



新生代——实力作家——陈晨——长篇暖心爱情小说

陈晨 —— 著

请和 孤单的我 吃饭吧

每一天
孤独的我都有 你和美食 相伴



请和 孤单的我 吃饭吧

陈晨 — 著



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

请和孤单的我吃饭吧 / 陈晨著. — 长沙: 湖南文艺出版社, 2017.3
ISBN 978-7-5404-7940-4

I. ①请… II. ①陈… III. ①长篇小说—中国—当代 IV. ①I247.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 006409 号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 畅销 | 长篇小说

QING HE GUDAN DE WO CHIFAN BA

请和孤单的我吃饭吧

作 者: 陈 晨
出 版 人: 曾赛丰
出 品 人: 郭敬明
项目总监: 痕 痕
责任编辑: 薛 健 刘诗哲
监 制: 毛闽峰 与 其
特约策划: 卡 卡 钟慧峥 周子琦
特约编辑: 卡 卡 孙 鹤
营销编辑: 杨 帆 周怡文
封面设计: 利 锐
版式设计: 潘雪琴
封面插图: Lost7
内文插画: Lost7

出版发行: 湖南文艺出版社
(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net
印 刷: 北京京都六环印刷厂
经 销: 新华书店
开 本: 880mm × 1270mm 1/32
字 数: 228 千字
印 张: 9.75
版 次: 2017 年 3 月第 1 版
印 次: 2017 年 3 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5404-7940-4
定 价: 38.00 元

质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

目 录

CONTENTS



瘦女孩得所有，胖女孩得一个“胖”字 001

食欲世界大崩塌 015

一个人吃饭叫食，两个人才叫吃饭 025

朝阳大妈拯救世界 031

你相信这个世界上有鬼怪吗？ 039

只有自己才懂为什么会哭 047

我是不会被你打败的 057

同一个小区，不同的户型，不同的梦想 067

男神要是爱上你，除非往他脸上泼硫酸，让他瞎 077

大妈们都爱我 085

你觉得我减肥就是为了漂亮吗？ 091

便利店里的温柔 107

长得好看的才能叫绿茶婊，长相一般的，也就是个绿巨人 119

我没资格说不 127

很轻的夜晚，很重的人生 137

人生在世全靠演技，碧池里也能开出白莲花 149

大妈们的江湖 161

你世界里的孤独，对我来说都是付费项目 173

舌尖距离涮肉的距离还有多远 185

人生何处不相撕，同苦相尝泯恩仇 199

那一句原本离我很遥远的，“我喜欢你” 215

那年冬天，北京的第一场大雪 227

那些为了生活拼得没脸没皮的人 237

你是有故事的女同学，可我不是那个没血没肉的男一号 249

恋爱中的宝贝，现实中的胆小鬼 259

姜阿姨的二字箴言 269

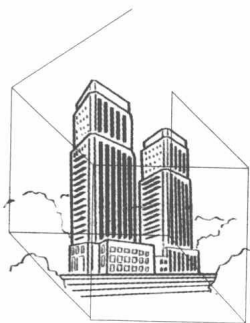
清晨的粥，深夜的酒 281

人生这顿饭 295

Chapter 1

瘦女孩得所有， 胖女孩得一个“胖”字

她的这一身肥肉在这个刀光剑影的职场里，只会变成别人的下酒菜。社会是个大油锅，如果坐以待毙，自己就会被秒炸成渣。



李珍香人生里，最不可思议，也最倒霉的一个夜晚，是这样开始的——

周五傍晚，下班时间，北京某写字楼。

“珍香，下班去吃什么呀？”迎面走来的是销售部门的头号美女薛璐，身高一米六七，体重 48 公斤，最可怕的是体脂率才百分之十。

“哎哟，你叫珍香干吗啊，你难道不知道她不吃晚饭吗？”此刻站在薛璐一旁的是每个月销售业绩的吊车尾傻大妹吴霜霜。身高一米五八，体重 70 公斤。体脂率同样可怕，快突破百分之三十。她得以还保留这份工作是因为，她是公司财务主管的亲侄女。

“谁说我不吃晚饭啊？”此时转过身的，是我们的主角——

李珍香，女，27 岁。身高一米六一，体重 55 公斤，体脂率暂时保密。

“看。”珍香摇了摇手里的透明水壶，“代食魔芋粉，10 大卡换来整夜的饱腹感，完美。”

