

从健身教练到“胖大叔”的挣扎与重生 用治疗和健身对抗抑郁症



贺建成在健身房锻炼

贺建成今年29岁，来自江西，2023年来到瑞安，在亲戚开的面馆打工。难以想象，眼前这个“胖大叔”曾经是一名帅气的健身教练，两度遭遇抑郁症侵袭，体重从150斤涨到240斤，现在正走在一条自救的道路上。近日，他在互联网平台分享的抗抑郁经历，引发了网友的广泛关注。

两度直面抑郁症 健身教练变成“胖大叔”

2018年，贺建成被诊断为抑郁症，不到一年的时间里，体重从150多斤增到190多斤。在那段黑暗的日子里，贺建成的身体和心灵都承受着巨大的痛苦，但他没有被痛苦压垮，而是选择以健身的方式与抑郁症对抗，并拍摄短视频记录这段经历。通过坚持不懈的努力，他不仅成功瘦到136斤，还练出了令人羡慕的好身材，并考取了健身教练证，成为深圳一家健身馆的健身教练，甚至还参加健美比赛。

正当事情往好的方向发展时，命运似乎给他开了一个残酷的玩笑。2021年开始，手腕受伤做手术、失去健身教练工作、家庭突发变故等一系列挫折接踵而至，让贺建成的抑郁症复发。暴饮暴食的生活，让他的体重从150斤飙升至240斤，曾经的帅小伙变成了“胖大叔”。

“抑郁症发作时，我躺在床上连动的力气都没有。”贺建成说，那段时间他的生活变得一团糟，靠吃外卖度日，房间里积攒了很多垃圾，曾经最长4个月没有洗头。

对于那段时间的感受，他谈及最多的一个词是“无力”：“抑郁症带来的无力感，让我感觉精神和肉体分开了，我的精神告诉我该怎么做，但身体不听指挥。”

寻找抗抑郁的动力 走上自救道路

幸运的是，贺建成并没有被抑郁症彻底击垮。2024年12月，他决定收拾自己的房间。对于一个与抑郁症斗争的人来说，这不仅是简单的清理，而是一个重新开始的标志。这个看似简单的事情，因为病情影响，贺建成花费了近20天时间，但在他看来，每一小步都是为自救而努力。

抑郁症背后的阳光故事 爱和治疗是“治郁”的关键

4月17日下午，打开手机镜头，音乐声响起，范得多和彭小英夫妇像往常一样跳起了动感的曳步舞。范得多满脸笑容，丝毫看不出患上抑郁症留下的痕迹。

多年前，他因车祸创伤患上了抑郁症，经常情绪低落，晚上睡不着觉。“除了靠药物治疗，还要想办法在生活中多找一些乐趣。”在带着丈夫四处求医的过程中，医生一句话点醒了彭小英。

为了让丈夫振作起来，她自编舞蹈，鼓励丈夫一起跳。范得多跟着妻子一起学舞、练舞，慢慢地咂摸出了乐趣，逐渐走出了抑郁的阴霾。他说：“音乐一放，心情就不一样，觉得跳舞越来越有意思了。”

甩掉忧郁，两人的舞越练兴趣越浓，不仅“跳”到央视，还通过互联网把欢乐带给更多人。前几天，一名广东“粉丝”联系范得多，说自己曾被轻度抑郁症困扰，小英夫妇阳光的生活态度和范得多对抗抑郁症的经历一直激励着他，最近病情逐渐有了好转，医生诊断后说可以暂停用药了。

范得多说，家人的理解支持和关心关怀很温暖，让他感觉不再无助，有了更多走出抑郁阴影的勇气。

据报道，脱口秀演员李雪琴也曾深陷抑



患病前的贺建成

通过不断的努力，2025年3月，贺建成满怀对未来的希望，选择就医治疗，并重新捡起了健身这个老本行。在健身馆里，他享受大汗淋漓的感觉，几位看过他的短视频的老朋友过来打招呼，他也会微笑回应，然后继续回到自己的健身世界里。

不过由于身体原因，贺建成去健身馆的次数并不算多，但他表示会坚持下去，因为参加健美比赛的梦想始终在心中萦绕着。他想通过药物治疗和科学健身，把体重控制在做健身教练时的140斤左右。“这相当于减去身上的另一个‘我’，尽管这个过程会持续很久，但是只要做下去，总会有一些收获。”贺建成说。

