

心窗
片羽

减脂的疯狂

◎朱朱

关注了一个健身的视频号,后来看了介绍,这个肌肉累累的小伙子还是美国大学环境科学的硕士、香港大学的全奖博士生。看过他空间里的短视频,他从一个瘦小的男孩儿慢慢练成一个健壮的阳光青年,走过了不少艰辛的历程,考取了美国运动医学会减重专家的认证。基于学习和探索的过程,写出了两本关于健身的畅销书。在微信读书里囫圇吞了两本书以后,决定参加他的减脂营,当然是付费的那种。

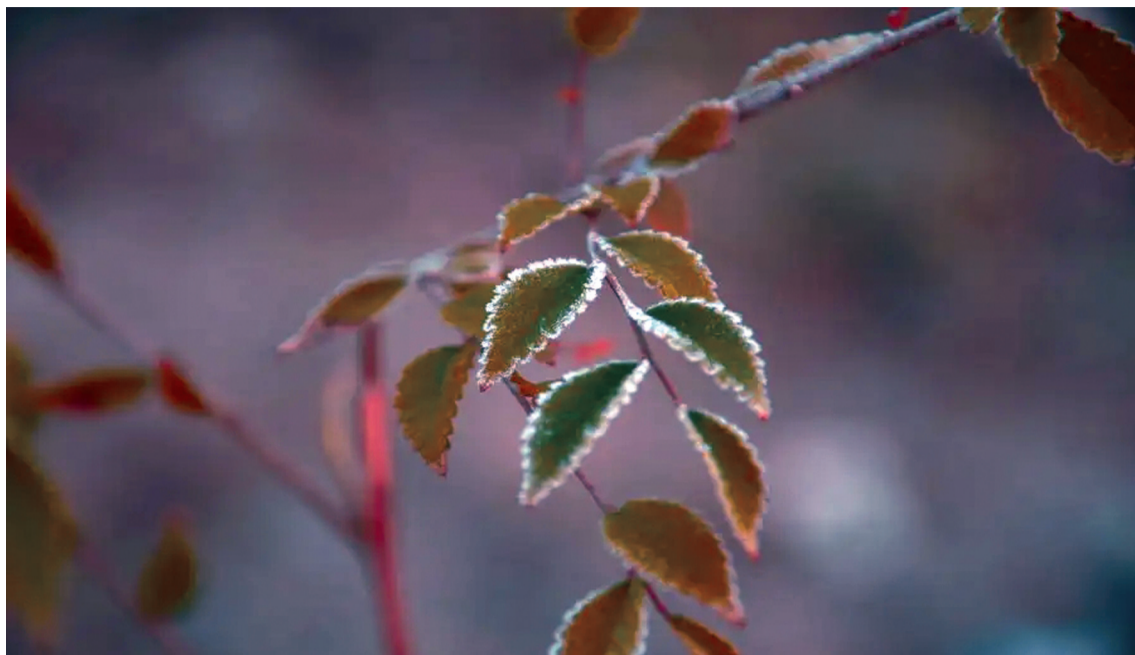
加了客服,收到了寄来的两件东西,一个是奶昔一个是弹力带,还有一封六个附件的电邮,里面详细备注了外出用餐、食堂就餐的注意事项和原则,每天的训练计划视频、饮食食谱、减脂采购食材建议及烹饪方法,还有两个表,一个是菜单一个是体重纬度的记录。

第一周效果特别明显,轻松减了两斤,第二周减了四两。每天餐前喝奶昔,后来为了提高代谢又加了黑咖啡,因为每餐打卡都有人提醒什么能吃、什么不能吃、吃多少可以,一周以后就形成了习惯,鸡鸭鱼肉是不能吃皮的,因为有脂肪,外出吃菜要先涮一下去油,白米白面少碰,最好吃全麦,几类蔬菜可以吃到饱为止。

