

肥妹變女神！女生五年減50公斤

以116公斤的體重踏進大學校門，五年之後以60公斤畢業，江蘇南京東南大學醫學院女孩王三妹在求學路上實現了從小胖妹到「女神」的完美轉身，學習成績也從49名飆升至第一名。而她減肥的方法再簡單不過——跑步，她堅持四年幾乎每天跑4,000米，跑壞了無數雙運動鞋。王三妹的勵志故事獲東大學生「力挺」。



■中學時代的小胖妹。網上圖片

王三妹來自新疆，兒時遭遇車禍，不得不使用激素恢復，致使體重飆升。2010年她考入東南大學，身高1.6米，體重卻有116公斤，「在新生群裡，我就是特殊的，體型比其他女孩大幾圈，飯量也比別人大，軍訓時動幾下就氣喘吁吁。」王三妹第一次感到，體重是個大問題，她下定決心要開始減肥。

減肥跑壞無數運動鞋

從大一下學期開始，王三妹每晚堅持在操場跑步，一開始跑8圈，後來逐漸增加到10圈。時間從最開始的3分鐘減少到2分鐘。王三妹跑步減肥堅持了整整4年時間，跑壞了無數雙運動鞋。「每當想找理由休息時，另一個聲音就會冒出來，『今天想找理由放棄了，明天又會有理由了。』」就這樣幾年過後，王三妹的體重慢慢從116公斤降到60公斤。「以前只能穿T恤牛仔褲，現在也能穿漂亮裙子了。整個人變輕鬆了。」

自創學習方法拿第一

在學習上，王三妹同樣成功逆襲。王三妹說，自己剛入大學的時候成績其實並不好。自從她踏上減肥歷程，成績排名和體重成了反比，體重越來越輕，成績排名越來越靠前。到了大二，專業課學習開始了，看著這些讓人頭疼的教材，王三妹想出了一個絕佳的方法，「我把所有的課本，都進行了一番總結，然後做筆記，最後我的筆記，就相當於一本本獨立的書了。」按這個方法，長此以往，需要學習的內容就都被牢牢印在了她的腦海中。從大二起，她穩穩地把握住了第一名的位置。



■成功減肥後的王三妹在講台上演講。網上圖片

男扮「精子」求婚

湖北

5月20日，湖北省武漢市，一個打扮奇特的男子出現在漢陽區的武漢康健婦嬰醫院內，向該院的護士苗苗求婚。原來，這是苗苗交往兩年的男朋友小陳，他將自己裝扮成了一顆「精子」，想給女友一個特別的驚喜。「嫁給我好嗎？我會一輩子愛護你的！」當日，這個打扮奇特的男子向該院的護



■男子扮成「精子」求婚。網上圖片

士單膝跪地，示愛求婚。護士女苗苗似乎對這一造型不覺怪異。最後這名90後「精子」終抱美人歸。 ■新浪網

妻誕6公斤B女 驚呆丈夫

山東

新生嬰兒出生體重一般在3.5公斤左右，4至4.5公斤的寶實就算是體型較大的嬰兒。而近日，在山東新泰市的第三人民醫院，一位女士通過剖腹產手術產下一名體重12.4斤的「巨型」女寶實。孩子的父親王先生表示，當時一從手術室裡抱出來之後一看6.2公斤，自己也不敢相信。



■大寶實（左）比起旁邊的寶實重了一截。網上圖片

據了解，寶實的母親劉女士在沒生寶實之前就有85公斤，在臨產時體重達到了116公斤，腹圍更有130厘米，真是一名超級產婦。這個「巨型嬰兒」也成為該醫院孕婦體重最重，新生兒體

洋漢海邊撿垃圾感動市民

山東

「朋友在八大峽海邊剛剛拍到的感人畫面，一位老外在撿岸邊的雜物，青島人，轉起來吧！」前日，青島網民發佈的一條微博引發了眾人關注，據常在八大峽海邊釣魚的市民介紹，這名外籍男子並不是第一次撿岸邊雜物。



■洋漢在海邊撿走壁徒手撿垃圾。網上圖片

「他看起來有一米八的個兒，穿黑色T恤和灰色褲子。」在海邊釣魚的市民張先生說，外籍男子撿的主要是海水退潮後留在岸

邊的垃圾。網友微博發出後，迅速引起了網友熱議，很多網民為這名外籍男子的行為點讚，更有一些網民表示：「老外在海邊撿垃圾，值得我們學習！」

■青島新聞網

湖南醉漢打魚昏睡沖到重慶

湖南

湖南漁民楊長久今年61歲，家住渝湘交界的花垣縣。21日晚6點，楊長久吃過晚飯，帶上漁網準備下水捕魚。由於吃飯時喝了些酒，楊長久撒下漁網後，酒意上湧，他漸漸進入了夢鄉。沒想到，幾分鐘後，突如其來的洪水使他陷入絕境。楊長久睡著後不久，河水上游的水電站洩洪，幾分鐘時間，河床的水位直線上升。



