

■ 减肥成绩单

在奉贤区“巅峰减重”训练营总部及营地,一块大屏幕上实时更新着成绩单,几乎每一个成绩背后都有着减肥学员们不同寻常的人生故事。

汉人以瘦为美,古代四大美人中有“王昭君”。而“巅峰减重”学员里也有一位名叫王昭君的山东女孩,1米68的身高,体重曾达253公斤。“回想253公斤时的自己,在人群中就是个异类,走在路上没有人不会侧目。”对于这些,王昭君早就习惯了,因为除了习惯也别无他法。

最绝望的时候,她遇到了“巅峰减重”,就像是抓住了最后一根救命稻草。在参加训练营过程中她不敢回家,不是担心回家会被人指指点点,而是害怕自己练得还没有效果,会让妈妈失望伤心。

终于,在训练营地的第425天,也是她减掉了169公斤的那一天,她怀着忐忑的心情回到家,迎接她的是妈妈的惊叹:“你瘦了好多啊!”除了形体,王昭君的身体指标也改善了:体脂率,减肥前56.3%,减肥后28.1%;尿酸,之前667μmol/L,之后363μmol/L。(注:女性正常指标为155—357μmol/L)

四川乐山王章杰曾经胖到144公斤。20岁刚出头的那三四年间,他经历了大多数人都无法想象的灰暗时刻。他喜欢舞蹈,可听到的却是“哈哈哈,你看那个胖子呀!居然在跳舞!”“哎哟,这胖子像什么样?又是扭腰又是兰花指的!”……这些嘲笑与讽刺的声音,就好像在说“胖子不配拥有喜欢的舞蹈”。当他跟人谈论梦想,最终却成为人们茶余饭后的玩笑。王章杰没有屈服,而是选择背负着那些嘲笑,为了那个在众人眼里荒唐可笑梦想,毅然走上了减肥道路。最终,他用150天减掉了56公斤,用行动证明了自己。

还有37岁的康亚东,2019年之前,他是一位培训学校的校长,由于作息不规律和工作压力,陷入了过劳肥的困境。体重一度飙升到了124公斤,孩子们总是笑着叫他“胖校长”。肥胖不仅影响了康亚东的形象,也开始威胁他的健康。康亚东时常感到疲惫不堪,呼吸困难身体疼痛,甚至连走路都变得异常艰难。

2019年,他找到“巅峰减重”全封闭训练营进行减重。经过4个月的顽强努力,成功减重44公斤,重新获得了健康和自信。减肥成功后,康亚东也热爱上了减肥事业,加入了“巅峰减重”团队。现在,康亚东是巅峰减重兰州地区合伙人,他用自己的成功减肥经验和巅峰减重的健康科技,帮助更多人远离肥胖。

■ 创业的选择

“巅峰减重”诞生于20年前,是上海体育大学(前身是上海体育学院)几个在校学生创办的一家企业。

时任上海体育学院运动生理学教研室主任陈文鹤教授是“巅峰减重”的首席专家。当时,经过长期研究,陈文鹤提出了完整的运动减肥理论体系:肥胖的本质就是消耗低于摄入,减肥的基本原理就是减少热量摄入的同时增加热量消耗,让能量负平衡。因此,贾玲的案例是普通人可以复刻的,较为适宜的减重速度是每周减0.5至1公斤,一年52周,按照每周减1公斤的速度,大体重人群就可以减去50公斤左右。

据公司创始人余安奇、冯磊等回忆,20年前,还是上海体育学院运动人体学专业大三学生的他们,原本该去康复医院教学实习,毕业后从事康复师职业,但他们却做出了一个出人意料的选择:放弃实习机会,以学生身份创办一个名为“巅峰减重”的商业项目。他们认定,针对重度肥胖患者,以科学运动结合科学膳食来瘦身强体的健康科技事业,未来必将大放异彩。

这个“异想天开”的念头,得到了陈文鹤教授的大力支持,学校也破例批准他们免除教学实习。公司总经理冯磊回忆,正是在校选修了陈文鹤教授的《运动减肥》课程后,他才萌生了创业的想法,将学到的理论变为探索实践。董事长余安奇也对陈教授的支持记忆犹深:“当时我们想,年轻人越来越不爱运动,为身形和体重苦恼的人又越来越多,如果结合自己的专业知识办个减肥训练营,岂不前景无限?陈教授听了我们的想法,拍手称

30亿票房背后的减重世界



■ 带领学员做减重训练

本报记者 张炯强

她,挥舞双拳,眼前的梨球高频颤动,球体炸开一片虚影;她,筋疲力竭地奔跑,双腿像是灌了铅般沉重;她渴望着美食,但端在面前的永远是粗茶淡饭……

去年,一部名为《热辣滚烫》的电影热映。除了励志剧情及30亿元的票房,人们更关注喜剧演员贾玲为了这部戏减重100斤的经历。当时,陪伴在贾玲身边练拳减重的专家,是上海体育大学王德新教授。他还有个身份——上海巅峰健康科技股份有限公司(简称“巅峰减重”)总教练。

今年,国家卫健委等16个部门启动《“体重管理年”活动实施方案》,力争通过三年左右时间,实现体重管理支持性环境广泛建立,全民体重管理意识和技能显著提升,健康生活方式更加普及,全民参与、人人受益的体重管理良好局面逐渐形成,部分人群体重异常状况得以改善。

当“减肥”成为国事,如何通过更科学更系统的方式控制体重,备受关注。



■ 三位学员减重前后对比



■ 学员在上减重训练课

赞,‘好!我帮你们保证安全、有效!’于是,我立马和创始团队成员租了间小房子当办公室,连续跑了十几个大型小区,派发了1万份宣传单……”那段时间,“小胖墩夏令营”成为媒体关注的热点。“巅峰减重”健康科技项目一诞生就蓬勃发展起来,走上了快车道。

