

▶ 一周微史记 ▶ 更多



减肥记

东士大唐/文

相较于我,我家娘子要减肥,就不必如此曲折,她每天早上醒来,都会惊喜地发现自己轻了两斤,因为还没化妆。

我一向比较大度,别人说我点什么,常常一笑不多解释。但有段时间我也斤斤计较,别人问我体重,我在说完140斤之外,必要郑重声明一下:是毛重。

当你开始对数字敏感时,多数是因为这个数字即将或已经超出了你的心理承受能力。比如你问老耄老人贵庚,他在告诉你答案时,总要附加一句“我还小”。愈是如此强调,愈是可见其已老而怕老的心态。同理可知,我如此计较自身斤两,皆因我眼见自己镜中的体态已渐近天蓬元帅。

除了天生肥胖儿,没有人是生来就多肉的。曾经我也是个瘦削的翩翩少年,并且成功地将体

重控制在130斤以内长达30年。至于为何晚节不保,自暴自弃成一个胖子,说起来也是一桩惨案。话说那年我家娘子坐月子期间,我家老娘每天鸡汤、鱼汤伺候,偏偏娘子她不爱喝,于是假装吸两口之后,全都灌进了我的肠胃。而当时的我在鲜美的滋味里流连,竟然丝毫没有察觉到危险,仿佛养殖场里一只浑浑噩噩,等待被催肥的猪。

如你所知,等我幡然醒悟过来时,脸已莫名其妙大了一圈,腰间盘虽然没有突出,腰间肉倒是增长不少。与之伴随的是运动能力的直线下降,过去在球场上的一蹦三尺高,现在一蹦发现很难克服万有引

力,多半仍然是在地面上。以前像吃了新盖中盖一般一口气能上五楼,如今爬三层便得歇两回,恨不得要拨120求助。

我便是在这样的境况下毅然迈上了减肥之路。减肥的人是可耻的,从此要日日与体重计纠缠。

至于减肥的有效方法则众说纷纭。起初我选的是运动减肥,还兴致勃勃地斥巨资办了一张健身年卡。去健身房所减肥的好处是项目众多,跑步机、踩单车各种器械可以随意挑选,还可以假模假样混进瑜伽房看燕瘦环肥的各式姑娘。从理论上说,瑜伽也是能够瘦身的,但是我看过一则笑话,曾经有个胖子为了减肥,苦练3个月

瑜伽,终于成为了一个身体柔软的胖子。由此可知,若想掉肉,运动的强度和幅度还是得稍大一些。我总共在跑步机上坚持了两次,踩单车上坚持了一次,身体饱受摧残,却见体重计上的数字依然岿然不动,顿时泄了气。肥来如山倒,肉去如抽丝,人间无奈,莫过于此。

后来我选择从源头上控制肥肉的增长,每天三餐,米饭摄入量减至过去的三分之一,荤菜和含油量过高的食品也酌量减少,与汉堡薯条约会的次数更是直线下降,同时痛别消夜和泡面。不得不说,节食的滋味起初不比健身好受,每天半夜,腹中空空荡荡,肠胃寂寞地

直向我哭诉,唤我务必送些鸡鸭鱼肉下去与它相伴。多少个深夜我都忍不住打开网上订餐的页面,面对比萨和小吃的图片痛苦地摇头。不过我还是坚持住了,只消一个月,肚子便能习惯长夜里的孤独。再过一个月,体重竟悄然有了下跌的趋势。我自前年起节食至今,虽然只掉了10余斤肉,成绩不算骄人,但总算也在同事们纷纷变肥的大环境里,独自恢复了玲珑的曲线,很是可喜。

相较于我,我家娘子要减肥,就不必如此曲折,她每天早上醒来,都会惊喜地发现自己轻了两斤,因为还没化妆。
(纯属歪批,切勿对号入座)

