

怀愫

著



晋江超人气作家

怀愫

暖心力作

+

万字独家实体书

番外温馨放送

你是春天第一只蝴蝶

从我的世界经过

改变了生活的颜色

苗小姐
减肥
日记

Miaoxiaojie
Jianfei



中国出版集团

中国民主法制出版社

全国百佳图书

出版单位



苗小姐 减肥 日记

Miaoxiaojie
Jianfei
Riji



中国出版集团 | 全国百佳图书
中国民主法制出版社 | 出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

苗小姐减肥日记 / 怀愫著. —北京: 中国民主法制出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5162-1232-5

I. ①苗… II. ①怀… 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 (2018) 第 044379 号

图书出品人: 刘海涛

图书策划: 谭 军

文案统筹: 高文鹏 崔 一

责任编辑: 翟琰萍 王 宜

书 名 / 苗小姐减肥日记

作 者 / 怀愫 著

出 版 · 发 行 / 中国民主法制出版社

地 址 / 北京市丰台区右安门外玉林里 7 号 (100069)

电 话 / 010-63055259 (总编室) 010-63057714 (营销中心)

传 真 / 010-63055259

http: //www.npcpub.com

E-mail: mzfz@npcpub.com

经 销 / 新华书店

开 本 / 32 开 880mm × 1230mm

印 张 / 10 字数 / 233 千字

版 本 / 2019 年 1 月第 1 版 2019 年 1 月第 1 次印刷

印 刷 / 永清县金鑫印刷有限公司

书 号 / ISBN 978-7-5162-1232-5

定 价 / 36.00 元

出版声明 / 版权所有, 侵权必究。

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

目 录

第一章	苹果三日减肥法	/ 1
第二章	过午不食减肥法	/ 21
第三章	哥本哈根减肥法	/ 96
第四章	小红帽减肥操	/ 124
第五章	有氧甩油一小时	/ 162
第六章	极速燃脂减肥法	/ 203
第七章	平板支撑三十分钟	/ 255
第八章	KEEP	/ 287
番外		/ 305

第一章 苹果三日减肥法

三文鱼切成薄片，卷成玫瑰花形，两三颗红得晶莹的鲑鱼卵充作花蕊；鹅肝经过火烤，油珠酱汁浸进醋饭里，带着热滋滋的油脂香气；海胆新鲜剖开，连壳盛在冰碗里，毛刺球壳里面藏着一瓣瓣可口的鲜黄，边缘微微化开，好像杧果冰淇淋。苗苗实在是太饿了，迫不及待地想把这些全送进嘴里，可她手脚都被绑在椅子上，眼前就是美食桌，头往前倾，舌头刚要舔到三文鱼玫瑰卷上的鲑鱼卵，闹钟响了起来……

美梦瞬间惊醒，苗苗懊恼地长叹一声，把脑袋往被子里拱了拱，厚厚的彩色拼花被子把她包裹成一只蚕茧。十二月的天气，只有被窝才能提供温暖。床头的闹钟响得震天，苗苗哆哆嗦嗦伸手按下，摸到床头柜上的秋衣秋裤，以迅雷不及掩耳的速度扯进被子里。乍然而来的冷意让她打了个冷战，她用十五分钟完成了冬日早晨的艰难任务，在被子里穿好胸罩、保暖内衣和棉毛裤。

掀开被子，一面发抖一面套毛衣，罩上白熊家居服，拉开窗帘，第一缕晨曦透过老虎窗洒进来，玻璃上一层薄薄的雾气，从窗口刚好看得见远处高楼耸立。苗苗伸着懒腰拉开床边围着一圈碎花窗帘布，窄小的洗手间里，薄荷味的牙膏让人陡然清醒，她抬头看看镜子，圆脸照着圆镜子，小圆见大圆。急匆匆烧水洗脸，壶底最后一点热水喝进肚，感觉身上多了几分暖意，套上黑色长羽绒服，围上围巾，把自己裹得严严实实，往包里装了四个苹果，顶着寒冬刺骨的冷风上班去了。

