

半年减肥80斤 胖小伙最大收获是信心

成功减肥毅力大增,他坦言,以后遇到什么困难相信自己都能克服

就读于常州信息职业技术学院电气自动化专业的刘建,大一时体重达到260多斤,胖到连最大号的军训服都穿不进去。大三时,他下决心开始减肥,用了半年时间甩掉了80多斤肉,完成了从胖子到“男神”的逆袭之路。坚持减肥获得成功,也让刘建信心满满:以后遇到什么困难,相信自己都能克服。

通讯员 黄丽娟 陈明振 张煜 现代快报记者 陆文杰



刘建减肥前的样子



减肥成功的刘建 本人供图

● ● ● 三年前 高考体检,体重仪“爆表”

1994年出生的刘建是淮安人,身高达到187厘米。小时候的他并不胖,不过从小学四年级开始,他平均一天要吃五顿饭,而且还要吃各种零食,加上不运动,体重开始飙升。

高考前体检时,他站到体重仪上,指针迅速地超过了120公斤的刻度,这不仅“吓到”了体检医生,也深深打击了刘建。他这时才意识到,自己成了名副其实的“胖子”!

2013年考入常州信息职业技术学院后,他深刻地感受到“胖”给自己带来的诸多不便:整个军训期间,他都穿不下迷彩服;爬楼梯到宿舍,稍微动一下,就觉得喘不过气;买衣服时,只能到外贸店去挑最大号的。不过大学前两年课业繁重,他总是想“等有时间了再减肥”,于是体重不断上涨,一度超过了260斤。

● ● ● 三年后 成功减肥逆袭成“男神”

2015年国庆过后,已经读大三的刘建课业减少了许多。“突

然觉得,我不能再以没有时间为借口逃避减肥了。刚开始,也没什么计划,就想用跑步来减肥。”刘建说,因为太胖、平时缺乏锻炼,最初几天,跑完800米就觉得累。

刘建告诉记者,减肥前期效果很不明显。后来,他开始上网查找一些科学的减肥方法,同时,也办了校内的健身房训练年卡。每天给自己设定目标,慢慢地他能在跑步机上坚持训练50分钟,跑完至少9000米。

2016年春节回家,刘建已经瘦到200斤左右了,高中同学见到他时,都觉得“太不可思议”。

除了除夕和初一没有锻炼外,他每天都坚持跑9000米,还外加2个小时无氧运动。到今年4月份,他已减了80多斤。现在的刘建体重是178斤,变瘦的他被身边的人称为“男神”。

● ● ● 成功心得 毅力耐力有很大提升

谈到减肥的心得,刘建表示“就是坚持”。这大半年来,他也曾多次想过放弃。“200斤以上时,决心很大,没有任何借口地坚持,哪怕是下雨天,也要出去跑步。减到200斤以下后,自己开始动摇。经常是在去和不去之间挣扎。”班级里之前有16位同学与刘建一起报了健身房的训练,但一个月后,就只剩下他一个人还在坚持。

成功减肥后,刘建在健身房成了“明星”。每天他训练时,身边都围着不少同学,向他请教经验。“这个时候觉得自己特别有成就感。”他自豪地表示。6月11日,他与宿舍同学去面试恐龙园的“游客服务”暑期兼职岗位。当天面试这个岗位的大学生非常多,但最后就只有刘建一人被选中。

事后,面试官告诉刘建,觉得他特别健壮,而且看起来很自信,谈吐大方。

“我觉得自己的耐力、毅力都有了很大提升。一个能减肥80多斤的男人,相信以后遇到什么困难,都有信心去克服。”这段经历,让刘建觉得,如果将来有机会,可以从事“健身”这个行业,这样就能帮助更多的人科学减肥。

江苏交警将建 工程运输车黑名单制

快报讯(通讯员 苏交轩 记者 王瑞)昨天,现代快报记者江苏省公安厅交警总队了解到,根据公安部交管局统一部署,6月12日起至7月底,全省公安交警部门将组织开展集中整治城市工程运输车和学生接送车辆交通违法行为专项行动。同时,江苏交警部门还将会同有关单位,建立工程车“黑名单”制度。

此次整治把城市工程运输车闯禁区、故意遮挡或污损号牌、不按规定悬挂号牌、无牌无证、假牌假证,不按规定线路行驶、超速超载、违反交通信号和标志标线,以及车辆检验过期或检验不合格、报废车上路行驶等交通违法行为列为查处重点。此外,接送学生车辆,超员、超速、酒后驾驶、假牌假证、无牌无证,以及报废车、不符合安全技术标准车辆搭载学生等交通违法行为也将是整治重点。

