

励志校园成长小说

爱美的甜女孩

罗彩渝 著



逆商培养

NTSHANG PEIYANG

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

励志校园成长小说

爱美的甜女孩

罗彩渝 著



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

爱美的甜女孩/罗彩渝著. —北京:化学工业出版社, 2017.7

(励志校园成长小说)

ISBN 978-7-122-29981-9

I. ①爱… II. ①罗… 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141350号

原繁体版书名: 最愛啾咪甜女孩 作者: 羅彩渝

ISBN: 978-986-5707-28-6

本书通过四川一览文化传播广告有限公司, 经台湾文房文化事业有限公司授权出版中文简体字版本。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2017-1940

责任编辑: 马鹏伟
责任校对: 王 静

装帧设计: 刘丽华

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司

880mm×1230mm 1/32 印张6³/₄ 2017年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 16.80元

版权所有 违者必究



作者序 健康最重要

减肥，从以前到现在一直是个热门话题，就像爱美是人的天性。

记忆中，我对美食一向很偏爱，所以体形总是比旁人稍大一号。后来曾经一度为了减肥，开始有意控制食量。虽然体重直线下降了，健康却也受到了影响。而且只要偶尔放纵自己大吃大喝一次，体重很快就又反弹了，等于先前为了减肥所受的苦都白受了，一切又回到了原点。

唯一庆幸的是，我并没有因为减肥而患上厌食症。不过，却因为这样，对食物的渴望更甚。

近年来，我因为放纵而让体重一度攀上七十公斤大关，连自己都吓了一跳，于是开始接受医生建议，除了选择对的食物吃，也配合适量运动。



如此一来，果然瘦得快，也瘦得匀称，让我相当自豪。并且明白了不能为了减肥，只吃白水煮的蔬菜，忽视了肉类、蛋白质的摄取，应该更加注意营养的均衡，而不是依赖药物。

由于有了这些经验，在这次拟故事大纲时，想到现在爱美、注重减肥的年龄段下降了许多，甚至连正在发育的少年儿童也热衷减肥，因此结合自己过去的经验与感受，写下了这个故事。

我想说的是，过度肥胖固然影响健康，过度的纤瘦何尝不会影响健康呢？所以，不管追求胖或瘦，都要以健康为出发点，因为有太多为了追求体态上的美感，而牺牲健康的例子。

其实健康就像空气，总觉得这股活力取之不尽、用之不竭，特别是在学生时期，所以往往要等到失去才感觉到它的重要。殊不知，在成长的黄金期，正是奠定健康的最佳时期；当你回头看时，往往惊觉时间过得如此快，当时怎么不好好把握。

总而言之，希望不管哪个年龄段的读者都要记住，健康是最重要的。



目录



第一章	白白胖胖的开心果	001
第二章	甜甜圈要减肥	022
第三章	减肥好辛酸	043
第四章	错误的方法	064
第五章	陷入处处战争的窘境	085
第六章	开心果不开心	106
第七章	与妈妈的一天约会	128
第八章	无法克制的那一步	149
第九章	不公平！妈妈居然瘦了	170
第十章	对不起！我什么都不知道	191

第一章

白白胖胖的开心果



“陈太太真厉害，生的每个孩子都长得漂亮又苗条！”

客人来到陈家时，总会这么对爸爸、妈妈说，而且最后都会将目光停在青妍身上。

“好可爱的孩子！白嫩白嫩的，像圆圆的开心果，让人看了再糟的心情都变好了。”客人说。

“是啊！”爸爸笑咪咪地说着，一把将青妍抱起，捏捏她的脸蛋，“这是我的小女儿青妍，她是我的开心果！”

青妍看到爸爸满足的笑容，呵呵笑了起来。

那一年，青妍三岁。

“陈先生，你的基因真好，每个孩子都跟你像是一个模子刻出来的，男的是小帅哥，女的是小美女，还有……”

客人到家里来时，看到哥哥和姐姐总会这么说，当目



光停到青妍身上时，语气便不自觉地停一下，脸上的笑容似乎也凝固了。

“白嫩像麻薯那么可爱。”

最后客人总会下这样的结论。

“那当然！因为我的……”爸爸笑着将青妍抱起，虽然动作仍算流畅，但显然没有青妍三岁时利落，说话也有点上气不接下气。

“小青妍是我的开心果。”爸爸说。

青妍看着有些气喘的爸爸脸上的笑容，虽然不解，但见爸爸笑得开心，她也跟着呵呵笑了起来。

“你们看看！”爸爸笑着捏捏青妍的小脸蛋，“看她笑得多开心，只要看到青妍笑，我再糟的心情都变好了。”

