

➡➡看到了同样有落寞眼神的我，而且彼此都有着同样肥胖的体型,他就勇敢地站到了我的面前。

【过去时】

●我是扬州人，四年前刚从当地学校大学毕业后,跟男朋友承义一起来到了上海找工作。承义是我大学的学长，在我们当地已经工作一年了，他学的专业是软件工程，是现在职场上十分吃香的“技术男”，走到哪里都饿不着。而我就不行了，学的是工商管理，看似很热门的专业，实际上已经泛滥成灾了，成了职场上名副其实的“困难户”。所以我到上海后找工作一直不太顺利，刚来半年的常态是呆在家里坚持不懈地找着工作。而承义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。

而我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是：我当时是个不折不扣的“胖妹”！呵呵，你看我现在体重如此标准苗条不相信我的话吧？这是真的！我身高1米65左右，但四年前的体重足有152斤！

一般女孩子的标准体重公式是身高-110，也就是说我的标准体重应该是165-110=55公斤，也就是在110斤左右。而当时我足足重了42斤！体重指数值计算公式是体重（公斤）/身高²（公尺²），我当时的BMI是76/1.65×1.65=27.9，已经属于肥胖性体质了。而承义更是一个大胖子，而且他长得貌不惊人，大肚腩水桶腰，大胖脸上眨巴一对小眼睛和垂着一个硕大的双下巴。不过他个子挺高，足有1.78米，体重足足有195斤。但他是男人，又长得不算矮，顶多属于身高肥胖型，再加上他是学技术的，不是靠外形来取悦客户的。而我身为女人，肥胖体型就成了自己很明显的劣势了。但和他不同的是，我长得还算漂亮，有一双大眼睛，皮肤还很白，就是一圈大肚腩和粗粗的大腿大煞风景。不过承义对我非常好，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。当时我们学校比承义胖的男生还有一些，但比我胖的女生就没有了，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学校女同学的排斥和耻笑。我俩确定关系后，承义也看出了我的自卑，总是善解人意地陪在我身边开导我，逗我开心。

●说起我俩相识的过程,也很有意思的，当时我读大一，在那年的新年晚会上，所有节目都演完后是新年舞会。我不会跳舞，长得胖又不会有男生邀请我，只好坐在角落里沮丧地呆着。这时我前面突然出现了一个“庞然大物”，原来是承义出现了。他是大二的，跟着我们班上一个男生来“客串”新年晚会的，他学的软件工程专业女生奇缺，而且质量不高，所以内向的他“痴心妄想”到我们这类女生众多的专业来碰碰运气。他俩是老乡，都是江苏启东人。此前不善言辞的他跟不下5位女生搭过讪，无一成功，女生眼光很毒的，一看他好似“巨无霸”似的外表就不感兴趣，而且她们再观察一下就知道由于紧张而结结巴巴的承义肯定就是一个普通的屌丝宅男，看着他那不足一百元的地摊货穿着，就能估计出他的家庭背景很一般。

承义后来回忆说，本来主动搭讪我之前他都准备撤了，觉得自己不断遭受闭门羹,自信心大受打击，但看到了同样有落寞眼神的我，而且彼此都有着同样肥胖的体型,他就勇敢地站到了我的面前。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，到后来和我越谈越投机，后来渐渐地忘记了时间，等到整个教室里就剩下我们俩时,一看表，已经快到11点了，这才恋恋不舍地告了别。

从那以后，承义对我展开了温和的攻势，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、清理垃圾什么的，或者给我勤上门修修电脑，教一些常识之类，到后来我接纳他后他经常用FLASH，3DMAX给我专门设计求爱动画或趣味动画。我本身就不是虚荣的女孩子，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，上海的市场调查行业竞争非常激烈，大大小小的同行业公司足有四五十家，客户就这么多，狼多肉少，激烈程度可想而知。所以我基本一上班后就会忙得脚不沾地，中午就餐时间从来没有准时的，有时候要等到下午三四点才有时间吃中午饭。那时候人都要饿惨了，再加上就餐时间的限制，我每次吃饭时都要超量，而且还要狼吞虎咽的，吃不胖嘛！大约在那儿工作了两年多，一量体重，好家伙，又重了10斤多，足有163斤!我想这样下去可不行，在这个行业干几年，付出的代价是自己的身体，人的体重一上来什么毛病都来了。而且，由于长期吃饭不定时，胃已经给我拉响了两次警钟。回家跟承义一商量，他也同意我辞职，先休息一下。并且他心疼我，建议我暂时不用上班，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2600元。我怎么能忍心承义一个人在外面拼死拼活养活家糊口呢？他就连生病了也轻伤不下火线，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，只能越呆越度。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，一找到满意的公司就求职，但用人单位一面试，看到我本人的肥胖体型后就没了下文。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，还禁不住商家的宣传诱惑，买了好多种减肥保健品和药品，不过效果不大，花钱却不少，三个多月才减掉3斤不到。后来我不再相信网上的道听途说了，自己坚持每周至少五次的锻炼和节食,才有了一些进步，又减了5斤不到。

