

青島“勵志哥”5個月減重百斤

島城小伙于子洋科學減肥 將原來240斤的體重減到了140斤



近日，青島小伙于子洋因“5個月減重百斤”的視頻成為“網紅”。“我採用適合自己的方法減肥，成功地将原來240斤的體重減到了140斤。過去是大肚腩的油膩小伙，如今是擁有八塊腹肌的健美先生。我不僅回到了自己夢想中的職業，還在這個過程中收获了上百萬的粉絲。”在接受記者採訪時，于子洋開心地說。



減重前體重超過200斤的于子洋。



減重過程中的于子洋。

人物名片

于子洋

年齡：32歲
身份：自媒體博主

“我希望帮助大家找到适合自己的健康減肥方法。”

你有故事，請聯系我們
早報熱線：82888000

對話

一定要挺過 減肥初期的質疑聲

記者：對正在減肥的超重人士有什麼建議？

于子洋：在我們減肥初期，肯定會有很多質疑的聲音。但請記住，畢竟不是所有人都能感受到自律逆襲後的快樂。其中的艱辛和努力，不必告訴任何人，因為所有的努力都會回過頭來加倍地回報你。那些不適合你的人也會慢慢離開你，而你會遇到更多更好的人。因為你一直在往上走，遇到的人也會是一直往上走的人。生活也會因此變得越來越好。

記者：現在你已經回到自己熱愛的行業了，有把自己減肥經歷做進一步分享的打算嗎？

于子洋：目前我正在籌備自己的下一部藝術影片，希望將自己的減肥經歷和心路歷程搬上銀幕，與更多人分享這份寶貴的经验。那些曾經經歷過的困難和面臨過的挑戰都將會成為我創作的靈感和素材。

超重時急救藥成“必備品”

“我網名叫天天，之前一直在劇組從事導演、攝影工作。因為工作壓力和不規律的作息，我的體重一度飆升到240斤，那時的我連呼吸都變得困難。為了健康，我不得不離開那個自己深愛的行業，踏上這段不同尋常的減肥之旅。”于子洋表示。

在以“天天要玩一百斤”為網名的短視頻賬號里，32歲的于子洋發布了上千個視頻作品。其中，“三十歲大叔減肥一年會有怎樣的變化呢”的視頻用減肥前後的對比照，記錄了他由“抑郁、自閉”的“超重胖哥”轉變為“自信、開朗”的“八塊腹肌帥哥”，短短一分多鐘的視頻，收获了上百萬的點贊量。于子洋還以自身為例做了一系列教程，諸如“四個動作練出直角肩”“體重應該這樣稱！你才知道怎么減！”“新手大基数无绳跳绳训练计划和动作指导”等，引來眾多網友圍觀。

“我從3年前開始科學減肥，5個月減重百斤。減肥成功後，我繼續堅持，從2021年到現在，我一直保持這個體重，至今沒有反彈。”于子洋表示。他最胖的時候體重大達240斤，整個人看起來很臃腫，“逛街購物的時候，沒有一件衣服是我能穿的，只能買網上5XL的男裝。那時候我不工作了，也不社交了，連打遊戲、拿外賣都覺得累。常常在睡前吃炸雞、自熱火鍋等高熱量食品，暴饮暴食是我當時唯一的快樂。”于子洋回憶道。

“因為過度肥胖，我睡覺都無法平躺，要用枕頭把脖子墊高才能進入睡眠。每走一步路，都需要大口喘氣，身上隨時攜帶着急救藥。減重之前，我去醫院查體，各項指標都嚴重超標，內臟功能也受到了影響。”于子洋拿到體檢報告的那一刻決定改變自己，“從今天開始，只吃健康的食物；從今天開始，找到適合自己的運動；從今天開始，遠離一切不健康的習慣。”

就這樣，通過規律的作息和健康的飲食以及堅持不懈的運動，在減重的第一年里，于子洋驚喜地發現，自己的體檢指標已經逐步接近正常範圍。到了第二年，他的所有指標全部回歸正常，連醫生都直呼“非常驚人”。

