

入不敷出一身輕

南方壺

最近看到一則新聞報導，標題是「研究顯示：保持單身和嚼口香糖可瘦身」。這是 96 年 10 月下旬，在美國紐奧良市舉行的學術會議上，所發表的一項研究成果。新聞中提到美國約有兩億人，將近佔全美人口的三分之二，被視為過重或肥胖。肥胖易引起糖尿病、高血壓和心臟病等，肥胖已成為美國第二大死亡原因。

我一直到由美國回中山大學任教，三十歲那年，體重都維持在 57 公斤左右。有回看了讀者文摘一篇文章，提到胖細胞。我還告訴一位化學系的教授，我沒有胖細胞。那時不忌任何食物，反正都吃不胖。殊不知胖細胞已快被孕育出，正要漁陽鼙鼓動地來。

大約三十五歲開始，體重逐漸增加。起初不以為意，因之前我常被認為太瘦，胖一點似乎好些。當體重達到 62 公斤時，我還揚言 65 公斤是我的極限。只是 65 轉眼被超越了。於是我警覺到，我把胖細胞養出來了。

民國 89 年，離開任教 16 年的中山大學，來到高雄大學。創校初期，全校老師很少，學校活動空間也很小，大家常碰面，感情融洽，經常有飯局，又吃又喝，體重快速上升。有一陣子我還說，以前 57 現在 75。但不久後，這句話便不說

心在南方

了。約4年前，有一位我剛回台灣時曾教過的學生，來高大找我。多年未見，她仔細端詳我，然後說我當年教他們時，是如何的玉樹臨風。唉！君子不重則不威，今日是榕樹擋風了。3年前暑假，去大陸蘭州參加一學術會議。一位中央大學教授的10歲兒子，一直叫我大肚伯伯。民國94年8月時，體重最高可達84公斤，通常在82左右。體重由57開始，成長了將近一半，實在驚人。而且你知道，大部分是增加在肚子。內人常好心地安慰我，「你從後面看不胖啊！」

之後我悟出了一個簡單的道理，體重就是入跟出的結算值。也就是吃進去跟消耗掉的，一加一減的結果。要減輕體重，只要「入不敷出」即可，而具體實踐方法，就是「少吃多動」。用算術來看，少吃5%，多動5%，一來一回，不就減了10%的體重嗎？

瘦身方法成千上萬種，有些不容易做。像本文一開始所提到的那個減重法，大約少有人能為了體重而維持單身。而藉吃口香糖以抑制飢餓感，直觀上成效恐有限。另外，有人經常在計算食物的熱量，在乎甜分、脂肪、冰淇淋、奶油、油炸，甚至碳水化合物都要少吃。我雖是唸數學出身，對那些繁複的計算卡路里，以及一長串不能吃的食物名單，通常沒有興趣。事實上，很多減肥法，是只瘦你的荷包。很多快速減肥法，不但有害健康，體重最後仍回復，甚至還更肥。我這入不敷出法，乃簡單、有效、不花錢，且對健康有益。

少吃有那麼容易嗎？在聖經創世紀裡，上帝造出亞當後，將他安置在伊甸園。吩咐他說：

園中各樣樹上的果子，你可以隨意吃，只是分別善惡樹上的果子，你不可吃，因為你吃的日子必定死。

我們知道，最後夏娃經不起蛇的慫恿，摘下那棵樹的果子給自己還有亞當吃。看吧！連上帝講的都不聽，連吃了必定死都不怕，何況是吃了“可能”會胖的警告？吃真是一種很難抗拒的誘惑。所以我個人是不認同那些這個不吃那個不吃，或藉嚼口香糖，喝橄欖油等，來壓抑食慾的減重法。實在不人道，也難以持久。

我們身上體重有個平衡點，即使喝一杯水，體重也會立刻增加，更不要說吃一頓大餐。但之後經由新陳代謝，體重會降下來，回到平衡點。有如體溫一樣，通常在 37 度左右，發高燒後，又會退回 37 度。要使體重下降，就要降低平衡點。要打破平衡點，就要改變飲食習慣。少吃是必要的，就從少吃 5% 開始。少吃 5% 會有太大影響嗎？喜歡的食物可以照吃，餓了就吃。要知若幾天不吃，體重雖下降，一旦開始吃後，體重又回到平衡點，甚至會更重。因身體擔心你那天又開始不吃，它必須積存戰備口糧。於是當有食物時，它不由得會多吃。不要挨餓，人生不用那麼苦，但全部吃進去的食物，不妨以一星期來看，大致要減少 5%。

有位女士去買一大塊上等牛排，價格不菲。她請肉販將全部肥肉都割掉。「妳確定要全部割掉嗎？」肉販有點懷疑地問，因這是如此貴的牛排。「對！現在割掉比吃進去後要割掉容易。」女士解釋。

心在南方

看到沒，吃進去後就難去掉了。但要少吃那 5% 的食物呢？上述女士也提供了一良方，就是不該吃的就少吃，或寧可不吃。但什麼樣的食物不該吃呢？如果你是孔子信徒，那就好辦些。

在論語的第一篇學而篇裡，孔子就講了：

君子食無求飽。

不要吃太飽，這還不夠。鄉黨篇裡，更有底下一大段講吃：

食不厭精，膾不厭細。食饅而餲，魚餒而肉敗，不食。色惡不食，臭惡不食。失飪不食，不時不食，割不正不食，不得其醬不食。肉雖多，不使勝食氣。唯酒無量，不及亂。沽酒市脯不食，不撤薑食，不多食。祭於公，不宿肉，祭肉不出三日，出三日，不食之矣。

