些年的增肌锻炼和两次减重期间，他搭配出了家庭版减脂餐：

早餐：碳水选择零糖零脂的黑芝麻糊、牛奶燕麦(纯燕麦不要有任何添加)；蛋白质选择两个全蛋(煮鸡蛋、荷包蛋都行)，如果喝豆浆最好是现磨的，也可以买零糖零脂的；果蔬最好吃150克左右的蓝莓，也可以选择西红柿、黄瓜。

午餐：碳水首选糙米，若吃精米、精面，半饱即可；蛋白质从优排序——牛肉、虾仁、巴沙鱼、去皮鸡胸、鸡腿；果蔬从优排序——西蓝花、芹菜、上海青、花菜，如果有运动可以吃两根香蕉，没有运动吃1个苹果、1个梨；脂肪类可以吃50克坚果。

晚餐：碳水吃红薯、玉米；蛋白质吃2个至3个蛋清；果蔬吃不吃都行。

“减重首先需要制定多长时间、减重多少的目标，做好未来一个时期历经煎熬的心理准备。在执行减重这项任务时，一定要有自信，坚持做下去。”阿申说，还有一些人减重很成功，反弹却很快，所以在减重成功后，一定要继续控制饮食，保持一定的运动量。