热线：96060 E-mail:xdkb@kuaibao.net 現代快報
责编:曹玉兵 美编:时芸 组版:王盛吉 2014.8.14 星期四

常州牛人多，前几天出了个“减肥哥”，昨天又冒出一位“励志姐”。同样是减肥达人，“励志姐”用四年时间，体重从170斤减到120斤，网友纷纷称赞“逆袭女神”。昨天中午，现代快报记者联系上这位“励志姐”，她今年刚大学毕业。谈到减肥秘诀，她说：“没啥特别，就是节食，中午以后不吃东西，只喝水。”

现代快报记者 王玉

常州“励志姐”：四年减肥50斤

方法很简单：中午以后不吃东西，饿了喝水
营养专家：不提倡这样减肥，健康的做法首先要均衡膳食

四年前

减肥前，小雨还有点内向 图片均由本人提供

现如今

减肥后变得很苗条

网传减肥励志语录

- 不是你控制体重，就是体重控制你。
- 金钱是一种结果，财富是一种结果，你的体重也是一种结果。
- 多走走路，有空逛逛街，看看好看的衣服有几件是你能穿的。
- 胖子没前途，你心灵再美也只是好心肠的胖子。
- 天将降好身材于女子也，必先饿其体肤，饿其体肤，饿其体肤……
- 连自己体重都控制不了的人，怎么控制人生？
- 减肥尚未成功，姐妹仍需努力。

[网帖]

大学四年瘦了50斤

昨天，常州当地网站化龙巷上一张名为“常州励志姐！从高中的170斤到现在的120斤，屌丝逆袭有没有”的帖子，引来上万点击率。

发帖人是位青春靓丽的小女生。从现在的照片上看，完全是一副女神模样，白白的皮肤，大大的眼睛，苗条的身段。再看她高中时的照片，整个一个小胖子，标准“土肥圆”。发帖人说，她身高170cm，高中时170斤，经过四年大学的“熏陶”，现在120斤。四年减50斤，究竟咋减下来的呢？“不吃晚饭，戒掉零食，还有就是中午只吃两口饭，反正很痛苦，有时候上厕所站起来都头晕，饿死了。”发帖人说，当时是为了男朋友才减肥的。

据悉，这位“励志姐”小雨（化名），是常州人，曾在南京念大学，今年6月刚毕业，目前在常州一家公司从事平面设计方面的工作。

[困扰]

胖得自己都看不下去

昨天中午，现代快报记者联系上小雨。说到减肥成果，小雨很是得意。当问到为什么要减肥时，小雨直接表示：“就是觉得自己太胖了，自己都看不下去了。”

小雨说，自己是随着年龄增长一点点胖起来的，体重飙升最快的是高中阶段，最多一年长了20斤。“我高中住校，吃得多，运动少，天天吃夜宵，就越来越胖。”直到长到170斤，成为全年级最胖的女生，很多时候只能穿男装。

因为胖，小雨跑步跑不动，高考体育只拿到一半分数。性格上，也造成小雨很自卑、内向，不敢从人多的地方路过。“胖真的给我带来很大困扰，别人不搭理你了，朋友也很少。”小雨说，最后发展到认为自己没有追求爱情的权利。“有喜欢的人，也不敢表白，甚至不敢跟别人说话，特别是帅一点的异性。”小雨言语中，记者察觉到，感情困扰也许是她决定减肥的最大动力。

[减肥]

不吃晚饭，饿了就喝水

为了让自己漂亮起来，从高中毕业起，小雨开始“魔鬼节食”，一直坚持了四年。“我不喜欢运动，瘦下来就是靠节食。”

小雨的食谱很简单，“早餐正常吃点面条，再吃个西红柿或牛奶；午饭吃点菜，吃两三口饭；下午开始不吃东西，饿了就喝水。”小雨说，她以素菜为主，不吃肥肉，油炸食品、巧克力、蛋糕什么的，都忌口。“偶尔控制不住，也会吃一些，但吃过后继续减。”

靠着惊人的毅力，小雨以每年10斤的速度，慢慢瘦了下来。“工作半个多月来，我还坚持着这样的饮食习惯，体重一直维持在120斤左右。”减肥成功后，小雨性格活泼起来，她认为给她生活带来的最大改变就是追的人多了，找工作也比较顺利了。

“刚开始减肥的时候，家里人不支持，后来看我这么坚持，他们就保持中立了。”小雨说，其实减肥完全靠坚持，“现在减肥已经成为一种习惯，我会一直坚持下去。”

营养专家 健康减肥，首先要均衡膳食

从170斤减到120斤，小雨减肥可谓非常成功。但是小雨的这种减肥方法是否可取呢？对此，常州妇幼保健院营养专家蒋医生表示：“不能说完全不科学，但正常膳食最好还要均衡一下，这个小姑娘吃得太少了。”

蒋医生介绍，人体摄入能力低于消耗能力时，体重就会减轻。判断是否肥胖，可以计算体重指数，用体重数（kg），除以身高数（m）的平方，得数在18.5到23.9之间，就是正常体重，25以上算超重，30以上就是肥胖。按照这种算法，小雨减肥前体重指数是29.4，接近肥胖水平，减肥后的体重指数是20.8，回到正常范围。

蒋医生分析，小雨体重之所以会减轻，就是摄入的总能量少了，但这样的减肥方法，也有缺点，一旦停止节食，反弹会很快。长期不吃晚饭，对脾胃功能也有影响。

蒋医生建议，健康减肥，首先要平衡膳食，每顿少一点，不是不吃。此外，要增加运动，少吃高热量食品，保证睡眠，养成良好的生活习惯。