

# 丢一部手机 减四斤体重

两年一度的体检,葛兰对老公陆实先说:“你猜医生对我说什么?”他说:“说你气色好?”葛兰说:“医生一看见我,先说我有点胖。然后做B超,说我不是有点胖,而是太胖,都有脂肪肝了。”陆实先说:“我也觉得你需要减肥了,但减肥药有害健康,我看你就从控制饮食入手吧。”他再三声明不是嫌她胖,只是才四十多岁就有脂肪肝实在不是好事。

他们家由男主人掌勺,以前葛兰对晚餐要求是“两荤一素一个荤汤”,陆实先说:“改成一荤两素一个素汤吧,儿子的体重也见长,正好全家都把饮食结构改善一下。”

下班前,葛兰给丈夫打个电话问今天晚上吃什么,听着听着就抱怨说:“肉呢?”陆实先又好气又好笑:“你也不用问今天吃什么了,干脆问今天肉怎么烧算了。”由于晚上只有一个荤菜,所以母子二人都嫌荤菜的分量太少。这晚的一条黑鱼汤略有土腥味,葛兰到了晚上还在抱怨,陆实先说:“你又不是帝王将相,一顿晚饭没吃好也不用念叨几个小时吧?”葛兰却委屈地说:“我早饭是在路上买个煎饼;中饭吃食堂,也就是路边盒饭的水准;我所有的希望都寄托在晚饭上,结果却是一碗难以下咽的鱼汤。”陆实先笑得喘不过气来,说:“报纸上说每人每天只应吃二两荤菜,你中午

丈夫建议妻子合理膳食以减轻体重,却遭到她的抵制。由于一个特殊的原因,她自愿吃素一个月,收到良好的效果以后,她渐渐从被动“持斋”变成了主动控制饮食。



葛兰、陆实先夫妇俩

吃的不算,我们三人晚餐至多吃六两肉,现在其实还是超标了。”

“准健康食谱”刚刚执行了一个星期,周末葛兰打车赶场打麻将,将新买的手机丢在了出租车上。她立即没了打牌的心情,沮丧地回到家里,毕竟这是上个月花了三千多块钱才买的新手机。她下狠心说:“我给我家财产造成了损失,我自罚一个月不吃肉!”陆实先赶

紧接上说:“这可是你自己说的哦。”两人一言为定。

第二天是星期天,葛兰买了新手机。当天的饭菜是一色的蔬菜,不知是陆实先今天手艺不凡呢,还是葛兰真心悔过,三菜一汤都受到了她的好评。

午饭也要“持斋”。葛兰单位装修,食堂便停办了,很多同事都从家里带饭来吃。葛兰跟陆实先说:“晚上多做一点,剩一些第二天给我

带饭。”陆实先却说:“不行,隔夜的蔬菜会产生亚硝酸盐,有毒的,我早晨起来给你现炒吧。”于是他每天都提早半小时起来给妻子做饭。中午葛兰一打开饭盒,都是红绿白杂陈的新鲜蔬菜或豆制品。

吃了几天的全素餐以后,葛兰觉得难受了。中午陆实先打电话来,问她:“在干什么呢?”她回答说:“一边吃饭,一边在打一份报告。”

陆实先说:“那不是把油搞到键盘上啦?”她大声说:“油?你做给我的菜里哪有油啊?”

装修装到了葛兰所在的楼层,各单位都回家办公一个月。陆实先的单位离家很近,他每天回家吃午饭,现在葛兰在家,便替他备菜。葛兰切着芹菜、削着胡萝卜皮,真是一点食欲都没有。她提出:“晚上我们全家到绿柳居吃一顿吧,反正也没有破戒。”陆实先说:“你可别忘了,我们吃素一月是因为你丢了手机,你还想花钱下馆子?”葛兰百无聊赖地拈起一根胡萝卜丝,说:“我已经‘持斋’二十天了,幸好还有十天就结束了。到时候一定要大补一下。”第二天陆实先到江宁办事,中午她一个人在家吃饭。晚上他问她午饭吃了什么,她说:“青菜豆腐呗。”他不信,再三追问,她只好惭愧地承认:“我买了点盐水鸭。”

一个月结束,她站到体重秤上,怎么也不敢相信,竟然比上个月轻了四斤!上次穿还嫌紧的裙子今晚却轻松穿上了。对于女人来说,没有比美更大的动力了。陆实先乘胜追击:“只需稍稍改变一下饮食习惯,就能轻松控制体重。你看现在身材多好!”

开戒第一天,陆实先买了肋排,葛兰看了包装,说:“一斤二两,我们三人只能吃六两,你只许做一半,另外一半冻起来!”

