

暖男 学霸

高三学霸3个月减肥60斤 暖男“大白”变型男

加拿大五所名校工程学院都青睐他



电影《超能陆战队》中的大白,是个呆萌善良的充气机器胖子。在南京一中AP班,有一位“大白”式的暖男施一超。最近,包括加拿大排名第一的多伦多大学在内,五所加拿大名校的工程学院,都向这位理科学霸抛来橄榄枝。

昨天出现在现代快报记者面前的施一超,已经和“大白”的形象说拜拜了。身高1.8米的他,体重从三个月前的210斤,减到150斤了。施一超说,以后他要研究人工智能,设计属于他的机器人“大白”,应用在工业生产上。

现代快报记者 黄艳



施一超曾经像“大白”

“大白”式暖男受到五名校青睐 将研究机器人

电影《超能陆战队》里的医疗机器人“大白”被称为暖男。施一超在生活中也是“大白”式的暖男。节假日,他会去地铁做志愿者;在班上,他是基金会的财务,经常组织义卖帮助贫困学生;同学有事会第一时间想到他,他会画画、会设计,还能帮大家解决数理化难题。

五名校工程学院相中他

施一超希望能设计“大白”这样的机器人,以后运用到工业生产中,提高生产效率。他在选择大学时,选的都是工程学院,为以后做准备。目前,他已经被加拿大多伦多大学、麦吉尔大学、西安大略大学、维多利亚大学、英属哥伦比亚大学共五所加拿大名校的工程学院录取。

施一超的各项成绩都相当厉害,托福101分;SAT (I) 2200分;SAT (II) 2380分(满分2400);AP(美国大学先修课程)物理5分、AP微积分5分、AP化学4分。他还考了AP统计学、AP物理C、AP人文地理和AP文学,在等待成绩。国内的小

高考获得3A1B的佳绩。

名校视频面试难不倒他

除了要有优秀的学业成绩,面试表现也很重要。施一超说,从去年开始,申请多伦多大学工程学院本科都需要在线建立一个学生档案,核心是要录制两个视频以及完成一道笔试题。按照学校提示进行网络建档时,系统会对申请人依次提出三道问题。

第一道题:自我介绍,录制前有两分钟准备,然后录一段两分钟的视频;第二道题:10分钟内构思并完成一篇250个单词的作文;第三题是一个数学和常识“揉在一起”的题,需要录制视频,2分钟准备,然后录一段3分钟的视频。比如让你安排10个人刷50栋房子,如果要做一个最快时间完成的计划,你需要了解哪三个信息?或者让你估算一下,一个500万人口的城市加油站的数量。这些题目,施一超都能轻松应对。

三个月减肥60斤 告别“大白”形象还是暖男

从“大白”式胖胖的暖男形象,变成标准身材的型男,施一超只用了三个月时间。在减肥之前,他还特意学习了40道大厨级的菜,将来去国外留学,也不亏待自己的胃。

为在国外吃好 他跟厨师学了40道大菜

剁椒鱼头、川味辣子鸡、水煮鱼、虾爆鳝、西湖醋鱼、龙井虾仁、蜜汁火方……这些都是施一超的拿手菜。其实,在他减肥前,吃油炸食品、洋快餐比较多。“有时候,晚上背单词背累了,就叫一个披萨,一整个都吃下去当夜宵。”

今年2月底前,他的体重是210斤。为了在国外不亏待自己的胃,寒假期间,他专门跟厨师学了一个半月,学会了40道大菜。“我师傅原来是在全聚德工作的,他先做一遍,我再做一遍,他指出我的问题,我再做一遍。”施一超聪明,每道菜这么三遍就学会了。他琢磨着,不仅要在国外自己做好吃的,还要在同学们面前露一手。

节食加运动 三个月甩肉60斤

到了2月底,施一超发现自己跑100米都有点喘,于是下决心减肥,这一减就是60斤。

施一超减肥,也要发挥数学优势。“我210斤,要维持这个体重一天要消耗3000卡路里热量,如果我每天只摄入1000卡路里热量,那就可以减重了。”施一超公开了自己的减肥食谱。

减肥早餐:稀饭+脱脂奶+全麦面包+白煮蛋+水果;午餐:半碗白米饭;晚餐:两个苹果。

目前,施一超已经不吃红肉,一月10天用减肥食谱,其他时间只吃五分饱,适当增加鱼肉和虾。“现在已经稳定在150斤,平均每个月减了20斤。”

施一超说,这样的饮食加上每晚两小时到健身房锻炼,其中一个半小时是有氧运动如跑步、骑单车、游泳,另半个小时为了防止皮肤松弛,要做一些器械类的无氧训练。

告别胖胖“大白”形象 仍然是暖男

施一超告别了胖胖的“大白”形象,但他仍然是爱帮助人的暖男。他还在做兼职,每天下午去教小朋友英语。这也为他带来了每月4000元底薪+奖金的高收入。“这是他和一个名校研究生PK得来的工作机会。”班主任孙晓蓉说,这应该与他扎实的英语功底、优秀的口语,还有温暖的笑容有关。

