

不可能任务之跳操法

ZN 指数: ★★

说起减肥, 运动看上去是最科学最安全的途径了。俗语都说, 生命不息, 运动不止呢! 此外, 据小记搜集来的市场情报, 办张普通的跳操卡不过上百元, 价格的确实惠。最最关键的是, 曾经有位健身教练信誓旦旦地表示: “只要你每周坚持来三到四次, 三个月后那身材, 婀娜啊!”

在下定了决心办完健身卡, 购置一堆五颜六色的运动服后, 女人们却忽然对每天 1 小时的跳操失去了信心。这样的运动, 对于一个 100 米跑 20 秒的女人来说跟三峡工程有什么区别?

小记有位好朋友, 几年前就嚷嚷着要办卡跳操, 找搭档。可去了一两次之后, 再也没听到什么动静。究其原因: “1 个小时的操弄得我腰酸胳膊疼, 连呼吸都伴着‘痉挛’, 简直是花钱买罪受啊!”

据多方分析, “那是不可能完成的任务”。

最变态之节食法

ZN 指数: ★★★

有一位姐姐, 她的毅力让我这个有办公室“大胃王”之美称的人佩服得五体投地。

该姐姐减肥史长达 5 年, 最后的那个绝招让她在江湖上一夜成名: 这位姐姐为了减肥居然在一个月只吃苹果, 每餐一个, 想多也不行, 结果弄到晕倒在自家门前。据姐姐描述: “我试过很多种减肥方法了, 但是都没能像节食这样有效的。我起先只是抱着试试看的心态饿了 3 天, 谁知道效果那么好的, 我一下子就瘦掉了 1 公斤, 于是就开始了长期作战了。那一个月, 体重是减掉了 15 公斤, 可我也不成人样了, 头晕、乏力、脸色发青, 什么症状都来了, 甚至还有轻微的厌食症, 我知道这样下去不行, 最后还是放弃了这种极端的减肥。”

食色, 性也。食乃人的本性, 一旦倒行逆施, 好端端的一个人可在瞬间变态, 极端、过度的减肥除了容易引起暴躁不安的情绪外, 练此功者还常常会仇视一切, 更甚者会得厌食症。食不足, 色亦衰, 理也。

头号极刑之呕吐法

ZN 指数: ★★★★★

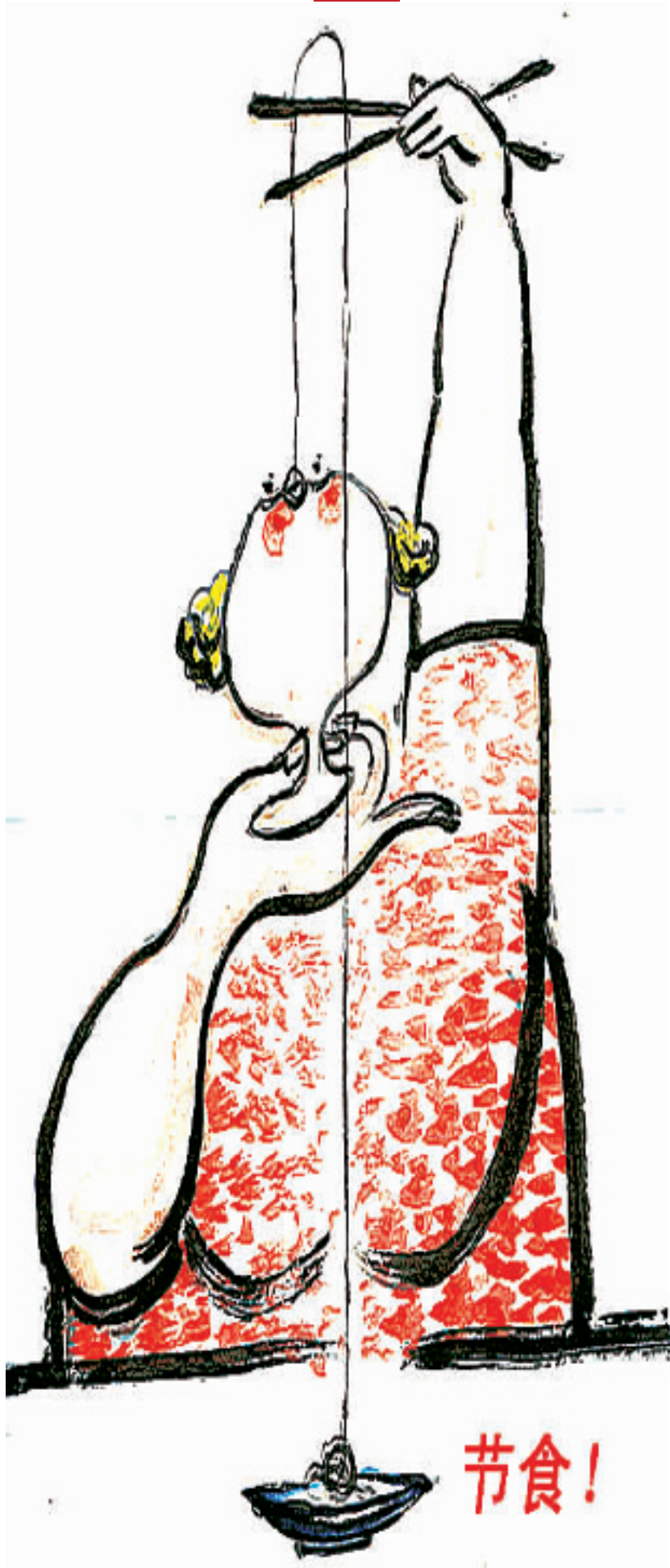
这是小记看到的最“恶心”的减肥招式了。据传是根据“吃了等于没吃”的原理推想出来, 先要吃得九至十成饱, 然后“抠”喉将刚吃下的东西吐出来。食物没有消化, 身体自然无法摄取营养, 于是便会瘦。惊讶的是那效果: 有人一个月瘦 5 公斤!

