

小胖墩14天减肥记

封闭训练营结束,有人减了近20斤,有人在“摸鱼”



减重学员在锻炼。图/受访者提供

潇湘晨报·晨视频记者刘畅 报道

7月31日,湖南省儿童医院第24期“少年享瘦夏令营”正式闭营。49名来自全国各地的超重、肥胖青少年结束了为期14天的全封闭医学减重训练,即将回到爸爸妈妈身边。

过去的14天里,这群“小胖墩”每天训练超过9个小时,吃的是专家配的营养餐,住的是三人一间的宿舍,衣服自己洗,内务自己整理。有人瘦了近20斤,成了营里的“减重标兵”;有人被教官认证为“摸鱼达人”,14天只瘦了3斤多;有人带着没写完的暑假作业,准备回家“疯狂补”;有人瘦了5斤,对体重非常满意,因为妈妈答应奖励他100块钱。

7月30日,记者走进营地,听听他们的故事。

“减重标兵”李晨:两次入营,减重30多斤

在营地的减重排行榜上,李晨的名字排在很靠前的位置。

13岁的李晨是第二次来了。第一次参加时他151斤,那次减了16斤,今年入营是161.6斤,又减了18斤。两次加起来减了30多斤,现在是143.6斤。

李晨的身材看起来已经很匀称,记者问他为什么又来,他说:“上次就是因为太肥胖了,来到这个夏令营减肥。这次的话就是想保持上次留下来的成果,然后提升体能,塑形一下。”

说起肥胖带来的伤害,李晨沉默了一下说:“会被别人嘲笑,然后会被取外号,那些难听的外号,让我觉得很受伤,所以一定要减肥。但是现在已经好了。”

在营地,李晨是教官口中“特别能坚持”的孩子。楚教官告诉记者,有些孩子训练间隙会偷懒,但李晨“每次训练完主动要求加训”,在他的影响下,其他学员也跟着主动加训。

“有没有让你觉得坚持不下去的瞬间?”记者问。

“有时候吧,跑步的时候想走路,然后看见自己体重,就坚持下来了。为了瘦,所以还是坚持下来了。”李晨说。

李晨对现在的体重还不满意,“还想减。本来想减20斤,但是感觉减不下去了”。

回家之后,李晨打算继续保持规律作息,每天坚持运动3个小时以上,“吃饭的话也要少吃一点,多吃青菜”。不过他说,明年

应该不会来参加了,“因为学业比较重了”。

功课有没有落下?“没有,我带了3本作业过来做,不过还没写完,还差一点。”说起回家后要不要赶作业,李晨说:“要疯狂赶,晚上要熬夜了。”但他说结营后最想做的事其实是打羽毛球:“我已经有半个多月没打羽毛球了,我特别喜欢打羽毛球,平常也会参加一些专业训练。”

临别前,李晨给营地的老师和同学们说了感想——

“去年,因为身体肥胖,我来到小胖墩瘦身夏令营。在这里,在教官科学的运动安排和健康合理的饮食帮助下,我成功减掉了十几斤,身体状态慢慢变好。回到家里之后,我也没有松懈。我坚持规律作息,早睡早起,管住嘴巴,少吃零食,每天保证两个小时以上的运动。今年,我再一次回到这里参加复训,希望继续坚持健康的生活方式,进一步提升自己的体能。在本次夏令营里,我做到不挑食,积极参加训练,努力守住去年得来的减重成果。”

经过这两年的经历,我对吃饭这件事有了新的理解。健康并不是靠暴饮暴食,也不是靠一味节食。好好吃饭、营养均衡,配合坚持运动,才是真正对自己身体负责。

在这里我想给大家提一点小建议:我们回家以后,千万不要暴饮暴食,要把在夏令营养成的好习惯坚持下去,管住嘴、迈开腿,坚持运动,好好吃饭。让我们都拥有更加健康强壮的身体。”

“摸鱼达人”小峻:被教官点名,还差0.4斤到目标

“这个孩子是比较会摸鱼的。”楚教官指着一个男孩说。话音刚落,11岁的小峻(化名)立刻反驳:“没教官会摸鱼啊!教官一天到晚都不运动的,一天在这里站着,吃这么好的东西。”

不过玩笑归玩笑,小峻告诉记者,他进来之前是106斤,现在是100.4斤,瘦了5斤多,“快在100斤以下了”。他是五年级,暑假之后上六年级。这次距离减

重目标还差0.4斤。

“有没有信心在最后一天减掉这0.4斤?”记者问。

“嗯,反正我努力吧,应该可以。”小峻说。

记者问他出去之后最想干吗,他脱口而出:“睡觉,这几天睡不好呀,太困了。”至于爸妈说减肥之后给他什么奖励,他说:“让我打游戏呗。”

