



瘦身一百多斤后的孙振。栾丕炜 摄

在全国各地,电影《热辣滚烫》从大荧幕火到拳击馆、健身房。在青岛,拳馆迎来不少上班族,他们在“杜乐莹”的鼓舞之下,希望能够勇敢活出自我……



青岛晚报·掌控传媒  
“声明原创”

使用“声明原创”作品须经授权同意  
(0532-82933519)

今日启用“版权通”平台依法维权

学员们在青岛精英散打搏击俱乐部练习。

# 《热辣滚烫》火了,岛城拳击热了

## 拳击馆上架“热辣滚烫训练营” 小伙活出现实版“热辣人生”

### 一天接上百个电话 《热辣滚烫》带火岛城拳击馆

2月29日,记者来到青岛精英散打搏击俱乐部(大尧三路馆),虽然是工作日,还是有不少学员在挥汗如雨地练习拳击。出拳、踢腿……学员们跟随教练学习拳击基本动作,大家一边盯着教练的动作细节,一边认真模仿。

“自从《热辣滚烫》上映以来,我们十多个馆,一天最多能接一百多个电话,都是看过电影后冲着拳击来的,点名要学习。”国家泰拳集训队教练、青岛精英搏击俱乐部负责人曹安铭说。

为了接下《热辣滚烫》带来的这波热度,青岛不少拳击馆、健身房还在美团上架《热辣滚烫》体验课,并且配上《热辣滚烫》电影票。思迈健身工作室负责人表示自家推出的“热辣滚烫私教体验课”已经在网上卖出一百多份,“近期会员对拳击课需求增加了,拳击课程的排课也在增加。”

曹安铭则打造了一个《热辣滚烫》同款的长期训练营。“只是体验一两节课是远远不够的,我们想让学员成为电影中的主角。”曹安铭介绍,在《热辣滚烫》训练营里,沙包练习、空击练习、打梨型球等电影里所有出现的训练方法都会囊括在内。在电影中,主人公最后时刻通过一场拳击比赛证明了自己。曹安铭也会在训练营结束后举办一场比赛,检验两个月来的训练成果。

### 不止于减肥 上班族走出电影院涌入拳击馆

曹安铭发现,这波“拳击热”与以往不同,以前来学拳击的大多是青少年,这次来咨询的有很多是上班族,且相当一部分身材并不胖。“成年人琐事比较多,此前可能一直下不了决心,这部电影激起了很多人心中的拳击梦。有很多此前放弃了学员,又开始联系我,想要继续打拳。”曹安铭说。

“之前送孩子来学了一年拳击,但是看完《热辣滚烫》后,感觉特别燃,我果断地给自己报上了名。”青岛精英散打搏击俱乐部学员王华松说。体重一百二十斤的她,报名拳击课没有刻意想要减肥,更多的是想释放工作上的



曹安铭(左)在打拳中。

压力。“当我第一次上完一堂拳击课,大汗淋漓时,感觉特别解压。”虽然只能每周抽出周末的时间去练习,但对于王华松来说,已是对自我的一次突破。“我是比较传统的母亲,白天坐办公室,回家后相夫教子。但看完电影后,也想通过拳击来突破自我,也给孩子树立一个榜样。”

### 现实版“热辣人生” 小伙两年减了一百多斤

身材精壮,一双眼睛炯炯有神,打起拳来,身手敏捷,出拳有力……这是28岁的小伙孙振留给人们的第一印象。几年前,他还是一个体重二百五十多斤的胖子,却用了两年时间,演绎了一出现实版的《热辣滚烫》。

命运仿佛给孙振开了个玩笑,这一切,都要从他2017年的那次意外受伤说起。“在一次锻炼时,从高处摔下来了,髌骨上最粗的一条韧带断了,当时去医院打了11个钢钉,还有钢板。”孙振回想起当年发生的那次意外,仍历历在目。那时的他刚刚退伍,步入社会,突如其来的伤病让他在家躺了许久。“当时年龄比较小,就着急想赶紧恢复。但是越着急,恢复得越慢,那时候就有些自暴自弃了,每天躺在床

上吃喝、刷手机,体重噌噌地长。”受伤后一年半的时间,孙振胖了一百多斤。与之而来的是孙振越来越差的心理状态,像《热辣滚烫》中一度想要自杀的杜乐莹,孙振也整日陷入了抑郁的情绪之中,甚至也曾产生过轻生的念头。直到身体上出现的一次状况,让孙振重新审视了自己的人生。

2020年的春节,孙振下楼放鞭炮,也许是许久没有运动,他在放完鞭炮,回家爬到3楼时,突然心跳加快,甚至呼吸困难。“当时喘得不行,感觉不能再这样颓废下去了,要作出改变。”孙振说。没有告诉太多人,为了不受外界干扰,孙振决定回到临沂老家,开启自己的减肥计划。“我们那里山比较多,就每天爬山。早晨随便吃一点垫垫,中午控制一下碳水,晚上就直接不吃。”在减肥过程中,从小就喜欢拳击的孙振,在好友的带领下,又重新戴上了拳击手套,练习拳击。“从小我爸就带我练习过拳击,打拳不仅是为了减肥,也磨练自己的意志。”就这样,用了两年时间,孙振减掉了一百多斤,成了体重一百五十多斤的精壮小伙。

这个春节,孙振也去电影院看了《热辣滚烫》,作为亲身经历者,他内心的感受尤为强烈。“看到影片后半段,贾玲独自做比赛前最后的练习时,我

的眼泪就流下来了。”在孙振看来,自己与《热辣滚烫》主人公杜乐莹一样,都是在某一刻突然觉醒,按照孙振的话来说,就是突然彻底想明白了。“从内心中想明白了,就自然会去行动,只靠别人的鼓励或者是劝说,是不行的。”孙振感慨道。

如今,他已是精英搏击俱乐部的一名助理教练,他也用自己的经历,带领学员去用拳击改变自己,像《热辣滚烫》主人公杜乐莹那样,为自己,赢一次。

### 贾玲式减肥能否效仿? 专家:普通人需有“科学指南”

《热辣滚烫》导演兼主演贾玲用不到一年时间减重一百斤,对普通人而言能不能复制?普通人有何“科学指南”实操减重?带着这些疑问,记者采访了青岛市中心医院营养科主任徐薇。

在徐薇看来,贾玲式减肥是处于作品本身创作的需要,对于没有专业团队作为支撑的普通人而言,减肥要注意减重速度,循序渐进。“减重速度与个人体重基数相关,一般来说,每个月体重下降的幅度不应该超过总体重的5%。”徐薇说道。此外,减重方式也很重要,“需要科学的饮食配上合理的锻炼,不要盲目听信各类网红减肥方法。”徐薇说。

节食减肥是否可行?徐薇表示,节食减肥短期可能效果比较明显,但是存在一个问题,那就是快速下降体重后,很容易反弹,很难长期维持减重的效果。此外,节食减重会让体内大量丢失水分,甚至造成肌肉的流失,可能达不到减掉脂肪的目的。

如何通过运动科学减脂?徐薇表示,运动需要注意循序渐进,运动强度和运动时间要逐渐增加,而不要一次性运动量过大。此外,还要注意运动前的热身以及运动后的放松,这两个步骤必不可少。在运动方式的选择上,徐薇建议以有氧运动为主,无氧运动为辅。有氧运动种类很多,可以根据兴趣选择慢跑、健身操、打球等运动。同时,可以适当配一些无氧运动,如平板支撑或是器械类的增肌训练。从时间安排上,建议有氧运动与无氧运动的比例为8:2,后期可以逐渐增加无氧运动比例,变为2:1。