//一周网事

//一周热议

4月22日 星期二 小小“罗宾汉”的完美报复

玩抓娃娃机有时很让人火大,但通常你又拿它没辙。美国一名小萝莉对抓娃娃机进行了完美报复。在游乐场玩抓娃娃屡战屡败后,小萝莉一怒之下利用身材优势钻进机器,并把里面的娃娃挨个扔进出口送给路人。小萝莉的故事传到微博,萌倒了一众网友们。

点评:小小罗宾汉和没家教熊孩子的区别:看脸!脸! ——网友

4月23日 星期三 言语多陷阱必须会聊天

《宫锁连城》播出后,各种话题不断。网友“贺兰小窝”贴出31集里的视频截图,陆毅饰演的男主角提问女主角:“在你心里,是他多一些,还是我多一些。”女主角回答:“当然是你多一些。”结果,男主角一脸不满:“原来我在你的心中,只是占据了一部分而已。剩下的居然全是江逸尘。”不明觉厉的逻辑让人惊叹。

点评:一步步踏入爱的陷阱。 ——网友

4月24日 星期四 广场舞大妈们走出国门

网友“咖啡猫在香港”分享了中国大妈们开始进军国际广场舞的场景,“卢浮宫广场被中国人占领了。”照片中,大妈们穿着鲜艳的玫红色舞蹈上衣,搭配紧身黑裤子,动作整齐地扭起来,跳得甚是欢乐。

点评:广场舞世界巡回演出第一场。 ——网友

4月25日 星期五 损人金句,你学会了没

网友“谷大白话”分享了一些英文损人不带脏字的六十条金句:“在动物园待了一整天,睹物思人,看见什么都想起你”“互补就是缘分,我希望你遇到一个高富帅或白富美”“上帝把智慧洒向人间,就你打了伞”……诸多句子得到网友点赞,表示已学会。

点评:你上回照镜子看见自己全貌是哪一年? ——网友

4月26日 星期六 发短信发错号码之后

“发短信发错号码时能遇到认真回复的神经病简直幸福,下次我也这么干。”网上,一组手机短信截屏在流传,共同点是,发错号码的当事人,都遇到了一个有趣的二货,一本正经地回复。网友们回忆自己发错号码的经历,其中网友“宋静茹囡囡”经历最为传奇:“我大一的时候发错了,发给了同校的男生,那个人后来成了我男朋友,现在我们在在一起六年了准备结婚啦。”

点评:我只会收到“妈,我出车祸了……”“钱还没打吧,那个账户……”“恭喜您中奖啦!” ——网友

4月27日 星期日 励志爱情故事催人泪下

网友“李铁根”发了一条朋友圈里的小故事:“这是二十万,离开我儿子。”“阿姨,我们是真心相爱的。”“四十万!”“阿姨,我不是为了。”“六十万!”“阿姨,您这是逼我啊。”“一百万!我说最后一次,离开我儿子。”女孩叹了口气,顿了三秒之后缓缓从口袋里掏出支票:“这是两个亿!我要嫁给你儿子!”努力只为以后没人能用钱砸到你妥协。网友调侃:“这真是世间最唯美的爱情。”

点评:阿姨收下2亿后问女孩:“你有姐妹吗?我还有个儿子。” ——网友

4月28日 星期一 进击的汪星人

网友“UCG-danty”在微博发帖称,朋友家的狗自从前几天剃了毛以后,就开始直立行走,总是一副要跟你打架的趾样,求大家帮帮忙啊,怎样才能让它恢复正常……有图有视频。很快,这只直立行走的狗火了。网友“李铁根”扒出,此狗出自百度2012贴吧,更多图片显示,这只小狗甚至会趴在电脑上看屏屏。有养狗的网友表示,狗狗站着走会伤到脊椎。

