

那些嚷嚷减肥的人 后来都怎么样了？

昨日是世界防治肥胖日。“肥胖”已经被世界卫生组织确定为十大慢性疾病之一，是人类健康的一大威胁，“减肥”成了很多人常挂在嘴边的一个词。

但那些嚷嚷着减肥的人，真的减肥成功了吗？体重的降低就意味着身体更健康吗？减肥究竟是为了什么？

270斤

贾志豪下定决心减肥的时候，体重达到了270斤。尽管他有1米9左右的个子，但这个体重还是过高了，朋友们都叫他“小胖”。“当时有脂肪肝，转氨酶升高，差点被当成乙肝给隔离了，血压超标、出汗气喘、睡觉打呼。室友笑话我胖，说我找不到女朋友！”他回忆。

对于体重基数较大的人来说，减肥的注意事项不少。比如贾志豪尝试过跳绳，但还

没跳两天膝盖就先受不了了。他还试过游泳减肥，可游完泳往往饥肠辘辘，一顿大餐后，体重不降反升。

最着急的时候，贾志豪还试过减肥茶，然而结果“除了拉肚子，啥用没有！”最终，他发现适量健身加健康饮食，才是最适合自己的减肥方法。

经过努力，贾志豪体重最轻时一度达到180斤，“那时候感觉很快，身体各项指标都

恢复正常了，而且可以买一些好看的衣服。”他说。

但曾经的肥胖还是给他的身体留下了印记，“有时候会很饿很饿，想暴饮暴食。稍微控制不住饮食，很快会反弹10斤左右。感觉我的身体，对体重有记忆。”

现在的贾志豪体重大约215斤，最近几天，他又开始新一轮的减肥。这一次，他的目标还是180斤。

200斤

2019年体检时，罗杨接近200斤。除了被查出血压高之外，血脂、胆固醇、甘油三酯都高，人很容易疲劳。那时候他知道，为了健康，要开始减肥了。

其实在下决心减肥前，罗杨也有锻炼的习惯，但他没有控制饮食，导致跑得多、吃得多、喝得多，运动反而成了不健康生活“循环”的开端。于是，这一次他开始了“苦行僧”似的生活。

中午午休时间，同事们的午饭菜色各异，办公室到处是食物的香味。罗杨却在跑步回来后，一个人默默拿出玉米、红薯。

这份毅力带来了回报，他的体重几乎肉眼可见地下降，现在已经达到150斤。“身体感觉比较灵便，精力也比之前充足了很多。”罗杨说。

但长期以粗粮为主要食物，缺少肉食等摄入，使得他的

抵抗力出现了问题。在工作强度大的时候，过敏症状会非常严重，甚至在今年一度出现哮喘。

尽管外人对于他的减肥成果一致称赞，但罗杨的家人认为健康才是最重要的：“胖点瘦点都无所谓。”

所以，罗杨在坚持运动的前提下，逐步放宽对饮食的控制。在他看来，减肥是为了健康，而不是为了“瘦”。

130斤

“你看你下巴都尖了，根本就不胖。”每一次梁辰吵着要减肥的时候，奶奶都会这样跟她说。而由于在异地上大学，每一次寒暑假回家，梁辰都要接受家人全方位的“投喂”，好像要把好吃的东西在一个假期吃完。

大三寒假，她的体重飙升到130斤，这个数字超过了她身高对应的标准体重。尽管算不上肥胖，但平常穿的衣服有

些紧绷了。

“管住嘴还是迈开腿？那肯定管住嘴简单点。”梁辰介绍，整个大四，她几乎都在节食当中度过。“效果特别明显，每天晚上量体重都会轻一点，有一天一下子瘦了两斤，不过一喝水就又回来了。”她笑着回忆。

节食减肥确实很容易反弹，而每一次体重稍微回弹，她都会有些焦虑。在这样纠结的

心情中，梁辰确实瘦了下来，体重最轻时达到了103斤。

“快毕业的时候和几个朋友聚餐，有个人跟我说，已经够瘦了，别继续饿了，脸色都变差了。”梁辰说，那时候她已经穿S码的衣服了，却忽略了节食对于身体状况的影响。

现在，已经工作的她因为久坐不运动，体重再次出现反弹。她有些苦恼：“还要节食吗？我是真的不想运动……”