肥胖患者在封闭式训练营里接受体质测评和运动医学测试,控制运动强度的教练会监督运动减肥全过程,保障安全与效率。前来寻求帮助的减肥者,一般一个月里就能减掉体重的10%。如今,训练营已经扩展到60余家,遍布上海、北京、天津、河南、辽宁、广东、江苏、浙江、安徽、山东、山西、海南等主要省市。按照计划,接下来三到五年,“巅峰减重”的训练基地计划将覆盖全国所有的地级城市。

20年来,“巅峰减重”先后获评“体重控制国家标准制定单位”“国家体育产业示范单位”“国家体重控制管理师职业培训合作单位”“国际体重控制学会理事长单位”“全国首家五星级健康减重机构”“上海市体育产业示范单位”等称号。

■ 信念与目标

开拓市场的同时,“巅峰减重”整合了清波教练员培训学院,培养源源不断的专业人才。较为完备的体重管理商业模式获得了资本青睐,先后获得多轮融资。这家大学生创办、从3万元起家的民营企业,目前已成长为近千人规模、估值10多亿元的“小巨人”。

回忆创业20年的一路艰辛,冯磊十分感

慨。据他介绍,2012年上半年,公司因筹建“巅峰减重”减肥训练营第一个自建综合体,现金流断裂,职工的薪资发不出来、综合体建设也停滞下来,在艰难和危机时刻,是“巅峰减重”的老员工们纷纷拿出个人多年积蓄,和公司共渡难关。

2020年初,新冠疫情的突然暴发使“巅峰减重”遭受重创。当时公司虽然有了一定的资金储备,但是依然扛不住疫情的巨大冲击。令管理层感动的是,全国训练基地全体人员主动向公司提交联名信,请求降薪和延迟薪资发放,强大的团结力与凝聚力,帮“巅峰减重”度过了至暗时刻。

“科学减重,市场无限,功德亦无限。”这是公司的经营理念,也是支撑大家一路走来的信念。据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》:近年来,我国超重肥胖问题不断凸显,城乡各年龄组居民超重肥胖率继续上升,有超过一半的成年居民超重或肥胖,6—17岁、6岁以下的儿童青少年超重肥胖率分别达到19%和10.4%。减肥成为人们日常生活中绕不过的话题,而为了达到快速减肥的目的,节食、吃药等不正确的减肥方法也层出不穷,既易反弹,又伤身体,得不偿失,此时,科学健康减重就显得尤为重要。

“我们的体重干预管理,不是节食,也不是现在社会流行的‘打针’。”据余安奇介绍,节食减肥只会有两个后果,一是身体由于营养不良垮掉,二是容易导致报复性胡吃海喝,即越“节”越胖。减肥不仅是要减掉多余的脂肪,更要注重养成良好的生活习惯,这才是治本的策略。

冯磊表示,“巅峰减重”提供的是集体质测试、运动与营养干预、心理及生活方式重建和可持续体重控制于一体的全方位健康减重解决方案。他曾做过一个计算:如果从2005年在上海体育学院创业起步算起,20年间“巅峰减重”已累计帮助15多万名学员减重300多万斤。“我们的目标,是帮助中国一亿人实现减重。”

■ 科学的体系

针对超重肥胖群体,“巅峰减重”还在陈文鹤带领下,编撰出版了《运动减肥》《运动减肥300问》《健身运动处方》等宣传手册,并在核心期刊累计发表学术论文和科研成果140余篇,其中6篇为SCI源刊。

“只有有氧运动才可能最大限度地获得运动减肥效果”“在运动减肥过程中,强度并不是越大越好,而是需要一个适宜的强度,才能使体内脂肪参与代谢来提供能量,达到消耗脂肪的目的”……这是陈文鹤在专著《运动减肥》中的论述。多大的运动量、什么样的体形体质、能消耗多少脂肪,书中都一一阐述。这部“减肥秘笈”还提出,脂肪有氧化提供能量,一般需要30分钟以上的动员时间,而且脂肪动员速度存在性别差异,相同年龄条件下,女性动员脂肪供能所需要的时间明显比男性更长。因此,大多数情况下,持续运动30分钟以上,脂肪才开始“燃烧”提供能量。这也是为什么持续时间在20分钟以内的运动不可能有明显减肥效果的原因。

在陈文鹤看来,选择减肥运动项目的基本原则,首先是全身性运动,其次是可持续的长时间有氧运动,第三必须是感兴趣的运动,最后必须是安全性的运动。运动强度的控制也很重要,游泳或慢跑的速度不宜过快,因为速度太快,运动强度过大,脂肪氧化供能的比例就会下降。一般情况下,可选择速度在4.5—5.5公里/小时的快走,6—7公里/小时的慢跑,游泳则主要选择蛙泳或自由泳,速度尽量慢。

具体到每位减重者,标准也有不同。比如以6公里/小时的速度慢跑,对中度以下肥胖症患者来说强度适宜,但对重度肥胖症患者来说强度就可能过大,后者只能采用4—5公里/小时的速度步行。

在减肥的速度上,陈文鹤认为对于一般人群而言,健康减肥速度是每周不超过体重的1%。减掉一公斤的脂肪体重,大概需要消耗7000千卡的热量。以慢跑为例,一个100公斤的人以6公里/小时的速度快走,大概消耗500千卡热量。要完成这个目标,只需要进行适当的饮食控制,加上每天1—2小时的运动就可以实现。

本版图片均为受访者提供