



千斤义方

李照国 ○ 著



苏州大学出版社
Soochow University Press

千斤义方

李照国 著

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

千斤义方/李照国著. —苏州:苏州大学出版社,
2014. 11

ISBN 978-7-5672-1156-8

I. ①千… II. ①李… III. ①散文集-中国-当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 276468 号

书 名: 千斤义方

著 者: 李照国

责任编辑: 许周鹍

策划编辑: 汤定军

装帧设计: 刘 俊

出版发行: 苏州大学出版社(Soochow University Press)

社 址: 苏州市十梓街 1 号 邮编: 215006

印 装: 苏州工业园区美柯乐制版印务有限责任公司

网 址: www.sudapress.com

E - mail: tangdingjun@suda.edu.cn

邮购热线: 0512-67480030

销售热线: 0512-65225020

开 本: 700mm × 1000mm 1/16 印张: 11 字数: 159 千

版 次: 2014 年 11 月第 1 版

印 次: 2014 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5672-1156-8

定 价: 36.00 元

凡购本社图书发现印装错误,请与本社联系调换。服务热线:0512-65225020

目 录

Contents

● 我的肥胖之路

肥胖的期待	/ 1
肥胖的努力	/ 4
肥胖的享受	/ 7
肥胖的飞速	/ 10
肥胖的争议	/ 13
肥胖的麻烦	/ 15
肥胖的疾患	/ 17
肥胖的挑战	/ 19

● 我的减肥历程

减肥的前奏	/ 22
减肥的契机	/ 24
减肥的必然	/ 26
减肥的选择	/ 29
减肥的概念	/ 32
减肥的方法	/ 35
减肥的动力	/ 38
减肥的意志	/ 41
减肥的鼓励	/ 44

● 我的减肥饮食

减肥的食谱	/ 46
减肥的黑食	/ 49
减肥的白食	/ 52

减肥的红食	/ 55
减肥的黄食	/ 58
减肥的杂食	/ 60
减肥的肉食	/ 62
减肥的饮料	/ 65
减肥的瓜果	/ 68
减肥的食限	/ 71
减肥的食间	/ 74

● 我的减肥生活

减肥的一天	/ 76
减肥的一周	/ 79
减肥的一月	/ 81
减肥的二月	/ 84
减肥的三月	/ 86
减肥的半年	/ 88
减肥的外动	/ 91
减肥的内动	/ 94
减肥的事项	/ 96

● 影响健康的因素

什么是健康	/ 99
何谓亚健康	/ 102
影响健康的因素	/ 105
影响健康的疾病	/ 109
危害国人的疾病	/ 112
影响健康的饮食	/ 115
吸烟的致命危害	/ 119

● 如何健康地生活

传统的养生观	/ 122
健康的养生法	/ 125
预警的生活观	/ 129

美好的人生观	/ 133
理想的生活观	/ 136
男女成长历程	/ 140
非常生育力	/ 143
圣贤养生法	/ 146
● 四季养生法	
春季养生法	/ 150
夏季养生法	/ 154
秋季养生法	/ 158
冬季养生法	/ 161
● 后记	/ 165

我的肥胖之路

肥胖的期待

身高 1.65 米,体重 165 斤。这,就是我曾经的身高和体重。

在胖人中,我还算个瘦子。但在常人中,我显然就是个胖子。实际上,我确实是个胖子。

世界各地的专家学者们,早就为我们研究设计了各种各样的测量体重与身高比例的技术和方法。对于我来说,这些技术和方法,其实呢,一点用处也没有。因为一照镜子,我就知道自己太胖了,整个脸就像个大南瓜似的。一迈步,我也知道自己太胖了,还没走几步,脚后跟就很有些感觉了。一上楼梯,我就更知道自己太胖了,刚一抬脚就开始气喘吁吁了。

胖成这个样子了,想不想减肥呢?说实话,自从发胖之后,我一直都没有要减肥的想法。不但没有,而且还挺为自己的发胖而颇感幸福呢。为什么会有如此怪异的想法呢?这当然与我人生的经历有着密切的联系。