“就这玩意儿啊，混混浊浊，还是乳白色的，好恶心呀。”吴霜霜一脸嫌弃的表情里透着一丝微微的羞涩。

“哎呀，珍香，何必呀。我就从来不委屈自己，想吃什么就去吃什么，人生苦短，吃喝当头。”薛璐语重心长。

李珍香忍不住转过头暗暗冷笑了一声，公司里谁不知道她为了减肥只喝断食果汁，但是图便宜在网上买了劣质的而喝得上吐下泻的事啊。

“好了，霜霜，咱们一起吃火锅去。”薛璐甩了甩包。

“好嘞。”吴霜霜斩钉截铁的声音犹如天安门广场阅兵的人民子弟兵。

“得了吧你，刚才吞了多少颗餐前酵素啊。”珍香看着薛璐离去时那婀娜多姿的身段，有些愤愤地想。

没办法，在这家健身器材公司上班，而且做的还是销售，拥有一个良好的身材就是必备的业余技能之一。

打个比方，你若肿着双下巴，挥舞着胳膊上的蝴蝶袖去向客户推销：“我们公司的这款跑步机性能特别好，对减肥特别有帮助。”还会有一点点说服力吗？这个道理就像商场楼下推销健身年卡的全是肌肉男一样。你要在第一时间勾起顾客的崇拜和嫉妒，让他们觉得，希望和未来就在眼前，只要刷卡买了这款跑步机，哪怕每天只是用来晾衣服，也照样可以瘦成抽过脂的效果。

所以，做这一行，身材的好坏，直接影响着每个月工资卡上的数额。为了钱，哪怕每个月多那么几百上千块的钱，李珍香都可以拼了命。

因为，每个月工资卡上那干巴巴的几千块钱，就是她生活的全部，也是她可以留在这座城市的那一点点可怜的资金。除此之外，她真的什么都

没有。

这个“没有”，是真的没有。

珍香的妈妈在她6岁那年，死于一场车祸。当时，她和幼儿园里的其他孩子一样，淌着鼻涕，咬着衣角守在院里的大铁门旁，等着妈妈来把自己接走。当时的她对于回家的概念仅仅就是，可以一边用眼睛偷瞄着晚上6点的动画片，一边吃着妈妈做的温暖又可口的饭菜。往往就这样想着想着，妈妈就来了。

每次妈妈出现在幼儿园大门口的时候，她都会扑上去，然后闻她身上的味道。有的时候，她能在妈妈的指尖里闻到青椒的味道；有的时候，妈妈的头发间是透着红烧鸡翅的味道的；有的时候，妈妈的身上只有油烟味，但是珍香还是觉得香。所以，在那么仅有的一点记忆里，妈妈每次出现的时候，都是带着寥寥食物的余香的。

那是一个特别普通的黄昏，珍香坐在妈妈的自行车后座上，把鼻子埋进妈妈的针织衫里，她已经猜出今天晚上的晚餐是什么了。

“香香，你站在这儿别动，妈妈去街对面买了就回来。”妈妈突然把自行车停在路边，然后抱下珍香，摸了摸她的头嘱咐道。

当时，在一个大玻璃箱里不停360度旋转的电烤鸡刚在这座小城里风靡起来，是这条街上最吸引人的味道。她看到妈妈穿过车流和人群，对着玻璃挑了一只金灿灿的烤鸡，然后接过袋子，转身。

也就是在那一刹那，一辆装满大理石的重型货车冲了过来。妈妈就是在那一瞬间猝不及防地离开她的。李珍香的世界里，再也闻不到那种香味了。

如果李珍香是出现在韩剧里，她可能是楚楚可怜的女主角，历经生活的磨难，但是最终迎接她的一定是位九头身的长腿欧巴（注：哥哥）；如果她出现在美剧里，她可能会是一名风驰电掣的变态女杀手，有着悲惨的童年，报复着社会，却又渴望着爱情，最终被她深爱的警察一枪毙命。

只可惜，李珍香出现在四川一个你可能都没有听说过的三线城市。所以她的人生里除了火辣辣的肥肠火锅，其余的一切都像这个城市一样平淡如水。

或许是妈妈离开的时候，她还太小太小。或许是她早已把那些记忆埋起来，然后还在上面撒了泡尿发誓永远也不要再想起来，“一个没有娘的孩子”这个血泪般的事实，并没有给她的成长带来多少负面能量。

从小学到高中，如果有人旁敲侧击地问她的家事，她都能坦然自若地回答：“是啊，我妈在我6岁那年死的，车祸，怎么了？要看死亡证明吗？”在家长联系栏上面，她也可以平静地在母亲后面的框框里写上“已故”两个字，就像语文老师在自己罚抄的课文后面写的“已阅”二字那般漫不经心。

