



减肥

□陈红莲

说起减肥，一言难尽。

几乎从懂事起，就知道自己比别人胖，上小学四年级时，体重已过百斤，不折不扣一个小胖子。走在街上，老是有人多看几眼；回到家里，一坨肉厚厚实实立在母亲身边，客人来了，笑着说：“二女儿呀？快不认得了，又白又胖！”不知道是褒是贬。

爱美之心人皆有之，身为胖子也不例外，总是羡慕别人比我瘦。的确，一大堆肥肉傍身，胖得脖子粗粗的，一动，老是出汗，跑步吧，又倒数第一，着实令人气馁。

偏偏又好吃，胃口奇佳，几乎所有食物，在我眼里都是美味，一大碗上来，风卷残云般，一会儿全收进肚子里了，连汤也喝下，还咂咂嘴巴意犹未尽。只有照镜子梳妆时，才直皱眉头，惦记起减肥一事。狠狠心节食一两天，终抵不住饥肠辘辘，又重开食戒。如此反复，体重慢慢地上升，婚前保持在120斤左右，算是留了点颜面，没有惨不忍睹。

直到生下小孩，因为白天上班劳作，晚上抚养小孩，夜夜不得安睡，才真正地瘦了下来。记得生孩子时体重150斤，孩子生下来满月时130斤，过了一年，体重下降到106斤，第一次归到了正常范围内！腰身细了不少，去河埠头洗衣可以自如地下蹲，脚步又轻又快。正窃喜着，想置办几件收腰的衣服，体重却不知不觉开始反弹。到了年底，不折不扣又是130斤，老天爷把那一刀肉无私地还给了我。

这还不止，接下来几年里，体重依然不依不饶不紧不慢上升，逼近140斤了。小腿变成了别人的大腿，脸圆得眼睛也睁不开，去服装店买衣服，十有八九穿不下，到医院看病，医生建议我减肥。

也是，非减不可了。

吃了晚饭去走路，与同村一位阿姐结伴，快步走，风雨无阻。从秋天走到冬天，她越走越瘦，我却越来越胖。天气渐渐冷了，想着这场没有效果的减肥行动，心里灰灰的，惰性发作，下雨天刮风天有事情时均不去，各种借口推脱，终于又窝在了沙发上看电视。

有人提议我通过节食减肥，无奈我是个美食者，一天吃得不饱或者吃得不好就觉得做人失去了意义似的提不起精神，要长期节食，根据以往的经验，我知道自己没有这个能耐，一声叹息，作罢。

听说村庄里有人在跳广场舞，病急乱投医，夜色中混在她们中间跟着指手画脚，跳得大汗淋漓。跳舞最大的好处是有美妙的音乐相伴，比起走路有趣许多，而且跳者众，一到晚上，大伙吆喝着敲门来相邀，想偷懒也找不到机会。一跳两跳，跳了两年多，运动的好处才慢慢体现出来。碰见熟人，说你瘦了，心里暗喜。回家踏上称重计，指针照样指向老地方。再出门，又遇老朋友，仍然告诉我你苗条了，心想每天坚持运动，虽然体重不变，可能肌肉变结实了吧，看看肚子，好像真有点小了。即使这样，仅仅看上去有点瘦了，我也很高兴。

从此爱上运动，只要有空，广场上转几圈舞，浑身轻松，心情也变好；无风的时候，结伴家人打羽毛球去，不尽兴不作归；小女养了只小狗，吃了晚饭，人狗出发，跑步去。

可是减肥的效果并不明显，好不容易瘦下来四五斤，一个小手术，十几天躺着没动，前功尽弃，又肥一圈。常常看到花边新闻，那些明星们生下孩子后立即瘦身成功，仿佛要胖要瘦，可以随心所欲，想想自己这么多年折腾来折腾去的，依然老样子，心里总是惊奇羡慕。

又不想药物减肥，更心疼钱财，不去按摩打针，找营养师减肥什么的，总之减肥之事天天挂在心头，却也习以为常司空见惯了。没有特别理想的效果，也不心急，出言安慰自己：“咱从小就胖，算是婴儿肥，这种体质，不容易减下来的。”

所幸街头胖子日益增多，隐在人群中，似乎也不算特别胖了，这算不算减肥效果呢？

慢时光

□张盈琚

工作后的十多年里，一直感觉自己像是停不下来的机器人。做班主任的时候，思考怎样的班级管理是孩子们所需要的；工作之余，经常性地泡在“教育在线”上，看大咖们论战，然后跟着大咖们读书写东西。

