

青岛“励志哥”5个月减重百斤

岛城小伙子于子洋科学减肥 将原来240斤的体重减到了140斤



近日，青岛小伙子于子洋因“5个月减重百斤”的视频成为“网红”。“我采用适合自己的方法减肥，成功地将原来240斤的体重减到了140斤。过去是大肚腩的油腻小伙，如今是拥有八块腹肌的健美先生。我不仅回到了自己梦想中的职业，还在这个过程中收获了上百万的粉丝。”在接受记者采访时，于子洋开心地说。



减重前体重超过200斤的于子洋。



减重过程中的于子洋。

人物名片

于子洋
年龄:32岁
身份:自媒体博主
“我希望帮助大家找到适合自己的健康减肥方法。”

你有故事,请联系
早报热线:82888000

对话

一定要挺过 减肥初期的质疑声

记者:对正在减肥的超重人士有什么建议?

于子洋:在我们减肥初期,肯定会有许多质疑的声音。但请记住,毕竟不是所有人都能感受到自律逆袭后的快乐。其中的艰辛和努力,不必告诉任何人,因为所有的努力都会回报头来加倍地回报你。那些不适合你的人也会慢慢离开你,而你会遇到更多更好的人。因为你一直在往上走,遇到的人也会是一直往上走的人。生活也会因此变得越来越好。

记者:现在你已经回到自己热爱的行业了,有把自己减肥经历做进一步分享的打算吗?

于子洋:目前我正在筹备自己的下一部艺术影片,希望将自己的减肥经历和心路历程搬上银幕,与更多人分享这份宝贵的经验。那些曾经历过困难和面临过的挑战都将成为我创作的灵感和素材。



扫码观看
相关视频

超重时急救药成“必备品”

“我网名叫天天,之前一直在剧组从事导演、摄影工作。因为工作压力和不规律的作息,我的体重一度飙升到240斤,那时的我连呼吸都变得困难。为了健康,我不得不离开那个自己深爱的行业,踏上这段不同寻常的减肥之旅。”于子洋表示。

在以“天天要玩一百斤”为网名的短视频账号里,32岁的于子洋发布了上千个视频作品。其中,“三十岁大叔减肥一年会有怎样的变化呢”的视频用减肥前后的对比照,记录了他由“抑郁、自闭”的“超重胖子”转变为“自信、开朗”的“八块腹肌帅哥”,短短一分多钟的视频,收获了上百万的点赞量。于子洋还以自身为例做了一系列教程,诸如“四个动作练出直角肩”“体重应该这样称!你才知道怎么减!”“新手大基数无绳跳绳训练计划和动作指导”等,引来众多网友围观。

“我从3年前开始科学减肥,5个月减重百斤。减肥成功后,我继续坚持,从2021年到现在,我一直保持这个体重,至今没有反弹。”于子洋表示。他最胖的时候体重达240斤,整个人看起来很臃肿,逛街购物的时候,没有一件衣服是我能穿的,只能买网上5XL的男装。那时候我不工作了,也不社交了,连打游戏、拿外卖都觉得累。常常在睡前吃炸鸡、自热火锅等高热量食品,暴饮暴食是我当时唯一的快乐。”于子洋回忆道。

“因为过度肥胖,我睡觉都无法平躺,要用枕头把脖子垫高才能进入睡眠。每走一步路,都需要大口喘气,身上随时携带着急救药。减重之前,我去医院查体,各项指标都严重超标,内脏功能也受到了影响。”于子洋拿到体检报告的那一刻决定改变自己,“从今天开始,只吃健康的食物;从今天开始,找到适合自己的运动;从今天开始,远离一切不健康的习惯。”

就这样,通过规律的作息和健康的饮食以及坚持不懈的运动,在减重的第一年里,于子洋惊喜地发现,自己的体检指标已经逐步接近正常范围。到了第二年,他的所有指标全部回归正常,连医生都直呼“非常惊人”。

