

“男神!”“畅神!”“太励志了!”……近日,东南大学土木工程专业的大二学生孟畅成了明星人物。一年前,他还是一个体重230多斤的胖子,如今,他已成功甩掉90多斤肉,还被评为东大2014“自强之星”。

让孟畅实现大变身的秘诀,就是每天跑步。每天大约跑7公里,一年多下来,他跑的总里程达到2300多公里,相当于在老家河南开封和南京之间跑了两个来回。

现代快报见习记者 赵书伶

东大学霸一年减肥90斤 被同学赞为励志哥

暑假回家,妈妈看到他瘦成这样,心疼得哭了



孟畅瘦身前后 本人供图

一部微电影让他决心减肥

很难想象,这个身高1米84的瘦削小伙,一年多以前还是230多斤的胖子。“我小时候身体不好,经常感冒发烧,家人希望我多吃点,健康起来,于是就这么胖起来了。”孟畅有点不好意思地说,减肥前,他一直是班上最胖的,不管是跑步还是玩游戏,他永远是最落后的那个。

那时的孟畅,爬个三四层楼就会喘,稍微走点远路,脚上会磨起泡。高考体检,医生提醒过他,血压偏高,注意控制体重。他试过减肥,但都断断续续,从来没真正瘦下来。

真正让他下决心跑步减肥的,是一部微电影。去年9月,孟畅考入东南大学土木工程专业。辅导员组织大家拍微电影,说的是一位优秀毕业生的故事,孟畅在电影里演班长。“这位毕业生是东大的传奇人物杜二虎,现在在美国。他特别优秀,

当年考入东大时家境贫寒,成绩在班上垫底,但他特别努力,4年下来,拿的奖助学金总额超过8万元。”孟畅告诉现代快报记者,最让他震撼的,是杜二虎每天坚持跑6000米,“学长都可以坚持下来,我也行!”

一年跑了2300多公里

微电影还没拍完,孟畅就开始绕着400米一圈的操场跑了起来,他给自己定的目标是8圈。因为太胖,又很久没运动,“跑一圈下来腿就发软,三四圈的时候感觉犯恶心,呼吸也跟不上。”孟畅说,他停下来,“走一会再跑,一定要坚持跑完。”

一个月后,身体差不多适应了,孟畅又定了个新目标——18圈,也就是7200米。坚持了两个月,“膝盖很疼,严重的时候,上楼梯抬不起腿,蹲下去都站不起来,要扶着墙才行。”在医生建议下,他调整了跑步速度,还戴护膝,疼痛逐渐好转。

“从去年9月到现在,每天都跑,放暑假就在老家的湖边跑。”孟畅说,一年多跑步的总里程有2300多公里,相当于在南京和老家开封之间跑了两个来回。

暑假回家,妈妈没认出他

瘦身成功的原因,除了每天坚持长跑,还和饮食有关。“刚来南京,口味不大习惯,没有在老家吃得那么多。”孟畅说,不过,他也没有刻意控制饮食,还是每顿饭都吃饱。

到今年6月,孟畅已经瘦到140斤,以前的衣服穿不了,只好买了小号的。放暑假时,父母去火车站接他,“我妈第一眼都没认出我,后来她反应过来,喊了我一声,我抬头一看,她已经哭了。”孟畅说,父母看到他瘦了很多,很担心,专门带他去医院体检,不过指标都正常。

“现在他们天天提醒我注意身体。”孟畅笑着说,其实他父亲是一

个运动爱好者,很支持他运动健身,但看他变瘦又很心疼。

成了很多女生的减肥动力

对于孟畅来说,变化的不仅仅是体重。刚进东大时,他是几个河南老乡中成绩垫底的,刚开学的英语分级考试,他只考了个二级,而他想考的丁大钧班要求三级以上,“丁大钧班相当于土木专业的实验班,要求比较高。”

他决心要把成绩给“补”上去,于是,开始泡自习室和图书馆。“他很努力,不管什么事都追求做到最好。”室友李响说。

一年下来,孟畅的成绩排到班级第一、年级第八。他不仅获得了国家奖学金、中南集团奖学金等奖项,最近还被评为东大2014“自强之星”。

现在,孟畅成了校园红人。同班同学高文沁说,很多女生都把孟畅当做减肥的动力。

相关

东大励志姐仍坚持跑步

今年5月,现代快报曾报道“体重狂减112斤+学习成绩年级第一,东大‘胖咖’王三妹的励志故事惊呆了你”的新闻,主人公就是被评为东大2014最具影响力毕业生的王三妹。刚上大学时,王三妹体重232斤,从大二开始,她坚持每天跑步,加上饮食控制,大四时已瘦到120斤。

如今,正在东大读研的王三妹,体重保持在120斤左右,仍在坚持跑步。“不过今年6月就开始实习了,工作比较忙,跑步次数减少到一周一两次。”王三妹说,实习单位离学校走路只需要5分钟,每天她都是步行上下班,“运动的习惯会坚持下去。”

畅行泥泞,自由掌控。

新BMW X1 xDrive20i时尚型,触手可及。

激情无阻,纵横风雨泥泞?新BMW X1,搭载BMW xDrive智能全轮驱动系统,瞬息掌控全路况,畅途尽享。N20涡轮增压发动机和6速手自一体变速箱,全向驱动力澎湃不绝;人性化可加热方向盘,一键温暖相伴。新BMW X1 xDrive20i时尚型现已上市,心仪座驾,触手可及。
 详情http://dajia.qq.com/bmw/x1,加入X1冬日自由之旅。
 更多信息,请拨打400-800-6566,或登录www.bmw.com.cn,或咨询当地的BMW授权经销商。



BMW 高效动力
BMW Efficient Dynamic
更少耗油,更多乐趣。

悦享纯粹驾趣。
PURE DRIVING PLEASURE

南京宝景 400-828-8899
南京星之宝 025-5270 8888

南京宝利丰 025-6661 2999

南京宁宝 025-5260 0123

南京协众麒宝 025-8715 8888