

励志! 半年减了110多斤

小伙半年从237斤减到126斤成励志哥
他的减肥诀窍是“养成瘦子的生活习惯”

“瘦子永远不懂胖子站在体重秤上的悲伤。”当减肥成为互联网上永恒的话题,那些在短时间内迅速减重的网友们也成了神一般的存在。一位名叫“王娇”的网友在半年内成功瘦身110多斤,近日成为了不少网友心目中的“励志哥”。昨天,快报记者联系到“王娇”,这个曾经被同学戏称为“水一样的男人”的小伙子向记者揭秘了自己的减肥方式:“从饮食入手,养成瘦子的生活习惯。”

□现代快报记者 顾然



励志哥减肥前后判若两人 网友供图

观察瘦子的生活 他半年减了110多斤

在“王娇”的人人网相册里,他用21张照片晒出了自己半年内从237斤减到126斤的全过程,减肥成功的他就好像从《灌篮高手》里的“安西教练”变成了“流川枫”,如此巨大的转变让围观网友连连称奇:“你是怎么做到的。”

每一个胖子都有一部减肥血泪史,“王娇”也不例外。2006年,“王娇”高中毕业,体重超过了230斤。“我从小就胖,吃得特别多,从小学开始到初中、高中我都在不停地减肥,也在不停地失败。到2006年我已经认定一定

要减了。”“王娇”坦言到最后减肥已经无关毅力,“因为毅力是基于被迫的行为而言的,但是我想减肥是一种迫切的愿望,我也享受这一过程。”

他告诉快报记者自己曾经尝试过各种方法减肥,“运动,节食,甚至初中的时候还吃过减肥药,但是都没有效果。”最后,“王娇”发现其实最好的减肥方法就是养成瘦子的生活习惯。“其实一个人之所以会发胖跟自己的生活习惯很有关系,坏习惯会影响新陈代谢。于是我不再熬夜,每天保证三餐,晚上7点以后不吃东西,开始掌握自己的饭量,控制在七成饱。”就这样,他用最健康的方式迅速减到了理想体重,并且没有反弹。

曾经“水一样的男人” 现在成了励志哥

谈起自己还是胖子时的那段经历,“王娇”用四个字“不堪回首”来形容。“最胖的时候,无时无刻不在吃,只要闲下来就是嘴最忙的时候。那时候,去吃肯德基我一个人就能吃一两百块钱。”

不仅吃得多,“王娇”还因为胖经常被发“好人卡”,同学们给他起的绰号也是五花八门:大雄、大象、王胖子、王肉肉……其中,最内涵的绰号是“水一样的男人”,“因为夏天的时候,我往那一坐,只要动一下身体,浑身的肉就像波浪一样抖过……”面

减肥小贴士

1. 保证一定的运动量,这样会让赘肉紧绷起来。
2. 保证一日三餐,但是晚上要少吃,特别是晚上7点以后不能吃东西。
3. 要有充足的睡眠,睡眠不足会导致新陈代谢紊乱,一样会发胖。
4. 女性生理期的时候代谢会比较差,这个时候减肥没有效果。
5. 体会自己的饭量,尽量做到七成饱。

