

一年减80斤，“肥宅”成“斜杠青年”

跑步健身还让这个大三男孩丢掉自卑消沉，变得自信阳光

做一个240斤的胖子是怎样的体验？减肥至160斤又会如何？南京工业大学自动化专业大三学生王邦兴，就用超人的坚持和耐力，完成了一年减重80斤的壮举。而随之收获的，还有他自信阳光的性格，以及拥有一段积极向上、丰富多彩的校园青春。

通讯员 周伟 实习生 赵晶
现代快报/ZAKER南京记者 仲茜



王邦兴减肥前后
通讯员供图

胖到“活不下去”，下决心减肥

“240斤时，腰围一米，洗澡看不到自己脚趾，系鞋带只能坐在椅子上，把脚伸直，艰难地弓腰。”身高183厘米的王邦兴回忆。

王邦兴曾是一个只会躺着玩手机、打游戏的“肥宅”。“大二的一天，一个简单的弯腰动作，我却险些把自己的腰椎拉伤。当时躺在宿舍的地上，站不起身，我觉得自己再不做点什么，连大学都活不过去。”在被几个室友抬上床的那一刻，王邦兴下定决心，开始健身减肥。

那天起，他跑到田径场，从跑500米、1000米到5000米，这一跑，就坚持了一年。“最初的坚持夜跑，孤独又难熬。晚上9点的闹钟，像催命的钟声一般，将我推向

操场。”王邦兴说，“跑步越到最后越难坚持，最大的敌人就是自己，不跑完不睡觉。”每天晚上，他都坚持跑8圈，即使速度很慢。

坚持了一年，加上合理的饮食、运动与睡眠相结合，王邦兴减掉了80斤，成为玉树临风的“长腿欧巴”。“跑步健身开始只是为了活命。”王邦兴说，这段经历不仅让他甩掉一身赘肉，更磨炼了意志，让他学会了坚持、自律、有恒心，也让他丢掉自卑与低沉，变得阳光向上、自信从容。

他还是长号演奏高手、篮球队队长

除了体重，这一年，王邦兴还改变了很多。他加入校管乐团，跟着学长学起了长号。坚持练习，他从一个“音乐小白”，变成了站在新年音乐会舞台上的演奏高手。

去年5月，他随团参加全国大学生艺术展演，一首《爱的协奏曲》夺得特等奖。

体重降下来后，王邦兴练起了篮球。当自己终于可以完成一个高难度动作时，他体会到体育运动带给自己的兴奋和自信。

从最初的“肥宅”到标签满满的“斜杠青年”，王邦兴自信满满。如今，他已是“斜杠青年”：南工大“十大杰出青年学生”提名奖获得者、院篮球队队长、校管乐队长、高高手、科创奖项获得者……



扫码看
减肥经历

毕业季怎能少了龙虾宴？

南航校园4个食堂日销量超两千斤



南航食堂龙虾热卖 现代快报/ZAKER南京记者 赵杰摄

快报讯（通讯员 王伟 实习生 赵晶 记者 仲茜 舒越）“没有飞天小龙虾的毕业季，不是完美的告别。”对于南京航空航天大学的毕业生来说，吃龙虾宴与穿学士服、拍毕业照一样，不可或缺。5月28日晚，第四届南航校园龙虾节开幕。南航明故宫校区和将军路校区的4个学生食堂大量供应龙虾。据统计，当晚南航龙虾节销量超过两千斤。

“荟萃楼，凌云路，梧桐碧连天；膳堂内，龙虾红，同窗共饷宴。”“吃一顿龙虾，斟一杯水酒，道一声珍重。”“大排肉包小龙虾，多年之后我才明白，这是我们青春的味道。”对不少南航人

来说，校园食堂美食是大学四年最美好的记忆之一。

下课了，很多同学直奔食堂而来。食堂弥漫着各种口味的龙虾味道。十三香、蒜香、蛋黄焗、香辣、孜然、螺蛳炒……多种口味的龙虾热气腾腾，一大盆一大盆地摆放在窗口。想吃龙虾先排队，排队的同时，还有趣味游戏等着你。各种口味龙虾特价36元一斤，参加互动游戏还可以赢得优惠券，同学们的热情一下被激发出来。