苗苗住在石库门老房子里，楼梯虽然修整过，踩上去却依旧吱呀

吱呀地响。邻居们早早都起来了，推着自行车送小孩上学的，挤地铁上班去的，早起出门去公园锻炼的，一整条弄堂都是豆浆、油条、粢饭糕的香气。

这一片房子老是老了，可是地段好，就在城中心，走过一段栽满梧桐树的长马路，拐个弯就是商业区，地铁四通八达，生活很是便利。像这样的里弄拆迁是拆不动的，只能翻新，红砖灰砖的搭配很有百年前的风采，就是以现在的审美眼光来看也很洋气。可老房子到底不如新社区方便，厨房要公用，卫生间只有一平米，房子小还阴暗潮湿，一间隔着一间，通道又窄又长，一栋石库门住着五六家人，有条件的早已经搬了出去。因为租金贵，有几间空着，有几间就便宜租给人，最底下那两间一左一右，一家是摊蛋饼的，一家是卖麻辣烫的。卖蛋饼的一家人早早出门了，卖麻辣烫的一家还没起床。小小一方天井塞得满当当，苗苗在楼上好几次听见他们争吵，无非就是谁的车挡了谁的路。

现在她的胃经不起一点诱惑，想到蛋饼和麻辣烫就咕噜咕噜地叫，只好一路捏着鼻子出门，才打开铁门就听见顾奶奶在对面楼上喊她：“囡囡，今晚吃雪菜黄鱼大馄饨，过来哦。”

苗苗的苹果三日减肥法才刚开始，昨天夜里就什么都没有吃，柠檬泡水喝了一壶，肚里空得吓人，今天的三餐全是苹果，可她实在不愿意回绝顾奶奶，笑着点头，哪怕不吃，也要去陪顾奶奶坐坐。

顾奶奶一家人都出国了，只有她还不愿意搬，说住了几十年住习惯了，动了就要伤筋动骨的。苗苗头上的绒线帽子、脖子上的围巾还有手上的小白兔手套，全是顾奶奶打的。顾奶奶跟苗奶奶邻居四十多年，互帮过也互掐过，苗奶奶去世得早，她一个人反而孤单寂寞了。

早高峰地铁里挤了一身汗，车厢里连个下脚的地方都没有，旁边的人还半个身体靠在扶手上吃韭菜饼，苗苗掏出苹果来，忍无可忍地咬了一口。

苗苗到得还算早，刚坐定打开电脑，对面的丽萨鼻子一吸：“你早饭吃的韭菜饼啊？”苗苗正想解释，丽萨已经拿起香水喷起来，一边喷一面提醒，“等会儿要开会，你赶紧到外面吹一吹。”

苗苗只好站起来去吹风，今天开会的事在公司里已经传了两三个月了。新媒体发展太迅猛，美食杂志光靠单一模式很难进行下去。这半年同事陆陆续续跳槽，留下来的也就几只“咸鱼”，勉强能撑出一本半月刊来，可发行量却越来越小，不是合并就是要解散了。

丽萨快要结婚了，上班有一半时间都在“摸鱼”，一会儿填写新郎新娘意见表，一会儿挑蛋糕，眼睛一眨就出去试婚纱了，整个组的事都是苗苗一个人扛起的。这是苗苗大学毕业后的第一份工作，一直没有离职，赚的钱够生活，工作也不算累，她才一直没找下家。

苗苗在冷风里走了一圈，感觉身上的韭菜味儿散了，才回到办公室，把包里的苹果拿出来，摆在电脑下面。苹果红通通的，一共三个，怎么也够吃了。苹果三日减肥法据说特别有效果，三天里除了苹果什么都不吃，三天过后慢慢恢复清淡饮食，按照苏南的说法，能轻五斤！苗苗立下了雄心壮志，今天是她万里长征开始的第一天，她搓热手指，打开画板，把昨天画了一半的插图调出来，一面啃苹果一面精修。

