

# 小时候被断言“活不过18岁”；从业后教过吴宗宪周立波等人健身 “s女神”修炼记：从法学硕士到健身教练



陈思豆

## 曾被断言活不过18岁

“在综艺节目里教过综艺大咖吴宗宪改善亚健康；和著名主持人策神汪涵一起录制过方言节目；和‘村长’李锐一起录制过户外运动节目；得到过‘名嘴’周立波的认可和好评；教过台湾第一美女萧蔷跳健康操；带领名模孟广美一起跳瘦身操……”

这是今年32岁的健身教练陈思豆金光闪闪的简历里的一小段。此外，她还拥有“法学硕士”、“双学位学士”的学历。

12月25日，出现在今日女报/凤凰网记者跟前的陈思豆，明艳的妆容，一条黑色的打底皮裤配长靴的打扮，将她的长腿翘臀衬托得恰到好处，标志性的“s身材”显露无疑。

陈思豆说，她的“s身材”首先应该感谢父母，是父母的优良基因让她具备了不错的先天条件。不过，也因为遗传，她一出生就患有家族性的哮喘病，后来又不幸患上了肺炎、肺结核，“甚至当年还被医生断言活不过18岁”。

陈思豆是永州零陵区人，从出生到上

初中，三种呼吸性疾病缠身的她每天几乎在咳嗽声中度过，而且是持续性的剧烈咳嗽。她在课间不间断的咳嗽声甚至因为影响了老师的授课，而被安排在教室的最后排就坐。班上同学也很少有人主动和她来往。因为要吃很多药，还常年穿着医院的病号服到学校上课，她被同学取了很多绰号。

“从初一到初三，我的身高一直是1.38米，几乎没长过，所以人家都叫我豆芽菜。”陈思豆说，那时的她自卑极了，不敢和人交流，一旦有人直视她，都会不自觉地把头低下来。

## 连考五次公务员失败；转健身教练被拒

初中快毕业时，陈思豆家里发生了一次重大变故。

抑郁的陈思豆悄悄地写下一篇日记，立志要改变自己的人生。

她在日记中写道：如果人生是这样的话，还不如死了算了。然后，她列出了自己希望实现的十个愿望，“第一个愿望就是要变美丽”，决定从身体开始给自己一个改变。

文：今日女报/凤凰网记者 章清清 供图：受访者

32岁的陈思豆也许是长沙最性感的健身教练了。

身高1.67米、标志性“s身材”的她是全国多个综艺节目指定合作的健康瘦身嘉宾，拥有法学硕士和双学士学位，多才多艺能玩双截棍，还上过《健与美》杂志的封面。然而陈思豆幼年时曾被医生断言活不过18岁。

12月25日，陈思豆接受了今日女报/凤网的专访，讲述自己一路逆袭的曲线人生。

走出改变的第一步是“运动”。陈思豆选择从打乒乓球开始。她每天都到家附近的一所学校里看同龄孩子打乒乓球，然后自己也上去参与。从最开始能打30分钟，到可以坚持一个小时。半个月后，陈思豆打赢了那帮孩子里最厉害的一个。

这个意外的“成功”，让陈思豆对自己的人生有了自信。之后，她开始学打羽毛球，还加入了学校的篮球队。

自从开始运动后，陈思豆一个明显的感觉是，饭量大涨，咳嗽也没有以前那么剧烈了。到高中毕业时，“豆芽菜”陈思豆的身高蹿到了1.67米，缠身多年的肺病也不知不觉地痊愈了。高中毕业，陈思豆考取了武汉大学法学专业。四年后，她考上了中国政法大学民商经济法专业的研究生。

“因为家庭和自身的原因，当时我的理想是成为政法系统的一名公务员。”陈思豆说，当年父母为了让她专心备考，特意为她在永州市附近的一座山上租了套房子。每到考试之前，陈思豆就和母亲住到山上，山上没有网络也没有电视，母女两人一到晚上就和一盏电灯为伴，每次一住就是5个月。失败了，这种生活又从头再来一次。从23岁到28岁，陈思豆说她人生最美好的

年华就是在考试和失败中度过的。

“进入面试5次，但都以失败告终。”陈思豆有些哽咽地说。

就这样失意的时候，陈思豆当时的一段恋情也无疾而终。深受打击的她终于说服父母不再考试，“也许我的人生有另外的出口。”

于是，陈思豆决定去长沙当健身教练。原来，自从初中毕业她开始运动，并成功改善了自己的身体状况后，“健身运动”就成为了陈思豆生活中不可分割的一部分。而在大学期间，她还多次获得过形体比赛冠军和舞蹈比赛的冠军。