因为，她知道，人活着是要往前走的，是要笑着往前走的。况且，她不是美女，她很清楚自己楚楚可怜的样子会让人掉一地尴尬又反胃的鸡皮疙瘩。

况且，人生中除了悲痛之外，还有很多事。

比如倒霉。

自始至终，她都觉得自己是一个非常倒霉的人。小学的时候，她被班主任分到和一个有挖不完鼻屎的男生做同桌，她桌子上的水杯被男生弹进去过无数颗鼻屎至今她还不知情。

中考那年，突然响应素质教育加入了体育考试，体育行啊，她李珍香

从小就身强力壮，这 20 分的全面发展分稳拿啊。可是在最终的铅球考试里，她一个手滑，把裁判给砸出了脑震荡，成绩直接作废，最终只进了一所普通高中。

到了高中，她发奋努力，尽管还是只考了一个普普通通的二本，但总算是报上了北京的大学。离开这个没有香味的故乡，是她整个倒霉又乏味的青春里唯一的愿望。

只是，出发前她才发现，那所大学在燕郊，虽然和北京通州仅一河之隔，但已地处河北省，手机信号一不小心就会变成跨省漫游。出了北京火车站，再转地铁和公车，最后搭上城际大巴，等到了学校，已经夜里 10 点多了，校门紧闭，她一个人背着大包小包在校门口愣了神。突然，一道强有力的闪光伴随着一句地道的河北口音照了过来：“你干吗的！”学校旁边就是一大片果园，当时经常有人鬼鬼祟祟地趁夜里来偷桃。

然而，这些在她倒霉的人生里，都只能算是还好。她最倒霉的是，从小到大，居然都没有谈过一次恋爱。从初中开始，她就像是一个恋爱的绝缘体，坐在隔壁桌每天上课就在底下翻韩国偶像写真集的花痴女谈恋爱了，坐在第一排又瘦又小头发还天生黄的发育不良女谈恋爱了，就连口头禅是“你觉得你这样对得起你爸妈，对得起国家给你的教育吗”的学习委员四眼妹都谈恋爱了，而她却始终没有。她在班里的人缘并不算差，无论是男生还是女生都喜欢和她称兄道弟。但是，如果你认识 25 岁前的李珍香，你就会明白她始终没有恋爱的原因。

因为，她胖。

大学入学时的体检报告写得很清楚。李珍香，身高一米六一，体重 75 公斤。现在，这一份报告已经被她化为灰烬。

就这样，体重 75 公斤的李珍香又度过了大学四年平淡如水的生活。大学不同于高中，每个人都在忙碌着自己的事情，学业，爱情，事业。她周围的同学每天，每节课都在变。作为一个没有什么社交资历的胖子，她和很多人的交往只是在下课或者回寝室的路上打个招呼而已。这四年，她形单影只，她孤家寡人，她觉得自己和离学校几公里远的庙里的尼姑并没有什么区别。

只是，连她自己都没有想到的是，大学毕业之后，原本以为会石沉大海的简历居然得到了回复。她很顺利地就在北京找到了工作，而且是在洋气的东三环的写字楼里。

虽然，在这家健身器材公司，很多销售员都是从健身或瑜伽教练退役下来的，李珍香无论是人际面，还是对健身行业的了解，都没法和那群可以在跑步机上跑一个小时不喘气的人相比。

但是，刚毕业就找到工作这件事，彻底激发了李珍香的斗志，引爆了她内心的小宇宙。她很清醒地反省到，作为一个健身行业的新人，还是个胖子，她有什么资本去和别人拼？她的这一身肥肉在这个刀光剑影的职场里，只会变成别人的下酒菜。社会是个大油锅，如果坐以待毙，自己就会被秒炸成渣。

所以，要减肥，必须减肥。

珍香减肥的第一步，是要搞明白她青春期最大的困惑——自己吃得并没有很多，也从不暴饮暴食，为何就比一般人胖那么多？

医院的检查报告让她恍然大悟，原来她属于典型的易胖体质，加上她并不如意的新陈代谢，她的身体就像一个暖水袋，可以比别人储存更多的热量。别人吃一顿火锅胖一斤，到她这儿就胖两斤，甚至胖三斤。所谓的喝水都胖大概就是说的她了。