贺建成的出租房里贴着一张美国动作影星史泰龙的宣传照，那是电影里的硬汉，也是他的偶像，史泰龙主演的电影《洛奇》他看了三四遍。那是一个关于逆袭的故事，看着史泰龙，他的心里时常热血沸腾。

贺建成依然坚持更新短视频，现在他的短视频账号有15.7万“粉丝”，有人留言说这些视频给他们带来力量和鼓舞，还有抑郁症病友或家属发来求助信息，他都会根据自己的经历给予回复，并不断鼓励对方向前看。贺建成说，拍摄抵抗抑郁症的短视频，既是记录一段自己变好的过程，给那些有同样苦恼的人带去一些力量和鼓舞，也希望更多人理解和关心抑郁症患者这个群体。



扫一扫，看视频

走近『郁』境 点亮『心』光

■记者 金汝 潘鹏程

在快节奏的现代生活中，抑郁症已成为备受关注的公共健康问题，被比喻为“心理感冒”。抑郁症患者不仅承受心理上的痛苦，还可能面临生活和工作的诸多挑战。治“郁”工作，需要全社会关注和参与。

瑞安市融媒体中心推出“走近‘郁’境 点亮‘心’光”主题报道，呼吁全社会给予抑郁症患者更多理解、支持与关爱，共同为那些深陷黑暗的心灵点亮希望之光。



小英夫妇跳起欢快的曳步舞

郁症的困境，漫长的折磨一度让她对生活失去了信心和勇气。所幸，她没有被困境击倒，而是选择勇敢面对。当问到走出阴霾的秘诀，李雪琴回答：“要依靠周围人，找那个愿意相信你的人，帮你一把，哪怕他没办法完全把你拉出来，但帮一点是一点。”

专家支招：

驱赶抑郁焦虑，远离“心理感冒”

日前，市人民医院精神卫生科（心理科）主治医生舒徐凯在接受记者采访时解答了市民们较为关注的“什么是抑郁症”“怎样远离抑郁症”的问题。

重压之下 抑郁容易找上门

随着经济高速发展，社会工作节奏加快，人们在工作、学习、生活等方面面临着越来越大的压力。有些压力通过心理行为调节、生活方式调整等方式可自行缓解，但如果这些压力得不到及时有效缓解的话，就可能引发或加重抑郁症。世界卫生组织估算，全球约有2.8亿抑郁症患者。有报道指出，我国患抑郁症人数约9500万，20岁至50岁的中青年是抑郁症的主要人群，其中女性患病率约为男性的两倍。

舒徐凯介绍，当代女性正面临家庭责任、职场竞争与社会期待的多重挤压，月经周期、妊娠、更年期激素变化等生理特质叠加传统性别角色束缚，使女性更易陷入自我价值质疑的漩涡。

更让人感到担忧的是，抑郁症呈现年轻化的趋势。舒徐凯介绍，近年来社会对抑郁症的重视程度越来越高，不少家长带孩子前来就诊，从门诊来看，青少年患病的年龄大多集中在15岁到18岁，甚至有八九岁的小朋友。“其中初一、初三、高一、高三等阶段较为显著，这个时期的学生要么刚进入一个全新的学习环境，要么面临较重的学业压力，有些人本身比较感性，加上家庭关系不和谐、关怀缺失、交流不足等多重原因长期积压，极可能患上抑郁症。”舒徐凯说。

抑郁情绪是人类的正常情绪，每个人都有喜怒哀乐，总会有烦躁、焦虑、抑郁的时候，这是一种合理的情绪体验，不能把抑郁情绪等同于抑郁症。舒徐凯提醒，临床上，当连续两周出现情绪低落、快感缺失、疲劳感、精力减退，以及注意力不能集中、睡眠障碍、自我评价降低等症状时，就需要引起重视了，可能在罹患抑郁症的高风险之中，一定要及时去医院就诊。

从日常习惯开始 做好“心理保健”

有心理学家说过，患上抑郁症就像跌入

了黑暗的深井，井底有着巨大的吸引力，你扒着井壁就是无法爬上去。

舒徐凯介绍，抑郁症被称为“心理感冒”，但它更像糖尿病、高血压一样是个“慢性病”，压力长时间积压无法释放，最终病发，之后也需要长期治疗、干预。但抑郁症并非“不治之症”，通过专业的帮助可以良好改善病情，帮助患者回归正常的社会生活。

