

# 32岁摄影师增肥20斤 带着53岁老爸一起减肥

火爆网络的减肥主角告诉钱报记者:只是为了陪父亲走出人生低谷

通讯员 王萍琴 本报记者 李颖 王琼  
图片由丁国良提供

最近,一组减肥对比照火了,在网络上引起疯狂转发。32岁的小伙增肥20斤,带着53岁的父亲从160斤减到120斤。从大腹便便到拥有腹肌人鱼线,大叔秒变鲜肉,只用了短短6个多月,照片中的人就像上演了一出“变形记”。

钱报记者采访了照片中的主角,了解到这组“网红”照片后的温馨故事。

## 自己增重20斤 和父亲一起从头开始

照片上的小伙就是小野杰西本人,原名丁国良,是一名摄影师。父亲叫丁有旺,今年53岁。

从2017年3月10日开始,丁国良每隔10天就会用照片记录下自己和父亲的身材。父子俩第一张照片中,丁国良和父亲都有着啤酒肚和赘肉。但丁国良其实一直是一个注重身材的人,“我为了和爸爸一起减肥,特地增重了快20斤。”

“那段时间我父亲在老家经营的竹制品厂办不下去了,他陷入自己的人生低谷。我把他从老家接到厦门,他没什么朋友,就整天抱着手机看小说,经常一看就是一天。”丁国良向记者介绍道,“那个时候父亲挺着大大的啤酒肚,有160多斤,身体各个指标都超,还常酗酒。”

父亲的消沉让丁国良不安,也激励了他想去改变父亲的决心。为了让父亲重新找回自信和对生活的热情,丁国良决定带上他,一起锻炼。

但一开始丁国良把这个想法说给父亲听的时候,却遭到了父亲的拒绝:“老爸平时不运动,总是找各种借口搪塞过去。”

不过丁国良没有放弃,常常不经意间给父亲灌输运动对身体有益的观念。“我特意增肥近20斤!”丁国良告诉记者,“我想和他一起从头开始,我觉得父亲才53岁,他的生活不应该是这样的。”



## 半年减了40多斤 父子同演“变形记”

在丁国良的努力下,父亲终于答应尝试一下,“刚开始他只是勉强配合我一下,我们一开始只是快走,渐渐地改为慢跑。中间他一度想放弃,我和家人就一次次鼓励他。”

在全家人的劝说下,父亲慢慢地坚持下来,身体和精神状态都在不断变好,并且越来越喜欢运动。

“他还加入了当地一个快走组织,认识了很多朋友,每天早上都会和他们一起快走近10公里。”丁国良介绍道,“后来我就提议带他去健身房练点肌肉出来,他听了挺跃跃欲试的。”

为了鼓励父亲,丁国良为父亲制定了每天的运动内容,做成表格贴在门上。“我们一般一周去五次健身房,老爸上午去参加快走,下午就去健身房锻炼。”刚开始,丁国良会每天陪父亲去健身房,后来,父亲自己也会主动去健身房了,“每次至少去一个小时,他现在已经完全爱上运动了。”

短短6个多月的时间,丁国良瘦了20斤,恢复了之前的身材;而父亲则瘦了40多斤,还有了6块腹肌!大叔秒变鲜肉,整个人看起来年轻了许多,父子俩站在一起就像兄弟一样,简直像上演了一出“变形记”。

丁国良说:“我爸现在整个人的精神状态都不一样了,他现在不酗酒了,也戒掉了手机,还养成了读书看报的好习惯。”

在父亲的影响下,丁国良的母亲和妻子



上图:父与子减肥前后对比照。

中图:父亲甚至养成了在家锻炼的习惯。

下图:父子俩在健身房。

都开始运动起来。丁国良还将父亲的减肥过程拍成了纪录片。“这不仅可以让父亲看到他自己的汗水和变化,也希望激励更多人运动起来。”丁国良说,“其实运动健身就是这样,并不是为了向别人炫耀什么,只是为了遇见更好的自己!”

## 浦江小伙穿着西装,和101人一起跑步接新娘

本报讯 上周末,金华浦江的一支迎亲队伍刷屏当地朋友圈。新郎官穿着西装,拿着捧花,和101个跑友一起,一路跑步去新娘家迎亲。

新郎名叫楼阳,是个资深的跑马爱好者,也是浦江马拉松部落的“元老”。2008年读大学的时候就跑了第一场马拉松,跑过无锡、上海、杭州等很多场马拉松。

“之前和一个一起跑步的朋友打过赌,谁先结婚,谁就举行一场跑步迎亲。我们这个群经常组织跑步活动,大家就和我一起策划

了这么一场特别的迎亲方式。”楼阳说。

2017年12月20日,浦江马拉松部落群里发出了跑步迎亲征集帖,很快就征集到了101人的跑步迎亲团。

31日早上,新郎和活跃气氛的小丑跑在最前面,穿着定制的红色跑服的群友们分两列纵队跟在后面。接上新娘后,101人和新郎又一起从浦江中山路跑到新郎的家中。整个行程10.10公里,还有跑友特别跑到了13.14公里,想送给新人一个好兆头。

本报记者 王琼 通讯员 叶琛欣

