

瘦下来， 世界就是你的

张晓晗
等著

四月天

瘦下来，
世界就是你的



张晓晗
等著

图书在版编目 (C I P) 数据

瘦下来, 世界就是你的 / 张晓晗等著. — 北京 :
中国友谊出版公司, 2015. 6
ISBN 978-7-5057-3543-9

I. ①瘦… II. ①张… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第135445号

书名	瘦下来, 世界就是你的
作者	张晓晗等
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	东莞市信誉印刷有限公司
规格	880×1230毫米 32开 9.5印张 200千字
版次	2015年9月第1版
印次	2015年9月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-3543-9
定价	36.00元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676



目 录

C O N T E N T S

- 因为胖过 / 咸贵人 ... 001
- 胖子的报复 / 滕洋 ... 011
- 七年之痒 / 张晓晗 ... 019
- 我不愿成为人鱼的泡沫 / 小岩井 ... 055
- 美丽的规则 / 毒舌奶奶 cc ... 069
- 锻炼的意义 / 留几手 ... 079
- 那些看起来很狠，过得却很开心的人 / 毒舌奶奶 ... 087
- 努力，也不是你变成猪的理由 / 毒舌奶奶 cc ... 095
- 因为我喜欢啊 / 田媛 ... 101
- 粉红大衣 / 蔡要要 ... 109
- 所有坏里，最好的结局 / 朱迟迟 ... 117
- 总有人以为不要脸就会有一切 / 毒舌奶奶 cc ... 125

瘦 下 来 ， 世 界 就 是 你 的

- 千年美女修成精 / 陈果 ... 131
- 瘦子不是唯一的生物 / 梁佑宁 ... 139
- 像空气，像大地 / 里则林 ... 153
- 美不过加一分，丑不过减一分 / 毒舌奶奶 cc ... 171
- 沙城往事 / 午歌 ... 181
- 我饿了我要吃饭 / 田媛 ... 207
- 他是一团肥肉 / 吴惠子 ... 215
- 瘦，一定要等得起 / 颢颢 ... 229
- 处女男之恋 / 小岩井 ... 243
- 美人的境界 / 葛怡然 ... 267
- 你知道万物皆变，却从不伸手拥抱 / 毒舌奶奶 cc ... 275
- 我的朋友瘦掉了 / 王大根 ... 283



≈

因为胖过

/ 咸贵人



裤裆磨烂这件事已经不是第一次发生了。

女性的两腿之间崇高又神秘，但胖女性的两腿之间只剩下摩擦起电和三番五次被磨破的牛仔裤裤裆。这事难以启齿的程度不亚于被人曝光内心深处的秘密，不，这就是个秘密。

我磨破过的裤裆可能比你穿过的裤子还多，这大概也是一种人生修行。是的，胖，就是一种修行。我们默不作声，我们低调羞涩，我们渴望隐藏在人群中永远不被发现，但没辙，打眼望去，你就是最胖的那一个。

是从什么时候开始胖的呢？记不得了，只知道体检时永远排在队伍的最后一行，体重后面的那一格被填的不是超重就是肥胖。买衣服永远站在男性专区挑挑拣拣，看着女性衣服的号码经常怀疑这

这个世界怎么会有这么小的衣服，到底做给谁穿。被叫作猪已经是种尊称，不然就是狗熊、猩猩、河马、大象等体形壮硕的玩意儿。别人开玩笑时不知该摆什么表情，只好也跟着嘿嘿嘿地笑，露出一种肥胖者专有的憨劲儿。想编造出一万种理由，比如曾经生过重病，吃过激素，导致迅速催肥，可惜没有，身体健康能吃能喝，体重居高不下，无能为力。

既然胖了，就得接受这个事实，安慰自己还好这并不是一个不能改变的事实，没有一个瘦骨嶙峋的身体，但有一颗骨瘦如柴的心。为什么？因为胖子没人爱呗。

胖女孩，永远是替人写情书的那一位。她温暖可爱，因为她好说话。她温顺服帖，所以她总是漂亮姑娘的贴身好友。她从小替人写情书，写作业，和男生女生关系都好，老少大小通吃，因为她看上去人畜无害，毫无攻击性。她没得选，瘦女孩离群索居是个性张扬，胖女孩独自一人就成了古怪孤僻。软软的肉下藏着一颗支离破碎的心。