■楊老漢（圖中下方）正在接受救援。網上圖片

以往風平浪靜的河面，變得波濤洶湧。水位也從2米左右，上升到四五米，更加危險的是，洪水緩慢地將楊長久所在的漁船，連人帶船沖走了大概400米，已經進入重慶境內。幸好被路人看到，及時報警，消防官兵趕到現場直到翌日早8點

■《重慶晨報》

現代版「愚公」開山鑿石27年修村道

在四川省南充市蓬安縣紅花村，一段長約兩公里的土路蜿蜒在山坡溝坎之間。全路段幾處需開山鑿石，其間，還跨越了幾處水域，修建難度可想而知。然而，27年前，時年59歲的當地老人方柏先，肩挑背扛，開始義務修路。27年來，他一直修路、養路。見面時，鄉親們總是親切喚他「老愚公」。方老所住的紅花村，水泥路沿半山穿山而過，紅花村離水泥道有2公里的路程，從村裡走上水泥路，需花一個多小時。道路交通成了村民發展致富的最大絆腳石。1987年，方柏先斷斷續續開始了修路。然而當時的紅花村谷底下，能上工的勞力只有10多人。「缺錢、缺技術、缺勞力，怎麼想都覺得不靠譜。」面對艱難的工程，村民們無可奈何，但這並未影響方柏先修路的積極性。1993年唯一聯繫外界的村道公路上，接連發生的事故，方柏先再也坐不住了，下定決心一定將路修好。沒過幾天，方柏先就拿起鋤頭、鐵鍬等工具開工了。就這樣在老人的一錫一鏟中，一條泥濘不堪的鄉

村小道變成了一條長兩公里、寬三四米的平坦道路。27年來，方柏先為了修路，用壞了8把鐵鍬、6把鋤頭、146個布兜，還有好多雙鞋。如今，在方柏先的堅持下，以前泥濘不堪的鄉村小道「改頭換面」，變成了一條長兩公里、寬三四米的平坦道路。路通了，現在貨車開到家門口，這讓當地村民備受感動。村民雷林說，方柏先打通了村民之間的心。「這麼大年紀都還能堅持為村民做好事，是我們學習的榜樣。」

■《華西都市報》



■「老愚公」方柏先挑扁擔與村民一道修路。網上圖片



勇漢徒手救男童

近日，在廣東中山小欖鎮的湖南路上，一名1歲多的男童獨自在家，爬上窗戶尋找母親，不慎失足從2樓墜落。千鈞一髮之際，就在附近的李先生冒雨衝上來，徒手接住了男童！

■央視網

女孩徒步兩千多公里宣傳反性侵



■圖為肖美麗的徒步日誌。學設計的她會畫上生動的插畫。本報吉林傳真

5月13日傍晚，吉林大學內，上百名吉大學生冒雨而來，他們只為了等待一個人的到來，她就是24歲的四川女孩肖美麗。為了宣傳反性侵，她徒步2,200公里，歷時144天，走過五個省市，向50多個縣遞交了165份防性侵信息公開申請。肖美麗，真實姓名叫肖月。出生於四川眉山，2012年從中國傳媒大學藝術設計系畢業之後，長期關注女性權益等公益議題。她還參與了許多關注女性權益的公益活動。熟悉她的朋友都稱她為肖美麗。

2013年9月15日，肖美麗正式開始了她的徒步旅程，從北京出發，一路向南走到廣州。並且將此次旅程命名為「反對性侵害，女生要自由」。每經一地，她都會向當地政府、公安部門和教育部門寄出《關於建立防治校園性侵害機制防止二次傷害的建議》。下一步，肖美麗將到全國各地舉行分享會。「女童性侵害今年全國也比較多，我們應該多呼籲大家，關心他們，這是很必要也很有意義的事情。」

■本報記者 蘇志堅 吉林報道

今日電視節目表 (星期六)

