

贾玲导演的电影《热辣滚烫》热映,使“减重100斤”成为一个热议话题。340斤的她 和283斤的他是两名普通的沧州人,来看看他们的减重故事——

减重100斤,他们经历了啥

本报记者 吴艳

每天早晨,李震起床后的第一件事就是去照镜子。妻子多次笑话他:“哪有大男人那么喜欢照镜子的?”李震却不以为然,他喜欢看镜中魁梧的自己,“对,我现在不是瘦,是魁梧!”

如今的李震仍清楚地记得,两年前的一天,他从医院拿回体检报告,站在镜前,镜中的自己抿着嘴,表情凝重。无论是胸部和腰部松垮的赘肉,还是体检表上创下新高的数字都在提醒他——又胖了。

不能再胖了!体检单上,李震的血压高压冲破了150,尿酸严重超过标准值,重度脂肪肝的诊断结论也刺眼得很。“你一定要减肥!”医生把这句话向他重复了好几遍。

283斤,不能再胖了

李震在运河区一家事业单位工作,上班待在办公室,下班打游戏。“宅”是李震的生活常态。他的体重从高中毕业后就一直呈上涨的趋势,但他却没想到减肥。

很长一段时间内,李震都是在网上购买加肥加大、款式简单的衣服。其实,体重维持在240斤左右的时候,他觉得还没那么夸张,好歹自己身高摆在那里,1米9的大个子。

体重激增是在去外地学习的那半年,没人做饭,也没有食堂,李震靠吃重油重盐的快餐、外卖度日,体重飙升一发不可收拾。

35岁的李震手握体检报告,看着镜中283斤的自己,直说“不能再胖了”,他决定开始认真对待减肥这件事。

李震尝试过“钻”进健身房,办了月卡,但去了两三天就不想去了,“看我这么胖,他们一直在向我推销私教课。”他觉得自己成了“待宰的肥羊”,不太舒服。除此之外,更现实的困难来自于自身,“我那时候那么胖,练不了几分钟就坚持不下去了。”

跑步、跳绳、爬楼快,但大基数减重的人士根本不能碰,一个不小心,膝盖、跟腱就会受伤。哪怕是不剧烈的走路运动,对李震来说也是一场“修行”,慢走30分钟就会喘得不行。

管住嘴、迈开腿。既然后者有困难,李震想着先从饮食上下手。

过去,他从来不吃口,看到啥都想吃,想吃啥就买啥。决定减肥之后,他琢磨起各种食谱,面包换成了全麦的,米饭换成了南瓜、红薯,能在家吃绝不去饭店。

坚持一段时间后,李震瘦了20斤,但诱惑总是不期而至。有一次,因为孩子想要集齐快餐店的玩具,他买了很多份套餐,为了不浪费,又啃起了孩子剩下的炸鸡。

一口炸鸡,一口可乐,李震觉得,原来想吃吃的东西是件那么幸福的事。他已经瘦了那么多,犒劳一下自己,理所应当。



减肥不是“速成”的事(资料片)

然。

“意志不坚定永远是减肥人道路上的天敌。”从吃第一口炸鸡起,李震觉得,他的意志已经被香喷喷的油炸食品摧毁了。

他辛辛苦苦两个月减掉了20斤,不到一个月又涨了10斤。

不怕慢,就怕断

以后半年时间,李震的体重一直在260斤左右徘徊。直到他认识了一位医生朋友。这位朋友告诉李震:“减肥不怕慢,就怕断。你可以给自己定一个小目标,每周减1斤,每月4斤,那一年也能减掉50斤。这样减肥或许会慢一点,但这却是最稳的方式。减肥本身就是一个长期的过程。一切想要走捷径的减肥方法最终都会事倍功半或者直接失败!”

按照医生的指导,他尝试“低碳饮食”,就是减少平时碳水化合物的摄入量,多吃蛋白质和蔬菜来制造热量缺口,每天减少大约400大卡的摄入,体重会慢慢进入负增长状态,从而达到减肥的目的。

如此一来,不需要太挨饿,李震坚持下来也没有特别辛苦。慢慢地,他尝到了甜头,依靠改善饮食和每天跟着视频直播上健身课,瘦了21斤。

当瘦了40斤以后,李震觉得整个人都神清气爽了,他开始逐步增加自己的运动量。

10个月后,李震减重65斤。此时,他又去医院做了一次检

查。体检结果让他欣喜,也给了他继续下去的动力。

现在李震的体重是185斤,按照体重指数计算,李震仍然属于超重的范围,但他很满足,他喜欢现在的自己,喜欢每天照照镜子,看看自己健壮的身材。

两年的时间,他减掉了近100斤,养成了好的生活习惯,得到了健康的身体。

目前,他仍然坚持每周健身三四次。前几天,李震也去看了贾玲导演的电影《热辣滚烫》。看完后,他最大的感触就是,一年减重100斤,普通人可能很难做到。普通人应该把减肥融入生活,让减肥生活化、日常化,让健康减重成为一种生活方式。