真的，别说什么胖女孩超级可爱啊，软乎乎的有种无限的呆萌啊，我相信你们口中说的这种呆萌软胖，根本就不胖。

什么叫胖？真正的胖人绝不是每天吱吱呀呀喊着自己太胖了需要减肥的那一群姑娘，真正的胖女孩从来不敢大肆炫耀要减肥这件事，怕引来更多的嘲笑和白眼，她们内心自卑又脆弱，希望这个世界上所有人都能忽视体重作祟带来的不堪。可没办法，你看，加大

码的衣服和磨破过的牛仔裤裆瞬间就能让你无处遁形。你也许暗自下定决心减肥，甚至再也不吃东西，可惜没坚持多久，肚子上的肉软了又圆，圆了又软，就是怎么也下不去。

胖女孩有很多朋友，电影、书籍、零食、想象。因为有时她们离生活很近，有时又莫名有些遥远。她们和瘦姑娘貌合神离，就算有着同样的追求和喜好，有时也总被排除在外。世界对她们总是不太友好，有时又太过友好。这些来自肥胖星球的姑娘都有些顾影自怜，又自暴自弃，当食物成了唯一体贴入微的伙伴时，就也顾不得什么了，尽管饱腹胀肚之后会带来无限的绝望和哀伤，可吃起来的甜蜜像一剂罂粟一样促使多巴胺直接分泌出太多快乐，就是想吃啊，不吃怎么缓解肥胖带来的焦虑。于是越吃越多，越胖越焦虑，最后进入死循环。

胖女孩也有很多胖朋友，她们在谁都不嫌弃谁中惺惺相惜，似乎之中要是有人突然瘦下来就算背离了组织，也曾一起互相监督减肥，最后却总以互相影响而失败。肥胖是一件孤独的事，不管外界有多喧闹，你的肉总把你暗自隔绝开来，一边保护着你，一边像一堵坚实的城墙把你围在中央。

胖女孩对这个世界更宽容，因为她们觉得自己太卑微，但她们也更容易受刺激，像蚌壳中间那团柔弱的肉，被针一扎，就合起壳来再不愿打开。



胖女孩更加渴望爱情，因为她通常不敢说。或者她在遭人鄙夷中失败了太多次，变成她不能说。

我有一个胖朋友，曾经在一段时间内猛地瘦成了一个瘦朋友，后来也没有反弹。不过是因为她暗恋多年的男孩对其他女孩轻蔑地说了一句，那个谁啊，她那么胖，谁会喜欢她。这机缘巧合又毫无意外地辗转传入了她的耳中。我们不得不承认，这个世界有时候最有用的不是甜美的鼓励上升，不是你喜欢他时为了他努力变得更好，而是你情深义重对待的人，对你藏不住的恶意。这种恶意每天从你醒来时就在督促着你，让你必须往前走，因为你稍不留神一回头，就会掉入不见天日的深渊，那种无以名状的悲愤居然以另外一种方

式变成一种正能量，催促着你前进。回头想想，也算是造化弄人。后来她瘦成了一个美人儿，那个男孩回头又来讨好她，瘦朋友自是黯然一笑，带着她崭新的人生重新上路。她不会再像曾经胖时那样卑微讨好地喜欢一个男孩，也不会再受那不能与旁人道的中伤和委屈。可惜那个男孩永远也不会懂，自己那样一句玩笑话怎么会伤她那么深，深到让她变成更妙的人。

胖女孩的心离这个世界有些远，大概脂肪太厚直径距离就比其他人远了一些。她们总是看起来慢慢吞吞、磨磨叽叽又迟迟钝钝的，其实她们非常敏感，只是被肉藏得有些深，她们不敢多表达，怕这一坨肉惹人嫌弃，又忍不住想多说两句换取一些和体积一样的存在感。这个世界透过这层肉，被赋予了更深刻的定义，她们在这层堡垒下只好努力修行自己，希望能当花瓶只能当锅碗瓢盆的自己能尽量实用一些，不要被脂肪挡住太多出路，也希望有一天心碎时，那坨软肉下能有颗坚硬的心，能帮她再多承受一些。

