

知往鉴今

满天都是幸福星

□ 温洁

琐碎的时光里，平静的湖水里常常泛起点点滴滴的涟漪光芒。

最是想念夏夜里，我享受着缕缕晚风轻抚脸颊的清凉，依偎在外祖母的怀里，毫不在意地数着星星，嘴里还不停地念叨着“一、二、三……”那时候，我大约四五岁，整天都是无忧无虑、惬意知足。

20世纪80年代，几乎家家户户都缺吃少喝，一日三餐全靠外婆精心打理，粗粮细粮搭配，才能满足家庭日常开销。

记忆里，晚饭十有八九都是“拌汤”，顾名思义，一半是面疙瘩，一半是汤喽。夏季里，有月亮的晚上，院子里的邻居都习惯了把晚饭端到院子里吃，斑驳陆离的小方桌，一碗碗清清爽爽的拌汤，就着一碗碗泼红辣椒，摆得整整齐齐，人都坐齐了，才一起吃。

低头的瞬间，头顶密密麻麻的星星早已躲进碗里了，仿佛正在和面疙瘩亲切呢喃，又好像是在饭汤里行走。眯着天上的亮星星，我们幸福地喝下这碗饱蘸着馨香的酸拌汤。

“外婆，星星掉进我碗里了，它是不是也饿了？”我总是忍不住好奇地问。

“它是来给你照亮的哦，赶快吃！你吃完了，星星就可以回家睡觉了。”外婆总是不厌其烦地哄着我。

我一直都是最听外婆的话，端起碗，一边喝汤，一边吃着面疙瘩。五六分钟左右，一碗酸酸的拌汤就下肚了。以前，因为不吃“拌汤”，外婆都会悄悄地给我煎一个碗口大的鸡蛋饼吃。

现在想来，我一个人吃鸡蛋饼，那个时代真是够奢侈的。因为外婆养的母鸡并不多，六七只吧，鸡蛋还在母鸡肚子里，都已经安排好了用途。我知道，那是要攒着卖钱，才能换回食盐和洗衣粉。

五岁那年，外婆让小姨和小舅领着我上一年级。我只要说不上学了，就可以吃着“鸡蛋饼”牌早点，令小舅和小姨羡慕不已。但是，这并不影响他们前拥后抱呵护我，小姨帮我背书包，舅舅牵着我的手，山路十八弯，或上山，或下坡，在危险突然来临时，他的脚总是最好“刹车”，不偏不倚，刚刚好，把我罩着。

在外婆家寄养的日子不算久，因为外婆突然离开，我不得不回家居住。那时候，六七岁的样子吧。

只是，幸运的是，那一夜，还是我陪着外婆，听她给我重复讲“牛郎织女星”“发光的故事”“星星很孤单，很胆小，很微弱，走路很慢，常常被人们瞧不起，那有什么办法改变呢？”

“给星星吃好吃的饭，让它长快点！”我不假思索地说道。“星星没有嘴巴，不吃东西的。它们如果聚集到一起，是不是可以更明亮一点呢？”我点点头，似懂非懂的样子。那时候，我真的不知道“发光的星星”还有什么深刻的含义，只是特别喜欢听外婆讲的故事，感觉很有趣，知道了曳曳星空的世界。

后来，当我做了妈妈，时常给女儿讲故事催眠，偶尔想起曾经和外婆在一起的漫漫时光，似乎才略有所悟，才渐渐读懂了“发光的星星”的故事内涵。

往事并不如烟

故乡的味道

□ 王春芝

当春天在江南山川间耕耘的时候，另一路春风正悄悄抵达我老家旬阳。

在旬阳，野桃花绝对是春天的信使。正月一过，只要留心，就会发现原本沉寂的黧黑山野上突然出现了一小团白，那白像掉队的云朵，或者是不舍得融化的最后一团雪花。走近一看，才发现那是开在崖畔上的野桃花，小小的粉白的花朵开得眉清目秀，俊俏顽强。即使春雪突然而至，它们依然盛开依旧。它们轻轻打开北方春天的大门，暗示我们，自然界最美好的季节就要来了。

