

## 辛酸减肥史

□江天宇

减肥,反弹,再减肥……从学生时代到即将四十不惑,我的减肥之路整整持续了二十多年。这是一部与卡路里的抗争史,更是一部天天减肥天天肥的辛酸史。

可能基因使然,打小我就长得胖嘟嘟的。街坊四邻看了都眉开眼笑地称我“胖得可爱”,但随着年龄增长,那声称赞里的中心词就只剩下胖了。于是,我幼小的心灵很早就埋下了一颗名叫“减肥”的种子。

倒是长辈常劝我:“减肥?你这样刚刚好。”大学时候的我1米83的个头,配上极具迷惑性的瘦长脸型,只要夏天不自我暴露,体重还算犹抱琵琶半遮面——魁梧有余,跟肥胖尚有距离。

但等到工作了,压力一大,应酬一多,觥筹交错间,肚腩就迅速凸出来了,体重也直线飙升。老妈的各种唠叨风驰电掣扑面而来,看着镜中体态臃肿的自己,一咬牙一跺脚:减肥!

减肥首先要管住嘴,奈何我天生一吃就胖。看着身边朋友,牛肉、猪肉、沙琪玛、瓜子、花生,逮啥吃啥,肥瘦不挑,却一个个“人比黄花瘦”。于是,心理的不平衡到了极点,我总是摇着头和他们戏谑:“如果作为猪的话,我一定是优良品种,吃得少长得快。”

对于减肥,我的确下过狠心和血本。

买了踏秤放在厕所里,每天起床后,排空一切,哪怕冬天,也要脱掉罩衫、棉

衣,连内裤也不放过,比游泳运动员扒得还干净,然后才敢过磅,只为了轻上那一斤半两。

看“颜值”的时代,越来越多的女孩子为了美丽拼命减肥,可男人一旦狠起来,那就没姑娘们什么事了。梦想着减重后风度翩翩的样子,我的斗志如同熊熊烈火般燃烧起来,和一身肥膘展开了艰苦卓绝的抗争:喜欢的肉食改成了鱼类,每顿饭吃得像小鸡啄米似的,坚决不碰可乐雪碧等碳酸饮料……一个多月下来还真的清瘦了不少。

我决定双管齐下,管住嘴的同时开始了高强度运动减肥。一有时间就泡在健身房里,每次都练到筋疲力尽、肌肉酸痛才罢休。那段时间,就连晚上做梦,好几次都是在跑步机上狂奔不止的画面。

半年时间,体重从200多斤狂降到160斤。这也是我减肥之路上短暂的辉煌史。好景不长,结婚后的我和老婆的体形不约而同地开始“发福”。减肥后一度被束之高阁的旧衣服们重新“光荣上岗”。特别是去年疫情期间,天天家里蹲,吃吃喝喝,体重悄悄地攀上了历史高峰。

大半年前的一次体检,身体好几个指标都亮起了红灯。医生警告我说:必须得减肥!于是,我和老婆赶紧又把减肥大计提上了日程表。

现在讯息发达,各种减肥方法都能被轻松搜索到。开始,老婆选了最“快狠准”的方案——减肥代餐!宣称不运动、不忌口,一个月轻松瘦20斤。没想到,体重还没减多少,肠胃倒先出了点状况。就这样,又一段减肥之旅紧急告停。

回顾我的减肥史,就如同神农氏

尝百草一般,尝试了各种减肥方法,最终却都以失败告终。原因其实也简单:我本是好吃之人,如何能长期抵挡美食诱惑?上了酒桌,等于上了贼船,面对诱人的菜肴,就如同干柴遇到烈火,简直就是灵与肉的煎熬。

运动减肥往往用力过猛,一上跑步机心中就只有一个念头:“我要变瘦!我要变瘦!”结果,把自己折腾得好几天缓不过来,然后干脆自暴自弃。三天打鱼两天晒网,前功尽弃。

对正常人来说,偶尔喝一次下午茶,配一块小蛋糕,是一种愉悦自我的享受,但长期被减肥念头控制、压抑着的我,这时就容易心理分裂。一种是吃了仍不满足:刚才蛋糕这么小,再吃一块也没关系吧?要不就是极度后悔,内心咒骂自己:一块蛋糕的热量等于两碗米饭,接下去我两天不吃饭了……

说到底,这都是该死的“一定要瘦”的念头让自己精神紧绷,没有片刻的轻松自在。随着我狂吃狂减,体重忽上忽下,几次惨痛的轮回,终于让我悟出了一个道理:减肥,没有特效药,也没有立竿见影的方法,真正的秘诀其实就是四个字——适合自己。

减肥是好事,但若为了减肥,连最重要的健康都丢失了,连品尝美食的幸福都被剥夺了,连动一下都要精确计算究竟消耗了多少卡路里,那么痛苦减肥又有什么意义呢?