转机很快就来了，一次我在家里信箱里收到一份传单，一家在附近刚开业的健康俱乐部的宣传资料，说你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、免费体检和领一份《健康手册》，而且还可以免费参加该俱乐部在每个月的最后



情事

倾诉与聆听,城市人的情感故事。
请勿对号入座。

组合II

我记忆中的初恋故事

口述/觅彤 文字整理/飞侠

胖妹肥哥的减肥之路

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，反正我那时空闲着，就立刻前往实地查看。看完这家俱乐部后，我的印象相当不错，这家店窗明几净，店面面积也超大，有上下两层，工作人员很多，装修也富有格调。接待我的工作人陈小姐虽然很年轻，但解答起我提问时显得非常专业老练，态度也相当不错，令我有如沐春风的感觉。听说她已经考取了营养师资格证。当静静听完我因为自己肥胖而产生的诸多困惑后，她给我讲了日常生活中有关健康的很多注意事项，有根有据，还建议我以后只要有时间，就经常来听他们总部聘请的国际健康专家举办的讲座。因为俱乐部刚开业，为了扩大宣传，三个月听课是完全免费的。陈小姐看我有些心动，不失时机地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国际健康专家举办的讲座以及参加俱乐部会员每月一次的各项交流和旅游活动，比如下个月就有英超切尔西队随队健康顾问来做讲座，等等。

我当时还有些不信，一家刚开业的小小俱乐部能有这么大的面子把国际著名健康专家给请来？！陈小姐看出了我的怀疑，就娓娓道来这家俱乐部的背景。原来这家俱乐部的总老板是国际五百强的一家跨国企业，中国总部在北京，而俱乐部的直属上级总部在上海，在香港、台湾就有几十家俱乐部，上海已开了20多家直营店，这次在上海同时开业了5家店，分别位于不同的5个区。

于是我抱着试试看的心情，在头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，结识了和我同样有健康减肥需求的消费者。通过彼此坦诚的交流，应该说自己收获良多，大大的补充了以前健康知识的空白。现在一拿到商品，就习惯性看这个商品的营养成分表，分析它的利弊。

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的生涯，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型，为了不再遭受别人异样轻蔑的目光，我咬牙坚持了半年多，就取得了奇效，体重由150多斤的“胖妹”下降到了130斤的“丰腴女”了，别小看这20斤，这可是我上大学前的体

重，没了这20斤，不但自己觉得健康轻松，就是别人看来我不再蠢笨，而是显得丰腴可爱。

有了这么明显的效果，我越发鼓足干劲，把减肥进行到底了，到现在又过了不到一年，我的体重已减到了区区106斤，重温中学时苗条青春的体型，体重指数BMI值是53/1.65×1.65=19.5，体重完全正常，自己可谓是苦尽甘来呀！现在我走到大街上，再也不用遮遮掩掩，而是骄傲又自信。前不久回扬州参加同学会时，昔日的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，你必须要有一双火眼金睛。而且一旦选对正确的减肥方向，还要有持之不懈的意志和恒心不断地坚持，否则产品再好、方向再对也没用！

承义对我这个昔日“胖妹”的巨大转变都可看在眼里，眼看我变成了比较陌生的苗条漂亮美女他可坐不住了，以前我俩半斤八两，走到哪里别人都觉得很合适，是肥胖情侣组“胖妹肥哥”嘛，可是现在我俩一出行，整个一个“美女与野兽”！

承义也铆足了劲要减肥了，开始也像模像样地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，毕竟为了省钱，我一个人加入会员已经足够了。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。我家附近有一个区属的运动场，步行只有15分钟，他每周晚饭后只要有时间，总要锻炼锻炼个三四次。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，高血脂也没了踪影，身体抵抗力也大大加强了。以前一有风吹草动他总是小病不断，现在已经轻易不得病了。

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，现在人们生活条件好了，健康意识提高了，投身这个行业肯定大有作为！我看时机成熟了，和承义具体商量后，他也同意了，于是在离家有五六站的热闹地段，开了一家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。

【现在时】

现在觅彤终于如愿以偿地当上了老板，也顺利地考取了营养师资格证，她现在的所有精力都扑在了这家小店里，白天守店，晚上和承义到附近的商厦里去发传单，为的是省每天150元请专门发传单人员的费用。经过他俩的努力，他们的健康俱乐部已经步入了正轨。觅彤明年的计划是正式嫁给承义，再好好经营这个家。