

世相百态

## 减肥是一种修行



□王春红

朋友大婚在即,邀我去看她新鲜出炉的婚纱照。她打开电脑时,桌面竟是满屏肃穆的黑色,上面赫然用白色加粗字体醒目地写着六个大字:再不瘦,就老了!再看电脑旁边的墙面上还贴着减肥箴言“一白遮三丑,一胖毁所有”。

看来,这也是一个长年奋斗在减肥一线的有志青年。简单的六个字,折射出减肥历程的艰辛和似乎已经无路可退的无奈,还有破釜沉舟的鞭策。

作为一个过来人,我经历过身材横向发展时的焦虑和痛苦,也有瘦身成功后的一些体会想要分享:减肥不仅关乎身材问题,它更是一种心灵的修行。

有过减肥经历的人应该都思考过:减肥的核心问题是什么?答案无非是少吸收营养和多消耗能量。化为实际行动,就是节食和运动,当然前提是你得相信减肥药都是治标不治本的。那么,它考验的便是一个人对诱惑的抗拒能力,对实现目标的立场坚定程度和目标实现过程中的意志力。

第一关就是抵制对吃的诱惑。记得小时候就和一个同学讨论过一个大而无当的问题:世界上什么事是最令人快乐的?在那个物质极度匮乏

的年代,很多人的答案就是“吃好东西”。长大后想起这个幼稚的答案,虽感到好笑,但细想也是不无道理的。孔子说:“食色,性也。”吃是人的本能,本能欲望的满足是最原始的快乐,它不同于人在实现伟大目标时付出艰辛过程之后得到的成功喜悦,那种幸福建立在痛苦的基础上。本能幸福的实现是无须基础的,所以我们面对美食时会垂涎三尺,覆水难收。纵观肥胖者,大多对食物都有难以遏制的欲望,他们有着绝佳的胃口和让人羡慕的肠胃功能。在这样的人群中,不乏“无志常立志”之人,每每坚持不了多久,便因味觉的干渴而放弃,依旧是面对佳肴,一番风卷残云,多时的坚守功亏一篑。

但人贵在有节制和理智,所以很多时候都必须以意志节食。我一直信奉印度领导人甘地“苦口疗心”的教条,他认为每天少吃一些食物,可以帮助我们静心明志。对此,我深信不疑。

第二关便是考验对实现目标的立场坚定程度。减肥的目的大同小异——为拥有更健康的体魄,为更苗条漂亮的身材。因肥胖而导致疾病的人,都有向死而生的勇气和毅力,他们宁愿让食物腐烂,也不愿意贪吃一口而再度躺在病床上。

我的表哥曾经有二百多斤的体

重,走起路来气喘吁吁,险些因脑梗贻误终生。得知是他的肥胖起了助纣为虐的作用,好转后,他便把肥胖视为终日悬在头顶的利剑,警钟长鸣。

而苗条漂亮的身材,很多女人都梦寐以求。我的经验是买一件无比漂亮、你无限喜欢、但略小一码的衣服,挂在衣柜的显要位置,以此励志,告诉自己:坚定减肥立场不动摇,我就可以穿上它招摇!哈哈,那样你就可以不停地安慰自己:“世人还在大快朵颐,我却早已清心寡欲!”阿Q的精神疗法,在心慌时,成效相当显著。“一念不生即自由,心头无物乃仙佛”,你在心灵上就又完成了一次人生挑战。

最后便是在“肥关漫道”上的耐力考验。很多时候,抵制了一时的诱惑,坚定了不变的立场,却不能持之以恒。中央电视台有一个《超级减肥王》的栏目,清一色“重量级”的选手通过数月大型挑战项目及教练的魔鬼训练,不断减重,挑战自我,并采用末位淘汰制,每季结束时,会有一位减重最多的选手胜出,获得百万保险金。

看着那些选手训练时挥汗如雨仍不停歇的动作,看着他们已精疲力竭仍不放弃的表情,总让我无限感慨:这不仅仅是在减轻体重,更是励志榜样,那种坚持到底的精神,那种绝不放弃的决心,让人心生敬畏!这种集体减肥模式的最大好处是你一旦进入,就像上了一趟高速列车,没有随时停歇的可能,保证了从一而终的过程。要想在生活中把它转化为可操作的模式,我想到去参与一个有同样志向的集体,要么有同伴相互监督,要么将你的计划广而告之,总之让自己站在阳光下,让半途而废的心理无处遁形。

国外的某篇社会研究文章有这样的观点:一般情况下,拥有较高社会地位的人会拥有较好的身形。因为身材的背后是内心的自律和意志,是一个人拥有更强的方向感和控制能力的表现。细细思忖,不无道理。也许很多时候,失控的身体背后,是一颗失控的心灵。减肥的事,不仅仅是形象问题,更是一场心灵的修行,它关乎你的审美情趣,你的努力和意志,你的理智和克制……

向所有致力于减肥的人致敬!

