

看他们如何从减重走向“热辣滚烫”的人生 有人以此改变人生 有人对此淡然一笑

4月10日是电影《热辣滚烫》公映的最后一天。有关数据显示,位列春节票房榜冠军的《热辣滚烫》,最终票房达到34.6亿元,位居当前中国影史第14位,成为名副其实的现象级作品。

《热辣滚烫》在全国各地备受热捧的背后,其实是人们对“减重”“运动”等话题的关注。4月12日,记者采访了两位市民,他们有着和影片主人公类似的减重经历。下面,我们一起来看看他们的减重故事。

75公斤→52.5公斤 从“丑小鸭”到“白天鹅”的转变

初见王璐珊时,她正给会员上完课,紧接着便要回家照看10个月大的儿子。看着她身材匀称、面容自信的样子,很难想象她曾生活在肥胖的阴影之下。

“我从小到大都没有瘦过,心里一直有因为胖而产生的自卑感。这种自卑感一直伴随到我上大学期间。”王璐珊向记者讲述了过去的时光,“我甚至不希望别人注意到我,哪怕是在家人面前,我也没有自信。”

生活并不像电影,王璐珊并没有经历所谓“感情受挫”“事业受阻”等戏剧化的事件。只是大学期间,20出头的她突然想要改变自己。她参加了在校最后一次运动会的长跑比赛。

“这是我第一次参加运动会。过去十几年的学生生涯,我想都没想过像参赛这样的事情。”王璐珊告诉记者,经过一段时间的训练,自己在运动会的长跑项目中获得了名次,但这并没有在她生活中掀起多大的波澜,真正改变她的,是毕业后回到家乡的那一年。

回到永康后,王璐珊阴差阳错加入了跑团,并在团友的帮助下,参加了人生中第一次半程马拉松。时至今日,王璐珊微信朋友圈置顶的那条依旧是



减肥前后对比照

2016年参加那场赛事的照片。

从75公斤减到52.5公斤,王璐珊觉得,自己的减重历程中,变化最大的并不是外在形象和体重,而是慢慢产生

的心态变化。

在她看来,这种变化很难形容,但看电影《热辣滚烫》时多个细节都能引起这样的共鸣。

“女主角乐莹最后面对‘男神’邀约时候的那句‘看心情吧’,就很好地体现了她的心理变化。”王璐珊解释,这也预示着她从过去讨好别人、没有主见,变成了真正遵从自己内心想法的人。

减肥改变人生轨迹这句话,放在王璐珊身上并不夸张。

“身体变化是小,心理变化最大。”王璐珊频频将这句话挂在嘴边。

正是心态上的改变,让这位曾自嘲“丑小鸭”的女孩重新认识真正的自己、直面自己的需求。她告诉记者,曾经的自己按照父母制定的人生规划,从未有过自己的想法,就连大学所选择的教育专业也是父母为其一手“包办”的。后来的王璐珊逐渐知道自己想要的究竟是什么。

“我从学校辞职后,一直在运动领域学习。现在,我能从事相关行业真的很开心。”王璐珊告诉记者,现如今,最令她开心的就是能用自己所学的专业知识帮助别人,同时也能用自己的亲身经历鼓励别人。

“现在,我的女儿也是一个小孩子。我一直告诉她这样很可爱,自信健康才是最大的魅力。”王璐珊笑着说。

120公斤→70公斤 “信念型选手”的一次减重尝试

看到胡磊减重前后的照片,相信大多数人绝对会“惊掉下巴”。他从120公斤减到70公斤。说起这件事情,他却显得并没有过多过深的感触,而他减重的原因也略显简单。

“我做的是周期性行业。当行情在一些并不理想的位置时,我认为就必须将自己抽离出来,找一些别的事情做。”胡磊告诉记者,自己减重的起因更像是“分散注意力”,而对于减重的目标和过程,并没有多在意,“大概有个目标,但没特别较真。”

2021年6月,胡磊开始减重,因为“没特别较真”,他甚至都没有找健身教练做规划,就开始了减重之行。用他的话说,就是每天早起去健身房锻炼2个小时,在饮食上注重控糖。

胡磊的减重效果十分明显。前两个月,他的体重就下降了30公斤。

“有客户来店里找我,在我面前问‘胡总在哪里?’”说起当时的滑稽情景,胡磊至今印象深刻。

胡磊给自己的定位是“习惯在逆境中的信念型选手”。他认为自己只要认定要做一件事情,就会专注去做。



减肥前后对比照

巧合的是,在胡磊的成长生涯中,也出现过一次学校运动会的特殊经历,对他而言意义重大。

“我小时候在运动方面很弱,清楚地记得中考1000米测试都不能完成。但在高一的时候,我为了逼自己一把,

报名了3000米跑项目。”胡磊向记者讲述当时的情况,“当第一名到达终点的时候,我才跑到一半,后面其他选手陆续完成比赛了,只剩我一个人还在赛场上。我以为会被大家笑话,没想到老师和同学在跑道两边一直为我加油,直到

我完成了比赛……”

胡磊的减重经历看似并不特别,但和王璐珊一样,运动会的经历却好似电影情节中的“高光时刻”,或多或少影响了他们之后的人生轨迹。

自那时起,胡磊开始对运动感兴趣。而减重之后他更是对此有了新的认识。

“其实,身体上成为胖子也是幸运的。这让你有机会对自己进行改造,通过运动这样的方式开启对自己人生的掌控力。”胡磊坦言,因为减重,自己开始运动和控糖,而那段时间的经历让自己更好地找到了生活和工作的“节奏感”。他说:“这样做一段时间以后,会明显感觉自己的头脑更清晰了、情绪更稳定了,同时好的作息也让自己有了更好的状态。”

如今,胡磊在事业上可谓“跨界多面手”,在本地社交平台上也是小有名气的知识型博主。每每谈及对减重者的建议,胡磊总是真诚地说:“去尊重自己的身体,真正了解自己,然后找到适合自己并可持续的健康方式,远比一个个数字重要得多……”

■记者手记

从减重来看人生掌控力

因为电影情节的渲染,在现实生活中,减重常被冠以“励志”“逆袭”的标签。甚至在一些商家宣传下,减重这件事变得有些“戏剧化”。

我们反观现实生活中这些鲜活的人

时,难免有些“失望”——他们改变的原因真的这么平实吗?他们是否有特殊秘诀?

两位受访者外在的变化都令人惊叹。记者采访发现,他们的改变并不像是来自所谓突然的“觉醒”,而是长期踏实锻

炼的践行,是“积跬步”“积小流”的坚持。

“变成真正遵从自己内心想法的人”“找到适合自己并可持续的方式”……如果一定要总结过来人的经验的话,两位受访者都提到了自我掌控的内容。

所以,我们沉迷在“减肥神话”中时,不妨去思考一些关于人生掌控力的内容。或许,这才是他们真正走向“热辣滚烫”人生的秘诀所在。

融媒记者 胡锦