第二步，珍香决定开始给自己洗脑。既然已经知道了悲剧的源头，就要从根源开始扼杀。要消除自己对吃的一切幻想，首先要清楚那些美食的本质是什么，是她人生的绊脚石！真所谓吃饭还不如吃屎啊，吃屎说不定还有催吐功能，搞不好可以减肥。

再从科学角度来看，很久之前，珍香看到过一个在中老年朋友的微信朋友圈里流传甚广的帖子，大意是吃东西可以减寿，如果人不吃这些五花八门的美食，至少可以多活 20 年。尽管这个帖子在之后貌似被辟谣了，但是对珍香来说，她是深信不疑的。从此，她的人生座右铭就是，少吃一顿饭，多活一星期。

最后，从经济角度来论证。吃饭可谓是最浪费时间的事情之一，人类在潜意识里一天三次被强制进行这种行为。如果在家吃呢，你得买菜，做饭，洗碗。如果出去吃呢，还要找餐厅，定座位。如果约了人，还得等，聊天……所以，无论是在家做还是出去吃，吃一顿饭至少需要两三个小时的时间。两三个小时啊，马云的两三个小时都可以赚到一栋楼了。虽然她的两三个小时并没有什么价值，但是，她还是愿意用这两三个小时去追几集美剧，而不是吃饭。看美剧还可以幻想自己和金刚狼谈恋爱，吃饭只会让自己

越来越没人爱！

总之，她就是要瘦下来，她必须要瘦下来。

因为，她要告别这种倒霉的人生。

她花了一个多月的实习工资，以员工优惠价买了一台被客户退货的二手跑步机。尽管那台跑步机几乎占了她卧室四分之一的面积，但她还是如获至宝，对她来说，只要能瘦，每天睡在跑步机上都行。

李珍香，一发起狠来还真的不像个温墩墩的胖子。

24岁生日的那天，她在狭小的出租屋里，捧着一碗自制的没有放任何调味酱的沙拉，对着窗外北京灰蒙蒙的夜空，许下了生日愿望。她希望有人可以发明一种“免饭药丸”，只要吞一颗下去，花上几秒钟的时间就可以解决胃里的饥饿感，同时也补充必要的营养，最重要的是，它是0卡路里。

“就让吃饭这件事情，从我的生命里消失吧！”

只是，“免饭药丸”还没能面世，李珍香利用她那魔鬼般的毅力，真真切切地瘦了下来。近两年的漫长瘦身道路上，无数个夜晚她都是饿着的，在跑步机上因为低血糖晕倒过无数次，别人是拿青春赌明天，她是拿命来博体重。就这样，肚子不是白饿的，汗水也不是白流的，用这种赌命减肥法，珍香从75公斤瘦到了标准的50公斤。

她，李珍香，可以正式和“肥胖”二字告别了。

只是，有一句箴言犹如魔咒般始终刻在她的心里，就是她的易胖体质。她总觉得自己哪怕只是吃上一顿随心所欲的晚餐，第二天醒来，她就立马会变成原来的样子。刚瘦下来的那段日子，她依旧过得胆战心惊，她无时无刻

不被这种恐惧感所包围着。

之后，当她再下班的时候，路过人声鼎沸，香味四溢的火锅店、川菜店、甜品店、西餐店、烤鸭店……虽然是饿着肚子，但是，透过橱窗看着里面形形色色食客的时候，她好像看到了自己也坐在里面，是那个从前的自己，油腻的头发，长满粉刺的脸，肥胖的身躯，那个可怕的自己正津津有味地享用着桌上的美食。

而且，那个自己，始终是一个人。

她一惊，在那种可怕的孤独感里缓过了神，下意识地捂了捂自己的脸，然后掐了掐自己的腰。

还好，还好，这只是可怕的幻觉。

后来，当珍香在家里无意调到了美食节目，当珍香路过一家又一家香味扑鼻的餐馆，当珍香看到了关于美食的一切，她的第一反应，不再是“好想吃啊”，而是一种深深的恐惧感。渐渐地，她发现在自己的世界里，食欲这个东西，不过是填一填肚子就可以解决的事。

至于，用什么填，与味道无关，与卡路里有关。

珍香，正式进阶为一名道骨仙风的“低食欲患者”。她对自己的这番“进化”极有成就感。她觉得自己已经从根源，解决了肥胖这回事。

她，一个可以管得住自己嘴的女人。

有多可怕？有多伟大？但凡是稍微有点减肥经历的人，都懂的。

但是，管得住自己的嘴，仅仅是指食物方面。蜕变之后的标准身材像是给她打开了另一扇大门。

世界那么大，男人那么多，她想去尝尝。