

# 00后男生5个月减了50斤!

## 他竟然表示“一点也不难”……

“减肥”二字对于有些人来说反反复复，不见成效；而有人却在5个月内减了50斤，还表示“一点也不难”。这位小伙子晓轩(化名)，是不是有点“凡尔赛”?



通讯员供图

## 减重1斤 抵30元物业费! 小区喊业主来减肥

“又轻了2斤! 群里打卡,大家监督!”南熏别院业主小陈踏上物业服务中心的电子秤,额角挂汗、运动服紧贴后背,兴奋地在手机微信群发出消息。这是他和“邻里健身团”雷打不动傍晚跑步后例行的称重。

“新鲜! 减重真能省物业费,我第一个报了名!”小陈指着秤上读数,“瞧,13斤! 390元物业费减免到手,惊喜!”他身边几位同样大汗淋漓的邻居笑着竖起大拇指。

这份惊喜,源于鼎天物业南熏别院物业服务中心今年6月启动的“斤‘金’必较燃脂挑战赛”。这个挑战赛规则清晰:小区18岁—60岁业主,在6月20日至9月19日期间,每减重1斤,可获2025年物业费减免30元奖励,每户限一人参与。

“响应国家‘体重管理年’,我们想鼓励健康生活,收获健康和邻里情双份‘红利’。”项目负责人张铭伟道出初衷。为了让减脂更科学,物业在服务中心辟出明亮的“减脂空间”,配备动感单车、呼啦圈、跳绳、瑜伽垫等器材,并不定期邀请专业老师开讲科学减脂课。

微信群成了线上主战场,体重管理“战况”时不时刷屏。

“今日晨跑5公里打卡! 目标再下一斤!”“分享低脂鸡胸沙拉,饱腹又健康! 食谱发群里了。”“加油! 坚持就是胜利!”……

“一个人减,太难坚持了。”刚结束午间锻炼的王女士擦着汗水感慨,“现在不一样! 群里晒图、分享食谱、加油打气,像有个无形教练团推着你,效果真不一样! 这种氛围,钱买不来。”

张铭伟翻看登记册,欣慰地说:“效果超预期! 参与业主平均减重4斤。”他特别提到小陈,“13斤! 目前减重最多,实打实省下了390元物业费。”

比数字更珍贵的是无形收获。

“夏季是减脂黄金期,加上物业费奖励这‘催化剂’,动力十足!”王先生笑着说道。许多业主由此养成了规律运动、均衡饮食的习惯,部分家庭更是全家总动员,健康生活的理念在家庭和小区传播。

记者 周科娜 通讯员 李玲



居民在进行减脂运动。记者 周科娜 摄

## 1 国外求学图方便吃速食 两年胖了50斤

晓轩今年23岁,4年前他独自踏上留学美国之旅。出国前,考虑到美国就餐不像国内这么方便,需要自己做饭,他特意报了个厨师班。但到了美国他才发现,要买新鲜蔬菜就要打车去十几公里以外的超市,来回车费很贵。于是,他选择以方便面、丸子等速冻食物为主,做起来也很方便。如果外卖或者外食的话,就去吃汉堡、炸鸡、披萨等美式快餐。

在美期间的课业压力不小,这让原本就不爱运动的晓轩更少出门。遇到交作业或考试前夕,他经常熬夜。就这样,他的体重“节节攀升”,2年间就胖了整整50斤,肥胖还让他满脸长满“青春痘”。当他放假回国时,家里人都惊呆了。

爸爸妈妈看在眼里急在心里,知道儿子变胖和环境有很大的关系,但又无法改变。想要劝说他稍

微动一动,又怕增加他的心理负担。只希望晓轩快点早日完成学业,回到国内后再好好减肥。

去年12月,晓轩毕业回国,着手准备研究生阶段的申请。整天坐在电脑前,不怎么出门。爸爸妈妈试图通过改善饮食来达到让儿子减肥的目的,但效果甚微。很快就迎来春节,聚餐、旅游,好不容易掉下来的2斤又反弹回去了。

## 2 23岁却查出多种老年病 他下定决心“我要瘦”

在一次聚会上晓轩爸爸得知,有位朋友在宁波大学附属第一医院减肥俱乐部成功减重,2年没有反弹。不仅人瘦了,原本异常的“三高”指标也降到正常范围,就连困扰多时的睡眠呼吸暂停也没有了。

“爸妈,我想瘦,我能坚持!”听了爸爸朋友的减肥故事,晓轩当即向父母表态。3月初,他来到宁波

大学附属第一医院内分泌科主任、宁波市肥胖俱乐部负责人励丽的门诊。在医生的建议下,晓轩做了全套身体检查。

这一查吓一跳,晓轩的爸妈没想到,才23岁的儿子身上竟然有只会发生在中老年身上的疾病:血压、血糖、尿酸等多项指标高于正常范围,身体素质还不及老两口。晓轩一家三口向励丽团队表示,一定会

配合好健康管理团队。

3月16日,晓轩正式开启他的减重计划。由营养师刘佳宁、内分泌科医生、运动师、健康管理师“四师共管”组建的管理团队结合个体实际情况,建议晓轩第一个月的减重重点放在调整生活作息上。而这一个月,也是晓轩开始实习的第一个月。从方方面面来讲,都是新的挑战。

## 3 小伙表示减肥“一点不难” 减重团队为他的自律点赞

每天早上6点半,晓轩准时醒来,吃好早饭再准备好午饭带去公司,主要包括蛋白质、脂肪、碳水化合物和膳食纤维。由于他的尿酸指标高,营养师在他的食谱中适当减少了豆类的摄入。

按照减肥方案,他应该在晚上11点前入睡。但勤奋好学的晓轩经常跟着前辈加班到深夜,回到家再完成当天的锻炼,睡觉就迟了。“把锻炼的时间安排在早上,一定要保证每天入睡时间在23点前。”刘佳宁叮嘱晓轩,肝脏、淋巴系统、肾脏等器官在夜间会依据生物钟规律进入重要的代谢、修复和清理阶段。而建立并保持规律的作息习惯,是确保这些“夜间工作者”能够

高效、精准地完成工作,从而维护我们整体健康和预防疾病的最基础、最有效的方法之一。

在饮食上除了吃健康营养餐,对于晓轩而言,最大的改变是戒了夜宵和饮料。每天上班除了带餐,还会带着两瓶水。同学喊他吃夜宵,都被一一拒绝,大家开玩笑猜他是不是恋爱了。经过一个月的努力,晓轩收获了让所有人都意外的结果:30天减重20斤! 之后的两个月,晓轩每个月减重10斤。3个月复查时,他的血糖恢复正常,尿酸等其他指标明显下降。

第4个月,健康管理团队给晓轩放了个假,迎来了过渡期。“要达到持续减重的目标,就要让身体充

分休息,过渡期可以让身体逐渐适应新的代谢水平,顺利开启下一阶段的减重计划。同时,心理方面也得到了缓解。”刘佳宁告诉晓轩。从7月份开始,晓轩进入减重的下一阶段。到目前为止,他已经减重50.2斤。

回顾这5个月,晓轩认为减肥“一点不难”,这离不开减重团队的专业指导。

谈及这位00后男生,励丽主任团队却表示“遇到这样配合的减重对象是我们的幸运”。在他们眼里,晓轩执行力强、认知度高,再加上有身边人的影响,达到了比预期更好的效果。

记者 陆麒雯 通讯员 庞赞