全省公安交警部门将会同有关单位建立工程运输车“黑名单”制度,将工程运输车的违法、事故情况与通行证核发相挂钩,实施一票否决,对列入“黑名单”的驾驶人,建议有关部门不准其从事工程运输作业。公安机关表示,欢迎群众通过报警电话、各地交警支队官方微博、微信等渠道积极举报。

当选最美大学毕业生 “包子哥”反哺社会



快报讯(记者 王颖菲)大学毕业两年的刘伯敏,已是南京和善园餐饮管理有限公司总经理。对于这位出生甘肃农村的男生来说,走到如今这步,其中艰辛只有自己知道。近日,刘伯敏正式当选为江苏省“最美大学毕业生”。

刘伯敏出生于1988年,大学毕业时,很多毕业生都会选择安安稳稳地当个白领,而他却选择了辛苦的创业路。理由很简单,出生于甘肃农村的刘伯敏家境贫寒。穷人的孩子早当家,很早,刘伯敏就下定决心要让家人过上好日子。从初中开始,他就学着在过年卖花炮。到了高中,和叔叔学了电焊。上了大学后,他不要家里一分钱,在完成学业的同时,兼职、打零工挣学费、还贷款,基本能维持自己的生活。大三的时候正是移动互联网兴起的时候,他再次抓住机遇,开启互联网创业。

2012年底,刘伯敏接手南京传统包子店,重新打造了新公司南京和善园餐饮管理有限公司,并担任总经理。他利用互联网思维打造早餐品牌,被许多人亲切地称为“包子哥”。事业小有成就,“包子哥”不忘回报社会。他开始发动身边的的企业朋友加盟他的“爱心公益行”,为众多贫困地区的学校支教和募捐助学;又在南京数十个社区启动了爱心送早餐活动,同时开通O2O云包子加盟,让更多的外来务工人员走上创业之路。

如果爸妈再生一个娃,你怎么看?

这可不是在问小学生,而是南理工自主招生面试题

为什么水是透明的,而浪花和雪是白色的?为什么汽油分93号、95号、97号?如果爸妈再生一个孩子,你怎么看……这是昨天南京理工大学自主招生考试的面试题。这些让人“脑洞大开”的题目,考生们会给出怎样的答案?一些考生走出考场后告诉现代快报记者,没想到会被提问这样的问题,他们的回答基本是“跟着感觉走”。

通讯员 刘洪亮 现代快报记者 俞月花

面试现场 考生被问“爸妈生二孩”

今年南理工自主招生测试分笔试和面试两部分,笔试在6月11日进行,通过者才能参加面试。一位报考机械类专业的安徽考生告诉现代快报记者,考官问他,“汽油为什么会分成93号、95号、97号这几种?为什么不同汽车要加不同型号的汽油?”他还被问到,为什么雨后会有彩虹。最令他想不到的是,考官还问他,“如果你爸妈再生一个孩子,你怎么看?”

他回答,如果父母真要生小弟弟或者小妹妹,他支持,“如果

一个孩子出了问题,至少还有另外一个孩子,能保障将来父母的养老问题。另外,从国家人才储备来说,也支持父母再生”。

报考武器专业的王同学回忆,他印象最深的一道题是:为什么水是透明的,而浪花和雪却是白色的?他觉得这应该是光学问题,“水和浪花的结构不同,所以光的反射和折射不同。”

还有一位报考工商管理专业的考生被问到怎么看待微信、微博和人人网。他坦言自己忙于高考,平常没怎么用过微信等聊天工具,所以回答得不是太好。

考生回忆,面试现场共有5位考官,其中一位说英文。每10名学生一组,现场抽签,然后按

照抽签号进考场回答问题,每个人的面试时间大约是10分钟。

招生政策 A类考生享本一线优录

据悉,南理工今年计划自主招生200人。在自主招生简章的测试说明部分,写着“笔试、面试均在国家标准化考场进行,面试全程录像,面试专家从专家库随机抽取随机安排面试室,考生面试顺序随机抽取随机安排面试室”。测试内容是“根据申请类别所需考核知识点分别进行设置”。

南理工最后根据考生笔试与面试成绩之和,结合各专业(类)生源报考实际情况,本着宁

缺毋滥的原则,按“报考条件+申请类别+专业(类)”合理确定比例,分别拟定取得自主招生资格考生名单。获得资格考生分为A类、B类、C类三类,三类比例原则上各占30%、30%、40%。

A类考生将享受考分达到所在省(区、市)一本录取控制线上优录;B类考生享受考分达到所在省(区、市)一本录取控制线上、南理工模拟投档线下20分内(江苏省考生15分内)优录;C类考生享受考分达到所在省(区、市)一本录取控制线上、南理工模拟投档线下10分内(江苏省考生5分内)优录。而江苏省考生选测科目等级要求为2B,必测科目等级要求为4C1合格。