



减脂记

□仇赤斌

配图 汤青

世上最难去除的，是人的懒惰和身上的赘肉。

A

我姐一家人，都是减肥达人。我姐先带头减肥。姐的体重曾高达80公斤，听从一个朋友的建议，决定靠节食来减肥。她调整了饮食。早上吃两个鸡蛋、一杯豆浆；中午以蛋白质为主，鸡腿、虾、鱼、牛肉之类，或植物蛋白，加上蔬菜和半碗米饭；晚上则只吃绿叶菜和蛋白质，不吃主食。这样坚持了半年，姐的体重降到65公斤，减肥成功。

小外甥于恒第二个减肥成功。他最高体重达到100公斤。后来到交警队上班，单位对体能有要求，于是下决心减肥。花了两三年时间，靠运动和节食，降到了85公斤左右。我姐夫则是被动减肥。他患有糖尿病，血糖偏高，必须用药物控制。其中一种药会抑制食物的转化和吸收，导致他食欲下降，胃口不佳。在半年内，从80公斤降到65公斤。

我大外甥阿雨减肥最晚，但也是最狠的。今年5月26日在参加于恒的婚宴时，阿雨被我的表哥再次批评：太胖了，年纪不大，却有了双下巴和小肚腩。这是当着一桌人说的，阿雨很要面子，深受刺激，下定决心要减肥。从那天开始，到8月26日，在3个月的时间里，他从80公斤降到了68公斤，直降了24斤，可谓神人。他戒掉所有饮料，早餐只吃两个水煮蛋，午饭在单位食堂正常饮食，晚餐的主食是一个玉米，加上几块牛肉和半盘蔬菜。另外就是运动，早上爬楼2趟，爬到20多层，坐电梯下来，再来第二趟。晚上在跑步机上爬坡。

B

相比较我姐一家，我不能算减肥，只能算是减脂。去年9月体检后，说我有轻度的脂肪肝，之前是肝脏表面有光斑。体重是71.1公斤，超重了，体重指数(BMI)和体脂比都超标，血清甘油三酯也超了。医生建议我要低脂低糖饮食，戒烟限酒，多增加有氧运动。我的理想体重是62.5公斤，记得只在大学里才有这个体重，毕业后就远超了。

最近我排空后的裸重不到69公斤，才减了2公斤多。但这2公斤减之不易。我知道自己的症结在于吃的比消耗的多。先是试着少吃，但每次去食堂吃自助餐，看到自己喜欢的菜，这样打一点，那样打一点，不知不觉中就吃多了。有同事为了减肥，只打菜不吃饭，效果很好。我试过，但一点不吃主食，下午会饿得慌。单位今年新推出了减脂餐，一周两次，在手机上可以提前预定。刚开始大家图新鲜，一个大办公室的人大多都订餐了，预定时需要抢，吃了一个月后，就腻了。两素一荤带少量的主食，有人嫌主食不好吃，有人觉得蔬菜太少了，有人说为啥主菜总是不换。减脂餐是独立包装，需要自己去窗口领取，最多的时候有七八份，如今只剩下一两份了。我也有点吃腻了，于是想到了自带中餐。

单位食堂可以预定面点，分中式和西式，我常订吐司面包。六片面包，四元，比外面的面包店便宜很多。我每天中

午吃两片面包作为主食，从家里带蔬菜和蛋白质。早晨起来晚，有时顾不上炒蔬菜，前天晚上剩的蔬菜凑个数。家里常做凉拌菜，如凉拌黄瓜、莴苣、黑木耳、雷笋干等，可以带一点。买上一斤牛肉，多是腱子肉，焖制放凉后切上几片，或者水煮鸡蛋，这样蛋白质也有了。有时带蛋炒饭，单位的小会议室里有微波炉，把饭菜热一下就可以吃了。这点东西，我不到十分钟就能吃完，加上刷保温锅的时间，比去食堂走路、排队、吃饭，要快得多。吃完收拾好还不到12点，剩下的时间是步行消食。今年夏天的高温持续时间特别长，有三个月，外面太晒，大楼地下停车场温度低一些，我就去那里走路。绕着停车场走上半个小时，觉得无聊时，就看看手机。离下午上班还早，到办公室收收汗，午睡一会。

晚饭也尽量吃得简单。暑假里女儿在家，晚上总要做几个菜。我有个习惯，遇到菜多，喜欢抢，吃了一口，不多，每次喝一两左右白酒。我知道这不是好习惯，酒后就尽可能地减少主食。女儿住校的时候，我就吃得很简单。一块非油炸的荞麦面，加点蔬菜和牛肉，煮熟后即可。从老家带来的新鲜花生，煮熟后吃上一大碗，也算是一顿。饭后在小区里散步，刷步数，每天保证在6000到10000步之间。步行，是最适合我的运动了，跑步、游泳、去健身房锻炼，我都试过，但都坚持不了。

C

对我来说，管住嘴是关键。让自己忙起来，忘记嘴馋，忘记零食。如果是看纸质书，偶尔还写点感言，双手就没空了。在电脑上码字，也不会想吃东西。只有在电脑上看网络小说时，一只手闲着，就会去找零食或水果。买零食，尽量避免高糖高油的食物，今年买了很多干果，比如杏干、无花果干、葡萄干、西梅干、地瓜干，虽然都是原味的，但糖分还是不少。水果中，夏天的小番茄、秋天的青萝卜，不甜，成为我的优选，可以多吃。其他的水果就要控制了，想想做人开始变得无趣起来了。如果早晨醒来，感到饥肠辘辘，说明前天晚上的进食量控制得比较好。有个说法是：只有肚子饥饿的时候，身体才会消耗脂肪。

除了控制食量，还有控油控糖。控油相对容易，少做炒菜，多用清蒸、凉拌等方式。比如凉拌黄瓜、莴苣、西红柿、咸笋干、茄子、豆角、豆腐皮、黑木耳、胡萝卜等蔬菜，是我桌上的常客。鸡爪、猪耳朵、牛肉等荤菜也可以凉拌，基本不用油，最多放几滴香油。难的是控糖，因为糖分无所不在，可以参照糖尿病人的饮食方法。少吃糯米精面做成的主食，多吃五谷杂粮。玉米、南瓜、地瓜、小米、黑米、黄豆、绿豆，我常用来替代主食。让肚子咕咕叫，让身体时常感到饿，应该是减肥的好方法。

今年10月的体检报告出来了，我的情况有所改善。体重为68公斤，腰围88CM。BMI降为24.4，轻度脂肪肝变成了肝区光点细密，血脂指标也正常了。

单位有好几个同事通过中医调理脾胃后，再控制饮食，达到了减肥的效果。如小李，去杭州的省人民医院挂一个中医专家蔡医生的号，一个疗程是一个月，坚持吃中药。他花了三个月，吃了六千多元的中药，加上控制饮食，没有刻意运动，就成功减肥了10公斤。之前他有三高，如今所有不正常的指标都没了，说明中医调理这个方法安全可靠。

减肥、减脂、塑形、形体管理，不管是那种说法，都是为了健康，为了做更好的自己。这需要长期坚持，变成意识，形成习惯，才会有效。那就八仙过海，各出各招吧。