

现实版《热辣滚烫》 丽水00后女生,一年减重100斤

本报记者 金檬

这个春节,电影《热辣滚烫》引发强烈关注,演员贾玲减重100斤令无数观众惊艳。

现实也有如此“热辣滚烫”的人生,浙江丽水00后女生小冯,一年时间减重了100斤。“表面上我变瘦了,其实我变得更强大。只要足够坚持,每个人都可以成为更好的自己。”2月21日,小冯向钱江晚报记者讲述了她的故事。



高三时的小冯



减重后的小冯,摄于今年1月

一年减重100斤 关键词是运动加健康饮食

像别的“大码女孩”一样,现年23岁的小冯也经历过灰暗时光。

小时候就有些胖胖的她,进入青春期后,体重不断创新高,甚至冲到200多斤。高中时,小冯不爱出门。她的衣服都是在网上买的宽松版、深色系。

2020年大学入学前的体检报告中,小冯看到自己多项健康指标发出了警报:尿酸高,血脂高,血糖高,还有轻度脂肪肝。她意识到,不能再这样胖下去了。

进入大学后,小冯开启了减重之路。“主要是运动和饮食。”

刚开始有些磕磕绊绊,“一跑就喘得厉害,一次最多只能跑200米”。

她晴天围着操场跑圈,雨天就在健身房跑步机上爬坡,慢慢养成了每天运动的习惯。每天多跑一点点,差不多半年后,她能一次跑8公

里了。

曾经想吃啥就吃啥的她,制定了一日三餐的健康饮食计划,“早餐吃鸡蛋、红薯,午饭一荤一素一点米饭,晚饭吃得少点。”

当各种美食诱惑不期而至时,小冯会在心里默默提醒自己:一定要瘦成最好的自己。

坚持减肥约一年后,到大二,她的体重减到了114斤,“差不多减了100斤,我自己都有点不敢相信。”

旁人纷纷惊叹,却不知道小冯减肥期间经历过怎样的痛苦。那时她常常躲在被窝里偷偷哭,有段时间还得了暴食症,看医生后才调整过来。

成功减肥后的小冯,一直保持着运动和健康饮食的好习惯。“现在这样做,是为了健康。”小冯说,习惯养成后,她的体重一直保持在健康的水平。

不是纯粹为身材 更是为了变得更好更强大

前几天,小冯和妈妈去电影院看了《热辣滚烫》,她从中看到了自己的成长过程。贾玲说的那句“为了自己活一次”,让她感触很深。

“我减肥不是纯粹为了追求好身材,更为了让自己变得更好更强大。”小冯说,肥胖是生活中无数个困难中的一个,当你有勇气直面挑战它,也就有了战胜其他困难的力量。

瘦下来后,很多以前喜欢却穿不了的漂亮衣服能穿了,更重要的是体检报告上的不良指标消失了。

随之而来的,还有心态变化,以前她每天都要称两三次体重,现在对体重不再那么“斤斤计较”了。“允许自己偶尔放纵一下,去吃些想吃的东西,毕竟快乐也很重要。”

对那些过分追求所谓完美身材的女生,小冯想说:“美并不是只有瘦这个选项,其实胖一点也没什么,只要不影响健康。慢慢接纳真实的自己,与自己和解,才能好好爱自己。”

看到“蜕变”后的贾玲,不少人产生了减肥的念头。对此,浙大一院健康管理中心营养师刘沉冰表示,贾玲的案例普通人是可以复刻的。一方面,她的减重周期较长,有近一年的时间减重并维持;另一方面她的减重速度也较平缓。一般来说,较为合适的减重速度是每周1~2斤,一年52周,大体重的人在较理想的情况下确实可以在一年内减去100斤;最重要的是,她的减重过程是相对科学的,减脂又增肌。

中国体育彩票浙江省20选5第24042期开奖公告

开奖日期:2024年2月21日
本期销售金额:151,302元
本期开奖号码:01 05 13 17 19
本期出球顺序:05 13 17 01 19

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	2注	17,843元
二等奖	282注	50元
三等奖	4,870注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2024年4月22日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列3(浙江省)第24042期开奖公告

开奖日期:2024年2月21日
本期全国销售金额:43,438,050元,本省(区、市)销售金额:3,550,374元
本期开奖号码:3 4 2

本期中奖情况

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	8,144注	821注	1,040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	31,309注	1,912注	173元

48,046,874.36元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2024年4月22日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列5第24042期开奖公告

开奖日期:2024年2月21日
本期全国销售金额:21,926,146元
本期开奖号码:3 4 2 7 6

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	89注	100,000元	8,900,000元
合计	89注	---	8,900,000元

48,265,586.74元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2024年4月22日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票超级大乐透第24019期开奖公告

开奖日期:2024年2月21日
本期全国销售金额:269,021,669元
本期使用第2套摇奖球
本期出球顺序:26 19 20 29 30 03 04
本期开奖号码:19 20 26 29 30 03 04

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	6注	8,217,484元	49,304,904元
二等奖	4注	6,573,987元	26,295,948元
三等奖	130注	80,002元	10,400,260元
四等奖	41注	64,001元	2,624,041元
五等奖	446注	10,000元	4,460,000元
六等奖	946注	3,000元	2,838,000元
七等奖	21,989注	300元	6,596,700元
八等奖	19,518注	200元	3,903,600元
九等奖	47,302注	100元	4,730,200元
合计	794,951注	15元	11,924,265元
合计	7,633,227注	5元	38,166,135元
合计	---	---	161,244,053元

本期一等奖出自:天津(基本3注 追加3注)、河北(基本1注)、吉林(基本1注 追加1注)、江西(基本1注)、
871,199,740.84元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2024年4月22日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票足球4场进球第24031期开奖公告

开奖日期:2024年2月21日
本期全国销售金额:1,732,904元

主队	浦项	全北	埃因霍	多特	国米	马竞	曼城	布伦特
结果	1	1	1	1	1	0	1	0

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	86注	12,896.00元	1,109,056.00元
合计	86注	---	1,109,056.00元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2024年4月22日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票足球6场半全场胜负第24031期开奖公告

开奖日期:2024年2月21日
本期全国销售金额:761,468元

主队	浦项	埃因霍	埃因霍	国米	国米	曼城	曼城	南安普	南安普	普利茅	普利茅
客队	全北	全北	多特	多特	马竞	马竞	布伦特	布伦特	赫尔城	赫尔城	西布罗
结果	3	1	0	1	1	3	1	3	0	0	1

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	0注	---	0.00元
合计	0注	---	0.00元

671,656.96元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2024年4月22日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

钱江晚报·公益

不要让手机
充斥餐桌