

厦门小伙演绎现实版“热辣滚烫”

用1年多时间减掉120斤,戏称减肥是一场耐力战和心理战

晨报记者 张玲玲

贾玲减肥100斤的新闻冲上热搜,电影《热辣滚烫》也带动了一波“减肥潮”。其实在厦门,也有一个堪称“男版贾玲”的励志故事,这个故事的主人公不仅减重120斤,还练出了八块腹肌,他就是谢源桓。

元宵节当天,记者在健身房采访了这位“减肥达人”。谢源桓说,他的减肥过程很艰难,让他一个堂堂男子汉躲在厕所里哭了三次,但最终能减掉120斤,他感觉收获很大。

体重“巅峰”达260斤

“我从小就是胖,所以一直没有意识到胖会是一种病。”谢源桓说,今年31岁的他胖了29年,以前他曾觉得“胖”就是正常体态,“对生活没有很大的影响”。结婚生子以后,工作压力大、应酬多、不规律饮食和睡眠等使谢源桓越来越胖,终于在2021年6月,他的体重达到了260斤。

“当时只要看到别人在我面前窃窃私语,我就会觉得是在笑话我。”谢源桓说,因为肥胖,他收获了很多异样的眼光,自卑心理

就像雪球越滚越大,连出去谈生意都给人留下“不放心”的印象。最让他痛苦的是“买不到衣服”,曾经他的裤子要穿到46码,需要订做。

辞掉工作全身心减肥

一次体检过程中,医生告诉谢源桓,他有重度脂肪肝,他想要重获健康只有两条路,一是抽脂,二是运动减肥。身体亮起红灯,谢源桓才意识到健康有多可贵。2021年6月,他开始戒掉夜宵和应酬,坚持了半年,体重减了20斤,让他燃起了减肥希望。

2021年12月8日,谢源桓第一次走进健身房,拖着240斤的身体在跑步机上走几分钟就大汗淋漓,但身体明显的变化让他对减肥开始充满信心。于是,他辞掉工作,拒绝一切应酬,全身心投入到减肥中,每天泡在健身房至少4个小时。没有请私教,不会营养搭配,他就网上搜或者向人请教。有一次在跑步机上走得快睡着了,他也没有放弃。付出终于得到回报,过了4个多月,他又减掉了80斤,大肚子不见了,腹肌也有了“雏形”。但他对自己提出了更高的要求,开始



▲谢源桓减肥前的样子。受访者供图



▲谢源桓正在进行锻炼。记者张玲玲摄

尝试增加器械训练,增肌减脂塑形,用8个月又减掉了20斤,体脂率也更低了。如今,谢源桓拥有“8块腹肌”,体脂率保持在12.6%(正常水平)已有1年多的时间。

健身房工作人员称,谢源桓

基本是来“打卡”最勤奋的人,他们见证了谢源桓整个减肥的过程,很励志也很鼓舞人,带动了不少学员跟他一起练。

减肥成功 焕发新生

从260斤到140斤,谢源桓

用了一年多的时间减掉了120斤。但减肥过程中的苦和煎熬是无人能替代的,他一个男人也躲在厕所里哭了三次。第一次哭是体重降到200斤时,他觉得自己扛过了一个难关,看着体重秤,眼泪就忍不住掉了下来。第二次哭是体重降到160斤那天晚上,他看着手机中自己的对比照片,各种心酸涌上心头,便躲在厕所里大哭,作为情绪宣泄。第三次哭是体重降下来以后,因为皮肤松垮,他必须通过力量训练增肌才能收紧皮肤,有一次他不小心将手上的血疱磨破,那种钻心的疼让他再一次泪奔。

谢源桓说,减肥就是和自己的一场斗争,有耐力战也有心理战。他每次运动时都想着快乐的事情,“从心理上打败惰性”。减肥成功后,他的生活习惯发生了很多改变,从一个没有计划的人变成了有计划、行动力很强的人。

谢源桓的励志故事感动很多人,他也在网上分享自己的减肥过程和经历,带动大家一起减肥健身。采访的最后,谢源桓表示,他最想对肥胖的人说:“坚持住,你会感谢努力的自己!”

