

男子带老丈人减肥10个月瘦了53斤

在江苏苏州，32岁的健身教练孙强最近成了朋友圈的“传奇人物”。他用10个月时间，帮65岁的岳父老王从180斤减到127斤，成功甩掉53斤赘肉，不仅外形大变样，连三高和脂肪肝等慢性病也全部改善。这则“男子带老丈人减肥10个月瘦了53斤”的新闻，8月4日在网络上爆红，引发无数网友点赞。小孙的妻子小丽更是感动不已，直呼丈夫和父亲给了她一个“健康之家”的惊喜。故事始于去年10月，老王因体检发现高血压、高血糖、高血脂和中度脂肪肝，医生警告若不控制体重，可能引发心脑血管疾病。

小丽看父亲日渐虚弱，心急如焚。孙强从事健身行业十余年，深知科学减重的关键，主动提出帮岳父制定减肥计划。老王起初不以为然，觉得自己一把年纪减肥太难，况且爱吃红烧肉和油炸食品，戒口简直是“酷刑”。孙强却信心满满：“只要坚持，65岁也能练出好身材！”孙强为岳父量身定制了减肥方案：每天控制热量摄入1500千卡，以高蛋白、低碳水化合物为主，搭配适量蔬菜和水果每周五次40分钟快走，辅以哑铃训练增强肌肉。头两个月，老王就瘦了46斤，腰围缩小了15厘米，精神焕发，连邻居都说他像换了个人。

小丽回忆，父亲以前爬两层楼就气喘吁吁，现在能轻松走5公里，还学会了用健身App记录步数。这则励志故事最初由一名网友在黑子网分享，标题为“男子带老丈人减肥53斤，秒变型男”，附带老王减肥前后的对比照，迅速引发热议。网友们惊叹：“65岁还能这么拼，太牛了！”有人调侃：“这岳父现在比女婿还帅！”还有人好奇孙强的减肥秘诀，纷纷求教程。孙强接受采访时透露，成功的关键在于“三分练，七分吃”，严格控制饮食结构，同时循序渐进增加运动量，避免身体负担过重。

他还强调，家人支持至关重要，小丽每天为父亲准备健康餐，给了老王坚持的动力。老王的蜕变并非一帆风顺。减肥初期，他曾因嘴馋偷吃炸鸡被孙强“抓包”，还一度抱怨运动太累想放弃。孙强耐心鼓励，带他看健康科普视频，讲解肥胖对心脏的危害。老王渐渐转变观念，甚至主动要求加练半小时。10个月后，他的血糖、血压恢复正常，脂肪肝消失，体检报告堪称“教科书级别”。医生都忍不住点赞：“这效果比吃药还好！”专家分析，老王的成功得益于科学的减肥方式。

苏州大学附属医院营养科主任李明指出，65岁以上人群减肥需格外注意营养均衡，避免节食导致肌肉流失。适度有氧运动结合力量训练，能有效改善代谢综合征，降低三高风险。他还提醒，减肥需个性化定制，盲目模仿可能适得其反。网友们在讨论中也提到，类似案例并不少见，2024年广州一女子帮母亲减重40斤的新闻也曾引发热议，凸显家庭在健康管理中的作用。小丽为父亲的改变感到骄傲，她在朋友圈晒出老王穿紧身上衣的照片，笑称：“我爸现在是小区最靓的型男！”

老王自己也乐呵呵地说：“以前觉得减肥是年轻人的事，现在才知道，健康不分年龄。”孙强则表示，接下来会帮岳父巩固成果，争取练出“八块腹肌”。他还计划在社区开免费健身课，分享经验，帮助更多人拥抱健康生活。这场“男子带老丈人减肥10个月瘦了53斤”的故事，不仅让老王重获健康，也激励了无数网友。有人留言：“这才是真正的孝顺！”还有人感慨：“有这样的女婿，我也想减肥！”这场家庭联手的减肥之旅，展现了坚持与爱心的力量，也提醒大家：健康生活，从点滴改变开始。

原文链接：<https://hz.one/baijia/老丈人减肥-2508.html>

PDF链接：<https://hz.one/pdf/男子带老丈人减肥10个月瘦了53斤.pdf>

官方网站：<https://hz.one/>