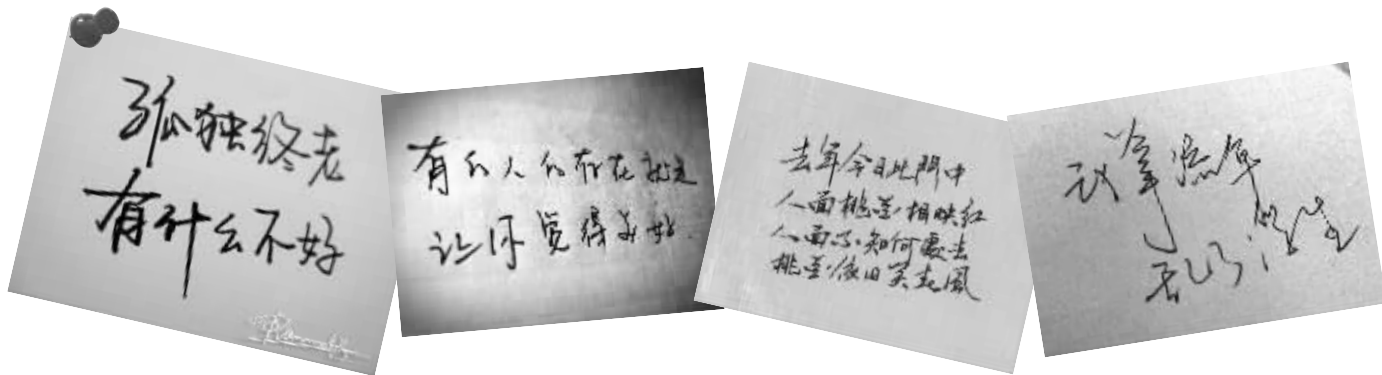
对同学们的调侃,“王娇”只是表面上装着并不在乎,“那时候就是一种哗众取宠的心态,其实我心里还是很自卑的。”

上高一的时候,“王娇”已经成为了全年级最胖的男人,碰到有同学问他的体重,他都会很“谦虚”地少说十斤。在学校里,除了几个要好的异性朋友外,他也从来不敢跟陌生的女孩儿说话。“王娇”上大一的时候,减肥终于成功了,之后他的体重一直稳定在120斤左右,他也在学校组建了乐队,成为主唱。

半年的时间里成功减重110多斤,“王娇”被网友们视为减肥励志哥,竞相膜拜。目前,“王娇”在人人网开设了一个减肥小组,已经有六万两千多位成员。

给我看看你写的字吧

网上晒字活动,吸引万余网友参加



你有多久没写字了?敢秀出来给网友们看看吗?近日社交网站“豆瓣”上一个晒笔迹的活动热闹起来,目前有一万多网友参与,将自己的“真迹”拍下来供路过的网友们交流、欣赏。这个活动还出现了衍生版,不少网友开始讨论字迹心理学是否靠谱,还拿自己的字来“求解析性格”。

万余网友晒“真迹”

这个名叫“让我看看你写的字”的活动是由网友“异形”发起的,他告诉记者,起初只是看到一个网友的字写得很漂亮,所以就看看大家的字都写得怎么样。于是他邀请了豆瓣上关注自己的300位网友来参与,很快越来越多的网友都愿意拿起笔写

下几句话,然后拍张照片上传参与活动。在这一万多份字迹中,有大、中、小学生老老实实写出来的“学生体”,龙飞凤舞的“潇洒体”,还有不少像模像样的毛笔书法。

网友们写下的内容也各式各样,最受网友喜爱的莫过于情感倾诉类:“你走以后,好一片浮华于世”“灯塔永不孤单,因为你是海岸”“时间是杯慢性鹤顶红,我干杯,你随意”。而几位用惯了电脑,连纸、笔都找不全的网友也创造条件参与活动,顺手揪下一块卫生纸来写上几笔。还有不少正在复习期末考试的同学,顺手拍下自己刚抄完的一页笔记,正在计算的题目“长轴短轴离心率”。

不少网友觉得看看别人的字非常有趣,在这些字迹中寻找与自己相似的字体,遇到喜欢的还会赞美两句。不少懊恼自己的字写得丑的网友则发帖求高手教自己写字的“秘诀”。

字如其人靠谱吗?