惊蛰过后，万物复苏，农作物开始疯长，各种小生命也开启新的里程。农历二月二这天，旬阳人有炒豆子扬簸箕的习惯。家家户户把提前准备好玉米、豌豆、黄豆拿出来放进炒沙子的锅里炒熟，过滤炒沙子后，倒进簸箕里，一边扬簸箕，一边绕屋子转一圈，寓意着将害虫们簸出去，庄稼们全年不受病虫侵害。这一天，祖母破例戴上草帽，让我们把灶膛里的火烧得旺旺的。先取一瓢沙子倒进大铁锅里加热，再将玉米、豌豆、黄豆分开来倒进沙子里，拿着锅铲不断翻炒。玉米瞬间成了玉米花，豆子们也纷纷咧开小嘴笑着。每炒熟一锅，需要第一时间筛去沙子，沙子可以反复使用。炒好的玉米、豆子分别倒进簸箕里，祖母端着簸箕，从后门到前门，一边扬簸箕一边念着“二月二，龙抬头，虫虫蚂蚁快快醒，快快去……”

等祖母围着院子扬完一圈后，玉米和各种豆子就变成我们的零食。我们在口袋里装满炒货，十分满足。孩子们经常边吃边玩接豆子的游戏，将一粒豆子高高扔起，扬起来，让豆子稳稳地落在嘴巴里，乐此不疲。有条件的人家，还会趁机熬点红薯糖，将爆米花做出米泡糖。二月中，整个村子被甜腻腻的气氛包围着。

女儿七八岁时，那时候我正好在市幼儿园做办公室工作，加班和熬夜是家常便饭，说这话，毫不夸张。她爸在乡镇工作，真是为难了女儿。她那时八九岁，不得不自己学会做饭，自己走路上学，自己照顾自己，自己完成作业，自己洗漱入睡。

为了减轻女儿做饭的难度，我最爱给她准备够她吃两天的“大杂烩”。你一定好奇，这是什么“大菜”？

原材料极其普通，大约豆腐两斤，胡萝卜半斤，西芹半斤，肉沫一斤，土豆半斤，还要半个大蒜和一小块碎碎的姜末。

做法极其简单，先把这些食材清洗干净，切成半粒花生米大小的丁儿，再把肉沫加入料酒和适量调料腌制15分钟，就可以开始加工了。

热锅里的油吱吱啦啦地响了，先放入少量的肉沫试一下油温，闻不到生油味，就把肉沫全倒入油锅，翻炒四五个回合，肉沫泛起白嫩的颜色，就舀起来盛入碗里，把火快朵颐的希望盛进专洼里。

再放入适量油，待油温适中，把姜末和蒜末放入油中，放入适量火锅底料，翻炒几下，再倒入各种丁儿，继续翻炒，待到九成熟了，再放入适量食盐和调料粉。再慢慢翻炒几下，即可起锅了。

女儿一点儿也不喜欢我准备的菜。理由是，“妈妈，那么多星星点点的杂物，除了肉沫、土豆丁和豆腐丁，其它我都讨厌。”

第二天晚上，当我回到家里，看见餐桌上干干净净的，饭盒里、垃圾桶里也空空如也，便很惊诧。

轻轻地走到女儿的卧室，头顶的大灯明晃晃的，床头柜上的台灯透出柔和的光芒，一个小姑娘趴在枕头上，捧着《小王子》正在出神入化地读着。

她猛一回头，看见我了，“妈妈，你回来了，你的大杂烩挺好吃的，一碗都被我干掉了。”

“不爱吃的菜沫儿呢？”

“还好，还很有营养哦。”谁能想到，就是这样的“大杂烩”，成了女儿最美的记忆，不仅用来拌面，还用来拌米饭、拌面片、拌麻食等。尤其是女儿外出上大学，还时常想起“大杂烩”。

时过境迁，恍惚间，女儿已经大三了，我十分珍惜她回家的每一天。昨天晚上，当我问她，明天中午吃什么时，她愣了一下，说：“妈妈牌大杂烩”。我俩相视一笑，十分默契的样子。

窗外雪花翩翩起舞，沙沙声唤醒了我。当我走进厨房，小心翼翼地切成大小相似的丁儿，再做成“大杂烩”。一切就绪，我才唤女儿出来吃饭。

餐厅的灯光把整个房间照得透亮，星星点点的光洒在我俩身上。我们相对而坐，不约而同地盯着“大杂烩”，红的、绿的、白的、粉的，如无数彩色的星星，挨挨挤挤，完全堆满了盘子。我俩拿在手中的筷子，都不敢触碰满天星，害怕惊扰了它们的美梦。