苗苗的工作是美食板块的编辑，听上去是很美好的工作，可苗苗干了一年半，胖了十五斤，大学时体重还勉强控制在一百四十斤，工作后就一路飙升。虽然也克制过，可上下浮动最多五斤。

丽萨为了撑进一条鱼尾婚纱，跟苗苗一样，吃“草”吃得眼冒金星，把那件婚纱打印出来贴在电脑上，天天看，时时看，立志瘦成一道闪电，婚礼当天破水而出，当最美的美人鱼。

两个人的早餐都是苹果，丽萨还有一瓶无糖酸奶，苗苗只有柠檬水。丽萨喝着酸奶摸了一把大杏仁：“你说，咱们这回是不是要拿遣散费了？”

丽萨倒是不急，老公有个好工作，经济压力小，一时失业也还能

支撑下去。苗苗就更急了，不论好坏，她在上海还有套房子呢，工作一年多也算小有积蓄，何况苗苗会画画，偶尔也接私单，就是歇下来也依旧有收入。整个办公室里能凑在一起说这些的就只有她们俩了。上海居大不易，哪个不是有家有口，再惨一点还无房无车，压力怎么能不大？连着几个月，办公室的气氛都有些凝重，有人趁着沉船先跳槽，早早飞出去，也有人觉得心灰想回老家，光是这一个月，就吃了三顿散伙饭了。一张张桌子空了出来，上一期就是勉强凑出来的，这个月还有圣诞节，要出特别刊，可到现在主题都还没拿出来。人心浮动，苗苗不浮动，以她的体重也很难浮起来。她从表格里挑了两个常用选题——家庭、情侣，从圣诞节的意义开始，挑一挑有什么地方适合家庭聚会，什么地方最适合情侣。

今天阿蒙没来，苗苗只好跟丽萨讨论，先把选题定下，再打电话联系试吃。丽萨现在听见吃就眼冒红光，拉住苗苗的手：“趁着圣诞节，我们吃回好的吧？”说着抬头看看惶惶然的同事们，压低声音道，“也没几回能吃了。”

丽萨说完打开淘宝定制起喜帖来。苗苗给顾奶奶打电话，告诉她晚上要加班，不能回去吃馄饨了。顾奶奶的手机还是苗苗教着用起来，一接起来却不是顾奶奶的声音，是个很年轻的男声，带点笑意：“苗苗吗？我奶奶在煎小黄鱼。”

隔着电话苗苗都能想象出对方的笑脸。苗苗知道顾东阳要回来了，却没想到他回来得这么早，想到顾奶奶念的老三篇，突然有点脸红，结巴了半天说：“新东方，你跟奶奶说，我今天加班。”一着急把小时候的外号叫了出来，那时候铺天盖地的新东方肉松广告，小苗苗看着电视机直流口水，学说话的时候一直把顾东阳叫成新东方，算是苗苗对顾东阳唯一称得上平静的一点回忆。

苗苗还记得他出国前的样子，校服永远不肯好好拉起来，白衬衫也绝不服帖，学郑伊健留着半长的头发，还逃课去网吧。可学校却有

一票女生想坐他的自行车前座，是个又坏又帅的男孩子，苗苗少女时代唯一的男神。

挂掉电话，苗苗的脸红得跟手上的苹果一样，低头啃上一大口，不知是不是因为错过了一碗雪菜黄鱼大馄饨，苹果啃起来更无味了。她嚼着满嘴的苹果渣，想着顾东阳是不是跟陆梦婷一起回来的。

