

90后

地铁驾驶员的斜杠青春

□见习记者 陈佳玲

“这个人的早餐也做得太好了，好有食欲啊！”“他的图片拍得很好看啊！”近日，一组漂亮的早餐图引发了大宁摄影群成员的热议。既会做美食，还能拍一手好照片，这位神秘的“美食摄影师”激发了大宁居民们的好奇心。

本期，记者带你走近这位神秘“美食摄影师”，揭秘他的背后故事。

地铁“掌舵者”久坐发福

这位神秘的“美食摄影师”名叫邵喆鋆，还是位90后。出乎记者意料的是他的职业竟然是一名地铁驾驶员。据他透露，他上大学时学的正是城市轨道交通电动列车驾驶专业，毕业后也就顺理成章地进入了地铁公司。

“那上班时你是一个人在列车室里吗？”记者好奇地问道。

邵喆鋆笑了笑回答道：“是的，就我一个，不说话也不能玩手机，更需要时刻警惕以防意外情况发生。”

邵喆鋆驾驶的列车是地铁9号线，曹路至松江南站全长63.7公里，单程驾驶时间1小时45分钟，其中有1个小时15分钟都在洞下行驶。地铁驾驶员一进入列车室，便是一个全程的开始，也就是来回，待在列车室时间长达3小时30分钟。虽然现在地铁都是全自动驾驶，但是列车安全的最后一道关卡却是由驾驶员来守护。驾驶员需要时刻注意前方轨道是否有人、动物或者一些大型东西，当前方有阻碍时，列车并不会自动停车，只能由驾驶员紧急停车。若有乘客被卡在车门里，车门自动开关5次后，必须由驾驶员手动重启车门。不论列车发生任何故障，驾驶员必须在6分钟以内解决问题。

2019年，是邵喆鋆工作的第六年，地铁驾驶员工作时间是做二休二，一天早班，一天晚班。早班是8点至17点，夜班是15点至24点，夜班结束后，回到车库睡觉，第二天早上把列车开出库才能下班。

上班时间邵喆鋆不可以做任何与工作无关的事情，需要长时间集中注意力，比较单调枯燥。上班时，精神紧绷；下了班后他就在家打游戏来释放自己。由于长时间久坐，极少锻炼，邵喆鋆成了一个180斤的“胖子”。看着肚子上的赘肉，他突然意识到生活不能再这样继续，一定要改变。

2017年的圣诞节，邵喆鋆办了一张五年的健身卡。当时有许多朋友与他一起办了健身卡，如今全部“阵亡”，只有他一人还在坚持健身。改变体形，除了运动，还需要健康的饮食，这也是邵喆鋆踏上早餐之旅的起因。

踏出舒适区减脂塑形

当记者踏入邵喆鋆家时，看着眼前这位身高近1米8的精壮小伙子，根本无法想象2年前他会是

一个180斤的“胖子”。看着他昔日照片里的样子跟现在完全是判若两人，大肚腩没有了，身形匀称，腹肌也练起来了。

2018年，除了上班，邵喆鋆的作息时间表基本上都是早上6点起床，看45分钟书，做早餐，步行去健身房，8点到10点健身，健身结束后，坐地铁去人民广场，吃一点面包，喝一杯咖啡，躺在广场的椅子上小憩一会儿，下午便泡在上海书城学习。当记者问到他是如何坚持下去的？他说：“走出舒适区，肯定是特别痛苦的。我从小到大都是一个不太努力的人，也没有坚持做过一件事情，不论是健身还是做早餐对我都是一个挑战，若我想放弃的时候，我就告诉自己再去一天，再坚持一次。”

健身后第一个月，邵喆鋆体重减少了4公斤。之后体重下降速度比较慢，他就调整饮食结构，增加有氧运动的时间。第三个月健身结束时，他减掉了5公斤。每次健身2个小时，他会先做10分钟热身，再做1小时无氧运动，再练局部，每天练不一样的部位，最后做一组腹肌运动。每个人健身都会遇到瓶颈，精神状态不好不想练，力量上不去不想练……面对这些困难，邵喆鋆也想过放弃，他告诉记者，只要想想当初自己为什么开始，又为什么坚持，就会带着水、换好运动服去健身房了。

活出仪式感健康饮食

2018年7月1日，邵喆鋆在朋友圈晒出了第一张美食早餐图。之后，他陆续在朋友圈更新每日的早餐，截至4月22日，已经更新了165期。

邵喆鋆告诉记者，最开始做早餐的时候，并没有得到身边人的理解。他说：“当我在朋友圈发图时，许多朋友都觉得我坚持不了几天。”同事看到他的健康餐，都认为邵喆鋆是一时兴起；父母也觉得邵喆鋆一个男孩子，成天捣鼓厨房，不太好。

面对别人的质疑和不理解，行动是最好的解释。

邵喆鋆是一个“厨房小白”，最开始主要是买现成的健康餐食用，但价格太高，久而久之，他就想为什么自己不尝试做一做？他安装了下厨房、豆果美食APP，关注了很多美食公众号，一边研究别人是怎么做菜的，怎么挑选食材，用了哪些调料，一边应用到每天自己做的早餐上。为了保证营养均衡，



邵喆鋆

他也看了很多健康类书籍，最终将早餐食物搭配分为5类，主食、蛋白质、蔬菜、水果、坚果。他说：“一开始并没有想要拍照，后来每天都要做，就决定记录下来，就像是每日打卡。每天早餐拍好了，这一天就好像有了一个好的开始，充满了一种仪式感。”邵喆鋆日常做菜时间基本都在30-45分钟，如果食材比较简单，他只需要25分钟就可以做好一顿健康又营养的早餐。

为了拍出好看的照片，邵喆鋆曾拿着地图打卡网红店，拔草网红美食，看别人是如何摆盘，食物之间的颜色如何搭配，看网红博主是如何拍摄早餐图片……最终结合自己的拍照，得出三点经验，好看的美食图片，第一尽量遵循三角构图，注重颜色和布局；第二一定要采用“上帝视角”，也就是俯拍；第三拍照时一定要凑得够近，新手上路拍照时间一定会花得较久。

许多人看见邵喆鋆朋友圈里每天更新的早餐图，都来向他请教如何做早餐、如何拍早餐。前段时间，一些热爱美食的人联系到邵喆鋆，请他线下讲授了一次早餐制作课。据悉，今年他也将在线聊APP上线早餐课程。

那些曾说他不会坚持下去的同事们，现在经常到他家蹭饭，他只要带健康餐到公司，就会被一抢而光；并且他的妈妈现在偶尔还问他需要什么食材，会提前帮他做好准备。

这个90后大男孩的身上有着我们每一个人的影子，不同的是，他有勇气做出了改变。



低脂三色杯



奶香蛤蜊意面