胖过又瘦的人，提起肥胖，就像做了一场漫长的噩梦。醒来时只剩下大腿和屁股上的纹路像曾经受过伤的疤痕一样，不断提醒你曾经只是个胖子。有时不得不感叹命运多舛、现实多变，看脸的世界不容一丝质疑，但还好，在自己胖丑无助的岁月中，太多不含任何杂质的星星之火让人满怀期望。

我胖，从小就胖。现在不太胖了，偶尔还有人说瘦。减肥路漫

漫其修远，像一场要跑一辈子的跨栏式马拉松，一鼓作气再而衰三而竭，走三步退两步是家常便饭，质的飞越往往伴随着天灾一样的痛苦，随便说两件吧。

高二有一年一个星期轻了十多斤，因为青春叛逆钻牛角尖，遇到一些小事无限放大后想不通，内心抑郁，忽觉裤子越来越大，上秤时心里一惊，可能是被突然降下去的体重高兴着了，便又迅速长了回来，并落下一个“病根”，之后心里再不爽，都不会对食物失去兴趣。

大二有一年暑假轻了十多斤，纠结很久，左右徘徊依然无法避免失恋被甩，想来想去只好把气撒在自己一身的肥肉上。因为谈恋爱之后不但没有瘦，反而胖了一圈。偷偷吃减肥药，每天睡不着觉，醒来头昏眼花，蹲下再站起来几欲晕倒，年轻的身体被自己消耗一半，体重是掉了，但恢复之后，依然很快长了回来。所以在这儿也顺便跟所有胖姑娘再次强调，千万不要吃减肥药，你用身体换来的，不过是一次狂欢后的落寞，之后吹气球般的反弹只会让你陷入无限的自责和难堪之中。

市面上能看到的减肥方法，除了过于昂贵的那些，我几乎都试过。什么针灸拔罐，什么七天减肥，什么二十一天减肥，包括断食喝水，都试过。只能说这些让人眼花缭乱又吹嘘着极速见效的方法多半都是扯犊子，减掉的是体重，不是脂肪。不能说完全无效，短暂地上

秤称是挺高兴的，一旦正常生活又呜呼哀哉。

后来也是在无数次的循环反复中，恍然大悟，减肥这事儿，真急不得。首先你得承认，其次你得接受。肥肉才是这世界最理性客观的东西，你付出多少，它便回报你多少。简而言之，还是少吃多运动。你这不废话吗？但没办法，这确实是这个世界上最有用的一句废话，当你努力按捺住自己忍不住想要吃的嘴，当你穿好跑鞋准备好一身的运动装备，你不可能不瘦。多么努力地认真做功课还有失算考不好的时候，而你少吃多动却一定会瘦，这其实是一笔很划算的买卖。

但是，很难。因为这世界上的所有事情都一样，开始可能很容易，坚持下去却很难。所以减肥成功的人总被称作“励志”，他们的自制力比普通人要强一些，毕竟，食色，性也，食欲可是天性，你与天性为敌，自是很厉害了。

但是胖女孩，请你不要害怕。肥胖是个纸老虎，你正视它时才能将它揭穿。你要做好和它终身作战、死磕到底的准备，它是怎样一天一天将你吞噬的，你就要一天一天让它还回来。切莫心急，小火慢炖才出好汤，人生不是这三五年，胜负难定，只要你不认输，只要你不认输，总有一天，一定会扳回一局。健康的人儿最美丽。

因为胖过，所以看这个世界时总爱带着放大镜，比旁人多了一丝矫情，感恩来之不易的瘦和健康的身体；因为胖过，所以面对别

人时总多带了一丝担忧，怕挥之不去的自卑如影随形；因为胖过，所以凡事更想多加努力一分；因为胖过，所以更爱这个枝繁叶茂的美好世界。



≈

胖子的报复

／ 滕洋