过了二十五岁顿觉时光如水，不再适宜伤春悲秋，于是苗苗用一个苹果的时间追忆了一下逝水年华，总的来说就是一句话：她单恋顾东阳，顾东阳双恋着陆梦婷。回忆完毕，苹果只剩下一个细长的核。苗苗给自己单恋七年的苦涩时光画下句号，泡了一杯柠檬水，努力用不锈钢勺子挤出一点柠檬汁来，据说刮油，她才吃了半天苹果，就感觉自己起码轻了三斤。

丽萨分享给她一堆减肥贴、减肥霜、减肥茶，两个减肥的女人窝在一起自成阵营。中午大家都去吃饭的时候，丽萨换上轻便的鞋出去走路了：“管住嘴迈开腿，婚纱向我招手！”

苗苗不用换鞋，她几乎没有高跟鞋，怕那小细跟承不住自己的重量，两个人顶着凛冽的寒风在园区里走了两圈多。

创意园区门口那家拉面店的咖喱清汤牛肉面香煞人，走出去百米香味还不停往鼻子里钻。丽萨狠狠吸了口气，大放豪言：“等我结了婚，吃它三大碗。”

苗苗笑了起来，丽萨根本不算胖，她看过丽萨穿那条蕾丝鱼尾裙的照片，整个人闪闪发光，只有新娘才有这般模样。再低头看看自己，别说蕾丝鱼尾裙了，她什么裙子都穿不下，冬天还能用一件长羽绒服罩住自己，夏天简直无所遁形。离夏天还有六个月，一个月给自己定下瘦十斤的目标，到时就能穿上连衣裙了。苗苗幻想中的自己可可爱得冒泡泡。

午休时间快结束了，打开手机计步器，三圈已经走了快一万步，苗苗每天一万五千步的目标，完成了一大半。

丽萨开了一包红枣，她要当个脸蛋红润的新娘子，恨不得把自己吃得粉嫩嫩的，下午的点心是一碗银耳汤。苗苗羡慕地看着她吃红枣，原来桌上的苹果已经不知不觉吃完了，眼看时针才到一点，苗苗赶紧去水果摊买点苹果回来。水果摊旁边就是拉面店，苗苗拿围巾遮住鼻子，挡住咖喱汤的香味，听见自己的两个同事在讨论这次合并过后要裁员了。

苗苗不是个多事的人，阿蒙是她们组里最活跃的，虽然丽萨也活跃，可她忙结婚的事，没空关心八卦，阿蒙隐约是找到下家了，组里没人出去打听。

两个同事看见她迎上来：“买水果啊？”

苗苗点点头，拎着一袋子苹果回答：“买点苹果。”

办公室现在是雷区，一句关于合并、解散的话都不能提，反而在外面能聊两句。两个同事一搭一唱，把刚才感叹过的话又感叹一遍，也不指望真的能在苗苗这里打听到什么，讲了一箩话，最后才说：“还是你好，有房子。”

苗苗只好笑笑，她的房子是奶奶留下来的，虽然只有一间阁楼，可在寸土寸金的上海滩，也依旧让人羡慕。同事只知道苗苗是本地人，不知道她家在哪里，一个对另一个道：“要是辞退我，只好回老家去相亲了。”

房租饭钱水电煤，加加减减月光，哪里有闲钱谈梦想，真到了那一步只好跟现实低头。一个这么说了，另一个跟着说：“哪里像丽萨这么好。”后面半句咽了下去——找了个本地人当男朋友。

苗苗装作没听见，这种刺探也不是都抱有恶意，人之常情。苗苗从小在弄堂长大，柴米油盐烟火人家，这样的话哪天不听上百来句，从弄堂口走到弄堂底，谈的无非就是房子、车子、票子。民生问题人人关注，食五谷的哪能超脱？

话题已经开了头，苗苗难得跟人搭话，于是就问她房子在哪里，

有多少个平方。苗苗深谙这一套，立马说：“老房子，只有十几个平方。”

同事那点羡慕立马烟消云散。苗苗听她们有一搭没一搭地聊着，心里默默数一数，一早上她已经吃了四个苹果了，悄悄打开减肥App，认真细读苹果减肥法，就连这个光吃苹果减肥的办法，她也已经超量了，但苹果是负卡食物，可以多吃点。