体感寒冷 注意保暖

晨报讯(记者 曾昊然)“乍暖还寒时候,最难将息。”昨天的厦门正应了这句诗。受冷空气影响,昨天太阳公公休息,天空阴沉沉的,厦门气温回升乏力,各站点最高气温普遍在14℃-16℃,其中厦门本站为14.5℃,同时东北大风较大,体感温度较低。

未来几天,冷空气“频频出

击”,厦门气温依旧低迷。今天市区最高气温在15℃左右,夜晨最低气温仅在10℃左右。明天气温也不高,市区白天最高气温在17℃左右,夜晨最低气温在10℃左右。28日开始,冷空气影响逐渐减弱,厦门气温开始爬升,28日最高气温可回升至20℃左右,29日最高气温在22℃左右,最低

气温也将升至15℃左右。气象部门提醒,最近早晚时体感较为寒冷,大家要做好防风保暖措施。

今天 多云到阴 东北风4级-5级 10℃-15℃

开心果

赏花

梓虹图



厦门市森林防灭火指挥部办公室

温馨提示:

一点星星火,能毁万亩林。进入山林注意野外用火安全。一旦发现火情,请及时施救,并拨打报警电话5204119或110。

森林火情报警电话:

5204119, 110

分类广告

刊登声明、公告、启事等

登报热线: 5550633、5581501、18030270336、QQ:2290530096

友情提示:本版提供的信息仅供参考,敬请验明对方相关资料,若因此产生的一切法律纠纷与本报无关。



地址:厦门市政务服务中心3楼A厅2号窗口(电话:7703729)
湖里区枋湖南路29号湖里行政中心二楼1号窗口(电话:5383530)
吕岭路122号报业大厦10楼1009室(电话:5550633)

临时股东会召开通知
致:厦门市天维设计装饰工程有限公司
有限公司股东会成员:薛剑春、侯振家(全体股东):经持有公司80%表决权的股东薛剑春召集,定于2024年4月5日上午10:00召开全体股东会议,讨论决定公司注销登记的有关事宜,现将本次会议有关事项通知如下:1.会议时间:2024年4月5日上午10:00。2.会议地点:厦门市湖里区长浩一里8号401室。3.参会人员:薛剑春、侯振家(全体股东)。4.会议议题:决定办理公司注销登记相关事宜。请全体股东(或出具委托书委托他人)务必准时出席会议,联系人:薛剑春,联系电话:13850077987。
厦门市天维设计装饰工程有限公司
2024年2月20日

遗失声明
厦门诸云纵横科技有限公司
工会委员会不慎遗失,发证日期2022年6月21日的工会法人资格证书,统一社会信用代码:81350200MC7971663G,声明作废。
●本人庄惠龙于2024年2月7日不慎遗失身份证,证号:350627196507013012,本人已申领新证,此证已失效,特此声明。

遗失声明
厦门市同安区祥平街道西湖社区股份经济合作社遗失银行开户许可证,开户行:厦门农商银行,核准号:J3930043677001,声明作废。
●厦门坤安达物流有限公司遗失道路运输证,车号:闽DH1976黄,证号:350201282625,声明作废。

●本人不慎遗失在厦门大学附属心血管病医院2023年9月27日开具的发票号:9000172800,姓名:陈延权,发票金额:28974.80元,特此声明。
●谢清水遗失厦门盈华运输有限公司的闽DTN752上岗证,证号:006548,声明作废。
●厦门兴福德贸易有限公司不慎遗失财务章一枚,声明作废。

●父亲:杨志翔、母亲:过武英之女杨靖琪的出生医学证明不慎遗失,旧证编号:J350200456,声明作废。
●厦门迎达物流有限公司遗失道路运输证,车号:闽DAK85挂,证号:350201261912,声明作废。
●遗失:厦门市湖里区慕晓佳饮品店遗失公章一枚,声明作废。