

由电影《热辣滚烫》看健身热潮： 从吃到练都“没那么简单”

■记者 杨微微 李心如

拥有超高话题度的电影《热辣滚烫》拿下春节档票房冠军，刷新了内地影史24项纪录。一股“健身励志”的热潮正席卷着大江南北。影片通过女主角杜乐莹的减肥励志故事，不仅让观众见证了一个从210斤的胖子蜕变为拥有清晰腱子肉的健身达人的惊人变化，更引发了人们对健康生活方式的深度思考。

这不仅是一个关于身体转变的故事，更是一个心理变革的过程。大家都知道，减肥的基础是合理饮食和适量运动，但真正实践起来却没那么容易。



瑞安版“贾玲”一年减掉70斤，如何做到？

随着电影《热辣滚烫》热播，“健身”“励志”成了龙年开年的热门词，电影里的故事激励着不少人想赢一次，希望“成为更好的自己”。

其实，现实中也有如此热辣滚烫的人生，“80”后小伙小杰（化名），一年时间减重70斤，原来圆鼓鼓的啤酒肚不见了，还练出六块腹肌。过去的一年，小杰在减肥路上艰难前行，坎坷中有痛苦也有收获。近日，小杰向记者讲述了他通过减肥收获到的正能量故事。

174厘米、120斤，这是小杰大学毕业时的标准体重，工作后没多久，没有运动习惯，加上应酬吃喝，身体就像吹气球一样，两年时间长胖到160斤。此时的小杰也意识到自己需要“克制”，要保持一个健康的身体，陆陆续续通过游泳减掉了20斤。可后续没有坚持运动，来年又复胖到170斤。之后多年，小杰似乎就“躺平”了，体重就一直保持在170至180斤之间。

“2020年有段时间，压力比较大，体重突然飙升到200斤，体检后各项身体指标超了好多，这时候才真正重视起来，要调整生活和饮食习惯。”小杰说，200斤体重不算太夸张，但肉几乎都长在肚子上，已经给他的生活带来极大的不便，他家住5楼，每次上楼都要喘大气。

刚开始，对于大基数减肥的小杰来说，迈出第一步非常痛苦，而且体能需要靠训练一点点练上来。最初，小杰通过调整饮食，减掉一部分体重，当卡在一个瓶颈期，他找到专业指导老师进行针对性训练。

“跟着老师练，每次锻炼完，有种灵魂被掏空的感觉。”小杰说，间歇训练、跑步机爬坡……减脂+增肌

的训练，他从大基数掉到150斤。“这个时候开始熟塑，保持有氧加无氧，运动已经是快乐大于辛苦了。”

从前，小杰也是会主动去运动的人，但总是管不住嘴，瘦下来一点，又开始吃吃喝喝，体重就跟着来回蹦跶。去年，他不再有啥吃啥、毫不忌口，饮食上做到低脂、低盐，主食以粗粮为主，减肥期间的肉食均为鸡胸肉，同时也戒掉零食、有糖饮料。

过去一年时间，小杰从200斤减到130斤，期间也放弃过、反弹过，好在后面都坚持下来。久未见面的朋友看到小杰后的惊讶，还是能让他暗爽到，心里美滋滋的。

随春节档电影的大热，贾玲减重100斤被大家热烈地讨论，小杰觉得自己也挺励志，最重要的是，他找到了自己的生活节奏。“健康的生活饮食习惯，并坚持下来。”小杰说，减重成功后，身体的各项指标也恢复正常了，现在他还保持着一周三练。



从散步开始减肥，8个月减掉60斤

只要你勇敢地迈出运动的第一步，你就可以看到另一个熠熠生辉的自己。来自安阳实验中学的李贞刚老师用的是最“笨”的方法，既然跑不动那就从走路开始运动，8个月时间成功减掉60斤。

谈起减肥，李老师严格遵守循序渐进的节奏，不急不躁地进行。去年“五一”，六七年不敢去体检的他做了个全面体检，结果有些“吓人”：体重232斤，尿酸、甘油三酯、血压等指数飙高。再不去运动减肥，身体已不能承受这个体重压力。这个期间，女儿面临中考，“胖爸爸”李老师为了鼓励女儿，也为了自己的身体健康，承诺陪女儿一起加油。

