

怎么“减”

运动达人 分享健身秘诀



“二孩妈妈”汪丽英 找到生活的另一种可能

“跑步让我重新认识了自己,也让我找到了生活的另一种可能。”3月13日,记者见到了这位瑞安跑圈小有名气的“帮主”汪丽英,她面带笑容、走路带风,浑身散发着自信与活力。谁能想到,她曾经是体重近70公斤、缺乏自信的全职妈妈。

2011年生完二孩后,汪丽英的生活几乎围着孩子转,长期的自我忽视让她情绪低落,

社交也几乎为零。“那时候,我觉得自己又胖又没精神,几乎不拍照。”

2017年,趁着暑假学校开放的机会,她带着孩子去塘下中学散步,看到许多人在操场跑步,又想起朋友圈也常有人晒跑步打卡的照片,从小就热爱体育运动的她,心中萌发了跑步的念头。

起初,汪丽英的跑步并不规律,一个月只能跑10到20公里,断断续续坚持了半年。直到当时温州闪电跑团的团长卢萍华注意到她晒的打卡照,主动邀请她加入跑团。“那时候跑团仅有十几个人,但大家每周都会约跑,氛围特别好。”汪丽英回忆道。在跑友们的鼓励和带动下,她逐渐找到了跑步的乐趣,也找回了对生活的热情。

2018年,汪丽英在温州参加了人生的第一场马拉松。42公里的赛程对她来说是一个巨大的挑战,但她咬牙坚持了下来,以5小时完成了全程。“跑完我都迷迷糊糊的,不知道怎么回事跑完了全程,但那一刻让我知道了,我还可以这么厉害。”2019年,她报名了北京马拉松并幸运中签。在首都的赛道上,她感受到了前所未有的震撼和激动。“在首都跑步,这么多人在旁边为你呐喊、加油,我的心情非常澎湃。”这次经历让她更加坚定了跑步的决心。之后,她陆续参加了十几场马拉松比赛,还在2024年、2025年瑞安半马比赛中获得瑞安籍女子组第一的好成绩。

如今,汪丽英已经养成了每日晨跑的习惯。她每天4点多起床,去体育馆跑步一小时,再送孩子们上学。从70公斤到58.5公斤,除了体重变化,她的身材变得更加紧实,肌肉线条分明,整个人散发着健康的

活力。坚持跑步锻炼让她极少生病,工作一整天也不会感到疲惫。“跑步让我变得更健康、更自信,也让我重新爱上了自己。”她说。

坚持跑步让汪丽英收获了一群“跑友”,受她影响,越来越多的人开始跑步,或加入跑团。

汪丽英的故事,正是对我国实施“体重管理年”三年行动计划的生动诠释。她用自己的经历证明,健康的生活方式不仅能改善身体状况,还能提升心理状态和生活质量。

对于更多想减肥或改善健康的人,汪丽英的建议很简单:“动起来!”她认为,跑步是一种非常方便且有效的运动方式,没有场地限制,适合大多数人。她建议大家可以从散步、快走开始,循序渐进地锻炼身体,制定适合自己的运动计划,或者加入跑团,通过集体活动提高积极性。“只要你愿意迈出第一步,你也可以找到属于自己的健康人生。”她说。

“全国冠军”赵章雷

普通人可以“复制”的健身法则

对于体重管理,中国健美协会国家队运动员、温州市健美健身协会副会长赵章雷有一套自己的健康管理哲学,其倡导的“饮食-训练-睡眠”三维管理体系,与“国家版减肥指南”深度契合。

赵章雷19岁开启健身之路,2009年考取健身教练资格证,立志成为专业健美选手,2011年首登省赛舞台并获亚军。此后,他在赛场大放异彩,多年来斩获超100个全国冠军。在央视《勇者之战》节目中,他凭借近乎严苛的自我管理斩获双冠,更向观众传递了一套普通人可复制的健康法则。

从“豆芽菜”逆袭成全国冠军,赵章雷直言,第一步是彻底改造饮食系统。他提出三条铁律:一是扔掉含糖饮料、膨化零食和预制菜,用天然食材重建味觉认知。“我的

增肌期主食只有糙米、燕麦和红薯,蛋白质来自鸡胸肉、鸡蛋和深海鱼,脂肪靠坚果和牛油果补充——这些食物没有配料表,只有大自然的‘说明书’。”二是根据基础代谢率和每日活动量,控制热量缺口或盈余在300至500大卡之间。“普通人可以用手掌大致衡量:一餐=1掌蛋白质+1拳碳水+2拳蔬菜。”三则是每天大量喝水,他每天都会喝3升水。“水能加速代谢,更能区分真饿与假饿——很多时候你觉得饿,其实是渴了。”

多年运动,赵章雷也总结出一套运动公式:力量训练筑底,有氧训练点睛。力量训练每周至少3次,聚焦复合动作(深蹲、硬拉、卧推)。“这些动作能调动全身肌肉,相当于同时开10台燃脂发动机。从自重训练开始,逐步增加负重,

但要记住:动作质量>重量>次数。”有氧运动每周2至3次,选择可持续的中低强度运动,如爬坡走、游泳。“很多人减肥失败,是因为把有氧变成‘刑场’——如果你累得喘到说不出话,说明运动强度太高,身体正在分解肌肉!”

