



內地勵志電影《熱辣滾燙》，票房率先衝破10億人民幣，不僅火爆了春節檔，更讓「賈玲式減肥」成了人們熱議的話題。很多人在欣賞電影之餘，更受內地女演員賈玲（在電影中飾演拳擊手）一年減重100斤的激勵，重新走進健身房、跳上跑步機，也準備開始一段「暴風式」的減肥之旅。不過，多位健康專家紛紛表示，瘦身必須根據每個人的體質和健康狀況進行，而「賈玲式減肥」並不適合大多數人。更有專業健身教練向大公報表示，「極速瘦身」會帶來很多副作用和健康隱患，以科學的減重方式探索合適身材的塑型之路才是健康正道。

大公報記者 張寶峰



▲內地女演員賈玲因拍電影飾演拳擊手需要一年減磅100斤而成為社會熱話，許多網友翻出她瘦身前後的照片進行對比。

### 我的減重非常健康，一個月8到10斤

#### 減肥心得

在《熱辣滾燙》片尾，賈玲分享的一篇備忘錄讓無數網友淚奔。這篇備忘錄，記錄了賈玲是如何用一年時間，從最初的210斤變成了電影殺青時的117斤，而在這期間，她最瘦時僅有109斤。在接受媒體採訪時賈玲表示，自己為角色先增重40斤再減重100斤。賈玲表示：「我的減重非常健康，一個月8到10斤。」

儘管這並非一部宣揚減肥的電影，但賈玲的身材變化的確給今年的春節檔帶來了最大的關注度。

在接受媒體採訪時，賈玲一再強調這部電影並非關乎減肥，甚至為了刻意淡化這一點，她在處理電影主角樂瑩的家人在看到她瘦了100斤後的反應時都沒有着力表現，「大家都一晃而過，我不想身材上做太大文章。」賈玲表示自己用一年四季裏樂瑩拳速越來越快的變化，眼神越來越堅定的變化來展現她的改變。「我不想引起身材焦慮，但這個人的成長和她要做的事確實是通過外形變化展現的，希望觀眾去電影院看到的是她變強了，不是變瘦了。」