苗苗一肚子的减肥经，网上看来的、听苏南说的、自己研究的，全是纸上得来，终于亲身实践，立志一战成名，一下子瘦到一百斤。

上午吃得打个嗝都是苹果味儿，下午只好干饿着，饿得胃都皱在一起，不停喝水，不停上厕所。在厕所里又听到几句八卦，别的组神通广大，已经知道是合并了，说是收购合并，壳子要的，人却不一定留，还得再有一轮面试。

苗苗跟丽萨两个人把选题定下了，这个特别刊大概得她们自己跑了。杂志社是有摄影师的，也可以外包，请团队去拍，可这笔预算上个月就没领到，苗苗怕开天窗，就拿微单拍了几张，又手绘了一张，总算糊弄过去。大厦将倾，人心惶惶，没谁的注意力还在杂志上，交稿最快的反而是苗苗这一组，她打算这次还用这个办法。

既然是圣诞节就要热闹，先画上长桌、火鸡、大蛋糕，长桌旁边画上穿蕾丝裙的小女孩，添上彩灯和烟火，窗口再画一个东方明珠电视塔，底下两个边角就用火鸡和圣诞树，红绿黄看着都让人有食欲。一个下午勉强出线稿，到快下班的时候还没有开会的迹象，丽萨早已经魂游天外。阿蒙没来，大概也不会再来，美食文投稿无人挑选，苗苗只好加班。办公室里没人走，主编办公室的门到现在还紧紧关着，一整天电话就没断过，谁都不敢在这个时候走，就怕错过第一手消息。

七点，主编办公室的门总算开了，办公室里蹲着没走的同事们一个个竖起了耳朵。主编有点秃顶，经过一天好像更秃了，地中海上原来还有几根毛，这下一看油光锃亮，半根毛也没有了。

“大家都已经知道了吧。”主编这句话一听就有日薄西山的萧瑟感。

当年是他把苗苗招进来的，苗苗毕业院校一般，个人能力一般，但主编家里也有这么个一般的女儿。苗苗虽然没有恋爱运势，却很讨中老年人喜欢，单项能力不突出，综合指数还不错，软文会写，照片也会拍，画画更是从小到大的技能，杂志走小清新风格，招她这样的人很合适。苗苗总觉得主编对她是有知遇之恩的，于是格外努力，自己的分内事从来不让人担心，听见这么一句让人唏嘘的话，瞬间有点眼热。

主编有点话痨，先痛说革命史，都是他手底下的人，要散了总归有点伤感，伤感里又有点笃定，合并是合并了，他正职没有了，好歹也算个副手。这年头工作不好找，女儿要结婚，当爸爸的还要出出力，背靠大树好乘凉，总归是个好工作。可大家就都不满意了，不仅要面试，还有试用期，工资一下子砍掉一半，试用完能不能留下，还得看成绩。

就业形势这么严峻，对方是大公司，吃掉小虾米是想拓展版图，没点个人能力，谁肯要你？主编说完擦擦油头，叹一口气：“该争取的我都给你们争取过了，没办法啊，你们自己看着办吧。”

这下大家都不加班了，苗苗才走到门口，就被主编叫回到办公室：“我知道你一直踏实，我是肯定要带你过去的，不要担心。”

主编当然有私心，苗苗听话肯干不惹事，主编恨不得年年给她最佳员工奖。这些都是其次，最要紧的是她还有一个微博号，叫“苗小姐美食日记”，开了四五年，竟然也有十万粉丝，手绘插图加上美食小视频，评论、播放量都不低，现成的活业绩。主编还有十年退休，老经验是有的，新东西却早已经跟不上了，平时苗苗干私活主编从不计较，养兵千日，关键时刻能添一笔是一笔。

