

# 朋友圈里的体重

什么时候我们会把体重晒到朋友圈?一、女人不过百;二、短期内疯狂自律,达到理想体重。毕竟,如果是个中庸的数字,收获不了几十上百个点赞,也没必要去晒了。

我认识一男一女两个斗士。

男的是我同事的先生。他每天中午不吃饭去健身房,晚上从二环路骑车回到四环外的家,深更半夜还做 keep,结果成功减重 30 多公斤。同事说,变态吧。我当然知道,她这是在偷偷赞赏。

女的是刚生完娃,重返职场第一天,同事们惊讶于她的体型,居然比产前还瘦了一圈。当晚,她在朋友圈发布了产后瘦身表:4 个月之内恢复到孕前体重,每周 1.25 公斤。晒出的健身计划表简直耀武扬威,让每一个没有行动力的看客目瞪口呆。当然配有健身美照,那是一个臀推的动作,负重还不轻,身边一定有个私人教练,虽然并未出镜。

我们都崇拜自律的人,虽然他们的行为听起来有点不可思议,但就是如此自律,让他们成为极度靠谱的人。体重管理最好的那个人,未必是最有时间去锻炼的那一个,反而很可能是最忙的那一个。实际上,朋友圈里晒的不是体重,是自律,而节制、毅力、坚持,这些习惯都是可以迁移的。

英国 BBC 纪录片《56Up》采访来自不同阶层的 14 个 7 岁的小孩子,他们有的来自孤儿院,有的是上层

社会的小孩。此后每隔 7 年导演都会重访当年这些孩子,让他们谈谈自己的梦想和生活。一直拍到他们 56 岁。从身材角度考量很有意思,童年时期同样天真无邪的孩子,多年过去,有人保持着好体型。所以,你的体型绝不仅是体重那么简单,他代表着你的饮食习惯,你对自己是否有要求。

如今健身达人更愿意晒体脂。越来越多的人晒出了体脂数,而不是体重秤上的数字。最常见的励志宣言就是,不要再盯着体重秤了! 55 公斤的玲珑有致,50 公斤的没身材,你要哪一个?而玲珑有致,是需要跟你的私人教练一点一点练出来的。

花上半年时间,把体脂从 28 降到 22,每天中午吃沙拉代餐,在别人吃简单的工作餐,或者跟朋友大快朵颐的时候,你发上一盘清淡健康又有颜的食物,是何等云淡风轻。

咖啡当然要美式,甜点是绝对不能碰的,朋友圈里晒出一份甜点,马上有人指出:这一盘下去,你整个中午就白练了!不用问了,这位当然是健身的朋友。

瘦了,掉的是肌肉还是脂肪?一定不能掉肌肉,好不容易练出来的,掉的应该是脂肪。每 3 个月做一次体测,躯干脂肪掉了 2 公斤?真是可喜可贺。加油!

我的朋友圈里有一位严格用 App 记录饮食和锻炼的人。她的餐单是这样的:早餐吃全麦面包,脱脂牛奶,麦片,鸡蛋白,粗粮;中午一盘沙拉,一份牛肉、鱼



肉或鸡胸肉,一份米饭;晚餐一盘沙拉,脱脂酸奶,一片全麦面包。这款 App 从食材分量到热量摄入,都能精确换算。我用这款 App 记录了一段时间的饮食,根据基础代谢公式,按照运动量情况,我每天需要摄入 1303 大卡。一个星期之后,我发现一个很显然的道理,当需要把吃的每样东西都记录在案的时候,的确是越来越不敢吃了。

(郭韶明)

## 随感

花台里生出三枝扁豆秧来。我把它移种到一块空地上,并且用竹竿搭一个棚,以扶植它们。每天清晨为它们整理枝叶,看它们欣欣向荣,自然发生一种兴味。

那蔓好像一个触手,具有可惊的攀缘力。但究竟因为不生眼睛,只管盲目地向上发展,有时会钻进竹竿的裂缝里,回不出来,看了令人发笑。有时一根长条独自脱离了棚,颤袅地向空中伸展,好像一个摸不着壁的盲子,看了又很可怜。这这时候便需我去扶助。扶助了一个月之后,满棚枝叶婆娑,棚下已堪纳凉闲话了。

有一天清晨,我发现豆棚上忽然有了大批的枯叶和许多软垂的蔓,惊奇得很。仔细检查,原来近地面处一支总干,被不知什么东西伤害了。未曾全断,但不绝如缕。根上的养分通不上去,凡属这总干的枝叶就全部枯萎。

(丰子恺)



## 哄自己开心



刷微信,发现朋友圈里有一个小女子,每天都会发些心情小文,欢喜溢于言表。譬如:“去乡间民宿住了一晚,看花种菜数星星,忙得找不到北,不亦乐乎!”譬如:“买了一支口红,是喜欢已久的玫红色,不亦乐乎!”譬如:“中午去那家开在小巷里的馆子,虽然很难找,但吃到心仪已久的清汤面,不亦乐乎!”

隔着屏幕,我仿佛看见她恬淡喜悦的模样,一会儿欢呼,一会儿雀跃,一会儿手舞足蹈。说起来很多都是日常生活小事,像种的花儿开了,淘到了喜欢的衣服,发现了一家僻静的书店,在海边捉到了小螃蟹……她总是快乐得像拣到宝贝。

有人不屑,说她穷乐呵,咋咋呼呼;有人说她不知道愁,没心没肺;有人说她矫揉造作,没见过世面;还有人说她矫情,小家小气。别人说什么,她从来都不放在心上,依旧我行我素。一辈子不长,干吗总要介意别人说长道短?

人的一生无非就那么几样事儿,说简单也简单。金钱这事儿是身外物,有了更好,少一些也无所谓,吃不饱饿不死,状态也不错;事业这事儿没有高低贵贱之分,一辈子做好一件事已经不容易,不能坚持啥都白扯;婚姻这事儿是你情我愿,两个人看彼此顺眼,在一起久了就相守到一起了;家庭这事儿就是锅碰勺,勺碰碗,磕磕绊绊,抱团取暖,相遇就是缘分;朋友这事儿不强求,聊得来则聚,聊不来则散,聚散随缘。

“宠辱不惊,闲看庭前花开花落。”普通人很难做到这种境界,但是学着自己哄自己开心还是可以做到的,不过是小事儿一桩,也不需要花费太多金钱,最重要的是你要有心和用心。就像那位小女子,每天在自己的生活中找点小确幸,强化幸福感,也能让自己很开心。

年轻时我们不懂,总等着别人来哄自己开心。后来经历的事情多了才明白,自己哄自己开心,也是每一个人都应该具备的能力。

顺逆淡然处之,记得随时在人生的口袋里装一块“糖”,留着难过时哄自己开心。

(王晓宇)