淡江時報 第 370 期

**減 肥 健 康 操　☉ 係 係**

**瀛苑副刊**

我 的 身 材 近 似 於 東 方 女 人 典 型 的 梨 形 身 材 ， 精 確 一 點 ， 就 像 埃 及 金 字 塔 ： 下 半 身 切 掉 ， 上 半 身 細 小 得 風 一 吹 就 飛 得 不 知 去 向 ； 把 上 半 身 砍 掉 ， 下 半 身 可 說 是 碩 壯 得 穩 如 泰 山 。 躺 在 床 上 ， 腹 部 比 胸 部 還 高 ， 任 你 用 力 吸 氣 也 喚 不 回 平 坦 的 肚 子 。 這 樣 的 身 材 是 國 中 為 了 聯 考 而 養 成 的 ， 吃 飽 了 便 坐 著 K書 ， 不 然 便 睡 覺 補 充 睡 眠 ， 這 種 像 豬 的 生 活 習 慣 ， 難 保 不 養 成 「 半 個 」 母 豬 ， 的 確 ， 我 的 下 半 身 還 真 像 豬 。

一 直 到 進 了 五 專 ， 一 個 天 真 爛 漫 的 學 妹 ， 突 然 心 血 來 潮 雙 手 合 抱 我 的 腰 際 ， 驚 叫 出 ： 「 學 姐 ， 妳 的 腰 怎 麼 這 麼 … … 沒 腰 ！ ？ 」 當 時 有 N個 人 在 場 ， 這 聲 無 辜 的 尖 叫 ， 讓 我 當 下 羞 愧 的 無 地 自 容 。 那 一 刻 起 ， 我 決 定 減 肥 。

一 個 窮 學 生 哪 來 的 錢 去 那 個 什 麼 峰 的 瘦 身 ， 只 有 用 盡 一 切 便 宜 ， 甚 至 免 錢 的 奇 形 怪 招 ， 以 達 修 身 效 果 。 我 試 過 節 食 ， 可 是 身 居 美 食 天 堂 的 臺 灣 ， 要 我 不 吃 比 萬 箭 穿 心 還 痛 苦 ， 而 且 ， 節 食 的 結 果 ， 該 瘦 的 不 瘦 ， 不 該 瘦 的 瘦 一 堆 ， 最 後 躺 著 時 ， 胸 部 不 見 了 ， 肚 子 還 是 高 聳 入 雲 。 然 後 我 改 試 運 動 ， 有 慢 跑 也 有 爬 階 梯 ， 冬 天 天 氣 冷 ， 要 離 開 暖 暖 的 窩 到 外 頭 受 罪 ， 常 要 掙 扎 半 點 鐘 ， 甚 至 乾 脆 放 棄 。 而 夏 天 揮 汗 如 雨 ， 加 上 我 汗 腺 特 別 發 達 ， 開 始 不 到 五 分 鐘 ， 整 個 人 就 像 剛 從 大 水 溝 爬 起 來 ， 又 濕 又 臭 。 運 動 減 肥 ， 經 常 是 三 秒 鐘 熱 度 。 最 後 腦 筋 便 動 到 體 操 上 ， 報 紙 常 會 有 一 些 減 肥 體 操 教 授 ， 這 些 體 操 多 半 是 局 部 減 肥 修 飾 ， 正 合 我 的 需 要 。 我 搜 集 了 一 堆 ， 也 試 了 一 些 ， 像 倒 立 、 拉 扯 、 沐 浴 體 操 。 後 來 我 發 現 ， 這 些 體 操 基 本 上 是 要 減 肥 人 多 伸 展 、 拉 開 想 修 飾 部 位 的 肌 肉 ， 然 後 多 動 一 動 ， 讓 那 部 位 的 肌 肉 熱 起 來 ， 以 達 燃 燒 脂 肪 進 而 減 肥 的 效 果 。 就 這 樣 慢 慢 做 ， 有 耐 心 ， 汗 流 不 多 ， 不 會 累 得 死 去 活 來 ， 真 的 ， 我 的 身 材 開 始 改 變 ， 雖 然 還 沒 達 到 公 定 標 準 ， 但 至 少 那 讓 學 妹 尖 叫 的 腰 ， 已 玲 瓏 的 讓 大 部 分 人 羨 慕 。

現 在 我 還 是 快 樂 的 做 我 的 減 肥 修 身 操 ， 盡 情 地 享 用 三 餐 ， 還 邀 了 一 些 同 病 相 憐 的 戰 友 ， 大 家 一 起 健 康 快 樂 的 減 肥 中 。