淡江時報 第 365 期

**愛 情 與 麵 包 是 秘 密 武 器 ☉ 小 黑**

**瀛苑副刊**

兒 時 的 我 瘦 弱 又 多 病 ， 爸 媽 為 了 讓 我 提 高 食 慾 ， 到 處 打 聽 偏 方 都 不 見 奏 效 。 當 我 正 自 恃 擁 有 「 吃 不 胖 」 的 體 質 時 ， 體 重 卻 從 高 二 那 年 開 始 向 上 攀 升 ， 等 到 我 警 覺 該 減 肥 時 ， 那 年 我 大 一 ， 是 個 胖 胖 而 憂 鬱 的 新 鮮 人 。

在 愛 美 的 驅 使 下 ， 單 獨 北 上 求 學 的 我 開 始 用 意 志 力 來 節 食 ， 訂 立 嚴 苛 的 用 餐 預 算 ， 強 迫 自 己 減 少 食 量 ， 卻 往 往 在 心 防 崩 潰 後 ， 彌 補 式 的 吃 下 更 多 的 食 物 。 周 而 復 始 下 來 ， 體 重 沒 減 成 ， 倒 是 證 明 了 胡 亂 節 食 無 助 於 減 肥 的 真 理 。

幾 年 後 的 今 天 ， 我 不 再 有 減 肥 的 需 要 ， 因 為 我 已 成 功 的 減 掉 十 公 斤 。 我 的 減 肥 方 法 很 簡 單 ， 就 是 「 愛 情 」 與 「 麵 包 」 。 大 三 那 年 ， 我 的 新 戀 情 與 新 工 作 幾 乎 同 時 展 開 ， 它 們 就 是 我 減 重 的 秘 密 武 器 。

「 談 戀 愛 」 的 確 使 我 看 起 來 滿 面 春 風 ， 而 原 本 三 餐 不 定 時 的 壞 習 慣 也 因 為 有 人 同 行 ， 吃 飯 時 間 開 始 正 常 ； 但 校 外 的 工 讀 則 佔 據 了 我 上 課 以 外 的 大 部 分 時 間 ， 每 天 不 是 上 課 ， 就 是 上 班 ， 有 時 累 得 連 濃 情 蜜 意 的 約 會 時 間 ， 都 差 點 打 瞌 睡 。 為 了 要 兼 顧 學 業 、 工 作 和 愛 情 ， 幾 個 月 下 來 ， 圓 圓 的 蘋 果 臉 就 消 瘦 了 ， 而 稱 職 的 工 作 表 現 不 但 使 我 荷 包 滿 滿 ， 也 極 有 成 就 感 。

失 敗 的 減 肥 經 驗 使 我 了 解 箇 中 的 痛 苦 ， 但 我 相 信 使 我 減 肥 成 功 的 要 訣 ， 正 是 均 衡 的 飲 食 習 慣 ， 和 對 自 己 的 肯 定 與 自 信 。 適 當 而 均 衡 的 攝 取 營 養 ， 使 我 有 足 夠 的 體 力 和 精 神 完 成 許 多 工 作 ， 而 完 成 工 作 的 成 就 感 更 使 我 對 自 己 更 有 自 信 。 一 味 的 節 食 絕 對 無 法 達 到 長 久 的 減 重 效 果 ， 反 而 導 致 精 神 不 濟 ， 只 會 令 人 更 想 吃 東 西 ， 如 果 你 也 有 減 肥 的 念 頭 ， 不 妨 考 慮 談 場 戀 愛 或 打 工 吧 ！