

我也能做《瘦身男女》的女主角

□口述：雨萱 记录：航羽

减肥不是一件容易的事，需要一个人的耐心以及刻苦锻炼，长期坚持有氧运动和优化营养，平时在饮食方面严格杜绝暴饮暴食。

雨萱和鸿鸣这对昔日的“胖妹肥哥”情侣在减肥路上也走过一些弯路，但有决心的雨萱终于经过努力使自己成功瘦身了，并带动鸿鸣减了肥。

毕业后

我俩来到上海找工作

我是扬州人，四年前大学毕业后跟男朋友鸿鸣一起来到上海找工作。鸿鸣其实是我大学的学长，他学的专业是软件工程。而我学的是工商管理。我到上海后找工作一直不太顺利，而鸿鸣很快就在浦东张江的软件公司找了份软件工程师的工作，无论是待遇和工作环境都还是不错的。

之所以找工作这么不顺利，除所学专业不给力外，还有一个更重要的原因：我当时是个不折不扣的“胖妹”！身高1米65，体重162斤！

鸿鸣也是一个大胖子，

1.78米，体重195斤。而我身为女人，肥胖体型就成了自己很明显的劣势了。不过鸿鸣对我非常好，对我还特别细心，总是对我嘘寒问暖的。

我俩当初在学校里是有名的肥胖情侣组“胖妹肥哥”，还分别得了个外号叫“胖郑秀文”和“肥刘德华”，典故是刘德华和郑秀文以前拍摄的老片《瘦身男女》中的造型。所以我当时很自卑，一个知心的闺蜜也没有，感觉做什么事都受到同学们的排斥和耻笑。我俩确定关系后，鸿鸣也看出了我的自卑，总是逗我开心。

“胖妹肥哥”

相识在校园的舞会上

说起我俩的相识也很有意思，当时我读大一，在那年的新年晚会上，节目演完后是新年舞会。我不会跳舞，长得胖也不会有男生邀请，只好坐在角落无聊地呆着。这时鸿鸣出现了。他大二，学的软件工程专业女生奇缺，所以内向的他来我们这碰碰运气。

在我之前不善言辞的他跟不下5位女生搭过讪，无一成功，鸿鸣后来回忆说，本来搭讪我之前他都准备撤了，但看到了同样有落寞眼神的我，他就勇敢站到了我的面前。说来奇怪，可能我和他同病相怜吧，他没什么心理压力，很快就和我谈笑风生了。

从那儿以后，鸿鸣对我展开了攻势，而且同其他男生追女孩子不同的是，他的招数有一种与众不同的“技术流”色彩。比如经常给我爱机杀毒、清理垃圾、或者勤上门为我修电脑什么的，到后来我接纳他后他经常用FLASH、3DMAX给我专门设计动画。我本身不是虚荣的女孩子，不喜欢逛街买衣服，相反对电脑很感兴趣，他的投其所好反而很对我的脾气。

来上海找工作5个多月后，我总算找了个市场

调查公司督导员的工作，生活的节奏开始快起来，午餐时间从来没有准时的，有时候要下午3、4点才有时间吃午饭。

由于长期吃饭不定时，胃已经给我敲响了两次警钟。回家跟鸿鸣一商量，他建议我辞职，先休息一下，在家安安稳稳做家庭主妇，以他的工资还能养得起我。

可是在上海生活什么都贵，光房租每月就要交3000多元。我怎么能忍心鸿鸣一个人在外面拼死拼活养家糊口呢？他就连生病了也不敢休息，害怕被炒鱿鱼。再说我这么年轻却虚度大好时光呆在家里，只能越来越废。当务之急是在找工作的同时，抓紧一切机会减肥！

于是，我最主要的时间是上各大招聘网站寻找，但用人单位一面试，看到我本人的肥胖体形后就没了下文。业余时间尝试一些方法减掉自己身上多余的脂肪，什么不吃正餐法、苹果减肥法、喝牛奶减肥法、红酒减肥法、粗粮减肥法等等等等，不过效果不大，三个多月才减掉3斤不到。后来我就不再相信网上的道听途说了，自己坚持每周至少5次的锻炼和节食才有了一些进步，不过也才减了5斤不到。



贰柒 制图

手记>>>

减肥贵在坚持

没有捷径可走

香港无线五虎将在上世纪八十年代的香港绝对是红透半边天，不仅颜值颜值爆表，而且作品经典。他们分别是刘德华、梁朝伟、黄日华、汤镇业和苗侨伟。随着时光的流逝，如今年过六十的汤镇业早已中年发福、身材走样，大腹便便，和年轻时候的样子判若两人。

5人当中，已快到花甲年龄但体型仍很健美的刘德华现在是最活跃的，堪称不老的传奇，可是这一切人前的光鲜都是背后日复一日的健身房高强度运动+严格的饮食控制才得来的。

有一句格言是这么说的：连自己体重都控制不了的人，怎样控制自己的人生？虽说随着年龄的增大，人们中年发福是很平常的事，但放松对自己的要求是身材走样的“元凶”。

肉不是一两天长出来的，减肥也不是短时间就能见成效的，需要坚持不懈的决心，所以你要真是下定决心减肥，就请做好持久战的准备吧，首先必须要长期运动。还有控制饮食，不要吃高热量、高脂肪的食物，多吃些粗粮，尽量少吃大餐。