原来每天只是跟着视频号练一个小时,后来有针对性的训练计划只需要半小时,强度也不大,稍稍有点疲劳,但效果却是有的。妈妈臀假胯宽迅速没了,胳膊上的摆摆肉也少了,尤其是早上睡醒,因为肚子上的赘肉少了,感觉整个人都很轻松。只是到了第三周体重就下不去了,第四周更是有反弹。教练说,是因为肌肉上去了,增重也是有可能的,但是身形会看上去比从前要瘦。内心懊丧的时候照了照镜子,发现还真是看上去瘦了点。

虽然减重的目标没有达成,当初在饭桌上放话说要一个月瘦十斤马上就被鄙视了,但身形的变化仍然让人欢喜。最重要的是形成了良好的饮食习惯,不再放纵自己随性吃五花肉和油炸糖醋类食物,所有零食都换成了零糖零脂的,巧克力也能吃,但只吃无糖的黑巧。时间长了,因为无糖的实在是不好吃,吃了也觉得无味,慢慢停了零食,最终选择了多喝水。

计算卡路里是件磨人的事,把基础代谢率、食物能量效应和日常活动消耗都计算清楚简直会令人发疯,但搞清楚了理论形成能量差的理念,对减脂是很有帮助的。那天在饭桌上咬了一口小酥饼,发现最下面全是糖和猪油,碍于面子都吃了下去,回去就跑了二十二层楼梯。后来在楼下休息室里看到有人在吃新买的海绵卷儿,尝了一个,扭头又跑了二十层。那个打扫楼梯的阿姨用异样的眼神看我来回地跑,恐怕觉得我已经疯掉了。



秋霜

◎涂泰娇

桥头货声

◎苏枕书

嘉庐君:

展信平安。来信抄示日记,仿佛前人小札,精彩纷呈。我的日记太流水账,挑不出像样的足够礼尚往来,还是闲谈近日见闻吧。

韩国回来转眼已过一周,周末照例在家打扫卫生。天气好极了,又去花店闲逛,买回梅树、枸杞各一盆,另外是一捧松栢枝,打算做些圣诞花环自用及赠人。回家路上,经过白川通与今出川通交叉处的净土寺桥,看到有磨剪刀的小摊,手写的招牌已很陈旧,大字写着“刀物”“研师”,小字写着菜刀(包丁)、剪刀(ハサミ)等字样,也可以修鞋。一件统一600日元(约30元人民币),三件以上每件500日元。“刀物”即刀具,研师即研磨刀具的师傅,在日本也是传统悠久的职业。家里的菜刀和花道剪刀都已钝了,赶紧回家取来,请师傅帮忙。他用的工具是砂轮机,不多时就磨得刀刃雪光锃亮。

小桥另一边是卖伞的摊儿,不是一般的新伞,而是人们遗落在车站、长期无人认领的旧伞,招牌上写着“铁路遗忘之物 发现市场”(铁道忘れ物掘り出し市),摊儿上摆满各色雨伞阳伞,价格极低,许多人都围着挑选。

这小桥虽是方寸之地,但离大

学和银阁寺不远,附近居民也多,因此常有人来摆摊,比如笋摊,蕨根粉和糯米豆沙团子的小摊,偶尔还有人卖小盆栽。据说几十年前这些小摊还会沿街打铃叫卖,如今虽然不打铃,但有人路过,也还是会热情招呼,看看我们的笋吧!您吃蕨根粉吗?诸如此类。这两年附近多了一名卖米糕的年轻人,独轮车推一只小木箱,里头是当天做的糕点,也顺便卖些咖啡豆。他很羞涩,不仅不叫卖,甚至都不太和人目光交流。不过米糕味道不错,我买过几次。如今年轻人的小摊大多通过网络公布自己出店的信息,不像老一辈的摊主都在固定的日子到来。

