淡江時報 第 371 期

**要 命 的 過 油 減 肥 　☉　苦 果**

**瀛苑副刊**

你 相 信 可 以 不 運 動 又 不 花 錢 而 瘦 二 十 公 斤 嗎 ？ 真 的 可 以 ， 但 是 ， 它 的 痛 苦 決 不 亞 於 運 動 的 。

從 國 中 開 始 ， 我 的 體 重 就 一 直 遙 遙 領 先 我 的 課 業 成 績 ， 再 加 上 大 學 重 考 時 每 夜 用 食 物 麻 醉 自 己 ， 等 到 我 發 現 連 便 利 商 店 的 店 員 都 懶 得 幫 我 結 帳 時 ， 才 驚 覺 自 己 該 減 肥 了 。

從 那 時 候 開 始 ， 我 變 成 六 根 清 淨 的 素 食 主 義 者 ， 吃 飯 時 ， 在 我 的 碗 筷 旁 另 外 多 放 了 一 碗 清 水 ， 那 是 用 來 過 油 的 ， 濾 掉 食 物 多 餘 的 油 和 調 味 料 ， 所 有 再 可 口 的 菜 經 過 了 清 水 的 洗 禮 都 變 得 食 之 無 味 ， 要 是 還 覺 得 太 油 膩 ， 再 拿 一 張 餐 巾 紙 包 住 食 物 把 油 壓 出 來 ， 這 時 候 油 是 被 擠 出 來 ， 食 物 也 變 型 了 。 每 當 家 人 在 吃 飯 時 ， 就 看 我 忙 進 忙 出 的 在 換 乾 淨 的 清 水 和 餐 巾 紙 ， 那 段 時 間 對 油 的 敏 感 度 簡 直 到 了 走 火 入 魔 的 地 步 。

有 半 年 的 時 間 ， 我 不 知 道 米 飯 是 什 麼 味 道 ， 有 半 年 的 時 間 隔 絕 了 所 有 零 食 和 飲 料 ， 在 剛 開 始 的 時 候 真 的 很 難 過 ， 覺 得 嘴 巴 和 大 腦 快 要 不 能 協 調 了 ， 之 後 ， 索 性 不 去 看 那 些 美 食 ， 心 想 眼 不 見 為 淨 ， 日 子 久 了 ， 也 就 真 的 不 想 吃 了 ， 難 怪 孔 子 說 「 無 欲 則 剛 」 ， 連 我 的 家 人 那 時 候 都 覺 得 ， 我 好 像 快 要 羽 化 成 仙 了 。

但 是 成 功 的 喜 悅 常 讓 我 們 忘 記 過 程 的 痛 苦 ， 這 樣 的 飲 食 持 續 了 大 概 半 年 的 時 間 ， 瘦 了 二 十 公 斤 ， 連 隔 壁 雜 貨 店 的 婆 婆 都 滿 臉 尷 尬 的 問 我 是 不 是 吃 了 第 四 臺 某 牌 的 減 肥 藥 ， 當 她 聽 到 我 慘 無 人 道 的 方 法 之 後 ， 失 望 的 眼 神 好 像 告 訴 我 這 不 是 她 要 的 標 準 答 案 。

不 過 ， 這 的 確 不 容 易 ， 它 沒 有 辦 法 在 短 時 間 內 速 成 ， 更 要 命 的 是 ， 它 挑 戰 的 是 我 們 對 誘 惑 的 長 期 抵 抗 力 。 所 以 我 覺 得 ， 只 要 選 定 了 方 法 ， 便 發 了 狠 的 徹 底 實 行 ， 並 且 深 信 不 疑 ， 因 為 一 旦 失 敗 一 次 ， 就 容 易 再 而 衰 ， 三 而 竭 了 。