我出生于 1961 年。那可是所谓的“三年自然灾害”的第三年啊!曾经经历过那个年月的人,对此至今恐怕还记忆得刻骨铭心呢。在那三年中,全国上千万人因为饥饿而“魂断蓝桥”,被称为“非正常死亡”。照此说法,相对于“非正常死亡”的人而言,像我这样能死里逃生的人,应该是“非正常存活”者了。

自我记事以来,饥饿,就像太阳和月亮一样,白天照耀着我,夜晚照亮着我,把我照得骨瘦如柴,心力交瘁。记得有一天晚上,我想起

夜，刚从炕上爬起来，便一头栽倒在地下了。饿晕了啊！这件事，令妈妈伤心至极，让我一直记忆到如今，想忘也忘不了。我是1980年考取大学的。在我上大学之前，我家，以及所有的父老乡亲，每年大概有半年都是缺粮少食的，要靠忍饥挨饿度过艰难的每一日。

每年的12月到来年的5月，是青黄不接的时期。记得天气开始变冷的时候，家里的粮食便紧张起来。父亲总是隔三差五地往外地跑，想方设法以高利贷的方式去借粮。当时比较理想的做法是，冬春借人家一斤玉米，来年夏季还人家一斤小麦。记得那时的玉米每斤1毛5分钱左右，但小麦每斤大约要5毛5分钱，差价非常之大。妈妈将家里仅剩的一点粮食，用一只小碗仔细地量一量，估摸着以最低的限度维持到年底。同时，将春夏季节晒干的野菜，仔细地分一分，和所剩无几的玉米面搭配起来食用。一天两餐，每餐基本上都是稀稀的玉米糊拌着大量的野菜，吃得大人小孩都脸色发青。

记得大学毕业的时候，我的体重终于超过了100斤。这个超过，对我来讲，简直就像拿到了人生的大奖一样。多长一点肉，这，一直是我的梦想。小时候，妈妈常常把我抱在怀里，捏着我瘦骨嶙峋的小胳膊小腿，梦幻般地说：“老天爷呀，快让我儿多长点肉吧！”可是，在那些年月里，老天爷好像又聋又瞎，根本无视尘民的死活。别说让你多长肉了，每天能让你继续地喘口气，已经是天赐的幸福了。虽然妈妈对我特别地疼爱，每次吃饭时，总是将自己碗底较为稠的一点糊糊留给我吃，每次做完饭，总是将锅底沉淀的薄薄一层仔细铲下来留给我吃，但我却始终骨瘦如柴，走起路来一摇三晃，像纸糊的一样。

所以在大学期间，在同学中我是最不自信、最无信心的人，因此也就最怕参加班级组织的集体活动。想想看，身高才1.65米，还骨瘦如柴，哪会有什么信心呢？哪会有什么自信呢？我是来自农村的，家里本来就饥寒交迫，哪会有多余的钱财供我在城市里逍遥呢？除了一日基本的三餐外，我几乎没有什么可以补贴胃口的。学校的食堂每餐除了供应饭菜之外，还免费提供用大颗粒的玉米碴子煮的粥。别的同学都喜欢喝最稀的，而我，则总是等到别人都喝过以后，用长

长的勺子，兜底舀一大碗稠稠的玉米碴子，作为自己每餐的主食。

直到毕业前的一个多月里，心情稍稍有所放松，胃里才额外地补充了一点营养，体重也因此突破了百斤大关，成为我人生的一个标杆。

肥胖的努力

大学毕业了,走上了工作岗位,每个月有了48.5元的固定工资。这,当然又是我人生的一个重大的转折点了。领到了第一个月的工资,我欣喜若狂地回到家,给父母买了一盒点心。在现在人的眼里,点心,实在是何足挂齿的普通食品,不但普通,而且很多人连看都不愿看一眼,因为它是甜食,非常不利于健康。

但在当时,这点心呢,可是无比珍贵的极品礼物呵!当然,这所谓的珍贵极品,也只是对于挣扎在生命线上的尘民百姓而言的。对于那些权棍们和钱棍们而言,即便是在饥荒的年代里,也是何足挂齿的家常便饭。在中国历史上,这样的情形哪朝哪代没有!就是在饿殍遍地的大饥荒年代里,吃得撑死的人也多了去了。

妈妈颤抖着双手,接过我递上的点心,赶快拿出一块来,递到我手上说:“以后千万别乱花钱了。你已经大学毕业了,还是这么瘦呀!现在有工资了,天天多吃点,多长点肉呀!小伙子瘦成这样,以后怎么成家呀!”