綜合央廣網、上游新聞



▲內地電影《熱辣滾燙》票房率先衝破10億人民幣，暫時領先春節檔。

# 「賈玲式減肥」熱辣掀「滾燙」瘦身潮

## 專家：年減百斤不可取 科學塑身才合理

### 健康提醒 科學減重很重要

#### 正常攝入碳水

大部分含碳水食物除了提供必要的能量還提供大量膳食纖維，這些都是保障機體正常運行的必備條件，減肥期間可用粗糧和雜糧代替精白米麵。

#### 保證正確飲食

很多人減肥，減掉的不是脂肪，而是肌肉，這會導致一系列問題產生。可多選擇富含蛋白質的魚蝦、禽、蛋、瘦肉及新鮮蔬菜，注意進餐順序，放慢速度。

#### 固定進餐時間

一日三餐要安排固定的時間，養成定時進餐的習慣。

#### 減肥循序漸進

減重一定要控制速度，千萬不可過快，一般情況下一個月不要超過10斤，不然會對身體產生傷害。

#### 規律適度鍛煉

運動要循序漸進，切忌用力過猛，適度運動可以促進新陳代謝。

資料來源：央廣網 極目新聞

#### 網友熱評

@芒果媽媽：

賈玲的減肥全記錄，減過肥的都會有共鳴吧：餓！大哭！心態崩潰！好累啊媽媽！當然也有收穫，能跳二郎腿了，能看見腳脖子了，真的很佩服賈玲。

@豬小山：

被驚艷到了！不敢相信是賈玲！勵志人生！

@仙女顏究所：

賈玲這個減肥對比真的蠻震撼的，但對於普通人來說，特別是大基數的姐妹，千萬不要這樣減的太急。

@慵懶的魚魚魚：

要記得感謝曾經為了夢想努力過的自己！然後別回頭向前看！

## 賈玲瘦身後首見觀眾 淚灑影院



▲在內地影院宣傳電影時，瘦了100斤的賈玲面對觀眾的歡呼，激動得淚流滿面。



掃一掃 有片睇

#### 苦盡甘來

內地喜劇女演員賈玲從去年6月份開始，就不在觀眾面前出現。近日，瘦了100斤的賈玲在影院與觀眾線下見面，宣傳新電影《熱辣滾燙》。面對觀眾的歡呼，賈玲淚流滿面。

大年初一，2024春節檔正式揭幕，賈玲的第二部導演作品《熱辣滾燙》與觀眾見面，她瘦身100斤後的模樣也首度曝光。當天，賈玲發布了電影最新人物海報並配文：「一切都來得及~記得愛自己！」

《熱辣滾燙》上映僅三天，總票房就突破10億元人民幣大關，成為春節檔第一個突破10億元的電影。

賈玲早前接受人民日報專訪，分享《熱辣滾燙》的幕後故事。賈玲提到觀眾時說：「因為我知道我在觀眾心裏是喜慶的、可愛的，觀眾對我包容度非常高，所以其實我想演繹一個人，她無法適應社會，她不能再像以前那樣活潑可愛。它沒有一個具體的斤數，我也沒有說具體要減一個什麼斤數，這個時間成本

是特別大的。但是還好，其實沒有耽誤大家的時間，都是我自己在減肥、在訓練。我也諮詢了一下，我的身高大概是1米66，體重大概54公斤到57公斤是一個女性拳擊手合適的身材，所以我的目標就是這個。」

內地媒體海報新聞發表評論稱，賈玲是努力的，也是幸運的，2021年第一次導演《你好，李煥英》就獲得成功。這部影片收穫54億人民幣票房，進入全球票房榜前100，總票房折合達到8億美元以上。如果說，《你好，李煥英》是賈玲的轉型實驗並有幸打響，本次《熱辣滾燙》則是賈玲全身心投入導演工作的「決戰」，展現了矢志不移的決絕之態。 點新聞

## 醫生：成年女性體脂30%之內最佳

#### 科學減肥

看過賈玲的減肥奇跡後，網絡上出現一種聲音，既然賈玲式減肥是符合現實的，那麼是否意味着90%的超重人群都可以通過模仿賈玲，快速實現體重下降。

醫生表示，一年減重範圍大約在60斤到80斤比較合理，一年減肥100斤的速度已經超出正常減重範圍。醫生表示，短期內極速減重不適合大部分普通人，可能導致營養不良、低血糖等情況。即使原本體重非常高的患者，也要考慮減肥造成的心臟負擔。

內地男演員袁弘轉發賈玲微博，透露了她減肥的一些細節。說賈玲體脂百分之十左右……不過，這個數字發出來後，也遭到了眾多網友的吐槽。

體脂10%是什麼概念？為什麼被網友吐槽？浙江中醫藥大學附屬第二醫院營養科副主任營養師、

國家註冊營養師陳秋霞表示，正常成年人的脂肪含量佔體重的15%-20%。脂肪含量指的是人體內的脂肪重量，在人體總重量中所佔的比例。

「事實上，除非是專業的運動員或者特殊工作性質所需，體脂10%，對女性來說並不是非常提倡。」陳秋霞說，成年女性的體脂最好控制在30%之內，而男性體脂最好是控制在20%之內為佳，「女性體脂過低反而會引起內分泌紊亂，導致出現月經異常等問題。」 中新網

健康問題。圖為民眾在進行一系列運動。



#### 《熱辣滾燙》劇情簡介

主角樂瑩（賈玲飾）每天宅在父母家中，因與妹妹發生矛盾，遂離開家尋求獨立生活。在經歷了種種波折和傷害後，樂瑩結識了拳擊教練吳坤（雷佳音飾），慢慢發覺，拳擊這項運動貌似能給她的人生帶來些許變化，當她以為生活即將步入正軌時，接踵而至的考驗卻遠超她的想像，滾燙的人生才剛剛開始……