听到爸爸这么说，她笑得更开怀了。只是她不懂，为什么客人似乎只是附和爸爸笑呢？虽然这让她有一点点不舒服，但只要爸爸能开心，她也就开心了。

那一年，青妍五岁。



“陈先生、陈太太，你们真会养，把孩子养得这么好，你们看、你们看，男的帅，女的美，真是……”

看到已是中学生的哥哥、姐姐，身材修长，相貌清秀，客人止不住投来欣赏的目光，但那欣赏的目光转到青妍的身上便消失了，话也跟着停了。

青妍睁着像哥哥、姐姐一样的大眼睛，期待地看着客人，想听听客人对她的赞美，却只见客人眼神茫然地瞪视了她好一会儿，吞了口口水才笑着开口。

“真……可爱。”最后，客人这么说。

“是啊！”爸爸还是钟爱地摸摸她的头，笑眯眯地说，“小女儿青妍是我的开心果呢！”

她已经记不得爸爸从什么时候开始不再抱她了，只是看着她的眼神，宠爱依旧，总是这样笑眯眯地摸摸她的头。

“没办法，我这个女儿就遗传我的基因！”妈妈在旁边也笑眯眯地说。

虽然妈妈以前也常常这样跟客人说，但不知怎的，青妍觉得这回听起来心里有些不舒服。



那一年，青妍八岁。

“好可爱的孩子，圆圆的，真像肉球！”一对夫妻来访，看到青妍后，太太这么说，“不像我家孩子，怎么吃都瘦得像竹竿，让人好烦恼。”

这位太太是在称赞她吗？青妍不太确定，因为她并没有开心的感觉。

几天后，奶奶从南部来玩，要在家里住上几天。

奶奶看到哥哥嘉言、姐姐紫妍，都亲切、和蔼地说：“才没多久不见，你们就变成大人模样了，长大啦，你爸爸真会养，把你们养得男的帅、女的漂亮，果然把我们陈家的相貌、气质发扬光大……”这是奶奶还没看到青妍时说的。

“奶奶！”青妍放学回来，意外地看到奶奶坐在客厅里，热情地上前打招呼。

“青妍？”奶奶上下打量了好一会儿，才认出她来，“你怎么比上次还胖？”

青妍当下愣住了，奶奶突如其来这话，令她一时反应



不过来。

“太胖了，太胖了！”奶奶看着青妍猛摇头，“就算随你妈妈，也不该吃东西都不忌口啊，你哥哥、姐姐这么好的榜样，怎么不好好学学？”

“对不起……”这打击来得太突然，青妍完全不知该如何应对，只是低头向奶奶道歉。

“要是道歉能让你瘦下来，像你哥哥、姐姐那样，我甘愿替你道歉一千次、一万次。”奶奶摇头叹气，转而问妈妈，“你们青妍也太胖了吧！把孩子养得这么胖，你是拿猪饲料在喂她吗？”

她又愣住了，不知道奶奶这番话是什么意思。

“要改，懂吗？”

她不懂要改什么，既然奶奶这么说，她也只好顺从地点头。

那天晚上，爸爸为了奶奶来访，特地带大家到一家高档餐厅用餐，奶奶却在饭桌上，当着大家的面，毫不客气地质问妈妈。



可是青妍却感觉奶奶像在责备自己，她不敢抬头，用眼角余光看到哥哥和姐姐注视的眼神，她把头埋得更低了。

妈妈也低着头，没说话。在奶奶面前，一向待人和颜悦色的妈妈，更加没声音了。

“妈，吃饭讲这些做什么？”爸爸说，“而且，我觉得青妍这样也没什么不好，很可爱呀！”

“你就是这个态度，才会让老婆、小孩胖成这样！”奶奶说话不但毫不客气，也完全不留余地。

“妈，你这样说态度太反复无常了，之前你不是还称赞嘉言和紫妍长得好？”爸爸反驳道。

“那你告诉我，你老婆和小女儿是怎么回事？”

青妍不懂，为什么奶奶每一句话都像是针对妈妈与她而来，她不想理会大人的事，于是低头自顾自地吃起饭来。

“我在说你呢，你怎么还吃得下去？”奶奶看到青妍竟然自己吃起来，被气得连说话的声音都大了起来。

她吓了一跳，捧着饭碗，看着奶奶，一脸不知所措。



“奶奶还没动筷子，你怎么就先吃了？”爸爸责怪地看着青妍，“爸爸不是教过你，同桌吃饭，长辈没先动筷子，不能先吃吗？”

“对不起，我肚子饿了嘛。”青妍不安地把碗筷放回桌上，低声说，“以前都没这么晚吃饭……”

