

# 为去部队当兵 庆元小伙3个月减肥67斤

## 他说：不努力一下，还真不知道自己居然有这么大潜力！

阅读提示

在高强度运动的同时，钟海涛还严格控制饮食。那段时间，他不知抵挡了多少次可乐、红烧肉和鱼的诱惑，只因心中始终有个声音在提醒自己：不减肥就当不了兵，更别谈实现自己的梦想。

□ 记者 俞文斌 通讯员 吴怡庆

本报讯 近段时间，我市征兵工作全面展开，一批又一批有志青年投身军营。在庆元县黄田镇，22岁的小伙子钟海涛，为了圆自己的军营梦，仅仅用3个多月的时间，就将体重从202斤狂减到135斤。连他自己都惊叹：不努力一下，还真不知道自己居然有这么大潜力！

### 从小有个军营梦 胖是他参军的最大阻力

钟海涛老家在黄田镇黄坞村，原本是浙江同济科技职业学院的一名大二学生。昨天上午，当记者通过电话联系上钟海涛时，他已经到达了某武警机动部队。

我从小就有个军营梦，觉得当兵可以保卫家乡，特别威风，是个英雄。钟海涛说，他的太爷爷就是一名军人，小时候他爸爸经常和他讲太爷爷保家卫国的故事，他非常憧憬，就连和小伙伴们一起玩游戏的时候，都喜欢扮演扛着枪的解放军。

随着年龄逐渐增大，钟海涛对“当兵”两个字的理解，也越发深刻。那不仅是威风，还是义务，更是青年一代的责任。钟海涛说，理解越深刻，他就越想成为一名真正的军人。

然而，体重成了他军营梦的最大阻力。从小学到高中，我都是班里的重量级人物。钟海涛

笑着告诉记者，他从小就是一个胖子，就在这减肥前，身高1米75的他，体重足足有202斤，是全班同学中最胖的一个。

去年10月1日，庆祝新中国成立70周年大阅兵再次燃起钟海涛的军营梦。当时，在电脑屏幕前看到威武雄壮的阅兵方阵从天安门广场上走过，觉得非常振奋人心，也非常羡慕，就很想自己也成为一名军人。钟海涛说。

上网查过资料后，他得知大学生参军可保留学籍，但征兵体检对体重有着严格的要求。钟海涛下定决心要把体重减下来，实现去军营的目标。

### 曾多次减肥不了了之 为圆军营梦他三个月减了67斤

如果不是因为做梦都想着去当兵，我还真的很难减肥成功。钟海涛说，此前他曾多次尝试减肥，结果都不了了之，但这次为了军营梦，他异常坚定。决心减肥后，他马上就从网上购买了一台体重秤，并给自己制定了严苛的减肥计划。

每天清晨6点就起床锻炼，做仰卧起坐、俯卧撑，一般都要坚持1个多小时，晚饭后还要坚持2个小时。除此之外，他还在家举哑铃，和朋友一起出去打篮球。一天到晚，不知要流多少汗。

在高强度运动的同时，钟海涛还严格控制饮食。那段时间，他不知抵挡了多少次可乐、红烧肉和鱼的诱惑。这对一个200多斤的胖子来说，



图为减肥后的钟海涛与妈妈合影。



右一为钟海涛

无异于心理和生理上的双重折磨，但他都默默地坚持了下来，只因心中始终有个声音在提醒自己：不减肥就当不了兵，更别谈实现自己的梦想。

第一个月，我减了20多斤。钟海涛说，这给了他更多的动力，也进一步坚定了信心。

功夫不负有心人，3个多月时间坚持下来，钟海涛整整瘦掉了67斤。在参加征兵体检时，他的体重是135斤，顺利通过体检。

前天下午，钟海涛已经到达了某武警机动部队，开启了军歌嘹亮的军旅生活。但对他来说，这仅仅是梦想开始的地方。他说，在军营里，他还会不断努力奋斗，和战友们一起克服困难，为国家、为军队贡献自己的力量。

社会主义  
核心  
价值观

富强  
民主  
文明

和谐  
自由

平等  
公正

法治  
爱国

敬业  
诚信

友善

### 车展来袭 领惠全城

## 2020·“浙里来消费 金秋嘉年华” 丽水大型汽车展

☑ 时间：10月1日—3日

☑ 地址：原丽水客运西站（丽水丽汽集团驾校）

主办：丽水市商务局、丽水日报报业传媒集团、丽水广播电视集团、丽水市汽车商会

承办：丽水日报文化传播有限公司、丽水市汽车商会展服务有限公司

媒体支持：丽水日报、处州晚报、丽水网、丽水电视新闻综合频道、丽水电视公共频道、丽水电视文化休闲频道、丽水在线、处州晚报官微、指尖丽水APP

值班编委  
总编辑 吴祥柱  
副总编辑 王巷扉  
编委委员 蓝义荣  
范宁华  
蓝燕  
一版编辑 孙蕾