妈妈的话,深深地铭刻在我的脑海里。当年努力学习,力求上进,就是为了实现妈妈渴望改变家庭和我自己命运的心愿。记得小时候,有一天晚上,妈妈搂着我说:“咱家的穷根子扎到海里去了!等你长大了,把它拔出来!”

那时,我还没有读书,估计也就三五岁吧。但妈妈的这句话却像定海神针一样,深深地、牢牢地在我的心里生根发芽了。现在想来,我这个人呢,可真是成熟得比较早呀。不过,这也是历史的必然。正如《红灯记》中李玉和唱的那样,“穷人的孩子早当家”。

妈妈的这句话就像《闪闪的红星》里唱赞的“红星”一样,成为指引我生活、学习和奋斗的“红星”。妈妈送给我的这颗“红星”,不仅

在“长夜里”帮我“驱黑暗”，在“寒冬里”帮我“迎春来”，在“征途上”帮我“把路开”，而且在爱情上还帮我把苗栽，把花开，把果结呢，从而使我获得了事业和爱情的双丰收。

为了实现妈妈的心愿，回到单位后，我下定决心，改变自己多年来形成的艰苦朴素的生活习惯。每餐增加了一份油水比较多的菜，每顿多吃二两面条、米饭或馒头，以满足长期以来肠胃的迫切需求。这样的改变，在我以往多年的生活中，可是连想都不敢想的啊！现在居然敢想了！不但敢想了，而且敢做了，能做了。这真是天翻地覆的自我变革啊！

在以往的生活中，我的基本饮食原则是，经济实惠，吃饱即可，绝不浪费。所以每餐只要填饱肚子即可，从不在意什么可口不可口，更不讲究什么“色香味”。因此我在食堂里经常吃的主食是面条、米饭和馒头，面包、糕点之类的高档食品，我是从来都不敢碰的。我吃的蔬菜，主要是青菜、冬瓜和白菜，连西红柿、韭菜和萝卜都不敢吃。因为西红柿和韭菜总是和鸡蛋混炒，萝卜则总是和肉片同煮，价格自然比较昂贵。以我羞涩的囊中，如何敢体验这些色香味俱全的美食呢？所以，每次吃饭时，为了自己那层薄薄的脸面，我都要远远地避开认识的同学，尤其是同班同学，生怕惹人嘲笑。

每天晚上休息前，胃里都有些空荡荡的，甚至有点饥肠辘辘。每当此时，我都要默默地想想妈妈当年送给我的那颗“红星”，想想如何实现妈妈的愿望，以此来鼓励自己莫要将吃喝当成正务。自从记事以来，饥饿，就一直像天空中的乌云一样，时时刻刻地伴随着我，威胁着我，恐吓着我。但这饥饿呢，也一直像励志的座右铭一样，更像推动车轮向前的强大动力一样，自始至终鼓励着我努力学习，努力奋斗，努力改变自己的命运。这也就是为什么，像我这样智商过低的人，居然能从本科一直读到博士后。

改变了多年形成的艰苦朴素的生活习惯之后，效果很快就表现出来了。春节回到家，妈妈见我红光满面，体重明显增加，极为高兴。那一年的春节，过得特别快乐。见到我的亲朋好友，都为我的“发福”

而欢欣鼓舞。从我的身上,大家不但看到了我个人的未来和希望,而且还看到了国家和民族的前途和命运。这可真是一滴水就能见太阳啊!