京都街中的货声,最熟悉的是卖红薯的,每年秋天到次年春天,总有小卡车缓缓驶过居民区,重复放一首曲子:“石~烤红~薯味,红薯呀!热乎乎,烤熟啦!”调子非常简单,基本是拉长的吟唱,各地各家的歌词虽然不同,但第一句“石~烤红~薯味,红薯呀!”却都一样。后头的词儿随店主心情来编,有的是“再不买呀,车就走了!”,据说有的还唱“慌忙追车,摔一跤,也不知道”,很有趣。曾有搞笑艺人把这调子改成一首歌,编入漫才段子,歌词是:“石~烤红~薯味,什么时

候,都是你和石烤红薯。什么时候,和你相遇,都很开心……”火遍全国,甚至吸引了更多人去做石烤红薯的生意。据说现在烤红薯界竞争很激烈,在红薯品种和烤制方法上苦心钻研。前一阵也买过,起先只觉得定价太贵,尝了却很吃惊,真的像流蜜一样甜美。小时候只觉得烤红薯闻着香甜,吃着却不怎么样,看来烤红薯也进化了。

说起外面的声音,搬家以来,住到十分安静的区域,连乌鸦的高叫都变得遥远,不免有些怀念过去窗前吉田山的种种鸟鸣。不过这里离南禅寺不远,倒是常常听见托钵僧人们悠长的诵经声,据说这也是他们练嗓子的好机会。

我爱读《一岁货声》之类的书,以前回北京,偶尔还能听到窗外传来抑扬的“磨剪子唛——”,很觉得韵味悠长。然而北京毕竟太繁华,宁谧的时刻很少,已不容易听见这些。以前住在离大路不远的楼上,成天就听到车声人声,还有汽车报警器的锐响。何时能回去呢?眼看又要错过博物苑的下一个春天。盼你多来信,告诉我故乡的声和光。

松如
仲冬十九日

就这样满血复活

◎华明玥

有一位朋友,是做图书策划和装帧工作的,在家开了自己的个人工作室,已经做了7年。在45岁左右,生活逐渐变得安定下来,她的客源稳定,收入也不错。然而,新的烦恼产生了,她发现自己越来越宅了,吃饭靠外卖,购物靠淘宝,健身卡也挂在网上转让出去。对当前生活的厌倦感席卷了她的身心。

她是怎么找到那个满血复活的“插电接口”的?这也是机缘巧合,她的高中同学成为肿瘤科专家后,正在筹建所在医院的临终关怀中心。这个中心收留那些病情已经无法逆转的临床终末期病人,推行一种“姑息疗法”,帮助病人在充满尊严的氛围

下走完人生的最后一程。我的朋友去应聘义工,很快就被选上了。她每周去医院的临终关怀中心两次,每次3个小时,主要做一些心理疏导工作,也尝试用音乐等疗法来安抚病人。

在那里,她见到了各种各样的病人:儿女统统在国外,只有保姆在床前的老人家;父母天天写写画画、与之手谈的脑癌女童;竭力坐起来要看学生毕业论文的老教授;白血病晚期的清秀青年……

她努力去适应这份工作,尝试走入绝症病人的内心。她过了整整7年温室的生活,几乎忘了还有人驻留在命运的狂风暴雨中。她由此品尝到新鲜的疼痛与撞击。

她尝试为经济条件不好的病人筹款,组织音乐学院的学生来为病人演奏,她想方设法帮助病人在临终前,与已经十多年不相往来的兄弟姐妹和解……更多的时候,她与医护人员把病床推到庭院里,让病人短暂享受蜡梅花的香气。她是在无私地付出吗?不,她也是在获得,她由此跨越了一个宅女窄小的精神空间,看到了命运的多样与多舛,她意识到,自己原先经历的那些小伤愁、小悲欢是多么无足挂齿,自己尚有余力帮助他人,尚有余力掌控自己的生活,她已如此幸运,为何要颓丧下去?

每次从医院归来,她都满血复活了。

芬芳
一叶