原来穿的衣服现在又肥又大

山东第一胖一个多月减重124斤

“走路不累了”“睡觉舒服了”“觉得脸和肚子瘦得最明显”……21日上午,“山东第一胖”王浩楠来到山东大学齐鲁医院进行复查。经过一个月的减重,王浩楠从最初668斤减到现在的544斤。减重后的他脸小了一圈,走路轻快不少,笑起来也比以前更加爽朗。

本报记者 陈晓丽 张如意

每天喝米糊 睡觉不用再戴呼吸机

5月28日,山东大学齐鲁医院减重与代谢外科迎来体重达668斤的莱芜小伙王浩楠。7月11日,19岁的王浩楠接受了历时6个多小时的袖状胃切除术,切掉了4/5的胃。7月20日上午,王浩楠出院回家,此时,他已经减到591.2斤。

出院前,医生一再叮嘱他,前三个月只能吃流质饮食、科学运动、按时服用复合维生素。第一个月已经过去了,在此期间,王浩楠坚持得很好。

“出院回家后,我给他买了些豆子、小米,每天用豆浆机打成豆浆或米糊给他喝,他每天也能坚持住。”王浩楠的爸爸王宪军说。每天流质饮食对于常人来说都不一定承受得住,更何况是拥有庞大体重的王浩楠。“饿啊,怎么不饿,忍着,吃多了更难受。”

王浩楠的肥胖很大程度上是他爱吃零食惹的祸。减重期间的王浩楠自称也会有馋零食的时候。“馋得不行了就吃几口火腿肠,尝尝味儿,再吐出来。”王浩楠笑了笑,有些害羞。

这一个月以来,王浩楠自身最大的感受就是走路轻快了,睡觉也踏实了。“以前凌晨两三点才睡觉,现在12点之前就能睡,一觉能睡到早上九点多,呼吸机也不用戴了。”

参加魔鬼训练营锻炼 日均减重一到两斤

出院减重期间,来自江苏的一家减肥机构联系上了王浩楠,并免费让他加入他们的魔鬼训练营,以及给他提供流质食物。8月9日,王浩楠出发前往江苏,开启了他的运动减肥之旅。

“每天早晨睡醒后,我会先去跑步机上快走二十分钟,中午吃点饭,下午继续锻炼二三十分钟。”就这样,王浩楠在控制饮食的基础上,又增加了适当的锻炼,体重也以每天1-2斤的速度往下掉。

21日上午,王浩楠再次来到山东大学齐鲁医院,经过测量,他的体重为544斤,相比刚入院时轻了124斤。

王浩楠的主治医生、山东大学齐鲁医院减重与代谢外科主任刘少壮说,这一个月来,他们也担心王浩楠不能好好控制饮食,或者吃得不合适产生不良反应。“所以,这一个月我们经常跟王浩楠联系询问情况,他也没有让我们失望。”

对于王浩楠已经减下的体重,刘少壮表示比较满意。术后出院1个月、3个月、半年、1年,之后每年王浩楠都要进行常规复查。“这次复查,我们主要给他检查血常规、肝功、肾功以及胆囊的情况。他减下的体重算是正常,不能减得太快,那样很有可能导致体内营养素严重流失,产生不良反应。”

刘少壮称,接下来,王浩楠将面临体重下降缓慢的阶段,一旦进入平台期,体内代谢调节与自身身体进行“拉锯战”。若他能坚持下来,过了平台期,那样的减肥效果将是最好的。但若他中途放弃,或者饮食控制不好,那以后的减肥效果会很差。

而王浩楠对自身的减肥很有信心,也期望自己能减到300斤以内。

王浩楠一家四口,爸爸王宪军在一家水泥厂担任维修工,妈妈在家种地并照顾家中的老人和孩子,弟弟开学也该上大班。“我一个月工资不到两千元,王浩楠的爷爷前年膝盖做手术花了5万多元,他奶奶过两天也要住院治疗心脏病……家里也没钱了,这次贷了三万五千元,给王浩楠交治疗费。”除了王浩楠的体重,减肥的费用也让王宪军十分焦虑。

减重124斤之后的王浩楠,穿着原来的衣服已经显大了。 本报记者 张如意 摄

餐饮品牌扎堆升级,换装就涨价

同样一盘菜 两年涨了20元

近日,济南的豪客来、东方豪客、椒艳时光、呷哺呷哺等老百姓耳熟能详的一些餐饮品牌纷纷变脸升级。不过,记者发现,不少餐饮店通过重装升级之后,菜价也略有上涨,一道菜涨价幅度在1元到5元不等。不过,也有像椒艳时光这样,重装后,餐价还有所下调。