南京一中校长尤小平透露,施一超所在的首届AP班共有35名学生,除7名中途转学至国外高中,共有28人读完三年,其中2人到加拿大留学,26人基本在美国前50名的大学。

创业 奇才

如果你不想外出用餐,打开“城市之星”APP下一个订单,外卖很快就送上门;衣服需要干洗,打开这款APP,在“家政服务”中选择一个门店,就有工作人员上门来取……这些设想,很快就会变为现实。“城市之星”APP一年前获得5000万元的投资,如今在南京、杭州、大连、合肥、西安共有1.5万家商户合作。到7月中旬,这款APP将在全国45个城市同时上线。

这个融城市生活、休闲、出行于一体的综合APP项目,出自南京工程学院大四学生阙逸龙创业团队之手。为了这个创业梦,24岁的阙逸龙休学创业一年。 现代快报记者 金凤

理工男休学创业一年 吸引5000万投资打造APP



阙逸龙 受访者供图

一个点子卖了5000万元

在南京工程学院大学生创业园,信息工程专业大四学生阙逸龙的橙色奥迪跑车很是惹眼。去年,休学创业的他花30多万买下了这部车,用的是大学期间打工赚的钱。

橙色,也是他眼下正在打造的“城市之星”APP的底色。加油站、洗车、公厕指南、婚庆服务、教育培训、家电维修……打开阙逸龙领衔设计的这款APP“城市之星”,现代快报记者看到,生活中需要的服务,在这里几乎都能找到。

大二时,阙逸龙由一次内急找洗手间的经历想到,如果有一款软件像百度地图一样,通过检索定

位地点,那该多方便。后来,在跟小伙伴们头脑风暴时,有人提议,只做洗手间太单一了,不如把餐饮、住宿、干洗、家政这些服务一网打尽,都捆绑在一个APP里,用户通过手机就能享受上门服务。

后来,阙逸龙所在学院的党委副书记卢娜为他推荐了一位杭州的投资人。这位投资人也在尝试类似项目,与他的想法不谋而合,于是就与阙逸龙“组建”了新的团队,进行APP的改版升级,并注资5000万用作平台初期的运营。

“我们的全职工作人员,几乎都是应届生。”阙逸龙介绍。

一开始谈生意,被店主推出门

提起合作商户零的突破,阙逸龙告诉记者,“一开始太痛苦了!”他说,“城市之星”的目标在于,市民处于南京城区任何一个角落,都能在1公里的半径内找到需要的服务。这意味着,他们的合作伙伴要覆盖南京主城区。遇到一些中老年店主,对网上营销不感兴趣,“觉得我的队友们是去推销的,连赶带骂直接把人推出门。”

眼看小伙伴们铩羽而归,阙逸龙亲自出马,“不能一上来就跟人家谈生意,得先买他们的东西,然后跟他们聊天,例如是否考虑做线

上服务,如果线上线下一起销售,可能销售渠道更广。”碰到有兴趣但不懂APP的店主,阙逸龙就详细介绍APP的优势,并表明完全不收费,再让队友拍下商品照片,帮店主建网络店铺。江宁东山镇的一个社区店,他登门拜访了5次,直到对方入驻“城市之星”。

阙逸龙说,现在“城市之星”已经在南京、杭州、大连、合肥、西安有1.5万家商户合作;7月中旬,将在全国45个城市开放上线。目前团队有一百三四十人,已经与全国1200多个社区建立合作。

大二就开始“小试牛刀”

“我希望在自己30多岁的时候,能开豪车、住豪宅,有能力照顾好家人、朋友。”24岁的阙逸龙并不掩饰自己对未来的野心。

阙逸龙来自连云港赣榆一个普通的工薪家庭,考入大学后,他参加了各种社团,一度当上了学院学生会副主席、艺术团团长,但也因为社会活动太多,成绩下降得厉害。有一阵子,因为在学业上找不到成就感,他沉迷网吧。

慢慢地,游戏已经难以填补内心的空虚了,“想到未来怎么办就很惶恐”。阙逸龙想到了创业,他注册了一个文化创意公司。他注

意到,江宁大学城经常有晚会,需要演出服,于是做起服装租赁生意。同时,他还拍毕业照、录视频等。

大三那年,阙逸龙忙的一天要接200多个电话,接触四五百个客户,晚上都住在办公室。

2014年5月,大四毕业前夕,因为实在无法兼顾学业和创业,他休学全心创业。现在,这个以马云、马化腾为偶像的小伙子,期待自己的公司3年后能上市。如今,他看中了江宁的一套房产,已经凑齐了首付,“我准备今年买房、订婚,再将父亲接来一起住。”

减肥成功的施一超 学校供图