2012年底，陈思豆来到长沙，去一家健身俱乐部应聘。但她的第一次面试并不成功，因为她“29岁的高龄”。

## 上电视节目一炮而红

陈思豆不甘心，另找了一家健身俱乐部应聘，结果是“先试试她”。

但进入俱乐部后，陈思豆才发现自己搞锻炼和指导他人锻炼是两个完全不同的概念。仓促的转行让陈思豆在入行之初吃尽了苦头，她对运动器材的“无知”常被同行瞧不起，也没有顾客找她做“私教”。

陈思豆说，当时她蜗居在长沙王家湾一个15平方米的小房子里，“头一个的工资是380元，连房租都付不起。”

陈思豆没有放弃，她拜“百度”为师，下载大量的国外健身视频进行研习，每一个短小的视频都要重复看成百上千遍。一些知识点看视频还不能记得牢，她就抄下来记在本子上，每天挤公交去上班时，就在公交车上背知识点，“本子都翻烂几本”。

半年后，陈思豆终于在健身俱乐部站稳了脚跟，有了自己的稳定客源。2013年，“湖南省健身健美锦标赛”在长沙举行，陈思豆被俱乐部推荐去进行比赛。那次比赛，陈思豆没有获得名次，但她出众的“s身材”却被意外发掘。不久，她受邀参加了省内一档收视率不错的综艺节目，一炮而红，“s女神”的美誉不胫而走。

不久，她在中国体育彩票宣传片里以射箭手的形象出现，也参加了“中国湖南”形象宣传片的拍摄。

2014年，她先后在2014年华谊新面孔影视模特大赛湖南赛区总决赛和国际男模大赛湖南赛区总决赛担任艺术总监；还在2014年第54届国际小姐湖南赛区中获得最具青春活力奖。

2015年是陈思豆收获颇丰的一年，她在众多综艺节目上教明星们大跳健美操。“有萧蔷、孟广美等，我也没想到能与那么多明星面对面交流，还能



和综艺主持人吴宗宪录制节目。

临时当他们的老师。”陈思豆告诉记者，每次上完节目后她都会把自己的节目看几遍，分析自己的不足，以及哪种形体展示更受观众欢迎。就这样，她自创了“双截棍”瘦手臂操。今年9月，她还登上了健身权威专业杂志《健与美》的封面，获得了行业内的认可。

陈思豆说，其实她也属于易胖体质，如果不坚持锻炼的话，身材也容易走形变样。“生命在于运动，而美在于坚持，对美的坚持改变了我，也改变了我的人生。所以我将对美的追求坚持到底。”陈思豆未来的计划是，去专业的健身学校深造，未来出版个人的健身操学习光盘，带领更多的人用运动改变人生。

## TIPS>>>

### 陈思豆懒人运动法教学：

1、在看电视时，可以抬起腰，让后背空出一个靠枕的距离，然后双脚抬起，保持这个动作数分钟，当大腿和腹部有酸胀的感觉时可以休息一下再来。这个动作能锻炼大腿肌肉和腰腹部。

2、双截棍瘦手臂法：每天左右两手交替甩弄双截棍60分钟，对粗壮手臂有明显瘦身效果。

## 资讯

今日女报/凤凰网(记者 唐天喜)随着向莆动车、沪昆高铁开通后，湖南与福建距离从18小时缩短到5小时以内。12月25日，2015“悦游闽湘清新福建”湖南长沙旅游推介活动在长沙举行。来自湖南省旅游局、福建省旅游局以及福建

## “清新福建”携手“快乐湖南”

各设区市、各重点县(市区)旅游局和来自两地旅行社及相关旅游景区负责人等400人参加了推介会。而在12月24日，闽湘两省旅游部门共同签署《闽湘旅游战略合作协议》，两地旅游业将在宣传推广、客源互送、市场共拓等方面全面合作，共

同做强“清新福建”和“快乐湖南”品牌。

“欢迎湖南朋友走进清新福建，逛土楼、看大海、泡温泉。”福建省旅游局局长吴贤德在推介会上向湖南人民发出热情邀约。福建拥有世界遗产3处、世界地质公园2处、5A景区9家10处，以及

拥有“9个独特的资源”，构成了“清新福建”一幅幅美丽的画卷。

在推介会现场，上杭县古田镇与桂东县沙田镇签订了红色旅游合作联盟；南昌铁路国旅与广州铁路青旅游(湖南长沙分公司)铁路国旅签订互送百趟专列合作协议。