苗苗有点脸红，她是接私活了，可她从来没有耽误工作。苗苗还接过小广告，也是这两年多起来的，最大的品牌是某酱油，真有点拿不出手，可苍蝇再小也是肉。苗苗也有偷偷给自己的杂志打广告，不敢太明显，用来垫锅子当背景。主编说了：“这也是你的个人业绩，这就是前瞻性。你去吧，别担心。”

于是苗苗不担心了，挤地铁回家去，饿得前胸贴后背。地铁里一群脸色青白神情麻木的上班族，她出了站叹口气，正要回家，就听见顾东阳的声音：“小老太又叹气。”

顾东阳神兵天降，双手插在口袋里，依旧站没站相，挨在地铁口等苗苗下班，一张帅脸凑过来：“走吧，陪我买手机。”

活脱脱是十年前的顾东阳，开口要么损人要么提要求，恃帅傲物。苗苗挣扎了一下，于是他又添一句：“奶奶让我来接你，接好你才能买手机。”

奶奶的话不能不听，苗苗吃人的嘴软，吃了顾奶奶家几年闲饭，只好听话：“你原来的手机呢，刷了机不就能在国内用了吗？”

出了地铁站，顾东阳点一根香烟：“丢了。”

苗苗又问：“婷婷呢？”“幸福里一条龙”肯出国完全是因为陆梦婷，放弃英美去了日本，从顾东阳变成了顾东洋，顾奶奶气得几天吃不下饭，连连说名字没起好，顾家翻天覆地，才十六岁的苗苗头一次见识到披荆斩棘的爱情。

顾东阳侧头看着苗苗一张饱满的水嫩嫩的圆脸上一双目光碧清的圆眼睛，缓缓吐出一口烟雾：“丢了。”

苗苗喉咙哽住，一时说不出话来。她这么简单，简单到一目了然，顾东阳抓到她眼睛里含着的一点泪光，不敢深究，自己先转过头去。苗苗是顾东阳牵着长大的，他大苗苗两岁，两家门对门，晒台对着窗口，苗奶奶跟顾奶奶邻居四十几年，一起带大儿孙辈，顾东阳自己才萝卜头丁点儿大，就带着苗苗上幼儿园。

陆梦婷是后搬来的，苗苗念初中的时候苗奶奶在楼梯上摔了一跤，骨折住进医院，没人照看苗苗，只好跟大伯回家去，等苗奶奶伤筋动骨一百天出了医院，顾东阳自行车的前座上已经坐着陆梦婷了。十几岁的小姑娘，淡眉大眼细腰身，青春期是最丑的时候，可她偏偏美得一枝独秀，别人穿校服像烂抹布，她穿在身上像是苗奶奶细细裁出来

嵌上白流苏的蓝色窗帘布。

顾东阳瞬间就把从小牵大的苗苗忘到脑后，十几岁的少年为了心上人可以爬窗台、翻栏杆，赴汤蹈火，哪里还有小青梅的立足之地？

苗苗倒不是为自己难过，她是为顾东阳难过。他走的时候网络还没这么发达，一下子断了联系，苗苗慢慢也就淡忘了，只是忘不了顾东阳跟陆梦婷两个人在弄堂口拥抱的场景，昏黄灯火下交织在一起的身影，突然间想到了此去经年。

苗苗一时之间难过得说不出话来，反而是顾东阳安慰她：“分手而已，哪有初恋就到老的。”

苗苗十分配合，轻轻地嗯了一声。她真以为他们会到老的，觉得心目中美好的爱情故事破得粉碎，打算安慰安慰顾东阳，于是问他：“你要不要吃长脚汤面？”

