

青岛小伙演绎现实版“热辣滚烫”

16岁的赵浩宇半年成功减重160斤 在锻炼中重新找回自信



人物名片

赵浩宇

年龄:16岁
身份:国科大(青岛)附属学校高一学生

“肥胖已经影响了我的健康,我不能再继续胖下去了。遇到困难就咬牙坚持下去,参加体育锻炼让我找回了自信心。”

你有故事,请联系我们
早报热线:82888000

延佑

强健体魄 磨练意志

国科大(青岛)附属学校注重学生的身体素质培养,该校校长王金战曾表示:“一个有担当的人,首先是一个健康的人。拥有健康、强壮的身体往往挫折耐受力更强,更容易取得成功。”加强体育锻炼提高身体素质,成为学校的重点工作之一。

近年来,我国青少年超重肥胖率呈现快速增长趋势,经过充分调研准备,国科大(青岛)附属学校以体育活动为主题,开设特色减脂塑形训练营,开展暑期托管,还探索了课后延时服务模式。减脂塑形训练营主要是沉浸式封闭训练,学生吃住都在学校。教练组老师介绍,训练营主要以抗阻训练为主,通过不同的器械锻炼不同的肌肉部位,从而达到塑形、减脂和增肌的目的。在前期的适应阶段,老师教会同学们正确使用器械,帮助他们制定科学的训练计划。“不仅强健体魄,还磨练意志,同学们更加自律和自信,这个模式我们要在集团下属学校全面推广。”王金战表示,国科大(青岛)附属学校将联合萨马兰奇体育基金会、北京体育大学等,面向孩子们举办公益减脂训练营,将暑期托管和课后延时服务开展下去。



赵浩宇(二排右一)减肥前。

随着电影《热辣滚烫》的热映,“贾玲减重100斤”屡次登上热搜,激励了众多影迷。而在青岛,一名16岁的高一男生有着与“贾玲”相同的经历,短短半年之间,他从原先的400多斤健康减重160斤。男生名叫赵浩宇,目前就读于国科大(青岛)附属学校。

400多斤男孩决心减重

“赵浩宇360斤时有一次称体重,他一上去秤竟然死机了,从那以后他就再也不称体重了,估计最重的时候有420至440斤吧。”赵浩宇的母亲王女士说,“赵浩宇从小就是个胖乎乎的孩子,成长过程中虽然吃饭让人省心,但没到超量的地步,只是他属于易胖体质,随着年龄增长,慢慢地胖了起来。”

上初中时,赵浩宇的个头就已经到了198厘米,加上体重大,他在班里是“大体格男生”。因为胖,腼腆的赵浩宇一度感到自卑,老师在课堂上提问,他从来不好意思主动举手。“赵浩宇学习成绩还可以,初中时在班里属于中游偏上的孩子。”王女士说,“或许是因为胖,赵浩宇曾经对学习失去了积极性,有种‘躺平’的心态,他总觉得自己已经这样了,学习成绩差不多就行。”

2022年,赵浩宇曾经两次突然晕倒,王女士后来确认这是因肥胖引起的。那段时间,赵浩宇的晕厥成了王女士的“心病”,“我在家的时候经常大喊一声‘赵浩宇’,听到他的回答,我才放心,现在想想我都后怕。”王女士说。有一次,赵浩宇发烧后因为体重过大再次晕倒,导致左肩骨折,120急救人员将他往救护车上抬的时候,因为体重过大,大家显得很吃力。这次晕倒的经历,让王女士和赵浩宇终于意识到了减重的必要性,“肥胖已经影响了我的健康,我不能再继续胖下去了。”赵浩宇说。

减重路上重拾自信

“赵浩宇报考这个学校,能在老师的带领下参加体育运动,能拥有健康的体魄。”面对孩子的体重问题,王女士选择让赵浩宇来到国科大(青岛)附属学校,在这里一边学习一边和体育老师进行训练。

作为母亲,王女士是赵浩宇减重路上的支持者,而在学校里,每日带着赵浩宇训练的体育老师段本英则给他带来了耐心和勇气。王女士说,“刚开始时段老师让赵浩宇先瘦到280斤,赵浩宇没有信心,总是抱着试试看的心态。”

赵浩宇说,“段老师是我的坚强后盾,他不断地鼓励我,让我坚定信念,遇到困难就咬牙坚持下去。”为了能让赵浩宇安心减肥,王女士和段本英做了很多工作。“妈妈经常向段老师打‘小报告’。”赵浩宇说,“妈妈多次偷偷告诉段老师我去超市买了零食。”在日常训练中,段本英毫不含糊,他帮助赵浩宇改变了心态,每一项训练都必须认真完成。王女士在家做饭的时候也会拍照片发给段本英,询问一些饮食上的注意事项:“赵浩宇吃海鲜没事吧? 吃什么样的蛋白质才能既有饱腹感又不会增脂?”

就这样,看着渐渐瘦下来的赵浩宇,妈妈虽然有些心疼但也很高兴。“孩子只要能咬牙坚持就有希望。”王女士说,“他现在非常自信,以前我经常夸奖他,他也不自信,现在非常自信,不用夸奖就信心满满。”

不仅变瘦了而且变强了

在减重的过程中,王女士发现赵浩宇身上的皮肤“松”了,为此她咨询了段本英。段本英告诉她,“现在年龄小,皮肤慢慢可以‘收’回去,只要开始力量训练,就会慢慢变好,现在到了瓶颈期,这也预示着训练量要慢慢加大。”

关于如何饮食,段本英和王女士详细地交流每日的食谱。段本英经常把赵浩宇在学校的午餐拍给他的父母,这样王女士就能根据学校的饮食调整在家的食谱。赵浩宇去外地学习期间,段本英也时时刻刻关注着他的情况,严格控制他的饮食。

妈妈和段老师“双管齐下”,不光在饮食上严格控制,还要求他在晚自习必须完成当日作业才能回去。在老师们的眼中,赵浩宇的减重很痛苦,但这个过程却让他收获更多。“赵浩宇很有毅力,快期末考试的时候,他一边训练一边学习,体育训练没有落下,学习成绩也没有下降,这就说明他没有偷懒,他一直在努力。”赵浩宇的一位老师对记者说,“高中生活一定会对他的未来产生影响。现在他体重比以前轻了,甚至脚都变小了,这些一点一滴的变化老师们都看在眼里。”

“接下来还要坚持锻炼,其实不仅仅是减重,还有其他方面,我都要坚持下去。”赵浩宇说。他的老师表示,赵浩宇没有当逃兵,这是因为每当他想放弃时,老师和家长就会抱团努力,帮助他坚持下去。“赵浩宇的心里一直有一个想法,但过去的不自信让那个想法被埋没了,直到现在才真正爆发出来,向阳生长。”王女士骄傲地评价着自己的儿子。

从400多斤的“大块头”男孩,到如今的精神小伙。赵浩宇在减重路上收获的不仅是强健的身体,更拥有了塑造坚毅品格的强大内心,激发他不断超越自己。