人在旅途

上春山

□ 陈静华

“二月天杨柳醉春烟，三月三来山青草漫漫。一江春水绿如蓝，春色闹人不得眠……”

灵山多秀色，空水共氤氲。早春二月，草长莺飞。我跟随书院的几位志愿者一起上陕西的春山，看望留守儿童，饱览了安康的早春山色。

携带来自南国爱心人士的帮助款，我们登上了春天的大山。

一走汉滨区石梯镇大石村春山。

昨夜一场春雪，积雪初融，山路陡峭崎岖，大家只顾赶路，无心欣赏雪景。历时一个多小时的山爬，下午两点多，终于抵达山顶。白雪之下，是绿油油的麦苗和油菜。山下的油菜已起苔开花，这里山高坡陡，气温偏低，小麦和油菜中间裸露着斑驳的白雪和黄土地。

我们到访的这户人家，两个孩子平日由年近八旬的爷爷奶奶照顾。见老人和孩子都穿着破旧的解放鞋，志愿者老师赶忙拿出新鞋新袜给孩子换上。老奶奶拉着志愿者的手，眼含热泪，不停地重复着感谢的话。看着老人皱纹密布的面颊，骨瘦嶙峋，志愿者们眼眶都湿润了。听说老爷爷是退伍军人，我们赶忙让老人拿出退伍军人证和身份证拍照，想办法给联系资助他。衣服上沾满春泥的孩子怯生生地回答着志愿者的问话，志愿者牵着孩子的手摸着他们的肩膀，和他们一家拍了张温馨的全合影。我们鼓励孩子：春天就来了，希望就在前方！告别时，老人依依不舍地送出老远，雪地中，远远望见他们站在山头地边，身影和大山的早春融为一体。

二走旬阳市小河镇春山。

乡土风情

李家台的时光

□ 梁玲

陶渊明在《桃花源记》中塑造了一个人向往的理想伊甸园——桃花源。“桃花源”为士人精神逃避、回归自然、安慰受伤的心灵提供了优良的避风港。

脑子里翻腾着陶渊明的“桃花源”，我先生已将车开出城，开上316国道，沿着汉江北岸向东疾驰。这是清明节前的一天，春光在汉江两岸的山峦里泄露得非常彻底，漫薄的薄云从这峰飞过那峰，有时稍停一会儿，为的是挡住太阳，使地面的花草不被阳光晒得失去生气。透过车窗望去，目之所见是一帧浸染着生命之色的画布，新绿、嫩绿、鲜绿、翠绿，满眼的绿色，温柔着我们的视线，还有那星星般闪动的一点点红、一点点黄、一点点白……正是午后，空气很是清新，带着江水体波潋潋的湿润，两岸柔柳依依的清新，让人有蓬勃之气。黄莺栖在树上滴沥啼啭，鸣叫得极欢快。若要享受春光，这时刻是极好的不过的。

在我看来，最好的春光在李家台的桃花源。

行至李家台地界，我们的车离开国道，上了一条乡村水泥路。车在盘山路上蜿蜒而上，车窗外的景象赏心悦目，无论家常的油菜花、车厘子花、樱花、豌豆花，还是国色天香的牡丹，都在春光中，终于如约而至。

世相漫笔

减肥人生

□ 任雪姣

爱美是女人的天性，减肥则是美眉终生奋斗的事业。我对这句话极其认同。在没有建立正确的美学观、饮食观和健康观时，减肥看上去更像是个自我催眠的口号，“边吃边减，不吃不减，吃完再减”，足以概括我华而不实的减肥生涯，越来越胖成为必然，始料不及的是，压垮我的“最后一根稻草”，终于如约而至。

脂肪过度蓄积导致肥胖，疾病如鬼魅附身，需入院调理。周身检查后，看到检查结果的我一阵错愕，体重超标、三围尺寸偏离正常轨道，血脂偏高、轻度脂肪肝……听着医生惴惴不安的释疑和对潜在危险病症的分析，我心里像是打翻了五味调料瓶，酸酸苦辣一起涌上心头。不自觉中，肥胖已经影响到了玉体康健，该怎么办？减肥必须提上日程！

