

这里是丽水·我们

看得见的幸福

景宁一爸爸卖掉攒了10多年的游戏装备并注销账号

# 为给儿子做榜样 网瘾爸爸变健身达人

现在我的话儿子都能听进去,因为他觉得我是一个很酷的爸爸

阅读提示

开始健身后,胡勇忠的人生和家庭都进入了良性循环,现在妻子和孩子也跟着他一起健身,家庭关系也和谐了。我儿子学习很认真、努力,成绩排名在全年级前20名。胡勇忠说,孩子有时也喜欢和同学打游戏,但他会用自己的经历告诉儿子,要适度,不能影响学习,孩子都能听得进去,因为他觉得我是一个很酷的爸爸。



健身前,体重150多斤的胡勇忠。



健身后,身轻如燕的胡勇忠。

近日,一段关于网瘾父亲变身健身达人的励志视频在网络走红,视频里的主人公是43岁的景宁人胡勇忠。

胡勇忠是一名厨师,但他曾是一名游戏爱好者,经常打游戏到深夜一两点,甚至通宵。到了儿子上小学时,为了给孩子树立好榜样,胡勇忠开始了健身生涯,到现在已经坚持了5年。健身不仅让胡勇忠从网络世界中走出来,也改变了他的身体状况,让他变得阳光、自信,家庭也因此更加幸福了。

为了孩子的健康成长  
他卖掉攒了10多年的游戏装备并注销账号

每天早上五点半,胡勇忠都会雷打不动地起床,出门健身,他穿戴着专业的行头,一身腱子肉,引体向上、俯卧撑等各种高难度的动作都不在话下。看着如今身材健美的他,大家已经很难想象身高161厘米的胡勇忠体重曾达到150多斤。

2002年我开始接触网络游戏,那款名叫《天堂二》的游戏正火遍网络,当时我因为手被烫伤在家休养,闲来无事便迷上了。胡勇忠告诉记者,当时他玩了一段时间,练就了不错的技术,靠着代练带小号等,每个月能赚千元左右。

2004年,为了增强游戏体验感,胡勇忠靠着打游戏攒下来的钱买了一台7000多元的电脑,老婆虽然不喜欢我打游戏,但看我这么有兴趣,还能赚钱补贴家用,久而久之也就不反对了。

上班就做厨师打工,下班后打游戏,不知不觉中,胡勇忠体质差了,抵抗力也下降,经常发烧感冒,体重也从120多斤上升到150多斤,但是这些都被胡勇忠忽视了。

2016年,儿子上小学了,胡勇忠注意到游戏对孩子产生了不小的影响。我玩游戏时,孩子经常凑到电脑前,跟着我一起玩,怎么劝都不听。尽管如此,胡勇忠还是下不了决心戒游戏,直到游戏引发了一次不小的家庭危机。

那次我和队友约好团战,但儿子老是过来捣乱,怎么说都不听,于是我非常生气,动手狠揍了他。胡勇忠说,妻子见他因为游戏打儿子,也非常生气,斥责他不应该沉迷游戏,但是我依然在争辩,责备他们没有团队精神,一家人吵得不可开交。

那天夜里,胡勇忠躺在床上久久不能入眠,冷静下来的他对自己的行为无比后悔,和孩子的健康成长相比,游戏实在太微不足道了,而且这么多年打游戏,他的身体也快废了。

自己废了没关系,可不能毁了孩子的人生。胡勇忠下定决心,要和游戏一刀两断,他立即起床卖掉攒了十多年的装备,注销了所有的账号,并卸载了客户端。

长期以来,游戏就是我的精神支柱,给了我很多现实当中找不到的成就感。胡勇忠坦言,卸载游戏后,他觉得非常空虚,为了给自己找点事做,开始尝试跑步,没想到因此打开了新世界的大门。

变身健身达人  
一家人的生活越来越和谐

一开始我跑几步就喘,好几次坚持不下去。胡勇忠说,改变习惯很难,跑步的时候他也曾三天打鱼两天晒网,无数次想要放弃。后来,他尝试从不太耗体力的太极入门,跟着团队练习,慢慢找到了锻炼的节奏。

我练了一年多的太极,还到市里参加了各种比赛,拿过很多奖项。胡勇忠告诉记者,经过一年多的锻炼,他的身体状态明显变好了,只是体重依然没有明显的变化,于是他决定做有氧和力量训练。

万事开头难,有了一定的基础后,胡勇忠在健身这条路上越走越顺。他每天5时30分起床,至少坚持健身一个小时,坚持一段时间后,胡勇忠的体重明显下降。周围人看我练出了肌肉,都夸我越来越有型,这让我非常有成就感。胡勇忠笑着说,他渐渐地体会到了健身的乐趣,开始尝试冬泳、徒手健身、铁人三项等健身项目,并在多项体育赛事中获得好成绩,现在一天不练,浑身难受哩。

渐渐地,健身达人胡勇忠在当地有了点名气,他经常带着团队训练,很多人赞扬他的毅力和勇气,但很少有人看到他背后的付出与努力。

接触冬泳那会,我连蛙泳都不会,都是在旁边看别人的动作,一点点学的。开始健身后,胡勇忠在网上学习健身知识和专业的动作,为了判断姿势是否标准,胡勇忠把手机支在地面上,录下自己锻炼的视频,然后反复观看、对比、练习。起初一个动作要练一个下午,手臂常常磨出血,但现在只要学两三遍就能做出标准的动作了。

健身,不仅让胡勇忠从网络世界中走出来,逐步改善了身体状况,也让他的性格变得更阳光、更自信,事业也因此蒸蒸日上。2018年,胡勇忠贷款60万元在景宁县城买了一套新房。2020年,胡勇忠开了一家自己的餐馆。

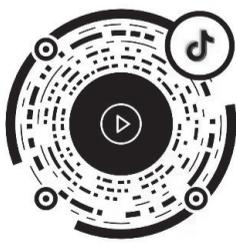
胡勇忠说,刚开店那会他的心里也有些打鼓,但大家都认同他的手艺,现在餐馆生意很红火,每天都需要提前预订,很多人都知道,景宁有个最会健身的厨子。

开始健身后,胡勇忠的人生和家庭都进入了良性循环,现在妻子和孩子也跟着他一起健身,家庭关系也和谐了。

所谓和气生财,这两年我和妻子一起经营餐馆,付清了原本要还到近60岁的房贷,身上的担子一下轻了不少。胡勇忠笑着说。

不过和这些相比,最令胡勇忠欣慰的是孩子的变化。我儿子学习很认真、努力,成绩排名在全年级前20名。胡勇忠说,孩子有时也喜欢和同学打游戏,但他会用自己的经历告诉儿子,要适度,不能影响学习,现在我的话孩子都能听进去,因为他觉得我是一个很酷的爸爸。

胡勇忠说,他会将健身一直坚持下去,一方面,我想不断挑战并提升自我;另一方面,因为健身改变了我的人生,我想用健身去帮助更多需要帮助的人。



扫一扫二维码看新闻

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

值班编委  
总编辑

吴祥柱

副总编辑

王巷扉

蓝义荣

编委委员

范宁华

李焯

一版编辑

孙蕾