無線翡翠台	無線明珠台	亞視本港台	亞視國際台	中央電視台-1 (數碼頻道)	中央電視台 (國際頻道)	鳳凰衛視中文台	有線電影1台
6:00 星光少女 6:25 瞬間看地球 6:30 香港早晨 8:55 瞬間看地球 9:00 快樂長門人 9:10 文化新領域 9:45 我們這一家 10:15 爆旋陀螺 鋼鐵戰魂 ZERO G 10:45 激優一族 11:15 瞬間看地球 11:50 宣傳易 12:00 千奇百趣東南亞 1:00 午間新聞 1:10 瞬間看地球 1:15 情迷高跟鞋 2:45 體育世界 2:55 勁歌推介 4:00 Battle Spirits 少年激霸 4:30 智激校園 5:00 奇幻魔法Melody IV 5:30 足球騎士 5:55 肥田節事 6:30 六點半新聞報道 6:55 天氣報告 7:00 警訊 7:35 我的家庭醫生 8:00 同里有親 8:30 萬眾同心公益金 11:30 晚間新聞 11:45 天氣報告 11:50 瞬間看地球 11:55 廣告雜誌 12:05 勁歌金曲 1:10 宣傳易 1:15 重案鑰仔GUN 3:30 德國盃精英戰報 4:15 粵語長片：不敢回家的少女	6:00 金融概要 7:30 NBC世界新聞 8:00 普通話娛樂新聞報道 8:30 脈搏 8:55 阿積保你大 9:25 湖上小天地 9:50 TVB8金曲榜 10:40 新變種特攻 11:10 港生活·港享受 11:35 明珠檔案 12:00 寰宇論壇 1:00 動物真細小 (II) 1:50 音樂熱點 2:00 奇異大自然 (I) 3:00 玩命全接觸 3:50 音樂熱點 4:00 見習小武士 4:30 新線燈俠 5:00 我的志願101 5:30 少年拯救隊 6:00 普通話新聞及普通話 6:15 音樂熱點及32強完全檔案 6:30 六十分鐘時事雜誌 7:20 警訊 7:25 32強完全檔案 7:30 七點半新聞報道 7:50 天氣報告 7:55 瞬間看地球 8:00 笑笑小電影 (XXIV) 8:25 環球趣事 8:30 橫「沖」直撞 (V) 及 32強完全檔案 9:30 周末大電影：關鍵第4號 11:50 晚間新聞 12:05 瞬間看地球 12:10 午夜影院：粉紅色的一生 2:55 橫「沖」直撞 (V) 3:40 笑笑小電影 (XXIV) 4:05 寰宇論壇 5:00 台灣無線衛星電視台新聞 5:30 中國新聞	6:00 把酒當歌 7:00 新聞早點·中國新聞報道 8:30 科學者談 9:00 香江怒香 9:30 青島數碼青年：好戲連場 (第九集) 10:00 上網開功課 10:58 iFi@tv 11:00 反斗英語 11:30 星河展現·瀝江情 12:00 ATV 每日一歌 12:10 動物大百科 12:20 馬上全接觸 12:25 當年今日 12:30 十二點半新聞 / 天氣報告 12:50 ATV 亞洲劇場：巨人 4:00 通識小學堂 (周六版) 4:30 勁爆倉鼠樂隊2 5:00 巴啦吧小魔仙之彩虹心石 5:30 ATV 粵曲會知音 5:55 當年今日 6:00 六點鐘新聞 / 體育快訊 6:40 新聞故事 / 天氣報告 6:50 香港百人 7:10 iFi@tv 7:12 百年基石·香港地產史話 8:00 闊灣台灣行 9:00 Hot Topic / 時事追擊 9:30 六合彩 9:35 高志森微博 10:00 粵語台灣行 11:00 ATV 每日一歌 / 當年今日 11:15 夜間新聞 11:50 肥田節事 1:35 高志森微博 2:30 闊灣台灣行 3:30 與星光同行之香噴噴小姐 5:25 Hot Topic / 時事追擊	6:00 Music 120 7:00 新聞早點·中國新聞報道 7:30 文化報道 8:00 感官世界 8:30 旅遊指南 9:00 未來世界 9:30 非洲面面觀 10:00 總匯時鐘 10:58 iFi@tv 11:00 消防員阿森 11:30 飛天小金魚 12:00 Music 120 2:00 絕頂之峰 3:00 動物大百科 3:30 致動動物大搜查 4:00 恐龍仔班尼 4:30 湯馬仕小火車 5:00 歐陸戰鬥 5:30 韓語劇場：你是我的命運 7:00 尋找他鄉的故事 7:30 新聞及天氣報告 