因为自己超胖的体重而在职场上碰壁的雨萱幸运地加入了一个健康俱乐部，再加上自己不懈的努力，终于成功“减负”，完成了人生华丽的大逆转。

一家健康俱乐部使我减肥成功

转机很快就来了，一次我在家里信箱中收到一份传单，一家在附近刚开业的健康俱乐部的宣传资料，说可以随时去他们店面免费咨询健康和减肥方面的一切问题，还可以去听每周六下午的健康讲座、免费体检，而且还可以免费参加该俱乐部在每个月的最后一个周日晚上7点举办的健康交流茶话会。

看完传单后，我有些半信半疑，但禁不住好奇心，前往实地查看。去看完这家俱乐部后，我的印象相当不错，店面窗明几净，面积也超大。

接待我的工作的人员陈小姐解答起我提问时显得非常专业老练，态度也相当不错，她已经考取了营养师资格证。她建议我以后只要有时间，就经常来听她们总部聘请的健康专家的讲座，反正俱乐部刚开业，为了扩大宣传，听课三个月是完全免费的。陈小姐建议我加入她们的普通会员，只要每月缴纳500元的会员费，不但一日三餐会员会收到他们俱乐部的会员营养餐快递，而且还会得到每天的运动建议、营养餐的详细配方及每项事物的热量等等一系列资料，最大的好处是可以免费听到健康专家举办的讲座以及参加俱乐部会员每月一次的交流

和旅游活动。

我抱着试试看的心情在三个月的时间里不间断地参加了俱乐部的很多活动，也听了若干次讲座，应该说自己收获良多，大大地补充了以前健康知识的空白。

有了近三个月的亲身体验，我深切地感受到了加入这家健康俱乐部的好处，虽然每月会费500元对我俩来说的确不便宜，但相信会有回报的，于是一次性交了半年3000元的会费，正式成了该俱乐部的会员。

一加入会员，待遇立刻不一样了，从此我吃上了营养餐。说实话，每餐净吃这类小米、螺旋藻、麦片、全麦面包等健康但没滋没味的健康类食品，吃一顿两顿还能忍受，但一吃几个月就看人的意志了。除“管住嘴”之外，其实健康减肥最关键的就是“迈开腿”了。俱乐部每天的运动建议对我的作用尤其大，它详细建议了我每天必须消耗的热量和一些适合的运动，比如慢跑、散步、瑜伽多长时间等。为了能够实现自己健康苗条的体形，为了不再遭受别人异样轻蔑的目光，我咬牙坚持了一年多就取得了奇效，体重由160多斤的“超胖妹”下降到了130斤的“丰腴女”了，别小看这30斤，这可是我上大学前的体重。

瘦身成功让我投身减肥产业

有了这么明显的效果，我越发把减肥进行到底了，到现在又过了半年多，我的体重已减到了区区116斤，重温中学时苗条青春的体形，体重完全正常，自己可谓苦尽甘来呀！现在我走到大街上，再也不用遮遮掩掩。前不久回扬州参加同学会时，昔日同窗那诧异羡慕的目光现在回味起来也不禁沾沾自喜。

回顾这几年风风雨雨减肥的经历，我不禁感慨良多，减肥市场上产品良莠不齐，你必须要有火眼金睛。而且一旦选对正确的减肥方向，还要有持之以恒的意志和恒心不断地坚持，否则产品再好、方向再对也没用。

鸿鸣眼看我变苗条了，他可坐不住了，以前我俩半斤八两，走到哪里别人都觉得合适，可是现在我俩一出行，整个一个“美女与野兽”！

于是鸿鸣也铆足了劲要减肥了，开始让我在家照着俱乐部健康营养餐的配方和用量为他准备饭菜。可坚持了不到两个礼拜，他就捏着鼻子嚷吃得直反胃，再也坚持不下去了，我也没办法。不过，每周的体育锻炼他倒是直到现在也一直坚持着。

我家附近有一个运动场，他每周晚饭后只要有时间，总要锻炼个三四次。因为他体重比较重，跑不动，就去走个10圈，一年多坚持下来，好处是显而易见的，再加上现在吃饭注意节食，他不但体重减到170斤左右，大肚腩缩成了小肚腩，而且亚健康状态大大好转，高血脂也没了，身体抵抗力也大大加强了。

由于自己在这家俱乐部得到了实实在在的减肥效果，健康知识和意识也在飞速进步，成了所在小区不折不扣的健康达人。居民们一有健康方面的疑问，都跑来问我，我越来越看好健康减肥产业了，投身这个行业肯定大有作为！

我看时机已经成熟，和鸿鸣具体商量后，他也同意了，于是在离家有五站路的热闹地段开了这家健康俱乐部的加盟店，启动资金是我俩本来想在上海买房的首付款，自己当起了创业的老板。

现在我如愿以偿地当上了老板，也顺利地考取了营养师资格证，经过我俩的努力，我们的健康俱乐部已经步入正轨。我明年的计划是嫁给鸿鸣，再好好经营这个家。