115斤

杨雨的减肥之路，大概可以追溯到十几年前，她还在学习的时候。“那时候我的好朋友，特别特别瘦，腿可细了。”杨雨回忆，这让她不自觉开始焦虑。

尽管那时候她的体重只有115斤，但她觉得自己个子不高，这个体重还是太重了。

为了减肥，杨雨尝试过很多方法。她觉得，那时运动的观念远不如现在普及，健身房

基本没有。高中住校的她早起跑步，操场根本没几个人。“冬天的时候，早上天还是黑的，我就自己在那儿跑。”

“折腾”了几个月，然而杨雨却发现，自己体重基本没变，因为她管不住嘴。思想上对抗了几天后，杨雨决定试试减肥药。

“那时候好多左旋肉碱胶囊、奶茶之类的，我其实也不太懂，就想试一试。结果当月我

的月经就很不正常。”杨雨说。于是，她赶紧停了减肥药。

“后来看到好多新闻，(有人)吃了假的减肥药出事儿了，感觉我还算是反应比较快。”现在回想，杨雨心有余悸。

如今，已经是一个8岁孩子妈妈的她，不再把“减肥”挂在嘴边了。“我前两天一量，基本还是115斤，可能这个数字就跟我有缘。”她笑着说。(受访者要求，文中均为化名) (中新)

女子中608万大奖 全部转给丈夫

淡定表示“该上班上班”

近日，重庆市福彩中心迎来了“五一”节后首期双色球一等奖得主。大奖得主刘女士(化姓)在丈夫的陪伴下，高兴地领取了一等奖608万元的奖金。

谈到奖金的用途，刘女士直言，家里都是丈夫在管钱。当年结婚没要彩礼，现在中奖之后也会把奖金转入丈夫的银行账户！

据了解，刘女士喜中的是双色球2022050期一等奖。当期全国共中出一等奖16注，单注奖金608.0345万元。其中，重庆的1注一等奖由刘女士一人获得。

刘女士说，自己今年38岁，从2018年开始买彩票，每次购彩金额都不高，基本控制在10元以内，“我买彩票大部分是机选，偶尔看一下走势图自选。”

2018年，刘女士刚买双色球的时候，曾经“吃过一次亏”。当时，她明明已经看好了一组号码，可有事耽搁了，就没有买成彩票。结果，当期双色球开奖，开奖号码正是刘女士当初看好的号码，让她与一等奖520多万元的奖金“擦肩而过”。

从那以后，刘女士养成了一个习惯，那就是看好的号码一定要买，而且不再修改。

今年5月5日下午4点半，五一假期之后的第一天，刘女士出门接儿子放学。在经过渝北区义学路5号福彩40130087号投注站时，她想到头一天晚上看好的号码还没有出票，于是果断走进投注站，花10元买了一张“自选+机选”的双色球单式票(5注)。

5月5日开奖当晚，刘女士早早入睡。直到第二天早上9点，她出门见客户途中，无聊刷着朋友圈，竟然看到一家福彩投注站公布的开奖号码，与自己投注的一组号码相差无几。

“我第一次核对号码时，以为只是中了三等奖。后来，我仔细一看，才发现6个红球1个蓝球全中了。当时，我直接蒙了，半天没反应过来！”刘女士介绍，等自己缓过神来，赶紧就近找了一家福彩投注站，让销售员用店里的机器帮忙扫描核实。结果，刘女士真的中了双色球一等奖608万元。

刘女士表示，自己当初嫁给丈夫时，没有要彩礼。结婚以来，两口子的感情一直很好，约定由丈夫管钱。如今，喜中双色球一等奖608万元，奖金“全部存到老公的卡里，由他管，我不过问。”

至于奖金的用途，刘女士说，回去之后自己和丈夫“还是该上班就上班，继续正常生活”，等有需要时再取出来使用。(新重庆)