顾东阳以前逃夜最爱吃长脚汤面，还会给苗苗带一份回来。凭良心说，就是谈了恋爱，他偶尔也会照顾一下苗苗。盖着满满青菜肉丝的面，带回来的时候面还没糊，苗苗就从晒台上用篮子吊上来，连汤都一起喝光，撑得肚皮圆滚滚，于是苗苗越来越胖。顾东阳却依旧纤瘦，跟陆梦婷俊男靓女走过弄堂灰砖地十分惹人注意。陆梦婷本来还常到顾奶奶家吃饭，直到顾东阳为了她打架，打断一根肋骨。顾奶奶宝贝了孙子十几年，竟然为了小姑娘打架，气得她剪掉家里的电话线，在灶披间里炖着黑鱼火腿香菇汤，还时时向窗户外面张望，不许陆梦婷靠近幸福里一步。

苗苗成了传信的小喜鹊，顾奶奶从来都喜欢苗苗懂事听话，不止一次说要找苗苗这样的小姑娘当孙媳妇，看着就有福气，可苗苗瞒着她，替情敌送起了情信。顾东阳用黑鱼汤收买她，其实也是日日喝，早已喝腻。苗苗不喝，他就偷偷倒进花盆里，那盆月月红香得很有些鱼腥气，苗苗不舍得看顾奶奶炖的汤就这么浪费掉，一面替顾东阳喝汤，一面替陆梦婷送信。大概从那时起，苗苗就有了一颗成全别人的

温柔心。

顾东阳笑起来：“十点钟才开始卖。”有些东西深深刻在记忆里，隔上十年越来越清晰，还记得年少时候偷偷点的烟，饥肠辘辘时吃的那碗青菜肉丝面。

顾东阳离开十年，偶尔回来一趟也是匆匆忙忙，街道都不一样了，哪里还记得有什么好吃的？反而是苗苗如数家珍，十分对得起身上软绵绵一大团肉，笑咪咪地告诉他哪里有好吃的。

顾东阳松一口气，突然就觉得安稳，别人都变了，苗苗还没变，还是那个一眼见底傻兮兮的小妹妹。两个人沿着长街一路走，淮海路上灯火通明，这时候的店铺已经做起圣诞装饰了，商场门前巨大的白色圣诞树，装饰着各色彩球。苗苗一边走，一边把街景拍下来，先取景，说不定杂志里用得上。

顾东阳就站在一边等着她拍照。这样的组合有点引人侧目，帅哥身边不站美女总有点遗憾，可顾东阳泰然自若，苗苗不以为意。到了苹果店，顾东阳买了手机，把手机递给苗苗，让她输号码。

苗苗打了一长串，名字是奶奶。顾东阳低头看她，点点屏幕：“还有你的。”顾奶奶的手机通讯录里面除了家人排下来就是苗苗的，通话记录第一位，几乎天天都要打电话，他想谢谢她陪奶奶，拍拍她的肩，“带你吃好吃的去。”

苗苗小挣扎一下，摇摇头：“我减肥的。”

顾东阳怔住，被烟呛了一口。在日本待了这么多年，顾东阳还真没看见过像苗苗这么胖的小姑娘，上上下下打量着她，违心道：“你一点也不胖。”

换作以前，苗苗肯定相信了，可她多长了一点年纪，早已不如以前好骗，但还是给了顾东阳面子：“要减的，健康。”

于是顾东阳不劝她了，为了健康确实瘦点好，最后还是苗苗陪着他去吃长脚汤面。两个人走了长长一条淮海路，像小情侣似的轧马路，

圣诞节的气氛早已经营造出来，顾东阳一时有点恍惚。记忆里上一次跟苗苗走长马路，还是带她去上幼儿园，梧桐树叶层层叠叠，蝉声不住。苗苗日日都有一支娃娃脸雪糕可以吃，苗奶奶嘴巴上绝不肯讲，可心里还是疼她没父母在身边。顾东阳却馋得很，哄骗苗苗很有一手，跟她打赌回回都赢，两口便吃掉娃娃脸巧克力味的帽子。

