

男子特地增肥20斤带父亲一起减肥

只为了陪他走出人生低谷

钱江晚报1月4日报道最近，一组减肥对比照火了，在网络上引起疯狂转发。32岁的小伙增肥20斤，带着53岁的父亲从160斤减到120斤。从大腹便便到拥有腹肌人鱼线，大叔秒变鲜肉，只用了短短6个多月，照片中的人就像上演了一出“变形记”。

钱报记者采访了照片中的主角，了解到这组“网红”照片后的温馨故事。

自己增重20斤和父亲一起从头开始

照片上的小伙就是小野杰西本人，原名丁国良，是一名摄影师。父亲叫丁有旺，今年53岁。

从2017年3月10日开始，

丁国良每隔10天就会用照片记录下自己和父亲的身材。父子俩第一张照片中，丁国良和父亲都有着啤酒肚和赘肉。但丁国良其实一直是一个注重身材的人，“我为了和爸爸一起减肥，特地增重了快20斤。”

“那段时间我父亲在老家经营的竹制品工厂办不下去了，他陷入自己的人生低谷。我把他从老家接到厦门，他没什么朋友，就整天抱着手机看小说，经常一看就是一天。”丁国良向记者介绍道，“那个时候父亲挺着大大的啤酒肚，有160多斤，身体各个指标都超，还常酗酒。”

父亲的消沉让丁国良不安，也激励了他想去改变父亲的决心。为了让父亲重新找回自信和对生活的热情，丁国良



父子俩在健身房

决定带上他，一起锻炼。“我特意增肥近20斤！”丁国良告诉记者，“我想和他一起从头开始，我觉得父亲才53岁，他的生活不应该是这样的。”

半年减了40多斤父子同演“变形记”

在丁国良的努力下，父亲

终于答应尝试一下，“刚开始他只是勉强配合我一下，我们一开始只是快走，渐渐地改为慢跑。中间他一度想放弃，我和家人就一次次鼓励他。”

在全家人的劝说下，父亲慢慢地坚持下来，身体和精神状态都在不断变好，并且越来越喜欢运动。

为了鼓励父亲，丁国良为父亲制定了每天的运动内容，做成表格贴在门上。

短短6个多月的时间，丁国良瘦了20斤，恢复了之前的身材；而父亲则瘦了40多斤，还有了6块腹肌！大叔秒变鲜肉，整个人看起来年轻了许多，父子俩站在一起就像兄弟一样，简直像上演了一出“变形记”。

不愿身上异味影响别人 严寒酷暑都骑车上下班

公厕清掏工子承父业：脏一人净一城

武汉晚报1月4日报道在环卫队伍中，有一个群体，公厕清掏员。他们上班要与厕所污秽近距离触摸，下班无论如何冲洗，都无法彻底去除一身异味。因为他们的付出，这座城市里的每座公厕都能干净畅通，而他们却为了避免异味影响到他人，而放弃乘坐公交、地铁，无论严寒酷暑也骑车上下班。这是一个需要付出的职业，但在江岸区环卫集团，却有人子承父业，一家两代人，都做这个工作。他便是清掏员谭红丰。谭红丰“子承父业”，理由是，总有人要做这个活，臭了我一人，洁净147座公厕，值得！

异味洗不掉 从不坐公交上下班

3日早上7点，塔子湖东路，江岸环卫集团公厕管理中心厕管员谭红丰骑上他的电动车去上班了。这天风雨交加，气温3℃，虽然坐公交车更舒服，但谭红丰说，做这一行，有永远洗不掉的异味，他不想在

封闭的车厢，熏扰了其他乘客。

一年近300个工作日，谭红丰从来没乘坐过公交车，他说，骑电动车到单位，大约20分钟。刮风下雨，可能骑得稍微慢一点，但他都会预留出一定的时间，绝不会迟到。

谭红丰一到单位，换上工作服，就和同事们去巡查公厕。江岸区147座公共厕所，20多座机关单位厕所，哪里堵了，哪里设备坏了，他们随叫随到。平均每天会有两三座公厕出现这样那样的问题要处理。

打开窨井，抽粪，下粪池检查疏通……不论是酷暑寒冬，他们都能忙出一身汗。而被汗水打湿的衣服，最容易吸附臭气。

谭红丰说：“班组6个清掏工人，大家很少乘坐公交车上下班，因为怕影响到其他乘客。”

