

靠科学合理的方法和持之以恒的坚持 “00后”小伙6个月减重80斤 他想帮助更多想要减轻体重的人

阅读提示

减肥成功后,果崽觉得自己的身体状态很棒,人也变得更加自信。现在,他仍然每天坚持合理的饮食和健身习惯。“减肥需要科学合理的方法和持之以恒的坚持,希望更多人能实现自己的目标。”他说。



减肥前



减肥后



扫码更精彩

□ 记者 吴启珍

本报讯 最近,一则视频在网上火了,靠着科学合理的方法和持之以恒的坚持,一名“00后”小伙在6个月时间里瘦了80斤。减肥前后的巨大变化,让网友惊叹不已,也对其坚持到底的毅力表示由衷的赞叹。

视频的主人公果崽(网名)今年21岁,是河南人,目前在丽水工作。果崽说,他从小就比较胖。去年,他从老家来到上海,住在哥哥家里。他哥哥比较疼爱他,经常请他吃好吃的。从小在农村长大的他,对于这么多从未见过的美食没有任何抵抗力,而且还每天把饮料当水喝。于是,一个半月时间里,他的体重从170斤涨到了215斤。

过度肥胖,严重影响了他的生活,他发现自己只要走上一小段路就会气喘吁吁,而且肥胖带给他的自卑感也让他无法融入到身边的生活圈子。

有一天早上,他起床后想穿鞋子,却发现自己拿着鞋子的手怎么也够不着脚了。“那一瞬间,我告诉自己,不能再让肥胖限制我的生活了。”从那时起,他就在我心中下定了减肥的决心。

一开始,果崽也不知道减肥该怎么做。第一个月,他每天坚持到健身房锻炼40分钟,但没有改变饮食习惯,一个月下来,瘦了16斤。他觉得瘦得太慢,于是在第二个月采取了比较激进的减肥方式——节食,

一天只吃两个包子、一碗粥。“这样做,瘦得比较快,但是副作用很明显。”果崽说,那段时间他经常生病,而且后来他控制不住对食物的欲望,开始暴食,导致体重又反弹了。

从这时起,果崽才明白科学减肥的重要性。通过上网学习,他了解到减肥需要通过合理饮食和科学运动相搭配。他给自己制定了减肥食谱和健身计划,并每天坚持。“一开始的几天,我也不适应,但坚持了一段时间后,就变成了一种习惯。”经过6个多月的坚持,他终于减肥成功,体重降到了130斤左右。

在减肥的过程中,果崽也会录制一些短视频,分享心得,渐渐积累了一些粉丝。这些粉丝中,有很多人是想要减肥却不知道方法,前来咨询的。果崽会很耐心地解答他们的问题,并鼓励他们。“我自己曾经就是一个胖子,所以很明白他们的心情,我希望能尽自己的微薄之力,帮助更多的人。”果崽说。

“你可以做到,我相信我也可以!谢谢你,从你身上,我们看到了希望。”不少粉丝在交流之后,会向果崽表示感谢,这样的话语,也让他倍感温暖。

减肥成功后,果崽觉得自己的身体状态很棒,人也变得更加自信。现在,他仍然每天坚持合理的饮食和健身习惯。“减肥需要科学合理的方法和持之以恒的坚持,希望更多人能实现自己的目标。”他说。

市疫情防控办发布通告

做好“浙丽通行码”推广使用

□ 记者 吴启珍 通讯员 周斌妙

本报讯 疫情防控,人人有责。“浙丽通行码”作为当前疫情防控的重要措施,为发生疫情时及时有效开展精准追溯和风险排查提供数据支撑。全市各类重点场所、广大市民应当积极主动做好“浙丽通行码”的应用使用。为高效精准做好我市疫情防控工作,提高全市“浙丽通行码”覆盖率、使用率,9月16日,市疫情防控办发布通告,明确全市“浙丽通行码”使用有关事项。

压紧压实重点场所主体责任。全市机关企事业单位,旅游景区、农批市场、商场超市、餐馆饭店等人流密集场所,网吧、KTV、歌舞厅、游戏厅、演艺场所、电影院、剧院、酒吧、足浴店、美容美发店、洗浴中心、棋牌室、麻将馆、桌游等室内密闭场所,宾馆酒店和民宿等住宿场所,诊所、培训机构等其他场所,应当在醒目位置张贴“浙丽通行码”,做到逢进必扫、扫码必严、不漏一人。

压紧压实市民个人主体责任。出入各类重点场所的人员,应当主动扫“浙丽通行码”,主动向场所工作人员出示扫码结果,在扫码结果出现异常时,应当配合落实相关疫情防控措施。

压紧压实属地及主管部门监管责任。各地、各行业主管部门应当强化属地管理及行业管理责任,督促重点场所加快“浙丽通行码”申领应用和日常监管,实现“浙丽通行码”应用全覆盖。

加大常态化监督检查和处置力度。各级各相关部门将加强联动执法巡查和处置力度,对违反本通告妨害疫情防控秩序的将依法严肃查处。其中:对经营场所拒绝在醒目位置张贴“浙丽通行码”,或在公民进入场所时未查验“浙丽通行码”扫码的,相关行业主管部门将根据情节依法处置;对经营场所、公民拒绝使用疫情防控“浙丽通行码”等妨害疫情防控秩序,构成违反治安管理行为的,由主管部门依据《中华人民共和国治安管理处罚法》等相关法律法规予以处罚;造成疫情传播扩散或其他严重后果构成犯罪的,依法追究刑事责任。

通告自发布之日起(9月16日)起施行。

64240人份! 免费23价肺炎疫苗来啦

我市户籍60周岁以上老年人免费接种

□ 记者 吴启珍 通讯员 陶熠辉

本报讯 好消息! 免费23价肺炎疫苗来啦。全市64240人份,我市户籍60周岁以上老年人(5年内未接种过23价肺炎疫苗的),可携带身份证(医保卡),或户口本等材料,前往各县(市、区)预防接种门诊免费接种。

据了解,接种肺炎球菌疫苗是预防肺炎球菌疾病最经济、最有效的手段。患有慢性疾病(如心血管病、肺病、糖尿病、酒精中毒、肝硬化)的老年人,是肺炎链球菌易感高危人群,可通过接种肺炎球菌疫苗预防肺炎球菌性肺炎。接种1针23价肺炎球菌疫苗可保证在至少5年内免受90%以上肺炎球菌性疾病侵袭。

2020年,“60周岁以上老年人免费接种23价肺炎

疫苗”,被确定为“全市十大民生实事”之一,并已形成长效机制。记者从市卫生健康委了解到,今年全市的接种工作已经全面启动,目前正在有序进行中。今年此疫苗数量可供全市64240人份免费接种。其中:莲都区5000人份、龙泉市9630人份、青田县9060人份、云和县500人份、庆元县4000人份、缙云县20000人份、遂昌县8000人份、松阳县6500人份、景宁畲族自治县750人份、丽水经济技术开发区800人份。符合条件的人群请携带身份证(医保卡)或户口本等材料,前往各县(市、区)预防接种门诊免费接种。

需要特别注意的是,对疫苗中任何成分过敏者(荚膜多糖、氯化钠、磷酸二氢钠、磷酸氢二钠、苯酚),患脑病、未控制的癫痫和其他进行性神经系统疾病者,不能接种该疫苗;处于急性感染或慢性病急性发作期、发热等症状的老年人,应暂缓接种。