不做班主任了，忙碌的事情就更多了。总觉得永远都有做不完的方案、写不完的材料，走路是跑的，吃饭是吞的，哪怕是睡觉，也总是扳着手指算时间。难得空下来，泡一杯茶，匆匆喝上几杯，就觉得还有很多事情要去做。电脑总是随身带着，笔记本也几乎不离左右。所有的时间不是写材料做材料就是教育教学，偶尔还有一些感想，于是那些难得的空隙里就写随笔。随笔是一定要写的，那是对生命的滋养、对生活的梳理。有一段日子没有写，就觉得像是少了些什么。

那时最不能理解的就是喜欢看电影的人。看电影，那实在是一件太奢侈的事情。总觉得一部电影就是把明明可以用几句话说明白的事，非要把它无限放大视角或是无限放慢脚步。傻兮兮地在电影院坐几个小时，可以做多少事情啊？对于追剧，就更不能忍受了。听多了大家说某某剧有多好看多好看，好奇之余也曾做过一次追剧人。才看了几集就没有耐心了。直接找剧透，看完剧透，我的剧就追完了。

是的，就是这样一个没有情趣的女人，不懂得生活，只懂得工作。把别人看电影、追剧的时间用来做事和学习。宁可去教育在线论坛上发帖、回帖，也不愿意把时间浪费在看电影上，更别说和朋友出去喝一杯茶。若是喝茶，定然也是带着目的，为了谈事情，或是解决什么问题，感觉自己匆匆匆匆，时间不够用。

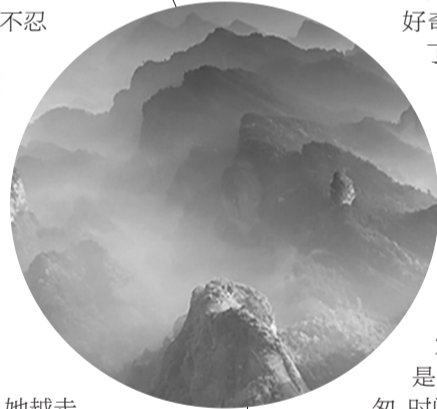
直至今年7月底去旅游，傻傻地坐在张掖七彩丹霞地址公园的1号平台发呆，看着很远很远处那一缕白云层间隙投下来的光影，那般玄幻而美丽，突然间发现生活可以如此悠闲而美好。原来自己在意的始终是自己，唯有把自己看得太重的人，才会那般匆匆匆匆。于是学着放下，学着放慢脚步生活。

不再那么急吼吼地赶路。我会开着车子独自一人去看一场电影，在故事里感悟人生唏嘘造化。在傍晚时分，为追一束天上的流线云而绕一段很远很远的路。

我坐在教室里看孩子午间时的模样。他们在班级读书角前选一本自己喜欢的书，喝一口酸奶看一会儿书，那般惬意又享受。那些不看书的宝宝们都在做什么呢？他们在教室门口的坐栏边爬上爬下，互相逗着玩。那些小虫子呀、那些树上飘落下来的树叶啊，都是他们的玩具。我把孩子们的照片发到班级群，爸爸妈妈们都很开心，孩子们花儿似的笑脸，看着就让人赏心悦目，哪怕不是自己家的宝宝。

早晨，我含一口白开水在舌尖逗留，发现白开水也挺有滋味的。迎着秋日的晨曦去公园里走一走、跑一跑，凉爽的秋风让人身心舒畅。我去妈妈家蹭饭。空闲时，她拿出一摞宝贝们小时候的照片给我看。两人一起欣赏，即使妈妈已经于昨晚看过一遍，依旧戴着老花眼镜一张一张地仔细端详，回忆那些年那些事，猜测每一个表情背后的故事。时光匆匆，我们却分外觉得时光的美好。赶了一段路，拿一张纸巾抹去额上的汗，轻轻地坐下来，品一杯茶，没有任何目的，只是品一品、闻一闻，然后聊一些无关紧要的事，时光就这样慢下来。

时间是让人猝不及防的东西，岁月是一场有去无回的旅行。那么给自己的心灵留一道出口，看一朵云，赏一朵花，温一壶酒，品一味茶。即使明天又得整装出发，那又何妨？！



投稿邮箱:essay@cnhb.com.cn
电话:0572-8512200