淡江時報 第 369 期

**我 丟 掉 六 公 斤 贅 肉 　☉ 林 維 香**

**瀛苑副刊**

從 小 到 大 ， 我 有 個 要 命 的 壞 習 慣 ， 在 心 情 不 好 或 壓 力 大 時 就 會 暴 飲 暴 食 ， 因 此 我 的 體 重 上 下 起 伏 很 大 。 一 陣 子 沒 見 到 我 的 朋 友 ， 見 面 的 第 一 句 話 可 能 是 ： 「 妳 最 近 瘦 很 多 喔 ！ 」 再 不 然 就 是 ： 「 天 哪 ！ 才 多 久 沒 見 ， 妳 怎 麼 胖 成 這 樣 ？ 」

一 路 下 來 ， 也 試 過 無 數 偏 方 ： 節 食 、 斷 食 法 、 減 肥 茶 、 針 灸 、 跳 韻 律 舞 … … ， 最 恐 怖 的 經 驗 是 油 魚 減 肥 ， 在 無 法 控 制 的 情 況 下 ， 我 足 足 「 排 」 了 兩 天 的 「 油 」 ， 洗 了 N條 褲 子 。 最 後 我 發 現 ， 這 些 奇 術 怪 招 只 要 你 有 心 肯 做 ， 短 時 間 內 效 果 都 不 錯 ， 但 是 當 你 再 回 到 原 來 的 生 活 習 慣 ， 又 會 落 入 同 樣 的 夢 魘 中 ， 如 此 反 覆 循 環 ， 久 而 久 之 身 體 的 代 謝 速 率 愈 來 愈 差 ， 賠 了 健 康 ， 連 皮 膚 都 變 糟 了 。

感 謝 我 現 在 的 男 朋 友 ， 激 發 我 尋 求 一 個 永 久 改 變 自 己 的 動 機 。 處 女 座 的 他 對 自 己 外 型 很 挑 剔 ， 174公 分 65公 斤 還 嫌 自 己 胖 ， 天 天 嚷 著 要 減 肥 。 一 次 他 帶 我 出 席 朋 友 聚 會 ， 放 眼 望 去 眾 人 的 女 伴 ， 一 個 比 一 個 苗 條 美 麗 ， 而 我 … … 。 於 是 我 下 定 決 心 不 僅 要 減 肥 成 功 ， 還 要 健 康 美 麗 ， 而 且 永 不 再 發 胖 。

研 究 一 番 後 我 發 現 ， 99％ 減 肥 成 功 且 不 再 復 胖 的 例 子 ， 都 奠 基 在 均 衡 規 律 的 飲 食 習 慣 ， 以 及 適 度 的 運 動 上 。 我 於 是 從 中 挑 選 幾 種 自 己 方 便 ， 而 且 做 得 到 的 方 法 ： 早 餐 午 餐 儘 可 能 攝 取 各 種 營 養 ， 晚 餐 則 清 淡 少 量 ， 並 且 把 吃 東 西 的 咀 嚼 速 度 放 慢 。 兩 餐 間 準 備 高 纖 蘇 打 或 水 果 當 點 心 ， 避 免 因 太 餓 而 使 下 一 餐 過 量 。 最 重 要 的 事 要 理 智 堅 決 地 拒 絕 所 有 飯 局 的 邀 約 。 再 來 是 運 動 ， 結 交 幾 個 喜 歡 運 動 的 朋 友 相 偕 去 運 動 ， 這 樣 比 較 容 易 持 之 以 恆 。 另 外 多 找 事 做 ， 不 要 讓 自 己 閒 下 來 ； 不 搭 電 梯 改 走 樓 梯 ； 能 走 路 就 不 騎 摩 托 車 ； 一 陣 子 後 我 發 現 自 己 體 態 輕 盈 了 不 少 。

最 後 我 透 露 個 人 的 小 偏 方 ： 每 天 睡 前 聽 一 次 馬 汀 大 師 的 催 眠 減 肥 錄 音 帶 ， 他 會 不 斷 地 對 你 的 潛 意 識 做 暗 示 ， 例 如 ， 試 著 去 想 像 你 瘦 下 來 的 模 樣 ， 或 巧 克 力 甜 得 膩 死 人 了 ， 我 一 點 也 不 想 去 吃 它 … … 。 真 的 有 效 喔 ！ 我 已 經 一 個 月 沒 碰 甜 食 和 罐 裝 飲 料 了 ， 而 且 一 點 也 不 痛 苦 。

如 此 一 個 月 下 來 ， 我 快 樂 又 輕 鬆 地 丟 掉 六 公 斤 的 贅 肉 ， 而 且 精 神 很 好 很 健 康 喔 ！