



# 我的肥胖回憶和減肥經驗

文／林啓光



從小，常常因為長得太胖，而被同學嘲笑，常有人當著我的面說「肥胖不是病，胖起來要人命」「正所謂人怕出名，什麼怕肥？不是豬喔！也不是阿光喔！但也很接近了。」就這樣，別人常毫不吝嗇的用我身體特徵來帶動同學間歡樂的氣氛，想盡辦法用各種動物或形容詞來比喻我的肥胖，像是豬、大象、河馬、胖呆、肥仔等…還有「米其林輪胎男」這綽號，久未見面的小學同學看到我，難免還是會問我最近業績如何，輪胎賣得怎樣？可說也還好，小學時候的我還是能和同學相處

愉快，對於這些刺耳譏笑，我也總是坦然面對，不以為意，那時，單純的我，只覺得管他的，胖就胖嘛！這是我的個人特質啊！

個人特質？我想是吧！從我有記憶以來，我就覺得我的臉和別人比起來似乎特別圓了點，可是大部分的親戚看到我，都忍不住用手捏捏我的臉頰，直呼「好可愛啊！」我聽了當然很高興，媽媽也是得意的笑，聽阿姨講，我出生的時候就是巨嬰一隻，再加上爺爺奶奶老一輩的人「能吃就是福」的老觀念，以及老爸愛看日本相撲比賽的推波助瀾



下，我對吃從來沒有節制過，喜歡甜食，尤其偏愛巧克力，而家樓下就是雜貨店，老闆娘又是我媽媽的國中同學，有時候我只是要買個蛋，老板娘還是會很熱心的送我巧克力吃，因為我十次去店裡，九次是為了買甜食，難怪他會那麼自動。就這樣，我的身材一天一天走向我的童年卡通偶像「多啦A夢」。

然而，被人稱做「可愛」的好景不常，上小學之後保健室阿姨都會幫我們量身高體重，我的身高不突出，體重卻一定是極端值，每次量體重就像在秤豬公一樣引來眾人的圍觀，連數學老師上課都要拿我來當砝碼，形容我坐在天秤的一端，另一端就要坐二個至三個女生才能平衡；國語課時老師也常說我很「穩重」「不動如山」要大家多學學我，而這些對我來說都還好，唯獨上到體育課時，我就真的有點累了，那時大家都愛打躲避球，而我肥胖略帶欠揍的外表，一眼看就知道這人跑不動的身材，自然而然就成為眾矢之的，在班際對抗的躲避球賽中，大家都拼了命的拿球往我身上砸，想說球打到我的肉還會彈到別人身上，來個一箭雙鵰，剛開始幾次我還真的被打到哭了，但我也不是省油的燈，胖歸胖，我的運動細胞還不賴，堪稱是亞洲最靈活的小胖子，被球砸久了，我也久病成良醫，成為接球高手，國小畢業前還是躲避球校隊主將呢！

上了國中以後，原本以為自己還可以和以前一樣紅，沒想到卻是人生不愉快的開始，因為學校離家有一段距離，我開始通車上學，車上有女校的女學生，見到我總是馬上皺著眉轉頭不想看我，我老爸安慰我說我像彌勒佛，而那些女學生則覺得我像外星球來的訪客，多看我一眼就會被傳染肥胖症，在擁擠的公車上我老是像座富士山一樣，擋在那讓她們難以下車；的確，一百六十公分的身高，配上八九十公斤的體重，再加上滿臉的痘痘，我看自己久了也會想吐，何況是別人會覺得我礙眼呢？而且青春期該有的豆子我有長，可是該有的身高卻沒有進展，高中的同學常問我「你家是不是養豬戶？最

近要小心口蹄疫！」「你女友是小象隊吧！」「你哥是不是戎祥？」「你有多久沒看到自己的小弟弟啦？」還有一次聯誼，同學提議大家來玩「抓胖子」的遊戲，「叫阿光到樹林裡躲，十分鐘後我們開始去抓他。」雖然我和大家一樣笑成一團，但是對於種種的嘲諷，我受不了，告訴自己是該減肥了。

也這是壓抑太久了吧！我的第一次減肥就做得蠻澈底的，我開始不吃油炸的食物，不吃宵夜，並將我最心愛的巧克力拒於千里之外，雖然三餐照常，但零食已經斷絕，這樣子讓我在高二那年瘦了十五公斤，體重降至八十大關，高三時因聯考而復胖五公斤，為了追求美好的大學生活，考完試後，我開始認真翻閱減肥書籍，發現減肥不過就是和儲蓄相反，重點在於「開流節源」少吃多動，但要我再少吃談何容易？戒掉零食已是不可能的任務，要我再從三餐去減量，真是要命，我當用自己少的可憐的積蓄買代餐，狂吃藥，嘗試「雞尾酒療法」，沒錢後就只好自己做代餐，有時早、中、晚都只吃一顆柳丁，連皮切碎一起吞下肚，而這方法還挺有效的，它讓我排便順暢。至於運動方面，我每開始晨泳和慢跑，游泳能讓我減重時減少對骨骼的負擔，讓長時間慢跑後緊張的肌肉得到放鬆，在多管齊下的成果，我在升大學的暑假三個月內瘦了快二十公斤，體重直逼六十字頭，更重要的是我還長高了八公分。

我真的是樂歪了，看看以前的照片再看看現在的樣子，我真的有說不出的驕傲，以前的朋友看到我也都認不出我，認為我是臺灣經濟奇蹟之後的另一個奇蹟，老爸也開始看籃球和棒球，不再看相撲節目了。當兵，新訓精實的一個月，我又瘦了，現在的我身高一百七十公分，體重六十六公斤，雖沒長成像櫻木花道，但至少也像宮城良田了，能夠瘦下來的感覺真好，難怪許多作家和媒體拿它來作文章，包括我自己也是。

（作者任職於中巡局第三訓練中隊）