一时间，大家全都安静下来。

“我说青妍啊，你是女孩子，要懂得矜持、懂得保养，像你姐姐这样多好啊！”奶奶打破沉默说，“你看看姐姐，就知道自己该减肥了！”

“妈！”爸爸不以为然地反驳，“青妍还在发育，不适合减肥。再说，她在学校，同学都喊她‘猫熊’，你知道，很可爱的……”

“猫熊就是圆圆胖胖的，一支圆规就能画出来！”奶奶打断了爸爸的话。

爸爸顿时语塞。餐桌上的气氛变得很尴尬。

“奶奶，紫妍逛夜市的时候，可是从第一摊吃到最后一摊，连我都吃不过她！”



不知道是不耐烦奶奶吃饭时的训话，还是真心要呵护她，哥哥嘉言居然这么说，虽然没有提到她如何如何，可是这等于是反驳了奶奶的话，青妍心里有点小小的温暖，决定不计较哥哥曾经笑她是“飞天少女猪”。虽然这部动画片，电视上早就不播了，可是因为哥哥的嘲笑，她想自己永远都会记得。

“大家都这么吃嘛！”姐姐紫妍也说，“而且电视上的养生节目说，太晚吃饭有害健康。奶奶，我们是不是该动筷子了？”

“是啊，都快九点了。”爸爸也附和地说，“妈，再不吃，菜就凉了！来，我夹给你。”

爸爸边说边夹了奶奶最爱吃的清蒸鱼肉给她。大家看到奶奶吃了第一口饭后，才开始动筷子。

青妍暗暗庆幸姐姐开口，不然还不知道奶奶要再训话多久才能吃饭。

“青妍，我看你还是少吃点！”奶奶盯着她扒下第一口饭时，突然这么说。



她一愣，一口饭含在嘴里，吞也不是，吐也不是。

大家又是一阵沉默。

最后，妈妈尴尬地赔笑说：“对不起，青妍刚好遗传我的基因。”

“都是你！害我们好好的一顿饭，吃得这么不舒服！”

待爸爸去付账，妈妈陪奶奶说话时，姐姐紫妍狠狠瞪了她一眼，把吃饭时的不愉快全算到她头上。

“每次奶奶到我们家来，都会拿你做文章，你为什么就不能好好检讨一下？从小到大都被这样讲，难道你一点羞耻心都没有吗？”哥哥嘉言也发难。

“你们干吗这样？”好不容易熬过气氛凝重的晚餐，突然被哥哥、姐姐骂，青妍感到很委屈，“刚才你们在奶奶面前，不是还站在我这一边吗？”

“谁站在你这边啊！我是看妈可怜，老是被奶奶这样训！”哥哥说。

“对呀！”姐姐也毫不留情，“就因为你爱吃，胖成这样，害得妈也挨骂，你还完全搞不清楚状况，实在是不想



理你！”

青妍垂下头，沉默不语，内心沮丧到极点。

“你们几个怎么不去陪奶奶？”爸爸付好账，走过来问，“把奶奶晾在一边，让妈妈去应付，你们几个在这里聊天，像话吗？”

哥哥、姐姐回应了一声，便转身走向奶奶和妈妈。

“爸……”青妍忍不住轻唤了一声。

爸爸正转身要离开，闻声回头，读出了青妍脸上的委屈，以为是奶奶的缘故，连忙上前安慰。

“不要把奶奶的话放在心上。”爸爸摸摸青妍的头，柔声说，“奶奶一向是想到什么就说什么。你妈要是看到你这么委屈的模样，一定会很难过。”

青妍看着爸爸，欲言又止。

“开心点，爸爸觉得你这样没有什么不好，知道吗？”

听到爸爸这么说，她终于松了口气，笑着点点头，决定听爸爸的话，把这些不愉快全忘掉。



可是，自从那次奶奶直接指出青妍肥胖的问题后，她的生活就变了样……

“猫熊，今天又是你妈替你准备盒饭吗？”

到了学校，同学照常这样称呼她。

“是啊！”

突然，她觉得这个称呼怪怪的，再也没有以前那种可爱的感觉。

“各位同学，下星期要举办话剧比赛。现在请大家推荐担任剧中角色的人选。”老师宣布。

话剧比赛是学校一年一度的盛会，也是班上的大事之一，大家都很热烈地推举人选。

“公主谁来演好呢？”老师问。

同学一致推荐班上一位长得很可爱的女孩。

接着其他的角色，如王子、国王等一一被选出，大家都拍手表示赞同。

“好了，最后这个猫熊的角色要找谁呢？”