食堂还发明了棉花糖卷龙虾的创意吃法。还有学生用小龙虾绘制出各种图案，如“南航”“毕业”等，记录下大学美好时刻。

投资1.8亿，城墙博物馆将改扩建 建成后全国同类博物馆中规模最大

快报讯（记者 吕洁）650多岁的明城墙，是南京一张重要的名片，而南京城墙博物馆的建设，也一直受到市民关注。5月29日，现代快报记者从南京市发展和改革委员会获悉，南京城墙博物馆改扩建工程获批。建成后，南京城墙博物馆将为中国规模最大的城墙专题博物馆。

根据南京市发展和改革委员会发布的《关于南京城墙博物馆改扩建工程项目初步设计及概算的批复》，该项目建设地点位于秦淮区中华门城堡以东、雅居乐以西、膺福街以南、新民坊路以北地块。利用现有沈万三陈

列馆及西侧绿地地下空间，拟建总建筑面积12696平方米，其中地上3724平方米，地下8972平方米，并对原有沈万三陈陈列馆的仿古建筑进行局部拆除，改造后与博物馆新建部分形成整体。

项目投资总概算18226.3万元，包括工程费用14206.48万元，工程建设其他费用2755.9万元，预备费用867.92万元。

据了解，今年1月，南京规划局网站公示了南京城墙博物馆设计方案，让不少城墙迷十分期待。南京城墙博物馆在设计时，秉着“谦逊”的原则，做到不抢城墙风光、与城墙相互映衬。

最美格桑花季上线，挑一处走起



南京格桑花进入盛花期

明媚动人。

古林公园的格桑花开成花海，大多是粉色和白色小花，比植物园的灿烂金黄多了份少女气息。六合龙袍镇长江社区格桑花漫山遍野，在水杉脚下红粉粉地开放着，好像爱丽丝进入了仙境。

格桑花是一岁一枯荣的小草，极易存活，遍布全球。中山植物园的专家表示，所谓格桑花是一种泛指的说法，很多生长在野外的、生命力顽强且颜色鲜艳的花卉，都可以叫做格桑花。

现代快报/ZAKER南京记者
赵冉 文/摄



华夏银行
南京分行23周年
行庆特供理财产品



5万元起售 141天
预期最高化收益率
5.30%

华夏银行
个人存款产品

个人结构性存款
20万元起售 182天
预期年化收益率
4.50%-4.65%

个人大额存单
利率最高达 4.18%
保本保息 按期支取靠档计息
发行日期：2018.4.22-2018.6.30
购买渠道：网点柜台、手机银行
或网上银行APP均可购买



客户服务电话 95577 www.hxb.com.cn

更多期限理财产品详询华夏银行各网点。理财非存款 产品有风险 投资须谨慎

详询柜台或95577

分行营业部	8479808	中山门支行	80810388	工行储蓄区支行	52225572	浦发丹阳支行	0511-86382468	徐州市云龙支行	0516 83619159
湖滨支行	84620062	江宁支行	52123333	太平储蓄区支行	52730369	浦发新区支行	0511-8396868	盐城分行工业部	0515 89850878
鼓楼支行	52326090	汉中路支行	86795711	苏山川人民支行	83607116	浦发江宁支行	0511-88389236	盐城高新区支行	0515 69110010
建东支行	84667765	河西支行	86261379	工行储蓄区支行	8572926	浦发丹徒支行	0511-83819061	盐城高新区支行	0515 69952111
建北支行	84582230	水西门支行	86575581	中行储蓄中山支行	8572901	浦发银行江宁支行	0511-88583591	盐城开发区支行	0515 69082660
城东支行	83740979	龙江支行	58522020	花旗储蓄区支行	85727919	浦发银行	0513 81128801	盐城永丰湖支行	0515 81895577
人行营业部	84677628	禄口支行	52397013	花旗储蓄区支行	0514 82962839	浦发江宁支行	0513 80329618	泰州分行工业部	0523 86511577
人行支行	57067318	中山门支行	84846788	花旗储蓄区支行	0514 87205577	浦发江宁支行	0513 81878866	泰兴支行	0523 87011318
新街口支行	84567800	六合支行	83660801	温州分行支行	0514 87090206	浦发江宁支行	0513 81710801	泰州分行工业部	0523 84121618
玄武支行	83196177	江宁支行	84786519	温州分行支行	0514 86895577	温州分行工业部	0516 85619080	淮安分行工业部	0517 83509099
鼓楼支行	8321978	秦淮路社区支行	83706947	温州分行支行	0511 88910869	温州分行支行	0516 85619110	连云港分行工业部	0518 83195577