生活中,很多苦其心志劳其筋骨的事最后未必都能成功,恰到好处也不失为不完美中的完美。与其念念不忘“河畔中央触不及的美梦”,还不如学会和当下最好的自己握手言和,用适合自己的方式一直美丽着。

怀着这样的心态,这大半年里,我再也没有刻意地去减肥,更没有为之烦恼过。早饭和午餐按正常量吃,只不过晚餐吃得早一点、少一点,平时能站着就不久坐,能走路就别开车,空闲的时间再慢跑半小时。正是这些看起来平淡无奇的小办法,让我的体重在半年里迅速下降,并保持在了自己满意的数字。

如今,减肥于我已经成了一种生活的规律,充分地融入我的日常中,没有负担且充满了幸福感。我终于明白,只有这样,减肥这件事情才能最不费力长久地持续下去。

## 假发店老板

□云鹤

眼看快过年了,想给喜欢跳舞的老妈买一个真发做的假发。朋友推荐了一个店家,说老板人很好,东西不错。

店面就在居民区的一楼,大概有五六十平方米光景。店里陈列着数十个假人脑袋,上面是各式各样的长短假发。有一位女顾客正坐在理发位上,等待着什么。

见我进去,坐在柜台后面的老板站起身来,手上拿着一个发片,发片上吊着一枚针。得知我是给妈妈买,他投来赞许的目光,并让我把我妈的照片给他看一下。

看过照片,他给我介绍起假发来,“小兄弟,从头发种类分,假发分朝鲜发和中国发两种。它们都是真发,后者档次高一点。从工艺分,分机织发和手织发。机织是一圈一圈织的,厚,戴着闷热。手织发呢,费人工,但透气,价格贵一些。”说着,他领着我走到假发前,一一给我讲解。

“尺寸要怎么量呢?”他走到等在那里的女顾客边上,让她当模特拿着皮尺量给我看。“喏,后脑勺发根到额头的距离量一下,再是两个耳朵尖过头顶的跨度量一下就可以了。”

教我量好尺寸,老板回到柜台,拿起那个发片继续缝。原来他是在缝发夹。缝完后,他起身到女顾客身边,把发片放到她头上。“我现在教你怎么戴。你看最前面这个发夹要夹在你鼻梁对上来的发际正中间的头发上。然后左右两边扣正了,再后面这个扣紧。你看这样就好了。”

老板边说边演示,态度和善,声音磁性,很是悦耳。戴上新发片,这位中年女士瞬间便“拥有”了一头浓密的长发。

经过打理的发片让女子有了新生的感觉,她露出了满意的神色。“这个发片很好打理,几个月洗一次就可以。但要记住用热水,切忌用冷水洗,也不要搓。”老板细心嘱咐。

我默默地在边上看着他耐心地做完这一切。送走客人,他招呼我坐下,“我的想法是最好让阿姨自己过来一趟,因为量尺寸定做虽然可以做,但万一不称心,就瞎猜了。”

但我怕我妈知道这个价格后不肯买。当说出这个忧虑时,我马上又想到了一个办法——这样好了,我们约定好价格后,你在地面前随便说个价,这样她就会接受了。

老板连声称好,并说你这个小兄弟有孝心,值得交朋友。说完,不管我是否愿意,拽着我不由分说地要给我理个发。“你可别看不上我,我理了二十年的头发,以前年年去广州参加美发大赛的。”

他熟练地地理起发来,一边唠起家常。他说他是安徽人,18岁因家境贫穷辍学学艺。14年前来宁波打拼,并拥有了一套住房和这家店面。这些年做生意不容易,尤其今年疫情,货源涨了不少,但他也不能随便涨价,因为不少是老顾客。他还讲了一个和顾客之间的故事,让我对他肃然起敬。

一个70多岁的阿姨在他那里前后买了三个假发,后来还要买,被他劝止了。有钱为什么不赚呢?我不解。“我可不想像那些卖保健品的人一样,让人说是为了赚钱哄骗老人。”我恍然大悟。

听着他的故事,我想,这是一位重情义、有底线、讲原则的新宁波人,真可谓假发店里人不假。