俗话说，病急乱投医。在没有健康减肥的概念时，我错误地以为，只要能够少吃，甚至不吃就是最佳减肥办法。于是，减肥简直是一段至暗时光。开始节衣缩食，每天只吃苹果、香蕉、喝热水，没到三天身体就快撑不住了，极度的饥饿感袭来，让我全身乏力，冒冷汗，掉头发，脾气大，又过了两天开始头晕目眩，记忆力减退，做事丢三落四。在第六天时，我实在是扛不住难熬的饥饿感，和身体的极度不适，吃了我人生中最美味的一口包子，之后便一发不可收拾，包子、面条、排骨……一股脑地往嘴里塞，往肚子上倾巢而入，直到盈满钵满为止。结果不言而喻，不但白饿了六天，体重还正增长了两斤，不争气的第一阶段减肥，郑重宣告失败。

在汲取了首次惨痛减肥的教训后，我开始有意识地收集健康的减肥咨询，确定了科学饮食、适度运动与自律的减肥方案。不相信自己，还能不信伟大而英明的科学和医嘱吗？

为了学会吃，我在网上购回了两本轻食秘籍，按图案摆按照书上的菜谱，将含糖高的精美换成含糖较低的五玉米、五色糙米等优质碳水。蔬菜则选取番茄、西兰花、黄瓜、冬瓜等解利尿、热量低的蔬菜。蛋白质主要摄取鸡蛋、牛肉、虾肉、鱼肉、鸡胸肉等脂肪含量更低肉类。烹调也调整为清蒸、白灼、凉拌等方式。其实，这就是将调整到低脂低碳低盐的状态，明白了这个道理，我们一日三餐便可以搭配自己喜爱的食材了。说句实话，饥饿感依然如影如梦随时袭来，但是食物已经足

我们的车一路奔跑到了旬阳县城，再绕走国道，往小河镇赶。旬阳段的211国道环水而建，大山环抱，风光无限。一路上，飞驰而过的山崖上，不时有浅粉的山桃花映入眼帘。一河春水，碧绿如洗，阳光和山峦倒映在水面，波光粼粼，深碧浅绿，山风在车旁呼啸，拍照的手机都摇摇欲坠，车上的人却直呼：“太美太美！”

车到小河镇，旬阳的志愿者早已等候多时。在两位老师的带领下，志愿者们一路翻山越岭，一口气去了五个孩子的家。有的孩子家住河边，后面是宛如偌大羊头矗立的羊山，雪后初霁，山峦如拭，格外明净。

在一棵高大的柚子树旁，见到了一对姐弟，宛若袖树般挺拔。父母身患疾病，哥哥的眼神忧郁而坚定，小妹妹的性格开朗，始终微笑着和大家打招呼、交流，生活的重担从来压不垮大山，这些山里的孩子如山脊一般坚韧。志愿者一边和孩子交流，一边给孩子拍照，照片上是一双双明亮而温暖的眸子，异常清澈，荡漾出春波。

爬了几里的山路，大家来到了一排旧屋前，土墙四合院，旁边是烤烟的小土坯房。山顶上，春风飘荡，阳光灿烂。

大家还参观了金坡村的山顶果园。金坡村绿油油的枇杷园内，几百个蜂箱次第摆开，蜜蜂在盛开的黄枇杷花丛间飞来绕去，走在茂盛的枇杷树间，吹着花香氤氲的风，沐浴着春日的暖阳，不觉心旷神怡。

同行的男校长边走边给大家介绍：金坡村是个样板村，全村枇杷、黄桃产业园，园内套种西瓜，果园里春季可赏花，夏季能摘果。果园搞了林下

光中烂漫着，芳香扑鼻。更有烟翠香渺处，一蓬蓬的七里香蔽葳蕤，一朵朵洁白的小花星星般点缀在绿叶丛中，令人见之忘俗，便想起暮霭蓉的“溪水急着要流向海洋，浪潮却渴望重回土地。在绿树白花的篱前，曾那样轻易地挥手道别……”

我们的车终于开到桃花源山前。虽然看不清花朵，可桃花漫山，仿佛一朵巨大的花朵，又像天上掉下来一大片朝霞，眼前一片明艳。此情此景，唯有“桃之夭夭，灼灼其华”方能描摹。

想着《桃夭》中的这一诗句，我在桃花林里诗意地行走。桃花，我心中美的精灵。当门前小河春水泱泱从三月的额前浅吟低唱流过，我开始在陕南的春天里行走，在桃花的诗意里行走。而那被桃花熏香的柔风，多情地牵着我的裙角，走过我的心野。在我故作矜持的神情里，她是那么绚烂。