主动“求采访”的李易欧:瘦了8斤多并且很想爸妈

记者刚进营地,一个男孩就主动凑了过来。

“你为什么想接受采访嘞?”记者问。

“想让爸爸妈妈看到我。”12岁的李易欧说,他已经十多天没有见到爸爸妈妈了,“好想他们”。入营期间爸妈给他打过电话,让他注意安全,好好听话。

想爸爸妈妈的时候怎么办?李易欧从口袋里掏出一支笔说:“我带了一支爸爸送我的笔过来,然后就看看笔。”

李易欧说自己是长沙雨花区的,刚进来的时候146斤,现在瘦到了130多斤,“瘦了八点多斤”。他觉得瘦下来的感觉很好,“跑步更加轻松了,身体也更加轻盈了,非常健康”。之所以报名训练营,他说就是因为“觉得自己太胖了,跑步也哼哧哼哧的,运动的时候非常吃力”。

除了减重,他还收获了很多“很好的品质、品德”,“比如说更加坚强坚定,还有一个就是感觉对朋友更加友善”。他在营里交到了好朋友范启铭,两人经常一起运动,寝室也特别近。他说:“我就一直和他玩。”

记者问他俩暑假作业写完没,李易欧说:“写得差不多了,我们就是每天中午熄灯之前就写一下。”

不过李易欧也知道,结营后可能很难再见到好朋友了——范启铭是汨罗人。“想他的时候,我就想想和他的往事呗。”李易欧顿了顿,“但是如果我们暑假寒假有机会的话,还是可以约着一起玩,一起见面。”

问起结营后最想做的事,他说:“想和爸爸妈妈一起吃一顿饭,就因为太想他们了。”

小涵:从116斤到110斤,最头疼的是暑假作业

9岁的小涵也是记者在营地里认出来的“老熟人”。7月18日开营那天,她曾告诉记者,自己体重116斤,还患上了脂肪肝。她说:“漂亮的裙子我都穿不上,运动的时候跑一圈就喘不上气,所以我想瘦一点。”爸爸告诉她太胖了对身体不好,这次夏令营她想瘦到90斤。

如今14天过去了,小涵的体重是110.8斤,瘦了五六斤。她对现在的体重很满意,还想继续瘦下去。说起训练中最难熬的时刻,她说是晨跑,腿累得不行,但“那继续跑呗”。

不过当问到暑假作业时,小姑娘的表情瞬间变了——她基本还没动。问起结营后最想做的一件事,她不假思索地说:“我要回家疯狂补作业。”

记者在营地认出了“荷包蛋”。开营时,爸爸妈妈和妹妹一起送他来,妈妈黄女士当时笑着说:“这是最后一次见到胖胖可爱版的哥哥了,值得纪念!”

14天过去了,“荷包蛋”瘦了5斤,他对这个减重非常满意,因为妈妈答应奖励他100块钱。问他回家后最想做什么,他说要买玩具、买书。

营地的14天:有人瘦了19.2斤,有人只瘦了3斤多

楚教官带着记者参观了营地。他介绍,孩子们每天早上6点半起床,15分钟刷牙洗脸、整理内务,然后开始训练。每天的早晚都会进行体重测量。

“有没有减重减得特别棒的小朋友?”记者问。

“有的。”楚教官指着减重排行榜说,“这个小朋友减了19.2斤。”

记者看到榜上数据差异很大,减得多的将近20斤,减得少的只有三四斤。

楚教官告诉记者,带孩子最头疼的就是小班的孩子容易发生矛盾,“教官不停地在给他们解决‘告状’”。不过也有暖心的时候:“下午加餐环节,我们的教官是没有的,有的小朋友自己不

吃,送过来说给教官吃。晚上下训的时候,也会有小朋友跑过来跟教官说‘您辛苦了’。”

“我特别佩服的是这群小朋友的毅力,能够坚持下来,达到自己一个理想的体重。”楚教官说。

7月31日,这群孩子各自回家。有人带着“减重标兵”的荣誉,有人带着“摸鱼”的调侃,有人带着新交了好朋友的满足,有人带着没写完的作业,准备回家补。但14天的汗水是真实的,瘦下去的体重是真实的,养成的好习惯也是真实的。

正如李晨说的那句话——“只要坚持就能收获健康的身体,还有规律的作息,还有更多知识。我不后悔来。”