在中考前，女儿做好复习功课，他就去操场一圈一圈地走，每天走10公里，并推掉所有的应酬、夜宵，日常饮食以蛋白质、粗粮、牛肉为主，减少碳水的摄入。45天后的6月中旬，女儿成绩出来后，顺利考上了理想高中，他也成功减掉32斤，父女同时达成目标。

“走了几个月后，慢慢地能跑起来，9月开始从5公里、10公里往上加，10月份还顺利地在学校的组织下献了一次血，以前想献血都因为太胖多次不合格，没能献成功。”李老师说，跑起来之后，跑步成了

他的日常生活，操场、公园只要场地合适，都会去跑一跑，去年底他还成功挑战了半马，今年开年才两个月，已经跑了8次半马。

“现在每天5点起来，6点开始跑步，7点上班，到下午晚托结束，一整天的状态和精神反而比以前更充沛了。”李老师说，他与贾玲还是老乡，春节期间还特地带着家人去影院支持，看到电影里的不少片段让他回想起自己的减肥历程，那些流过的汗水都是值得的。

已瘦了60斤的李老师，他的减肥进程仍在继续，下一个月目标是再减掉10斤。



23岁的小江，是我市一家健身机构的拳击教练，随着《热辣滚烫》的热映，除了贾玲瘦下来的身材激起了观众热烈讨论外，也让拳击这项运动被推到了台前。电影的这波蝴蝶效应很快就波及到了小江身上，当然作为从业者，春节之后迎来“开门红”，是小江喜闻乐见的。

“自从电影火了以后，还没等春节返工，预约体验的人就明显比日常多了起来。”小江说，可能以前大家对这项运动并不了解，因为有了电影的普及，大家开始关注并且感兴趣起来。现在一天下来，能有四五节体验课程。

小江介绍，他从事拳击训练已经有

9年时间，其中从事拳击健身教练也已经有4年。在他看来，拳击是在没有生理疾病情况下适合所有人的运动，并没有太高的门槛，但是贵在坚持。拳击会让人更加自信阳光，对身体健康和外貌改变上都会有很大的帮助。

由于拳击、泰拳等格斗的对抗性质，作为一项满满荷尔蒙的运动，在我们的刻板印象里，它往往被认为是属于男性的运动。现实却是相反，随着《热辣滚烫》领跑春节电影档，很多女生在看过电影后，也萌生了一颗想学习打拳的心。来上小江拳击课的大多是女性，当然不会像电影里的杜乐莹一样是一个“大基数”，现实中普遍上

只是肚子上有点肉肉的。

电影中贾玲一年时间内减肥100斤的话题屡次登上热搜。在小江看来，不是不可能，如果坚持一年下来是有这样效果的，但是需要每天训练，而且前提是一定要有专业的老师，训练中不能操之过急，要稳扎稳打，而且磕磕碰碰是难免的。以一年为节点来看的话，贾玲绝对超过99%以上的同龄人，所有的健身成果没有一点虚的，而大多数人可能时间上会不允许。“除了训练，过程中营养补充非常重要，我一般会跟学员说，多吃膳食纤维多的蔬菜，蛋白含量高的肉类，优质的碳水。”小江说。

拳击教练“开门红”，电影照进现实不现实

健身教练有话说，“激情减肥”也不能全然否定

的工作室教练曾威，节后上班遇到最多的问题是来自学员的疑惑：“贾玲减了100斤，是不是很厉害？”

在曾威看来，减重100斤固然成功，需要很大的毅力。曾威本人也曾因为参加健美比赛，有过体脂率从25%减到5%的经历，减掉了40斤。他认为，人的体重在一个月之内下降4至6斤是最科学、最合理、最健康的，贾玲在电影里一年减100斤，实际上是有一点后遗症的，她的皮下会有些松弛。但是，电影最大的亮点不是减肥，而是鼓励大家勇敢做自己，为自己活一次。