生活纪事

## 新娘的随身饭



□李玲

六月骄阳似火,农家小院的石榴开在浓绿的枝头,流光溢彩,编织饱满的梦想。这天,我回到老家,参加亲戚的婚礼。以往静谧的农家小院一下子热闹起来,充满了亲朋好友们的欢笑和祝福。

亲友四邻都出门看了好几遍了,新娘子怎么还没有接回来呢?大伙儿盼望着新娘早一点进门。门外的鞭炮声骤然响起,随着缤纷礼花的开放,喜庆的气氛氤氲,新娘子终于进门了!由新郎抱着,新娘子脸上露出娇羞幸福的笑容。

在司仪的连珠妙语中,新郎新娘一起行过跪拜天地、跪谢父母的大礼……小孩子们围在新郎新娘周围祝福,讨要吉祥如意的喜钱,乡邻四邻开玩笑,把新郎的父母脸上抹上鞋油,画出滑稽的图案,满院喜庆,多么熟悉的场景啊!小时候我们也如法炮制过,记忆的长河瞬间流过我的心田……

我出生在上世纪七十年代初期,那时家家户缺衣少食,孩子能填饱肚子就已经不错了,更不用说零食了。白面馍除了春节招待客人,平时鲜少见到。

记得那年隔壁的二喜哥结婚,我们一群孩子从新娘子进门的那刻起,就寸步不离地跟在她身后,目的就是讨要新娘子手里的那几个白面烧饼。我们这里的新娘子,结婚第一顿饭不能吃婆家饭,到婆家所吃的第一顿饭由母亲前一天准备好,给新娘子随身携带,有小孩子讨要时送给孩子们。小孩子把新娘的随身饭讨要过来,是讨吉祥如意的象征,孩子们

也好一饱口福。

记得那天,讨要新娘随身饭的孩子有十多个,十几双眼睛目不转睛地盯着新娘手中的烧饼,该给谁呢?新娘子手足无措。有人提议让新娘像抛绣球那样扔,小孩子们一起抢,比较公平公正。新娘子手里就两个烧饼,一扔,十几个孩子一起哄抢,一瞬间秩序混乱:有的挤掉了鞋子,有的撕破了衣服,还有没有抢到打架的、哭喊的……

我也没有抢到,站在原地,心情沮丧到冰点,委屈的泪水在眼里打转。只为一个白面烧饼啊!母亲怕我哭出声来,主人家不高兴,连忙把我拉回家中。我一连几天都闷闷不乐。

“我不吃,我不吃……”正在我陷入回忆中的时候,新娘子拿出手里的沙琪玛递给一个孩子,孩子却摇摇手走开了,另一个孩子也跑开了。所有人都哄堂大笑。手里的东西送不出去是不吉祥的,新娘子十分尴尬。

这时候,我忙走上前说:“新娘子,把吉祥如意饼送给我吧!”新娘开心地给了我一个拥抱,那笑靥如花般美丽。一群小孩子嬉笑着拍手:“大姑姑好着啊!吃新娘子的随身饭咯……”

我把这个沙琪玛拿在手里,大口大口地嚼着,思绪万千:仅仅只是新娘子的随身饭,就发生了这么大的变化!从白面饼到方便面、蛋糕、雪饼、沙琪玛、火腿肠……

以后,古老的家乡民俗风情会演变到什么地步呢?以后新娘的随身饭会变出什么花样呢?

邻里之间

## 热情的邻居

□张国绍

在我们小区,跟我家住同一幢楼的一单元的陈大妈,喜欢到我家串门儿。有一天,陈大妈说,你们这个单元的人,一个个都太“大样”了,见面仰着脸儿,不理人!

陈大妈说的是实话。楼上的住户不说,就说我家对门的小两口儿吧,我们是相处十几年邻居了,竟然互相不知道谁姓啥叫啥。俗话说,远亲不如近邻,咱也想给人家套套近乎,拉拉关系,可人家不买账,你总不能热脸去贴凉屁股吧!

也有例外的。楼上有个女人,30多岁。她与我见了面倒是挺亲热,哥

长哥短地喊,我对她的印象蛮不错。可是有一天,妻子回来告诉我,这个热情似火的女人,邀请妻子到她家,动员妻子买一些她公司的产品,一套就要三千多块钱。妻子觉得那些东西对我们来说没有什么用处,就没有买。

这件事儿余波未平,楼上的女人又热情似火地缠上了我。那天,我准备去钓鱼,把钓鱼家伙儿放在三轮车上,正要出发,楼上的女人下来了。她很温柔地说:“哎哎哎,哥哥哥,求您一件事儿,行不行啊?”我说:“你说吧!”于是她可怜兮兮地告诉我,他们两口子都是外地人,在漯河孤孤单单的,无亲无故。这不,公司

今天要举行年会,为了活跃气氛,准备开成一次大家庭型的年会,要求每个员工都带一两个亲属,结束后还有礼品赠送。她想邀请我去当她的亲属……她后边还说了一大堆,我没继续往下听,一口拒绝了。

后来,再与这女人碰面,她的脸色就不太好看了,也不再热情似火了。

邻里关系,关上门儿,各过各的日子,老死不相往来,感觉缺少亲近感;可是,如果太过亲近,也会让人生出提防之心。邻里之间,没有目的的和睦、融洽,才让人感到舒适啊!