“子承父业” 脏一人净一城

今年44岁的谭红丰，1995年就进入环卫系统。谭红丰说，

他的父亲也是一名老环卫，从小父亲就在一线从事厕所管理。

谭红丰说：“做这个行业，谈爱好，是不可能的，但跟随父亲，耳濡目染渐渐也学会了奉献。父亲总是说：这也是一个不可或缺的岗位，总要有有人做吧。”

2014年，是厕管中心人员青黄不接的一年，几名清掏工人退休了，年轻人又多吃不了这个苦，谭红丰便加入了清掏队。从原先管理一座公厕，到管理全区150多座公厕的疏通和清掏，苦累自然不用说。

谭红丰说，2015年，他们厕管中心招过几次清掏工人，可不少人做不了几天就走了，工作最短的一个只做了一上午。这个行业脏累只是一方面，更多的是怕亲朋好友知道他的工作，他们感觉这好像是一个难以启齿的一个岗位。

能坚持做下来，谭红丰和他的父亲想法一样，总要有有人做这个岗位，一个人被熏臭，但看着147座公厕干净通畅，也

是一种收获。

脏累还与危险相伴

去年的梅雨季节，西马路一所公共厕所渍水漫溢。接到指令后，清掏班的同志们立即赶往现场，在排渍过程中，他们发现排污管道被流入的异物堵塞，疏通机械无法处理。正当大家一筹莫展的时候，谭红丰毫不犹豫走上前去，挽起衣袖，跪在污水地上，用手去抠管道里的异物。

谭红丰说，很多时候，机器无法施展，只能靠人用手去抠，但这样做，也有潜在的危險。

去年8月，因化粪池排污管道不畅，导致安静村内一公厕淤泥粪便沉积，化粪池堵塞漫溢。谭红丰换上下水衣赶往现场，第一个下到化粪池里。高温加上刺鼻气味，让人睁不开眼睛，令人窒息，但他克服了恶心胸闷，一锹一锹地铲出粪便淤泥，仔细地查找化粪池里的堵点。化粪池疏通了，小区

居民生活出行又正常了，可一旁的师傅们发现，化粪池管口划伤了谭红丰的皮肤，鲜血染红了高高挽起的袖口。

正考虑借技术 升级为工人减负

清掏工人苦累与危险相伴，但随着科技的进步，不少高科技正改变着这一切。

3日在接受采访时，谭红丰对新技术在厕所管理工作中的应用满怀兴趣，他说，他们中心目前已经有了先进的有害气体探测仪器，每次下到化粪池前，他们都会用仪器测定井下的氨气、沼气浓度，确定安全了再下井。另外，厕管中心正考虑引进水下机器人，这种机器人能够代替人，在污浊的粪水中下潜，迅速找到堵点，为清淤、疏通提供技术支持。

谭红丰说：新技术越来越多地被应用，清掏工人也将成为一个更有技术含量的工种，越来越多的人将会选择这个岗位。

★源于生活 ★服务百姓 ★贴近民心

小投资 大回报

生活服务

欢迎刊登报花报眉中缝

联系电话：13955672727

地址：安庆市湖心北路1号报业大厦四楼

北京八维经历20年的沉淀，已拥有七大校区（北京、上海、江苏），包含一所全日制统招大专，在校生35000余人（其中安徽毕业800余人，平均月就业薪资万元，在校生已经突破千人），截止目前各地办事处600余个，现因业务扩大需在安庆招聘以下人员：

招贤纳士 各县办事处主任 薪资：10-30万

安庆办事处地址：集贤南路108号 黄梅大院（原黄梅戏校）办公楼一楼 联系电话：18515391945 张老师

招聘

安庆市大自然地板·木门·壁高墙纸因发展需要，现招以下人员：

- ☆ 总经理助理 1名
- ☆ 市场部经理 1名
- ☆ 主办会计 1名
- ☆ 家装设计师 1名
- ☆ 网络商城编辑 1名
- ☆ 客服经理 1名
- ☆ 客服文员 2名
- ☆ 施工经理 3名
- ☆ 销售精英 8名

以上人员要有吃苦耐劳，与人沟通能力强，要有品牌意识，要有团队合作精神，懂得换位思考。

以上人员男女不限，一经聘用，待遇从优 详情咨询：吴经理 联系电话：13966604867

招聘

韵之美装饰招聘行政部经理1名，本科及以上学历；绩效专员2名、文员2名、客服2名，大专以上学历。有工作经验者优先。待遇面议。

联系人：余先生 17309667377