在现实生活中，压力随处可见，不如意的事经常发生，人们该如何避免抑郁症的发生呢？舒徐凯建议，市民要调节生活节奏，保持积极的心态。比如将大事化小，制定一些简单易达成的小目标，减少焦虑的情绪；参加慢跑、瑜伽等运动，既增强身体素质，还能促进大脑分泌内啡肽、多巴胺等神经递质，改善情绪；培养兴趣爱好，获得快乐和成就感；建立良好的人际交往，与亲朋好友交流分享，缓解压力和焦虑；有意识地放慢生活节奏，保持规律作息、充足睡眠、调节饮食，都对缓解压力、改善情绪有积极的影响。

在抑郁症年轻化的当下，家长应该重视孩子的心理需求，首先要处理好自己的情绪问题，避免将自身的焦虑、抑郁等情绪传递给孩子；其次要多陪伴，耐心倾听；第三要设立合理的目标和期望，帮助孩子建立自信和成就感，避免过高期望带来的压力和挫败感。当青少年出现心情低沉、厌学、自残、拒绝与父母沟通、手机成瘾、不愿出门、睡眠不规律、出现进食障碍等情绪行为问题，经过家长、老师开导劝解仍无法缓解时，要及时到专业的精神心理机构寻求帮助。

采访中，舒徐凯还分享了一则典型案例。高一学生可可（化名）因父母关系紧张，长期性格压抑，甚至有轻生行为，被诊断为中重度抑郁症。医生为可可开了药，并与其父母沟通，劝导他们营造良好的家庭氛围。坚持药物治疗，加上家庭氛围缓和、师生关系融洽，可可的病情得到极大好转，考试成绩也提高了不少。

舒徐凯说，抑郁症的治疗关键是早期诊断、早期治疗，相反，病程越久，缓解所需时间越久，大家应该了解抑郁症的症状，正确地认识它，如果身边有家人和朋友不幸被抑郁症“选中”，请帮助他们寻求专业的治疗，并尽可能地多陪伴他们。



舒徐凯医生接诊

别让压力偷走心里的阳光

■金汝

“我抑郁了！”曾几何时，这句话是不少人自我调侃的口头禅。然而，自我调侃的背后，是无数真正的抑郁症患者陷入身心双重折磨的困境。抑郁症像一片隐匿在人们生活暗处的阴霾，悄无声息地侵蚀着身心健康。从职场精英到懵懂孩童，从平凡百姓到明星名人，越来越多的人深受其害，因抑郁症而酿成的悲剧屡屡让人叹息。世界卫生组织数据显示，全球约有2.8亿抑郁症患者。

抑郁症数量攀升，一方面是大家对精神世界的关注度日益提高，另一方面是经济社会发展速度的加快和社会竞争的激烈化，“压力山大”带来的负面情绪极易让人陷入抑郁的漩涡。尤其让人揪心的是，抑郁症患者呈现年轻化趋势，许多青少年深受其害。

在这场与“心灵风暴”的较量中没有旁观者，每个人都需要认识到：关注心理健康不是矫情，而是现代生活的必需品；治疗抑郁症不是软弱，而是勇敢面对生活的表现。

直面抑郁症，就要撕去贴在抑郁症患者身上的“矫情”“软弱”“想太多”等错误标签，把抑郁症真正当作一个疾病。

直面抑郁症，是为了消除“谈抑郁色变”的恐惧心理。抑郁症并不可怕，也绝非不可战胜。它就像一场心灵的“感冒”，只要及时

发现、正确治疗，绝大多数患者能够走出阴霾，重获阳光。这或许是一段漫长的道路，但就像抑郁症患者贺建成说的“相信自己！相信力量！”

直面抑郁症，需包容的社会环境，消除患者的病耻感，需守望相助，让一缕阳光照亮心扉。当抑郁症患者正在与病魔抗争时，有时一句贴心问候、一个温暖眼神，或是一次简单的陪伴，都可能让他们舒缓心情、弥合伤口。

对于抑郁症患者来说，这世界的善良就像照进暗巷的微光。一时身处黑暗并不可怕，那些身处暗巷、迷失方向的人，请别忘了，点点微光正在汇集起来，照亮回家的路。

在生活的长河中，我们都难免会陷入压抑的泥沼，感觉快乐遥不可及。学会释放压力，定期清理心灵的“缓存”，才能让生活恢复轻盈与活力。当我们不再把心理问题视为羞耻，当社会更懂得如何为每个人提供情绪支持，我们才能真正远离抑郁的阴影，找回健康的心灵状态。