保持高质量的睡眠同样重要。“千万要重视睡眠的含金量。我曾连续熬夜比赛,结果体脂率不降反升。”赵章雷用血泪教训换来的睡眠公式:7至9小时深度睡

眠>健身房运动2小时。

对于网上流行的“七天瘦十斤”,赵章雷表示“那是魔术,不是科学”。他建议普通人建立三个认知:每增加1公斤肌肉,每天多消耗70至100大卡;当减重“卡住”时,不要加倍节食,而应调整训练强度和营养素比例;现代人70%的慢性病源于饮食失控和运动缺乏,控制饮食+适量运动才是健康管理的不二法则。

“别问‘健身要坚持多久’,要问‘你想健康活到多少岁’。我见过太多人靠极端方法在短期内暴瘦又反弹的。真正的赢家,永远是那些把健康习惯变成肌肉记忆的人——就像呼吸一样自然。”赵章雷说。



“快乐领舞者”曾咏梅

带动十万人次共赴健康之约

一名普通的健身舞蹈爱好者,到如今身兼数职、在健身领域发光发热的引领者,她的每一步都印刻着对舞蹈和全民健身事业的无限热忱。她,就是国家级社会体育指导员,浙江省一级裁判、高级教练,浙江省广场舞排舞

协会理事,温州市排舞协会理事,瑞安市排舞协会副会长曾咏梅。

曾咏梅从小喜欢跳舞,是学校里的文艺积极分子。从喜欢到热爱,她坦言,坚持最重要。

排舞,属于全球化健身运动类别的一个分支,英文叫Line-dance,简答来说,就是排成排跳的舞蹈。排舞既可以集体共舞,又可以个人独享,形式多样,丰富多彩。2008年,排舞刚传入瑞安,曾咏梅是最早一批尝试者之一,她跟着瑞安市排舞协会会长林海靖,一头扎进这个充满活力与韵律的世界,开启了长达十几年的排舞之旅。

“在我看来,跳排舞不仅可以健身,最重要的是可以传递快乐!”交谈中,曾咏梅谈到跳排舞最大的感触就是收获快乐,这份快乐不仅

是让自己快乐,而是可以带给更多人快乐。

在单位,她每周一晚上,都会带着同事一起健身,让健康的生活方式融入工作日常。业余时间,她积极投身于我市的健身送基层活动,不辞辛劳地将健身的理念和方法传递到基层。2024年,她承接了市直机关党员活力提升公益排舞班教学和中共瑞安市委宣传部主办的瑞安市文化礼堂系列活动——排舞走进文化礼堂活动。

“和以往在广场教大家跳排舞不同,排舞走进文化礼堂活动让我几乎走遍了瑞安,让我和群众深入接触。每次下基层,她们都会围上来,亲热地和我打招呼唠家常,询问我跳舞技巧。看到她们认真学习,流汗后红扑扑的笑脸,我很感动,恨不得把学到的所有技巧都教给她们。”曾咏梅说。2024年,她全年累计服务100多场,前往100所文化礼堂为群众教授排舞,受到了一致好评和热烈欢迎。

作为一名国家级社会体育指导员,曾咏梅深知自我提升的重要性。每年,她都会自掏腰包积极参加省里、温州的培训活动,不断提升自己的舞蹈能力,带动身边的人参与到全民健身的热潮中来。据不完全统计,十几年来,曾咏梅共带动10万余人次参与到排舞健身中来。

体态轻盈,面容和善,是单位同事对曾咏梅的一致印象。“这么多年我的体重一直在100斤以内,体力充沛心情愉悦,这大概也是健身带给我的馈赠。”现在,曾咏梅在传授排舞的同时,还致力于中华韵的传播,并将排舞的“动”和中华韵的“静”相结合,编排出适合不同年龄段的舞蹈。

“我的愿望就是带着更多人一起健身,收获健康和快乐。”这是曾咏梅一直以来的行动指南,“这份热爱,我会一直坚持下去,希望能让更多人在舞蹈中收获健康与快乐。”



网友热评

回怡北北 晚安陪伴:
减一斤奖励一千块 我会更有动力

回sunny Green Day:
张老师,请帮忙发如何减体重,感谢您

回玉露:
这回真要瘦了 国家都开始督促我了

回杨小四:
体重管理,一定要重视,要健康饮食,从你做起

回林肯祥面:
健康饮食,体重管理,身心健康

回原来你也在这里:
身体健康国家才有力量!
未来全社会健身绝对是一个国家兴旺发达的一个重要因素!

回五彩斑斓:
这个就说明整体生活条件好了

回青春舞回:
看看BMI,有多少人超标了。关注儿童体重健康,刻不容缓!

回梦梦分享:
这个提议太好了,我自己不知道怎么做,减肥,节食加跑步还把自己搞病了