在这个活动中,被网友们讨论最多的是一个关于“笔迹心理学”的话题。不少网友认为从一个人的字迹可以判断出他的性格、处事方法甚至情感经历。网友“又寂寞又美好”就对此进行了一番总结:热情的人字粗大,专注的人字细小,正直的人字简介,高傲的人字花怪,性急的人字潦草;女性的字一般小如绿豆;干净利落、方正坚硬的字一

般出自性格刚强的人,而如果是老于世故的人,写出来的字也相对圆滑。不少网友跟帖说,自己认识会“看字”的朋友,“很厉害,说得都比较准”。不过也有网友表示,依靠笔迹来推测人的性格,一是不靠谱,二是没必要,觉得“玩玩就好,不要太认真”。

科普网站“果壳网”上也有一篇研究笔迹和性格关系的文章,作者认为,所谓“笔迹心理学”缺少现实基础,难以让人信服。虽然书写和性格都受神经系统的控制,但二者的这种关联太过空泛,还有许多其他因素会影响到一个人的性格或书写方式。而根据心理学家的检验,笔迹学准确预测性格的比例不到2%。

现代快报记者 褚琴

快报微博互动

预防空调病注意事项

@现代快报: 1.少开空调,多利用自然风降低室内温度。2.空调制冷温度不宜太低,室内外温差不要超7度。3.书写、打字等长时间坐定的办公者,需适当增添穿脱方便的衣服。4.居室开空调时,特别要关心老人和婴幼儿,他们温度感觉差,体温调节功能也差,易患空调病。

网友评论:

@南北47: 今年家里的空调还没开动呢!

@雪莲花朵: 空调虽好,但不能多吹哦。

昨日热门话题榜

1.神奇的“最右”

微博上的“最右”,永远是神吐槽的代表。昨天,神奇的“最右”又出现了。网友“和菜头”发了一条微博,是来自国外网友的一个问题:“为什么蜗牛看起来偶尔还算可爱,而鼻涕虫则一直很恶心呢?”(鼻涕虫是蛞蝓科陆生软体动物,看上去就像没有壳的蜗牛)网友“加菲_Error_404_Not_Found”转发并评论说:“有房子以后再猥琐的男人都会可爱多了!”

这一“神评论”得到了众多网友追捧,一天之内转发超过万次,网友保持队形,纷纷夸赞“最右”再立新功。

2.“赌球”的故事

每一届欧洲杯、世界杯都会发生很多让人难以忘怀的事情。网友“票爷”回忆了4年前:“想起上届欧洲杯的一件真事儿。一哥们儿,在家夜总会工作,一天晚上没什么事儿,就开了个包房看电视,正巧有个朋友来给他送东西,他非拖着朋友一起看球,还要求赌球。赛毕,朋友赢钱走人。小弟进来看大哥脸色不好又不敢笑。朋友骂:没见过赌球输的么?小弟说:见过,但没见过赌重播的。”

只要看看有多少微博营销账号在转发这条微博,就知道这个段子是多受欢迎了。看重播“赌球”这哥们,跟巴洛特利有一拼,他是不是也顾着思考人生了?

3.空白的QQ

这不是一个关于QQ的故事,而是一个关于育儿的故事。昨天网友“reikami”发微博说:“今天去朋友家坐,看到她的电脑里挂着四个QQ,其中还有两个是空白没加一个好友的,但QQ等级都是一个太阳以上的了。好奇之下我就问她干嘛要挂着两个没有好友的QQ,吃饱撑着的啊!她缓缓地说:将来给我的孩子用,不能让他们输在起跑线上。OMG,她的形象瞬间在我的心目中高大起来。”

真可谓“可怜天下父母心”啊!很多网友建议这位家长还可以开个微博账号给孩子,因为微博也有等级了啊!

4.失落的Winamp

昨天果壳网发了一篇博文,叫做《Winamp是如何被毁掉的?》。文章中说:“有15年历史的Winamp曾是最流行的音乐播放器,只要你‘电脑龄’不太短,就肯定知道它。这款推动mp3格式成为主流的软件,曾有机会成为今日的iTunes,但它却接连被后辈超越。这是为何?最近,Winamp最初的开发者抱怨说:这都是东家美国在线公司的错!”

这篇文章引发了很多网友的回亿,当年,那真的是Winamp的天下,谁的电脑上没有这款风靡一时的软件,大家唱歌都靠它呢!同时,怀旧的网友们又想起了当年的replay。

现代快报记者 吴杰 整理