

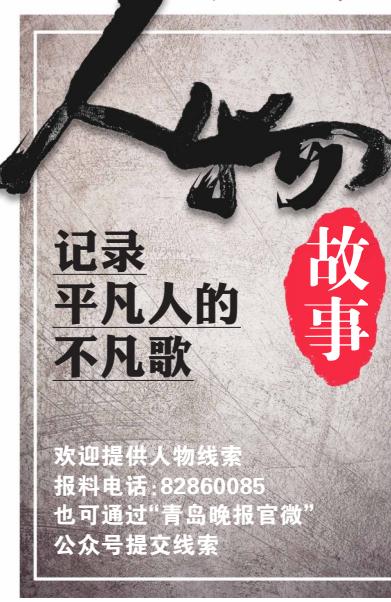
9



成为一名消防员之前,彭宁体重超过110公斤。



半年之后,彭宁减去了69斤的体重。



# “蓝朋友”也可以“热辣滚烫”!

青岛消防有个“男贾玲”:小伙为当好消防员半年减重69斤

彭宁  
手上布满老茧。

彭宁在进行体能训练。

训练中的彭宁。

随着电影《热辣滚烫》在全国院线上映,演员贾玲一年内“整容式”暴瘦100斤的励志故事冲上了热搜。在青岛高新区消防救援大队汇智桥路消防救援站,有一位名叫彭宁的00后少年,为当个合格消防员,也开启了一段“热辣滚烫”的磨炼,6个月成功减肥69斤,完成了个人职业形象的转化。

2022年10月,青岛高新区消防救援大队迎来了一批新招募的政府专职消防员,彭宁作为其中一员,满怀憧憬加入到汇智桥路消防救援站大家庭。可是,超过110公斤的体重,三项体能测试不及格的成绩单,让彭宁产生了前所未有的压力,以至于一度想离职。

得知彭宁要离职时,班长赵中华第一时间带领他找到了指导员苏培一。“我保证,6个月后给您一个崭新的彭宁!”赵中华立下了“军令状”。

当时,青岛市消防救援支队的全员岗位大练兵正如火如荼。青岛高新区消防救援大队制定了《练兵考核实施细则办法》,坚持严训严考、奖优罚劣,练兵奖惩机制进一步完善。汇智桥路消防救援站也在向着全市优秀队站的目标前进。为保证练兵成效,队站主官全程跟训,汇智桥路消防救援站制定“队长负责、骨干领训、打卡通关、绩效奖惩”的练兵机制。

自身的努力、家人的鼓励、班长的引导、队长的鞭策,让彭宁在不知不觉中由一个队站垫底的“透明人”蜕变为素质过硬的“2号员”:2022年11月俯卧撑达标、2023年4月单杠卷身上达标、2023年5月绳索攀爬达标……彭宁的训练科目,已全部达标。

随之而来的,是体重的不断下降。1斤、5斤、7斤……半年后,彭宁身上的赘肉不见了,变得更加壮硕了。他称了一下体重,整整减去了69斤。

在2023年度支队执勤岗位练兵比武中,彭宁和队友们又一起获得了“百米梯次进攻操”第二名,救援站在65个执勤队站中脱颖而出,取得实战化操法综合成绩全市第一名、技能及理论考核达标率100%的成绩,实现了执勤练兵、队伍管理“双优秀”的既定目标。

在训练闲暇,彭宁经常对身边人说,追风赶月莫停留,很感谢苏指导和赵班长对他的关怀和帮助,也感谢自己,最终选择的是坚持。

青春是美好的,彼时的少年站在成长的尽头,回首过去,一路崎岖早已繁花盛开。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 刘卓毅 通讯员 赵梓彤



彭宁在队友的协助下进行引体向上训练。



彭宁在训练场上训练。



彭宁在锻炼力量。

给 / 所 / 有 / 人 / 的 / 健 / 康 / 建 / 议

“讲文明 树新风”公益广告

SHI YONG GONG KUAI WEN MING YONG CAN JIAN KANG SHENG HUO  
使用公筷 文明用餐 健康生活



青岛市精神文明建设委员会办公室

责编/孙晓江 美编/张圣龙 审读/孙勇

2024/2/20 星期一