跟着是一群看花人走进桃林深处，更是一派迷人景色，一树树粉的、红的桃花竞相吐蕊，争芳斗艳。桃花各有各的姿态，有的独立枝头，有的三两五朵挨挨挤挤。凑近吮吸，花香清幽而又温甜，香而不浓，甜而不腻。有的粉蕾娇娇，莹洁无瑕；有的玉蕊楚楚，含露待放。含苞的，娇怯欲滴；怒放的，婀娜多姿。放眼望去，漫山遍野，桃花烂漫，花团锦簇，粉的如霞，红的似血，真是美不胜收。

以满足一天所摄的营养和能量消耗。为了勉励自己，我一遍遍地默念名言“天降大任于斯人也，必先苦其心志，饿其体肤，空乏其身……”慢慢地，身体起了变化，饥饿感不再严重，身体轻盈，这无疑是一场失败之母成功的良好开端。

运动是减肥的不二法门。肥胖很大程度上与自己好静不动有关。为了让减肥有效率，在健康饮食之余开始适度地跑步锻炼。一开始跑得较快，认为速度越快消耗的卡路里越多，但是跑步了一周后，体重并没有达到预期的目标。在专业健身教练的悉心指导下，明白了跑步减肥目的是要进行适度地有氧锻炼，减少体内脂肪，加速脂肪燃烧，所以必须慢跑而不是快步奔跑。因为剧烈的快跑不仅不能燃烧脂肪，反而加速体内糖原的耗尽，出现运动性低血糖以及运动能力降低等症状。以减肥为目的跑步，每天时间不应少于20分钟。此外，在匀速跑步的同时，每周要进行一次间歇跑，就是以较快速度奔跑一段较短的距离，然后停下休息，待体力恢复后再继续以同样的方式循环慢跑几组。一般一次间歇跑训练不超过5分钟，可根据身体状况做适当调整。这种训练方式，会让身体处于一定的氧气透支状态，能提高身体的无氧能力，有很好的燃脂效果。经过一段时间的慢跑运动，我已经适应了锻炼的强度，气息比之前顺畅，疲劳感及肌肉酸痛感也随之减轻，进入渐入佳境状态。

自律是减肥的必要条件。在减肥的道路上任何科学的方法都必须要靠自律来实现。例如科学的、定时定量的一日三餐，规律而长期的跑步锻炼、正常的休息作息。在想吃东西的时候靠自律来克制自己坚持一定会成功，在恣意玩手机的时候靠自律停下来静静休息，在想要放弃的时候靠自律重建信心，在无力坚持的时候靠自律获得勇气，自律带给我无穷无尽的洪荒之力。减肥路上有太多阻力，但自律的习惯一旦养成，就会发现任何阻碍达标的行为，不再是一旦难以企及与实践，一切无法战胜的困难都可以迎刃而解，一切无法实现的目标都可以通过努力来一通百通，自律是走向成功的唯一捷徑。

对于一个致力于长期持久型瘦身的人，减肥就像是执念，拼的是耐力、行动力和自觉性，身体和大脑随时处于警戒状态，为身体建立一道坚固

养蜂，一年四季，树上有果卖，树下有蜜收，“种植+养殖”，效益可观。

三走平利县老县镇蒋家坪村春山。

在蒋家坪，看望的是一家年幼的姐弟俩，看到孤孤单单的三个孩子，志愿者们很是心疼。除了捐赠物品，两位志愿者还把自家和朋友家多余的衣物鞋袜打包带来。孩子们的父亲在外跑车，上初一的小姐姐要照料几岁的弟弟妹妹。进屋后，见到两岁多的小女孩，余霞老师赶忙抱起来，放在膝头，给她穿上鞋袜。

走访完村里的孩子们，志愿者们来到老县留守儿童服务站，见到了服务站负责人黄波夫妇。看见扛着大包小包的志愿者，孩子们跳着笑着跑过来，像一家人一样打着招呼。这里的孩子很幸福，因为这里有像父母一样陪伴和照顾他们的“爸爸妈妈”，这里就是孩子们的春天。

沿着蒋家坪的茶山步道下山，春山如画。山路两旁，高大的松柏之下，芦花雪白，火棘红艳。半山腰上，隐约可见大块青色白色的鹅卵石，山坡下散布着几间土屋，石板覆顶，月季和蔬菜环绕，古朴雅致。房屋旁是一片菜地，菜薹嫩绿水灵，格外诱人。