“三管齐下”进行科学减重

“我没有请过私教,全靠自己在网上学习,一点点摸索如何减重。在减肥初期,我以游泳、跑步、爬楼和骑动感单车等有氧运动为主,每天都坚持锻炼,有时甚至早上和晚上都要练。随着时间的推移,我发现身体开始吃不消了,于是调整了运动计划,改为以力量训练为主,有氧运动为辅,每天下班后进行30分钟的力量训练和20分钟的有氧运动。”于子洋表示。

于子洋告诉记者,减肥要选择适合自己的方式,不能盲目从众。“一开始,我看到有人通过骑动感单车迅速减重,便将其作为我主要的运动方式,虽然效果显著,但也因此付出了膝盖受伤的代价。那时候膝盖积液严重,走路都很困难。”后来他逐渐摸索出了一套适合自己的减重方式,开始花更多的时间进行力量训练。“虽

然力量训练减重速度较慢,但对身体健康更友好。”于子洋表示。

在饮食方面,于子洋也做出了改变。从以前的一日三餐加夜宵,到现在每天只吃两餐,而且都是自己做饭。他采用低温、少油、少调料的烹饪方式,确保食材的原汁原味和营养健康。面对减肥过程中的诱惑,于子洋也有自己的一套应对方法,“每次想吃高热量食物时,我会选择去吃寿喜烧或火锅,但前提是汤底要足够干净,热量不要超标。只要掌握好三大营养素的比例,吃任何食物都是可以的。”对于体重基数大想要减肥的人士,于子洋给出自己的建议,“减重的关键在于控制摄入的总热量和选择健康的食材,而不是完全回避食欲。人是不可能完全克制住自己的食欲的,但我们可以选择吃高饱腹感且干净的食物来满足自己。”

面对减重过程中的平台期,于子洋分享了自己的应对策略,“当我从240斤减到200斤时,遇到了一个瓶颈期,膝盖受伤让我无法继续高强度的运动。那段时间体重下降得非常缓慢,甚至一度让我感到沮丧。”但他没有放弃,转而尝试力量训练,从最轻的哑铃开始练起。“虽然我在健身房里举的是最轻的哑铃,看起来可能有些滑稽,但我并不在意别人的目光。在减肥过程中,每当遇到困难和挑战,我都会翻看自己以前的照片,那种由肥胖带来的痛苦成为我最强大的动力。没有力气做运动的时候,我都会想起那些照片,它们让我瞬间充满了力量。”于子洋说。

减肥成功后健康与梦想并行

通过这段经历,于子洋不仅实现了体重的下降,更重要的是找回了自信和健康的生活方式。“现在,我每天的精神状态特别好,工作起来从早到晚不知疲倦。睡觉也变得更加高效,醒来后感觉充满活力,仿佛无时无刻不在为生活和工作充电。减重让我拥有了更健康的体魄,以前坐久了站起来会发昏的情况彻底消失了,现在无论何时都能保持头脑的清醒和思路的清晰。”

随着体重的逐渐下降,于子洋的生活也迎来了可喜的变化。“瘦下来之后,我真的感觉自己拥有了无限的动力。在日常社交中,我明显感受到了周围人对我的态度变化,主动帮忙的人多了,面对同样机会时,我也更容易被优先考虑。谈合作时,对方也更愿意信任我。”32岁的于子洋如今经常被误认为是“00后”,但这种误解反而让他在不经意间获得了更多机会。

目前,于子洋不仅重返了自己热爱的行业,还意外地在自媒体领域取得了不俗的成绩。他通过分享自己的减肥故事和教程,激励了成千上万的人走上了健康减肥的道路,收获了新的人生。同时,他也收获了来自粉丝的鼓励和支持,这种相互的激励让他更加坚定了在锻炼的道路上继续前行。

“未来,我期待能帮助到更多的人减肥成功,重新获得健康。我希望通过我的自媒体平台,能够传递更多的正能量,帮助大家找到适合自己的健康减肥方法。”于子洋说,现在的自己已经将健康的饮食、生活方式和运动习惯融入到日常生活中,因此即使不再刻意减重,也能保持良好的身材和健康状态。