济南世茂国际广场的呷哺呷哺装修升级后,一道菜的价格涨了一到两元。 本报记者 任磊磊 摄

本报记者 任磊磊

为满足消费者需求 五年就得重装

喜欢逛街的刘女士最近发现,自己以前常吃的几家餐馆都重新装修了。“以前在北京工作的时候很喜欢呷哺,今年年初济南的呷哺就重新装修了,还有东方豪客,装修的格调也上来了。”

济南恒隆广场的椒艳时光,也在今年装修了。

据济南餐饮行业业内人士何先生表示,现在餐饮基本五年就要重装一次。尤其是坐落在繁华商圈的商场店,一定要突出现代风格,且越来越突出主题,以此来提升消费者的就餐环境。另外,5年的店普遍存在线路老化等问题,而且现在很多餐厅都配有给顾客使用的充电电源,或者是智能点餐等,原有的装修已无法满足这些需要。

呷哺方面也表示,早期呷哺的装修已经很难满足现在消费者的需求了。老店的客流有一定的下滑,反而新店装修后业绩和客流略有提升。

而之所以餐饮店从去年底到今年扎堆进行装修,也恰恰是为了迎合当下消费升级。“现在消费者对就餐环境的要求很高,尤其是这两年网红店的兴起,餐具有了更多的社交属性。年轻人喜欢在有特色的店里拍照分享,店面越有特色,越会吸引年轻人。”何先生说。

升级后客流增加 营收多了一成

据了解,店面升级后,菜价也随之调整。比如东方豪客,其主打产品澳洲精选、加拿大黑牛没有调价,但菲力、沙朗等部分消费者常点的牛排就涨价,不过幅度不大,在1块钱左右。

呷哺呷哺也涨价了,对此,刘女士感受特别深。“以前经常去吃,三个人100多块钱就能搞定,现在下不来200元。”呷哺呷哺方面表示,其实整体来说,一道菜的价格大概涨了一两元,幅度不大。

不过,重装后的椒艳时光貌似是个例外。椒艳时光重装后,不但没有涨价,反而略有下降。“以前我们的套餐是不带锅底的,现在套餐免费送锅底,而部分菜品价格也略有下降,现在一餐的价格能便宜5%左右。”店员称。

涨价之后,企业也带来了一定的效益提升。以呷哺呷哺为例,从2017年财报来看,呷哺呷哺人均客单价从2016年的47.7元增长到48.4元。2017年呷哺呷哺全年营收增长32.8%,升级后的店铺较未升级店铺的营收平均增加10%-15%,而客流量略有增长。

一位曾在胖哥俩肉蟹煲工作过的业内人士介绍,济南世茂国际广场的胖哥俩从开业到现在有两年的时间,肉蟹煲的价格从原来的98元一份,涨到现在118元一份,但是东西都没有变。“价格提高之后,虽然排长队的情况少了,营业额却一直攀升。”

记者发现,本轮涨价,其实商家大多比较谨慎,涨价幅度并不是特别大。

人工、房租大涨 是调价主要原因

餐饮业的成本不外乎人工、房租和原材料。一位长期在餐饮业工作的服务员表示,这几年,他的工资并没有明显增加,原因是老板严格控制了工时。不过,新入职的员工底薪涨了不少。

一家连锁店的人工工资涨幅非常明显,由于国家上调了养老金,员工工资上浮了12%。“即便这样,用工依然很严峻,缺员率达到了15%,年轻人不愿从事服务行业。”

而这一轮涨价,最大的原因则是房租。以济南为例,2017年,济南经历了大规模的拆违之后,房租开始暴涨。这大大推高了商家的成本支出。

据一位糕点连锁品牌负责人赵先生说,2017年,他旗下的几家店铺最高的房租涨了10万元。“我们在窑头路有80平方米的店,合同期内房东将房租涨了10万元。”以至于有的商家通过缩减店面面积来降低成本。

原材料价格的涨幅也不小。据某餐饮店老板介绍,该店产品从总部的进货价已经调整了两次,每次涨幅在3%-5%。虽然终端零售价暂时没调,但是利润越来越低了。