

自己最靠得住 ◎ 楊佩宜

瀛苑副刊

如果模特的身材是標準身材，那麼很多人的身材都是不及格的。由於聲光色影影響，電視上的明星的曼妙身材幾乎使男人為之瘋狂、讓女人趨之若鶩。現代的女生，很少有人完全百分之百滿意自己的身材，不是嫌體重太重、屁股太大、腿太肥，便是小腹太凸，於是各式各樣的減肥機構、食品的广告便琳琅滿目，呈現在大眾面前任君選擇。

我從國中一年級開始減肥，幾乎各種減肥法都嚐過。國一到現在大一這幾年，減肥的成果也不是沒有，只是減了又肥，再減再肥，很多無奈哩。由於國中比較窮，所以減肥以便宜為原則：吃蘋果餐。相信吃過蘋果餐的朋友們一定瞭解那種看到蘋果就噁心的感覺，雖然效果還不錯。再來則是在穿減肥褲，一件三千多的內褲，方法還頗多限制，三日只喝流質飲料；三日吃東西，但不包括澱粉類和油炸食品，搞不清自己怎會有如此的勇氣與毅力？後來因胃搞壞了才放棄這種減肥法。

上高中便吃代餐。各式各樣的代餐我幾乎都嚐過，沒有一樣是能让你覺得美味。減肥口香糖、咖啡、磁波穴道控制食慾、減肥皂、束腹帶、各種廠牌的減肥霜、甚至第四臺廣告產品，這一切的一切都讓我失去信心。有時減肥藥、減肥菜、減肥霜三管齊下，哈哈……很抱歉，還是沒用，氣人不氣人？喔！敬告各位想購買第四臺減肥產品的同學，最好不要買。什麼永遠瘦、立即瘦、睡美人、塑之天使……我都買來使用過哩！幸好吃了身體無任何不適，只是花的錢夠冤了，所謂的無效退費是騙人的！有一次我事前到公立醫院拿證明、吃後也到公立醫院拿證明，但公司方面卻以我不照說明書服用不予退費，本著小錢不予計

較與健康無礙的想法，便不想計較，倒不倒楣？

我最成功的減肥是這次寒假。由於打工時段是下午三時到晚上十一時，每每睡到中午，早午餐也就懶得吃，晚餐不是沒吃便只吃菜，弄到後來差點得厭食症，一天只吃半碗公的麵都很有罪惡感，若不是朋友硬塞，說什麼我也不願張口就食。有時媽媽煮麵，都只喝湯，偷偷把麵倒掉。這種減肥法，確實有效，在二十天中，我瘦了十公斤，但人卻變得很容易疲勞，搞得現在每天都得喝雞精。

其實最有效的減肥方法，便是控制食量與食物的品質，不要太油，加上規律的運動。其實大家都知道，只是大家都懶、都嗜吃罷了。奉勸各位的是，減肥靠外物真的沒效又傷身。