



目前金坡的体重约为90公斤。



减重后同一件T恤显得非常肥大。

# 当一名高校教授决定“体重管理”

## 一年甩掉70公斤,约等于减掉半个自己

本报记者 张振男 杨丽宁 通讯员 刘辉

### 以更健康的状态拥抱生活

戴着一副黑色边框眼镜,说起话来总是带着笑意,语气温润从容,这是金坡给人的第一印象。与减肥之前的照片相比,现在的金坡瘦得十分明显,之前两个女儿最喜欢趴在上面玩耍的“大肚子”已经消失不见,脸也足足小了一圈。

“以前的衣服我现在穿着不合适了,都需要重新买,我现在身

上穿的这件就是前几天刚买的。”金坡指着身上的衣服说。

金坡说,自己从小就胃口好,吸收好,身材偏胖,但并没有胖得很离谱。2009年从泰山学院本科毕业时,他的体重稳定在95公斤左右;2015年从上海师范大学研究生毕业,回到泰山学院任教时体重在100公斤左右。工作、结婚、生子,“人生大事”逐一完成,然

而就是在这近10年的时间里,金坡的体重涨到了160公斤。

看着金坡一点点胖起来,身边越来越多的人建议他减重。“大家觉得肥胖会引起一些疾病,同时我也看到有同学、亲友的健康因肥胖而‘崩盘’,甚至有人丢了性命,从此我发誓一定要减重。”金坡说,自此,他下定了决心要以更健康的状态拥抱生活。

再次见到金坡时,同事姜晓冉十分惊讶:曾经比自己重100多公斤、一顿晚饭能吃4个煎饼馃子的“大胖子”竟瘦成了之前体型的近一半。

从160公斤瘦到90公斤,在一年多的时间里减重70公斤,这件别人想都不敢想的事,泰山学院泰山研究院教授金坡却做到了,甚至比电影更加“热辣滚烫”。



开始减重前,金坡的体重达到了160公斤。

本版图片均为本人供图

### 坚持控制饮食和保持运动

谈及减肥的技巧时,金坡说,除了管住嘴、迈开腿,再加坚持外,并没有什么所谓的技巧。“我没有听从别人的建议,拒绝切胃、抽脂、打针、吃药、针灸、拔罐、埋线等,就只是控制饮食和坚持运动。”

考虑到从前每年减肥减掉十余公斤,然而到了春节就会反弹的情况,2024年开春时,金坡便制定了“运动减肥每日计划”。起初,他的运动方式是以走路为

主,每天走1万步,后来每天走2万多步,到了2025年元旦后一般每天走3万步、偶尔走4万步。随着体重的下降,金坡的运动方式也开始变得多样化,在走路的同时还会打羽毛球、跳绳、跑步等。

“刚开始,我走不了几步便觉得气喘吁吁,即便这样也得咬牙坚持,循序渐进地增加运动强度。”金坡说,除了运动,在饮食方面,他也狠了狠心,将每日必吃的面条去掉,改吃煎饼卷生

菜,吃鸡蛋、牛肉、蔬果,坚持喝牛奶补充蛋白质,同时注意低油低盐低糖、少聚餐、不饮酒,坚持健康的生活方式。

金坡把运动融入日常生活,为锻炼身体,每天步行去公交站乘坐公交车,在课间、做讲座的时候也不放弃运动。尽管减肥的过程很辛苦,但体重秤上的数字变化、日常生活中身体因减重得到的轻快感觉,都在驱动着金坡将减肥坚持到底。

### “体重管理年”高校师生在行动

现在,金坡不仅自己在减肥,也带动着身边的人减肥。“平时,我看到有学生、朋友不注意管理自己的体重时,就会给他们讲讲肥胖的危害,说一下自己的减肥经验,希望能带动大家一块减肥!”金坡说。

“好热血,我‘燃’起来了”“太牛了,我也要开始减肥了”“我们要是有这样的毅力,不管做什么都会成功的”……金坡

的减肥经历引起了学校师生的强烈反响,更有学生在得知这件事后,马上到操场跑了5公里。

今年,“健康体重管理”“国家喊你减肥”成为社会热议的话题。国家卫生健康委面向公众发布的《体重管理指导原则(2024年版)》指出,有研究预测,如果得不到有效遏制,2030年我国成人超重肥胖率将达到70.5%,儿童超重肥胖率将达到31.8%。

泰山学院也积极号召师生“动”起来,通过体育课、社团活动等多种形式,引导学生走出宿舍、积极锻炼,保持健康的生活方式。“金坡教授的故事对学校师生来说,是一个很大的激励,我们希望他的经历能够帮助到正在减肥或者准备减肥的师生。”学校相关负责人说。

金坡表示,他打算继续坚持,让自己拥有更加健康的体魄。