点评:转发的人类……一个也……逃……不……掉…… ——网友

现代快报记者 戎华 整理

网友教你如何炖出最好吃的肉



材料:
大白菜、海带、五花肉、西红柿

方法:
五花肉切大块,倒上酱油、花生油、半勺醋、小勺盐、一个西红柿切碎块,加姜、大葱,放进电压力锅二十分钟

最近,《舌尖上的中国》正在热播,吃货们一边追纪录片,一边惦记着各种美食。网友“silver是水果味儿的”在微博里分享了一个菜谱,没想到六万多网友转发,很多人表示要亲自尝试一下。

“之前看到一个方子,大白菜、海带、五花肉切大块,倒上酱油、花生油、半勺醋、小勺盐、一个西红柿切碎块,加姜、大葱,放进电压力锅二十分钟,据说好吃得不得了。周末的时候照这方子做了一下,果然好吃得不得了。白菜的量决定了出汤的多少,加一个土豆切小块可以让汤汁更浓稠,肉食者会喜欢。”一条菜谱配上一张图,瞬间刺激了网友的味蕾。

对于这道菜,不少网友表示,是自己家乡的特色菜。网友“YAYAJO612”:“这不是什么秘方,基本上就是北方的熬菜,又称大锅菜,别称珍珠翡翠白玉

汤。”河南的网友“甜鱼”说:“这是河南烩菜……我们农村都是用这个配馒头吃的。”网友“蘑菇团儿官网”则说:“这是我们博山酥锅的山寨。”

不管到底是哪里的特色菜,这道菜的受欢迎程度直接反映在数万点赞声中。网友“玲瓏闲望月”从科学角度试图给出解释:“炖煮海带+酱油与醋和西红柿的化学反应,可以看做两个谷氨酸钠提炼的过程,也就是提鲜味精,所谓的鲜上加鲜。”

有人亲自做过了,并写出体会。网友“梦长乐”做过以后回复:“我是用的电饭锅,完全没放水,最下面只有轻微的粘锅,因为我在放材料前在锅底放了些油,做出来不错还是比较好吃的,醋不能放太多,一点点就够了,不然白菜会很酸,因为白菜吸味道,五花肉尽量买带皮的,肉完全烂了,很好吃,但是确实

不会很入味,所以大家做的时候可以吧肉放最下面。”

有的网友按照菜谱,尝试做的时候纠结于要不要加水的问题。网友“silver是水果味儿的”说:“不用加水!不要再问了!白菜如果知道你们这样质疑会觉得你们瞧不起它的!”

“用一个小时做好,十分钟吃完,再用半小时归置厨房。想想就很麻烦。”一些不会做饭的网友看完想吃,又不想亲自动手,纷纷摘抄菜谱,给会做饭的家人尝试。

在诸多跟贴里,网友“十里春光不如你_”的回帖最让人心疼,她爸爸去外地学习三天,她担心妈妈一个人在家,饮食不能自理,“于是我在微博截了好多图教着怎么做菜的给她,我觉得她会夸我孝顺。结果我妈说,我去你姥姥家吃,我也有妈妈。”

现代快报记者 戎华

//一周斑竹来信

有的人演技超群却总演烂片

明星演技好就能处处发光?事实证明演技好的明星遇不到好剧本也是徒劳。网友总结总是演烂片的好演员。焦恩俊被网友提名,网友点评:当年的小李飞刀和御猫迷煞我啊!但后来为何老朝旧片发展呢?害得偶每次打开电视看到焦哥哥的新片,总被一大堆魔幻剧雷得不轻。马景涛凭借当年的几部琼瑶剧红遍大江南北,虽有“咆哮教主”的称号,但演技不是盖的。脱离琼瑶剧的马景涛也没能拍几部好片子,现在已经中年的教主更是不能将烂片大王这顶帽子摘下。女演员中黄圣依当年在星爷《功夫》中的清纯演技让人称赞不已,但自从和杨子一起合作《天仙配》之后,就走上了雷剧的不归路。(天涯娱乐八卦斑竹:“比赛是五个人的”)

天涯社区 www.tianya.cn