

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，可是身居美食的天堂的臺灣，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。