长脚十年如一日，店面只有三张桌子，就在弄堂口支了一个摊子，老板娘的脾气也是十年如一日的坏。上了满满一碗青菜肉丝面，顾东阳看着苗苗在窄桌对面搓手，氤氲起来的热汤雾气让他有一刻觉得自己回到了过去，只不过那时候对面坐的还是陆梦婷。

老板娘看苗苗很不顺眼，占一个位子又不吃面。顾东阳就又点了一碗，摆在苗苗面前，他把两碗面吃得干干净净，汤里最后一根青菜也吃完，味道没变，可人的舌头吃刁了，原来那胡吃海塞的劲头早没了。吃完了两个人走在冬日昏黄的灯光下回幸福里。

家家户户都亮着灯，顾东阳觉得有点稀奇。现在的人睡得晚，他以前逃课回来，十一二点早已经抹抹黑，贼骨头似的蹑手蹑脚，没想到现在竟然户户都点着灯。

苗苗在门口跟顾东阳告别，两个人全程几乎没说话，苗苗只当他还要走的：“你什么时候回日本呀？”

顾东阳笑起来，还是那副老腔调，抬着下巴看人，笑得有些邪气：“我回来你不高兴啊？”笑完了又有点尴尬，苗苗不是别的小姑娘，不能对她这么笑。

苗苗却不在意，顾东阳以前没少这样笑过，这种技能大约是天生的，突然正经她也不习惯，笑咪咪地点点头，坦然答道：“高兴的呀，奶奶肯定开心。”

顾东阳不敢再对她笑，严肃着一张脸：“谢谢你照顾我奶奶。”笑的时候不觉得，这么一严肃反而让苗苗看见他眼睛里藏起来的落寞。这点落寞苗苗很能体悟，苗苗刚出生，她爸爸妈妈就趁着第二次出国

大浪潮去了日本，那时候工人工资只有六十块，在日本打工一个月有三五千块。复兴路三角花园门口排满了等签证的人，妈妈先去了，爸爸后去，大浪潮冲啊冲啊就把这对夫妻冲散了。

那时候冲散了苗苗的爸爸妈妈，十几年后卷土重来，把顾东阳和陆梦婷也给冲散了，她看他的目光带点柔软：“我们做伴挺好的。”

顾奶奶家人不在身边，苗苗的家人也不在身边，一老一小彼此照顾，有好吃的一起吃点，有好玩的一起出去玩玩，夏天两个人还一起结伴去跳广场舞，倒像一对祖孙，后搬来的人家，都以为苗苗是顾奶奶的外孙女。这是实话，顾东阳却有些心酸，从小到大，苗苗总是笑咪咪、白白净净的，穿着布裙子，不管谁牵她都笑，一条弄堂的人都喜欢她，长大了反而叫人心疼起来。

苗苗接受了谢意，伴着吱呀声上了楼梯，卖蛋饼的那家早早入睡，卖麻辣烫的才刚开张。她进了房间倒在床上，从窗口偷偷看过去，对面的窗户亮起一盏灯，旧窗帘挂了十年不变，顾东阳跟以前一样，又跟以前不一样。苗苗有点可怜他，出去的时候意气风发，回来却夹着尾巴。

苗苗没想着打听陆梦婷为什么不回来，她只觉可惜。人总有点事情是不愿意被人知道的，比如，她就从来没告诉过顾东阳，其实自己喜欢过他。

跟着两天顾东阳没有出现，苗苗也没有去找他，他还跟原来一样神出鬼没。只有顾奶奶很久没有这样开心过，天天拎着篮子去菜场买小菜。对面窗户日日飘来鱼肉饭菜香，苗苗却再没从窗户口看见顾东阳，她忙着工作，忙着面试。

杂志社又走了三个人，就连丽萨也没留住，多拿了两个月的工资走人了，专心忙婚礼。走前，丽萨特意提前给苗苗送了两盒喜糖，甜蜜蜜的巧克力，装在心形盒子里，拉着她的手：“我结婚那天，你一