“三管齊下”進行科學減重

“我沒有請過私教，全靠自己在網上學習，一点点摸索如何減重。在減肥初期，我以游泳、跑步、爬樓和騎动感单车等有氧運動為主，每天都堅持鍛煉，有時甚至早上和晚上都要練。隨着時間的推移，我發現身體開始吃不消了，于是調整了運動計劃，改為以力量訓練為主，有氧運動為輔，每天下班後進行30分鐘的力量訓練和20分鐘的有氧運動。”于子洋表示。

于子洋告訴記者，減肥要選擇適合自己的方式，不能盲目從眾。“一開始，我看到有人通過騎动感单车迅速減重，便將其作為我主要的運動方式，雖然效果顯著，但也因此付出了膝蓋受傷的代價。那時候膝蓋積液嚴重，走路都很困難。”後來他逐漸摸索出了一套適合自己的減重方式，開始花更多的時間進行力量訓練。“雖

然力量訓練減重速度較慢，但對身體健康更友好。”于子洋表示。

在飲食方面，于子洋也做出了改變。從以前的一日三餐加夜宵，到現在每天只吃兩餐，而且都是自己做饭。他採用低溫、少油、少調料的烹飪方式，確保食材的原汁原味和營養健康。面對減肥過程中的誘惑，于子洋也有自己的一套應對方法，“每次想吃高熱量食物時，我會選擇去吃壽喜燒或火鍋，但前提是湯底要足夠干淨，熱量不要超標。只要掌握好三大營養素的比例，吃任何食物都是可以的。”對於體重基数大想要減肥的人士，于子洋給出自己的建議，“減重的關鍵在於控制攝入的總熱量和選擇健康的食材，而不是完全回避食欲。人是不能完全克制住自己的食欲的，但我們可以選擇吃高飽腹感且干淨的食物來滿足自己。”

面對減重過程中的平台期，于子洋分享了自己的應對策略，“當我從240斤減到200斤時，遇到了一個瓶頸期，膝蓋受傷讓我無法繼續高強度的運動。那段時間體重下降得非常緩慢，甚至一度讓我感到沮喪。”但他沒有放棄，轉而嘗試力量訓練，從最輕的啞鈴開始練起。“雖然我在健身房里舉的是最輕的啞鈴，看起來可能有些滑稽，但我並不在意別人的目光。在減肥過程中，每當遇到困難和挑戰，我都會翻看自己以前的照片，那種由肥胖帶來的痛苦成為我最強大的動力。沒有力氣做運動的時候，我都會想起那些照片，它們讓我瞬間充滿了力量。”于子洋說。

減肥成功後健康與夢想并行

通過這段經歷，于子洋不僅實現了體重的下降，更重要的是找回了自信和健康的的生活方式。“現在，我每天的精力神兒都特別足，工作起來從早到晚不知疲倦。睡覺也變得更加高效，醒來後感覺充滿活力，仿佛無時無刻不在為生活和工作充電。減重讓我擁有了更健康的體魄，以前坐久了站起來會發昏的情況徹底消失了，現在無論何時都能保持頭腦的清醒和思路的清晰。”

隨着體重的逐漸下降，于子洋的生活也迎來了可喜的變化。“瘦下來之後，我真的感覺自己擁有了無限的動力。在日常社交中，我明顯感受到了周圍人對我的態度變化，主動幫忙的人多了，面對同樣機會時，我也更容易被優先考慮。談合作時，對方也更愿意信任我。”32歲的于子洋如今經常被誤認為是“00後”，但這種誤解反而讓他在不经意间獲得了更多機會。

目前，于子洋不僅重返了自己熱愛的行業，還意外地在自媒體領域取得了不俗的成績。他通過分享自己的減肥故事和教程，激勵了成千上萬的人走上了健康減肥的道路，收獲了新的人生。同時，他也收獲了來自粉絲的鼓勵和支持，這種相互的激勵讓他更加堅定了在鍛煉的道路上繼續前行。

“未來，我期待能幫助到更多的人減肥成功，重新獲得健康。我希望通過我的自媒體平台，能夠傳遞更多的正能量，帮助大家找到適合自己的健康減肥方法。”于子洋說，現在的自己已經將健康的飲食、生活方式和運動習慣融入到日常生活中，因此即使不再刻意減重，也能保持良好的身材和健康狀態。



扫码观看
相关视频