可是你若能忍受因为胃酸伤及喉咙和牙齿令人身体不适, 更会导致皮肤也变得粗糙的后果, 小记也是无话可说了。再想想, 如果养成想吐便吐的习惯, 极有可能导致贪食症、厌食症, 是极危险的减肥法。日本影星宫泽理惠当年就是用此法减肥, 导致患上厌食症。

最热辣之辣椒按摩法

ZN 指数: ★★★★★

要是你看到一个女生缠着保



残酷 + 劳累 +
疯狂 = 减肥

鲜膜, 三更半夜在操场上狂奔, 可别误会, 人家正在尝试最新的减肥方法呢!

那可是目前在台湾颇为流行的辣椒按摩减肥法。据说, 涂上“红辣椒纤维按摩凝露”按摩数分钟后, 包上保鲜膜, 再配合适量的有针对性的局部运动, 就能达到塑造完美身材的“梦想”了。它的机理在于直接促进脂肪厚部位的血液循环, 以达到收缩去脂减肥之功能。

局部肥胖的 MM 们忍不住了吧! 不过 MM 们可得当心啦, 那灼烧的滋味可非得自个儿尝试过才知道。据正在尝试此方法的“牙齿”同学说, 被按摩的部位会红得像烧熟了的大虾一样, 而且灼烧的疼痛感就像浑身被泡在辣椒水里。那滋味, 可想而知了吧! 用了两次, 实在受不了折磨, 她选择了放弃。后来在 QQ 上遇见她, 她的签名档煞是好玩: 一个人在操场上狂奔的感觉。原来她是受不了那种痛苦, 干脆大半夜的到操场上跑步去了。

据小记观察, 这是一种极度考验个人对于疼痛的忍耐能力的方法, 不过倒是挺想知道, 湘妹子们是不是就不怕了呢?!

最伤身之药物减肥法

ZN 指数: ★★★★★

说不清道不明的化学药品吃进去, 一不小心就在肚子里起了化学反应, 这可不是危言耸听。

可减肥就是有这样的魔力, 让人如此义无反顾。广告上说得神, 瘦身心切的 MM 们更是被忽悠得快。有一位陈 MM, 勇气可大了。睡前怀着美好的憧憬喝下某某减肥茶, 甜甜地进入了“窈窕淑女”的美梦, 可一夜下来, 美梦被打碎了 8 次 (腹泻不止)。打住? NO! 第二天拖着疲惫不堪的身体仍然信誓旦旦地说“要将减肥进行到底”。牛人一个! 于是, 一杯又一杯的减肥茶, 一趟又一趟的 WC, 人是瘦了几圈, 水也脱得差不多了, 走起路来就像一个灵魂在飘荡。

年轻不怕失败, 可 40 多岁的郑阿姨也是“屡战屡败, 屡败屡战”, 在她看来, 减肥绝不是年轻人的专利。勇敢的她 10 多年来尝试了多种减肥方法, 吃了 10 多种减肥药: 正点、博凯、赛尼可……小记都是闻所未闻。“我一直都在尝试各种减肥方法。跳操吧, 年纪大了哪还有力气啊? 针灸呢, 工作忙根本抽不出那么多时间, 所以最多的还是吃药了。不过很多药都有副作用, 会出现头晕、恶心等不良反应, 我也只能停止。有时朋友说我也不是很胖, 劝我别再减了, 我也有放弃的念头, 可眼睁睁地看着好不容易瘦下去的肉又慢慢地长了回去, 便又心有不甘地寻觅下一种新药。”郑阿姨的减肥之路, 真可谓“路漫漫其修远兮, 吾将上下而求索”啊! 她还神秘地告诉小记: “最近朋友又介绍给我一种新药, 是最贵的减肥药了, 吃了几个星期, 还没有不良反应, 就是效果慢了点儿!” 大有“吃遍天下减肥药”的勇士风范。

减肥是一场考验, 很多时候, 这不仅仅是减肥的问题, 而是在考验我们的决心或者生存能力。听见人们在说吗? 看那个女人, 连肥都能减掉, 真是奇女子。