“减肥最关键的还是要做到少油少盐，清淡饮食，配合合理的规律的运

动，把它变成自己生活的一部分，就如同吃饭睡觉一样。”曾威说，电影点燃了很多人的减肥热情，甚至也会有“激情减肥”。当然不能全盘否定“激情减肥者”，如果你也被电影触碰到，能勇敢地迈出运动的第一步，就已经战胜了很多。 “减肥成功不是运动的终点，目的是通过减肥，收获一个良好的生活习惯，早睡早起、饮食规律等。”

面对减肥运动热潮，作为专业教练，他们一致建议，不同的人群、性别、年龄段，想要开始健身一定要遵循循序渐进的原则，千万不要操之过急，一上来就给自己盲目地增加运动强度，这样极容易造成关节或者是肌肉的损伤。

个体有差异，营养科医生来科普

日前，贾玲做客《鲁豫有约一日行》，公开了自己的日常饮食。节目中，贾玲称目前她的日常饮食为：大白菜、紫甘蓝、彩椒、鸡胸肉和糙米饭，并说现在的饮食少油少盐，“一天20克油5克盐”。

瑞安市人民医院营养科主任戴福仁了解完之后表示，贾玲公开的减肥方式

包括低脂低盐，并遵守“16+8”原则的食谱。这个原理就是一天16个小时不吃饭，然后再用8个小时来补充全天需要的食品。听起来是健康且适合大多数人的，但是具体是否适合每个人，还需要根据个人的具体情况来决定。

戴医生介绍，健康减肥应当是一个

渐进的过程，结合合理饮食、良好生活习惯和适度运动，避免采取极端或损害健康的方法。需要注意的是，每个人的身体状况和减肥需求都是不同的。在开始任何减肥计划之前，最好咨询医生或营养师，以确保所选方法适合自己的健康状况和生活方式。

“16+8”饮食法优点

减少卡路里摄入：该饮食法通过缩短进食时间窗口，减少每日的进食时间，从而降低了摄入的卡路里量。

减少脂肪堆积：该饮食法有助于减少体内脂肪的积累，从而有利于减轻体重和腰围，同时也有助于改善血脂和血糖水平。

提高代谢率：短期间歇性禁食可以提高代谢率，从而有助于减少脂肪堆积。

“16+8”饮食法缺点

长期效果不明：尚缺乏长期效果的科学研究，因此该饮食法的长期效果尚不明确。

不适用于每个人：不适用于需要保持正常饮食的人，如孕妇、哺乳妇女、儿童、老年人和有慢性疾病的人。

需要自律：该饮食法需要严格的自律和规律的生活习惯，有一定的挑战性。

“总的来说，‘16+8’饮食法有一定的减肥效果，但需要根据自己的身体状况进行选择，并且需要结合科学的饮食规划和健康的生活方式来实现长期的效果。”戴福仁说。

除了饮食之外，戴福仁认为运动也很重要。他介绍在运动方面，有氧运动是现今公认最有效的减脂方法，主要有快走、慢跑、游泳、健身操、骑自行车、轮滑、羽毛球及跳绳等项目。一般每次有氧运动以30至40分钟为宜，每周至少5天，且晨间锻炼燃脂效果最佳。另外，增肌需进行举哑铃、深蹲、抬膝等肌力训练，时间以10至20分钟为宜，每周至少5天。

据了解，瑞安市人民医院长期在营养门诊开展中西医结合体重管理。一年体重管理门诊就诊量有2000多人次，其中肥胖症1500多人次，消瘦500多人次。

运动健身，其实在瑞安一直是一个“热词”，全民健身是这座城市的靓丽风景线。记者从瑞安市体育事业发展中心了解到，据统计，我市目前在册单项体育协会34家、民非俱乐部95家；国民体质监测合格率94.3%；人均体育场地面积2.81平方米；经常参加体育锻炼人数（含在校学生）比例为44.6%；2023年举办各级各类群众体育赛事活动300余场。今年，你准备好加入运动了吗？