吴尚勤



本刊仅为信息提供和使用的双方搭桥,所有信息均为所刊登者自行提供,客户交易前请查验相关证明文件和手续,本广告不作为承担法律责任的依据。

## 汽车广场

- 车辆信息
- 车辆租赁
- 求购汽车
- 求购摩托车
- 转让汽车
- 转让摩托车
- 转让工程机械



### 车辆信息

陪驾 代办过户,车检、报废。82003523

### 车辆租赁

名屋 面包车、轿车。83231729  
万事达 面包、商务、轿车。84402200

红龙租赁 84526833, 84403760

状元 租赁,轿车、商务,价优。52211379

顺浩 全新多款,价优。52268203

宾驰 蒙迪欧、普桑130、赛欧、凯越、俊杰、海马、陆尊、GL8。83375699

啸天 款多,价优。83737439 (广州路),86611851 (水西门)

珠江路 商务、轿车。86896068

八宝特价 款多。84646797

英杰 酷派。84818296

茶南 各款新车。86654459

迅天 新车多款,价优(夫子庙)。52318585

五台山 普桑、捷达、宝来。84877443

友好 轿车、商务车。84611198

万豪 新别克商务长包,临租。86665330

出租 别克君威,价优。83692008

出租 桑塔纳3000 豪华天窗版,5000/月。电话:13813877077

### 求购汽车

现金诚购轿车、面包车。86286897

公司急购轿车、面包车。84613508

求购 微型面包。13245269988

急购 轿车或微面。83803728

急购 帕萨特或中档车。86636157

开店求购面包车。84595169

可可 高价购轿车、货车、面包车。13770655000

求购 8万以下家用轿车。83861448 朱

诚购 中高档轿车。86601821

急购 轿车(私用)。13151089395

求购 家用轿车。13813912470

私人高价求购 缺费,成色佳普桑。82045777

求购 各种欠费、报废车。13451879647

求购 雪佛兰子弹头93款3.8L。电话:13813898680

求购 面包车,欠费可。13062516512

急购 9座以下全顺。81699181

高价求购 各种报废汽车。13814539655

### 求购摩托车

急购 宁、外摩(自用)。51594764

诚购 宁、外摩、助力。86687963

高购 助力、摩托。13601405879

急购 宁摩或助力。81728345

求购 外摩、助。13245212704

### 转让汽车

转让 01、03年普桑,价面议。025-51199638

低价转 奥迪、本田、大众等。13135196880

转让 02年东风康明斯自卸。13805162659

转让 03年1.8T帕萨特13.8万元。13770798655

转让 切诺基费全(1.6万)。51939698

急转 99年12月普桑(况佳)。13585141000

转让 依维柯,车佳。13913990631

转让 92普桑,车况特好,1.9万。13245203777

转让 05、2马自达323、1.8L,免中介。13813820684

转让 04年东风自卸车,价面议。13770983080

转让 04年底解放前四后八,9.6米高栏。13218899608

转让 02年东风小霸王厢货。13813975633

转让 17、24座依维柯,19座金龙。85193179

转让 05年6月奇瑞,4.8万。85227665

转让 普桑1.8万。13585205986

低转 97普桑(况佳)。86325010

转让 05年吉利。13260788386

转让 02跃进排半1.5T,3.8米。13605154238

转让 福田时代领航3800柴油车,03年11月上牌,车况绝佳。58821023

转让 98选装桑塔纳。13601464305

转让 2000年富康,1.7万。13776690272

低转 单位00年3吨康明斯,带卧,4.8米,刚年检。86029752

转让 克莱斯勒赛百灵敞篷跑车。13951681000

低转 01底俊杰,车况佳。13770846279

转让 五菱面包。13805171853

转让 04年民意。13851528812

转让 03年马323。13611587787

低转 长安,新星,2.2万。15951853985

转让 02年吉利2万。13851980808

转让 06.5江淮5.2米,5吨箱车。13815426222

转让 01桑新秀,车好(公车、保险)。81791178

转让 03.5出厂骄子。13851500706

转让 03年时超。13357802160

急转 04福田,3.8米。81699181

转让 95年普桑。13337836589

转让 04嘉年华。13851641143

转让 98、04年东风自卸。13002579355

转让 03年民意。13072517563

转让 02年中意。13151579972

转让 04千里马(自)。81957078

转让 01、7月普桑,特好。13912911779

转让 03年3月本田2.4,特新。13851440999

转让 04、9、4吨江淮6.2米。13160064948

转让 93年普桑(特好)。51785938

转让 现有51座厦门金龙旅游车。电话:13705169840

低转 2.2佳美,宁牌6万。81765788

转让 00年三吨东风。13814501981

急转 96普桑,车佳。13260706242

转让 02佳宝。13002524353

转让 双桥自卸(刚大修)。15951862580

转让 96本田。13245855402

单位转 03松花江、长安、华阳8千。13182975192

转让 04年10月公车桑塔纳,6.2万。15951870138

转让 东风自卸4.5吨,手续全3万。13952050852

转让 05上海华普。13915953139

急转 本田、奥迪、宝马等。13319681643

转让 97年2000,况佳。13915970472

急转 97年大宇贵族轿车,2.8万。13915925378

低转 98桑2000,5.8万。13815447799

转让 02年长安,刚保险,刚审。13913348460

转让 03年大力神6米箱车。13002520076

转让 04年福莱尔轿车、富康(四缸)一手车。13605169716

转让 04年1吨时代轻卡厢式货车,原上牌4.3万,现2.38万。13382402122

转让 99年普桑,费用全,4.33万。52963228

转让 02年康明斯双桥。13042587110

转让 05年9月金龙面包,有货运证。13952037503

急转 雪佛兰轿2.4万。86031438

低转 96年普桑。13236581782

急转 康明斯3吨。13245896359

转让 04长安之星。13245210853

低转 04别克凯越,天窗版。86028095

转让 家用重庆长安。81624912

### 转让工程机械

转让 挖掘机。13913378888

转让 装载机。13260730306

### 转让摩托车

转让 03宁牌望江250。13815437077