“减重100斤,我经历过两次”

张青对“贾玲减重100斤”这条热搜的关注度如此之高颇感惊讶。在她看来,只要体重基数足够大,减重100斤也不是什么稀奇事。她自己就有过两次减重100斤以上的经历。

29岁的张青是任丘市的一名教师,在她的成长过程中,从高中开始,她就一直和肥胖作斗争。最胖时她达到过340斤,最瘦时是140斤。

张青尝试过很多的减肥方式,用各种各样的办法去和一身的脂肪作斗争,真有两“成功”了,分别是在她18岁和24岁的时候。那两次,她都是从250多斤减到140斤左右。

那两次减肥,张青采取的方式都非常极端,就是高强度运动,加上非常苛刻的饮食。当时,她一点不健康的东西都不碰,摄入的热量也特别低,每天的热量缺口大概是在800大卡到1000大卡。一直保持饥饿状态的张青心里非常不平衡,也十分焦虑,这个能吃吗?下一顿要吃什么?

第二次减肥时,父母为了让她坚持下来,一直陪着她吃水煮菜、健康餐。

早餐一个鸡蛋、一杯牛奶,午餐水煮蔬菜加2两主食,晚餐一根黄瓜……肉菜成了张青一家餐桌上的稀罕物。

每到周末,父母会买一块鸡胸肉改善生活。一块2两重的肉三个人分,每人分不到几口肉。

夹一片肉放进嘴里,张青舍不得咽下去,使劲咀嚼,品尝味道。

夜深人静的时候,她经常饿得睡不着或睡着又被饿醒。

“也许你们体会不到那种饿得睡不着觉的感觉,那段时间,我经常会被饿哭。”

那两次极端的减肥,最后都复胖了。因为张青长期压抑自己的需求,就会控制不住地暴饮暴食。她每次暴食过后,又很愧疚,一两个月都不吃高热量的食物,接着迎来下一次暴食,直到最后一次暴食完全停不下来,一直反弹到她原来的体重,甚至更重。

“减肥这件事需要严格的自律,当自己稍微放松一下的时候,肉又不知不觉地回来了!”这是张青数次减肥最真切的感受。

减肥不是“速成”的事

其实,比起很多同样经历过肥胖的人,张青算是比较幸运的。她身边的人包括父母和男朋友都一直很支持她,他们不在乎张青的身材,但也曾劝她为了健康要适当控制体重,甚至愿意陪着她挨饿、减肥。

也许是亲人的包容,也许是男朋友的宠溺,也许是自己的不自律,张青在第二次复胖之后,起起伏伏的体重重回高点,突破了300斤。

2020年结婚时,因为买不到大号婚纱,张青穿着红毛衣和黑纱裙,外披大红斗篷出嫁。张青有点不好意思地说:“那件纱裙也是买了两件一模一样的裙子,让裁缝合成的一件。”

婚后的生活很幸福,张青的体重也和幸福指数一样直线上升,一度达到340斤。

2022年的一次意外,张青摔倒受伤,膝关节做了手术。因为体重的问题,给她的治疗带来了许多麻烦:腿太粗,机器线圈放不进去,无法做核磁共振;大腿周径超过最长止血带的长度,需要联系厂家定制加长止血带……

医院的体重秤最高限量是240斤,无法为张青称重。刚入院时,张青对医生报的体重是270斤。

对此,她的解释是有点不好意思。但是手术的前一晚,医生接到了张青丈夫的电话,告知了她的真实体重。

因为患者的体重关系到麻醉药的用量,张青也不敢隐瞒了。

手术很成功,一般情况下,手术后就可以转到普通病房。但医生考虑到张青平时都不能平卧睡觉,手术结束后,怕她会窒息,没敢给她撤掉呼吸机,决定将她送到ICU观察一晚。

听到医疗器械不停地发出声音,张青感到孤单,也感到恐惧,她怕自己无法痊愈,后悔没有控制好体重……就是在那一晚,张青发誓,出院后一定要将体重减下去。

出院后,张青像是变了一个人,她开始了自己的第3次正式减肥之旅。这一次,张青没有给自己设定减肥目标。

过去的经历让张青明白了,减肥不是“速成”的事,而是一个长期的、持续性的、科学的过程。

张青从很多不同的博主、营养师、医生、健身教练那里汲取了一些知识,设计了适合她的运动和饮食结构。

她开始逐渐改变自己的生活习惯,近两年,张青减掉了70斤。

现在,张青的饮食结构已经完全改过来了,这次她完全没有感觉在“减肥”,而是改变了一种生活方式,她决心把保持体重当作一辈子的事情来干。

(文中受访者均为化名)