8:00 感官世界 8:30 日之達人 9:00 大地任我遊 10:00 娛樂植Fit人 11:20 賽馬預測 11:30 大地任我遊 2:05 娛樂植Fit人 3:00 Music 120	4:31 今日說法 4:59 新聞聯播 5:29 人與自然 5:56 導視 6:00 朝聞天下 6:05 公益宣傳短片 6:35 第一動畫樂園 12:00 新聞30分 12:35 今日說法 1:28 公益宣傳短片 1:55 尋寶 2:38 電視劇幸福滿堂 4:20 公益宣傳短片 4:23 第一動畫樂園 5:56 導視 5:58 公益宣傳短片 6:02 新聞聯播 7:00 新聞聯播 7:30 公益宣傳短片 7:31 天氣預報 7:37 公益宣傳短片 7:39 焦點訪談 7:55 公益宣傳短片 8:04 2013開講啦 8:56 公益宣傳短片 9:00 尋寶 10:00 晚間新聞 10:30 導視 1:39 導視 1:41 正大綜藝 2:41 導視 2:43 人與自然 3:10 精彩一刻 3:18 請您欣賞 3:19 正大綜藝	6:00 中國新聞 6:13 城市1對1 6:30 中國新聞 7:00 中國新聞 7:28 海峽兩岸 8:00 中國新聞 9:00 中國新聞 10:00 中國新聞 10:12 文明之旅 10:20 中國寶藏案 11:00 中國新聞 11:30 海峽兩岸 12:00 中國新聞 1:00 外國人在中國 1:30 中國古樹 1:43 漢武大帝 2:30 中國古樹 2:30 漢武大帝 3:15 漢武大帝 4:03 中國古樹 4:50 中國古樹 5:15 深度國際 6:00 中國新聞 6:15 中國文藝 6:45 國寶檔案 7:00 中國新聞 7:15 生死依托 8:00 走過中國 8:30 海峽兩岸 9:00 中國新聞 9:30 今日關注 10:00 中華情 11:00 今日亞洲 11:26 城市1對1 12:11 中國文藝 12:41 國寶檔案 1:00 中國新聞 1:15 天涯共此時 2:00 新聞聯播 2:30 外國人在中國 3:00 中華情 4:00 中國新聞 5:00 走過中國 5:30 外國人在中國	7:00 環球人物週刊 7:45 健康好滋味 8:00 週末晨早播報 8:25 鳳凰氣象站 8:30 財智菁英匯 8:55 鳳凰氣象站 9:00 鳳凰大視野 9:35 地球宣言 9:40 鳳凰全球連線 10:05 我的中國心 10:55 時事開講 11:20 健康新概念 11:25 鳳凰天下 11:55 金曲點播 12:00 點滴鳳凰人 12:15 健康好滋味 12:30 週末正午播報 12:55 鳳凰氣象站 1:00 樂夢天下 1:30 鳳凰焦點關注 1:50 文明啟示錄 1:55 娛樂大匯集 2:15 完全時尚手冊 2:35 全媒體全時空 3:00 馬道成功 3:35 名歌啟示錄 3:40 鳳凰衛視 3:45 鳳凰精選 5:30 笑逐言開 6:10 健康好滋味 6:25 問答神州 7:00 公益中國 8:00 一虎一席談 9:00 時事直連車 9:40 皇牌大放送 11:00 全國乒乓球錦標賽 11:45 鳳凰精選 1:15 點滴鳳凰人 1:35 問答神州 2:00 一虎一席談 2:50 樂夢天下 3:15 環球人物週刊 3:55 公益中國 4:50 笑逐言開 5:30 我的中國心	8:00 雙瞳 10:15 搶錢夫妻 12:15 一本道闖關天涯 2:10 嚇鬼阿嫂 4:25 玉女添丁 6:15 黃飛鴻 9:00 嘔吐嘔吐新年財 10:55 被偷走的那五年 1:05 飛虎出征 2:55 PTU 4:45 百年好合
							有線體育台
							6:00 體育王 6:30 韋伯盃保齡球賽 8:00 體育王 8:30 世界盃體操賽-馬里博爾站 10:30 體育王 11:00 全國乒乓球錦標賽 1:00 FIFA 籃球世界 1:30 體育王 2:00 韋伯盃保齡球賽 3:30 世界盃體操賽-馬里博爾站 5:30 體育王 6:00 韋伯盃保齡球賽 7:30 體育王 8:00 全國乒乓球錦標賽 10:00 FIFA 籃球世界 10:30 韋伯盃保齡球賽 12:00 體育王 2:30 世界盃體操賽-馬里博爾站 2:50 韋伯盃保齡球賽 4:00 全國乒乓球錦標賽