肥胖的享受

我是1984年大学毕业的,毕业之后分配到陕西中医学院从事教学工作,从此和中医结下了不解之缘。这不解之缘也和我的发福有着千丝万缕的联系。

自从改变了多年养成的艰苦朴素的生活方式之后,自从每餐增加了油水和食量之后,我的体重便明显地提高了不少,半年之内就增加了10多斤。这可是我自打记事以来,个人的幸福事业发展得最为快捷的一年。在这一年中,每次回到家,妈妈都很开心,捏捏我的脸蛋,拍拍我的屁股,觉得我终于像个男子汉了。而我自己的自信心呢,也不知不觉地提升了许多。每次走出校门,都自觉或不自觉地抬起头,挺起胸,八字步也迈得踏踏实实的。

在北方人的眼中,男人是要有点分量的。没有分量的男人,不但自己缺乏信心,就是别人,也会对其缺乏起码的信任感。在一般人的眼中,胖一点的男人,不但可爱,而且可靠。和其打交道,心理上就自然有一种安全感,防备之心当然也就会少一点。而瘦弱的男人呢,则总是给人一种奸诈阴险的感觉,很难让人对其有起码的信任感。与这样的男人交往,总让人心存芥蒂,不敢轻易地信其言,更不敢轻易地随其行。这样的情形,无论在历史上还是在现实中,都多得不胜枚举。

在大学读书期间,有一次体育课结束时,一位姓邢的老师捏着我的肩膀,瞧着我瘦弱的身躯,不无怜悯地说:“可怜的小伙子,你怎么还生活在‘万恶的旧社会’呢?”老师说这样的话,当然是出于对我的关心和爱护,希望我能强壮起来,成为一个真正的男子汉。但老师的这句幽默的话呢,也一直像一片乌云一样,死死地笼罩在我的心头。虽然那时我也很想改变自己的形象,提高自己的分量,但因为囊中羞

涩,每日能糊糊口就已经非常不易了,哪还敢有其他非分的想法呢!这也是我在大学期间心头一直隐藏的一大缺憾。

现在好了,大学毕业了,每月有固定的收入了,虽然工资非常有限,但吃饱饭还是可以满足的。在大学期间,因为经济拮据,不但吃饭的事一直困扰着我,就连和别人的交往也始终纠结着我。好在大学期间只要学好每一门功课,完全可以“两耳不闻窗外事”,甚至连班级组织的集体游玩活动,都可以避而远之。如此这样装在套子里的生活,虽然出于贫穷和自卑,但还是为自己赚得了不少意想不到的好名声。由于整天埋在书堆里,所以在老师们的眼里,我是个勤奋努力的好学生;在同学们的眼里,我是个刻苦学习的好伙伴。

但现在毕业了,走上工作岗位了,要想“两耳不闻窗外事”,那是根本不可能的。每天,除了上课之外,还有这样那样杂七杂八的事务需要东奔西跑,还有这样那样的领导和同事需要应酬应对。在这窗不能关、门不能闭的环境里,个人的行为举止便成了与人交际的信号弹。在这样的情况下,身瘦体弱,便成了病态的表现,只能引起别人的同情或反感,哪能获得别人的信任和支持呢?这是我走上工作岗位之后,最直观的感觉和体验。

现在好了,饭吃多了一点,身体便一天一天地壮大起来了,分量也渐渐地足了起来,自我感觉也渐渐地好了起来。站在讲台上,底气也足了很多。我现在讲课时习惯来回地晃动,这个不太雅致的行为,其实就是那时刻意做作出来的,目的是想显示自己的自信。因为身体发胖了,站在讲台上,我似乎感到自己的知识就忽然翻倍了,发挥能力也增强了。

就是上街散步,也敢跟肥头大耳、光着膀子的地头蛇们瞪瞪眼了。在未发福之前,望见这些赤身赤脚的当地汉子们,我都远远地躲开去,生怕靠近他们给自己惹来麻烦。但现在,我也敢挺胸抬头地从他们身边走过了,惧怕之心淡去了很多。有一次在自由市场买东西时,因找零和一个摊贩发生了争执,瘦小的贩子斜着眼冲我喊道:“别以为你比我的肉多我就怕你!”小贩话虽说得这么狠,但还是将多要

我的几毛钱还给了我。

这件小事给我上了非常生动的一课。假如我身上的肉没有比他的多,他会将多要我的几毛钱还给我吗?甚至我可能都没有胆量和他计较呢。从此之后,我便欣然地开始享受肥胖了,甚至将肥胖当成了自己人生的新资源、新能量、新希望。