再往下走，穿过竹林，便是清澈见底的黄洋河。这里像打翻了的调色盘，水彩颜料泼了一河，蓝天白云、夕阳树木倒映在河里。游客忍不住捡起石片，兴致勃勃地在水中打起了水漂。弯腰，发力！石片擦着水面，溅起水花，飞到远处，“噗嗤”一声钻进清凌凌的水中。

春山之行，我的心中永远揣着一个春天，随时准备着掏给这些大山的孩子们。

桃花，这春天里美的精灵，她来到汉江北岸的山野，简直是搏命一般，竟开得这样端庄、美丽、娇艳，这样多姿多彩、活泼浪漫。她横枝优雅闲适，斜枝潇洒豪放，曲枝温柔婉约，实是树树不同，枝枝各异，花与树静中有动，动中有静，动静结合，富有生趣，其色彩之美、姿态之美、风韵之美，真叫人不能不喜爱。一阵柔风拂过，花瓣悠然飘落，似飞舞的蝶，又似晶莹的雪，如诗如画，芬芳四溢。难怪古人说“花以形势为第一，得其形式，自然生活动泼。”

我正在一棵桃树下仰头细赏桃花，天空飘下滴滴小雨。桃花打开了花苞，花苞竟然闪出珍珠般的亮蕊。桃花留住了细雨，细雨流入桃花的枝上、叶上，花蕊里。雨中桃花，像青春妙龄的女子，自有妩媚动人姿态。

眼前望不到边的桃花林，让我想起唐人崔护那首妇孺皆知的“去年今日此门中，人面桃花相映红。人面不知何处去，桃花依旧笑春风。”这有些沧桑了，还是陶渊明的“缘溪行，忘路之远近。忽逢桃花林，夹岸数百步，中无杂树，芳草鲜美，落英缤纷”更合这个时代。不同的是，这美好的景象，是陶渊明理想的理想之境，而李家台的桃花林则是呈现在大家眼前的现实之景。

同时也抵挡挡肥的不利因素。其实，胖也并不是绝对的一无是处，但是这种胖不应是肥胖虚胖，而是有肌肉、有力量，身姿轻盈敏捷的健美和健壮。在健身房经常可以看到一些热爱健身的朋友，他们肌肉坚实、面色红润，精力旺盛、活力满满，恣意挥洒的汗水不但带走脂肪和热量，还由内到外都散发

一种自信积极的气质，因长期锻炼而练出的优美曲线和健康漂亮的肤色使人体之美达到极致。欣赏他们的身体就像是欣赏活动的雕刻艺术品，无处不美，无处不健康，这种“穿衣服显瘦，脱衣服有肉”的“微胖”才是我们应当追求和效仿的。何况在中国，“微胖”的身材是福气和好运的象征，略微的脂肪是用来盛福寿的，那些不顾身体的承受能力，吃减肥药，打减肥针，不沾米面，过度瘦身，致使身体五脏六腑俱受损，靠出卖健康而瘦到面色苍白、筷子腿、骨瘦如柴的“牙签美人”们，总让人产生是否还生活在饥荒时期的错觉。这种“病态美”我们应当弃之如敝屣，更不能信之效之。美！应是积极地健康地拥有力量有活力的健美。

通过亲身实践，体重开始趋于稳定，并且无可辩驳地持续向下减轻。虽然每天有些微的体重变化，但这一切都让我自信，减肥正朝着又好又快的方向发展。从完全不吃到合理饮食，从不运动到持续慢跑，我像一名永动机，更像是一名运动健将。从单纯追求身材之美到注重健康之美，我的减肥之路走得坎坎坷坷，义无反顾。目前仍有二十斤的多余脂肪在体内亟待消耗，所以不能说这是个成功的减肥案例，但健康的观念却深我心。我真艳羡单位的一位大姐，始终保持着肥而不腻窈窕淑女芊芊玉体100斤上下的苗条身材，丰腴健康、体态优美，充满活力！

现在，减肥于我而言，已不仅仅是苗条的身材和优美的体态，它更多是一种责任，是一种关注自己，并对自已负责的态度和行动，“自爱自律，适度节制，适当运动、长期坚持”是我努力遵守并且实践的座右铭。

希望每一个跋涉在减肥路上的美眉都能够矫正错误的观念，如今不是生活在唐朝贵妃玉环以胖为美的年代，树立信心，坚守自我，那么瘦身成功也只是时间问题了。我坚信减肥之路漫长，我将上下而求索！