肥胖的飞速

尘世之人最关心的,是自己的钱袋子,做梦都想让它鼓起来。经过几番努力,钱袋子一般都会慢慢地鼓起来。然而,只要钱袋子的主人有所想法的话,那么,这刚刚鼓起不久的钱袋子呢,很快就会瘪下去。一旦瘪下去,要想再鼓起来,那可是要费很多周折的。

作为尘世之人,与钱袋子形成鲜明对比的,便是自己的臭皮囊。这臭皮囊对于天生偏瘦的人来说,真像自己柜子里的钱袋子一样,要天天鼓鼓囊囊的,可真不容易。正像有些人奋斗了一生也没能将钱袋子鼓起来一样,有些人甚至将天上不飞的、地上不爬的、土里不长的东西都吃遍了,也没能使自己身上多长出几两肉来。

但对于天生偏胖或有潜在发胖机能的人来说,这臭皮囊呢,可真不像钱袋子,倒像插在地里的柳条子一样,稍微有点阳光雨露,便生机勃勃地生根发芽了,优哉游哉地茁壮成长起来了,想压都压不住。所以老百姓说,胖人喝凉水也能长肉,而瘦人呢,就是吃老虎也长不出肉来。百姓的话,是很有道理的。对此,医学家早就有深刻的理论研究和实践总结。

我大约就属于天生偏胖或有潜在发胖因素的人吧。当年瘦骨嶙峋,主要是因为吃不饱穿不暖,营养跟不上所导致的。自从放任自流以后,抑制多年的肥胖基因,一下子被激活了。这被激活的肥胖基因呢,就像放了学的小儿一样,立马肆无忌惮地狂奔乱跑起来,自由自在地狂欢乱叫起来。于是乎,我的臭皮囊,就像插上了充气筒一样,芝麻开花节节高似地膨胀起来。这个膨胀啊,不是日新月异,而是日新月异。

一开始,大家对我身体强壮的表现都挺赞赏,以为我终于从“万恶的旧社会”解放出来了。尤其是我的妈妈和亲朋好友,看着我一天

天地强壮起来,都感到无比的欣慰,并由此预见到了我个人以及我们家庭辉煌的未来。我自己呢,也自豪得心花怒放,以为命运的改变将从此开始,人生的金光大道将由此开启。

给车胎或球类充气的人都知道,这气呢,充到一定的程度就必须停止,不然就会将车胎或球胎给充爆了。人开始发胖的时候,其实与给车胎和球胎充气一样,肥气日增,且欲增欲快。但与车胎和球胎不同的是,一个人发胖的时候,他其实是无法控制自己身体的增肥,更无法停止身体的发胖。只能眼睁睁地看着自己的身体,像个无边的气球一样,越增越大,几乎都要爆炸了,但却一点办法也没有。不但自己没有办法,就是医生也没有多少好办法。

这就是为什么,在我们这个尘世间,会有那么多胖得举步维艰的人士。不了解的人都以为,这些人太不注意自己的身体了,干吗不控制自己的体重呢。其实,对于这些超级肥胖的人来说,这实在是太过冤枉的批评。他们也天天想减肥,时时要减肥,也确实确实吃了各种各样的减肥药,扎了各种各样的减肥针,喝了各种各样的减肥茶,但就是减不了哇。这到底是天意,还是人意,甚或鬼意呢?谁能告诉他们?

对此,我的体会可谓深之又深、彻之又彻。当我改变了自己一直以来严格控制饮食的生活习惯后,我的身体先是强壮起来,四肢的肌肉渐渐地丰满起来,黑瘦的脸庞开始圆润起来,基本上体现出了“社会主义的优越性”。但半年之后,我的身体便逐渐地显现出肥胖的迹象来。以前穿上挺合身的衣服,居然连扣子都扣不住了。以前挺宽松的裤子,怎么也穿不上了。亲戚朋友们再见到我时,都有点异样的感觉,就连妈妈见了我,都有些诧异。

在北方,男子胖一点是可爱的,也能给人一种诚实的信任感。但太胖了,就有点傻乎乎的感觉了,就不是可爱了,而是可笑了。“胖得像个猪一样”,这就是百姓们对太过肥胖之人的背后评论。我想,在我的背后,可能也有人悄悄地用这样的评语来议论我吧。但是,我又常想,这大概只是自己的小人之心吧,别人应该不会这样来评论我