你看不但對食物極講究：

米飯不厭精白，肉膾不厭細切。飯太熟太濕或變味不吃；魚肉變味腐敗不吃。食物跟平常顏色不同或味道變了不吃。生食沒煮好不吃，不是正餐不吃。肉切不方正的不吃，沒有醬的肉不吃。

也建議少吃肉，少喝酒：

肉雖多，不使吃肉比吃飯多。喝酒按酒量，不喝到醉而惹事。

零食也少吃：

街上零買的酒，肉乾怕不乾淨不吃。

你看！對食物不但要挑剔，且要少吃。喝酒沒關係，但量力而為，這也合理。原來早在兩千五百年前，孔子就告訴我們該如何吃喝了。依孔子的看法，除非你家財萬貫，否則舉目所及，大多是不該吃的食物，如此一來，飲食就不易過量。

提高你對食物的品味，好吃的食物其實並沒有那麼多。以宴席為例。平常一頓飯 20 分鐘結束。一次宴席，往往常達 2 小時。一道一道的菜慢慢地上，又吃又喝，一餐下來，絕對過量。宴席通常總有 10 道菜，並非道道皆美味，不難找出 3 道一看就沒什麼了不起的菜，不吃。現在學校常辦自助式餐會，一人兩百元左右自助餐，會有什麼精緻的食物？隨便拿幾樣就好了。要有品味！如果你還不知道什麼是食物的品味，去看看那套日本漫畫「將太的壽司」。真好吃的食物就吃，吃啊吃，一旦想起你的體重就停止。記住，書到用時方恨少，食物則到吃時方恨多。有人說肥胖者多半是太過於感性，易被食物的色香味所誘。我看青山可以多嫵媚，至於對食物呢？就不用這麼感性了。即使再好吃，也少吃兩口，否則這些食物就要跟你長相左右了。只要養成經常性少吃 5% 的習慣，你體重的平衡點便被打破了，體重就會開始下降。一旦體重開始下降，心情必愉快起來。此時開始留意一些細節。像是如果需到餐廳吃那種吃到飽的自助餐，寧可中午去。大吃一頓後，晚上就可不吃或少吃些。中午即

心在南方

使大吃，食物有很長的消化時間，反過來則不行。為了晚上的大快朵頤，中午不吃，是較不好的。

有人買了一個計步器，他媽媽問「這是什麼？」「用來計算共走了幾步，減重用的。」這人回答。他媽媽顯然不以為然，說道「你不覺得能計算吃幾口的比較有效嗎？」依我的體認，要減重，第一是少吃，運動是輔助。你看很多運動員體重並不輕。有些激烈的運動，消耗過量，運動完大吃大喝，把消耗掉的又補回來。這種運動，可能只是減少贅肉，對於體重減輕，幫助並不太大。

約4年前起，我開始走校園。去年秋天起，又有新的作法。我住家離研究室不算遠，僅3.9公里。現在我每天上下班都是用走路，單程要40分鐘，一天來回走7.8公里。我們大概常忘了腳原本是用來走路的。今年1月6日星期六，我先由家裡走到研究室，上午8時10分往中山大學走。到了中山大學隧道口，脫下鞋瞧一瞧，已起了水泡。不管它，穿上鞋往回走。下午2時5分回到研究室，共花了5小時55分。傍晚仍走回家，一天共走約40公里。由於腳底破了，隔日到德明路，燦坤對面那家當時剛開張不久的藥局買藥。那家店是由兩位大仁科技大學畢業的藥劑師合開。我說要買擦腳破皮的藥。「腳底為什麼破皮？」「走路。」「走路為什麼腳會破？」「我由高大走到中山。」「中山高中嗎？」「中山大學。」「怎麼可能，沒有人這樣走的。」這是我們之間的對話。我一直沒弄清楚走到中山高中跟走到中山大學的腳破皮，是否擦同樣的藥。

走路不只是一種很好的運動，而且是一種結束後，不會讓你產生飢餓感的運動。曾有人問我怎麼瘦的，我答「入不敷出就瘦了。」「教授怎會入不敷出？」原來她想成收入與支出。收入如果入不敷出自然不易胖。就是因為公教人員的待遇不差，若想減重，就得花點功夫。有時晚上在市區有飯局，回到學校已 10 點多了，我仍換上運動鞋走回家。夜裡校園幽靜，萬籟有聲，可聽到體內脂肪的燃燒聲，非常悅耳。

我住在台 17 上的一個社區，理一旁那條小路走到台 17，往北經過 7-Eleven 不遠就是了。以前開車上下班，跟門口的保全人員，少有互動。後來天天走路經過，他們對我就開始好奇。起初他們並不知我的職業，熟了之後陸續有些短暫的交談，終於他們弄清楚我是高大教授。看我每天早上 6 點左右走路出門，晚上 7 點多又走路回來。偶而 11 點才回來，而且還是走路，都覺得教授真辛苦。殊不知晚上 11 點走路回來，通常不是工作，而是吃飯。

你讀過鄭愁予那首「錯誤」嗎？其中有句「我不是歸人，是個過客」。食物不過在吃之前，在口中，及經過喉嚨時，帶給你喜悅，下肚後快感不再。你如果希望減少 10% 以上的體重，便得多了解各種食物對你體重的影響。94 年 9 月，我得到一可量至小數第一位的電子體重器。一天量三次，並記載下來。清晨起床如廁後、晚上回家如廁後，及晚餐後，各量一次。以了解一天在外的淨所得，晚上吃了多重的食物，以及一夜新陳代謝出去的重量。食物當然有卡路里等問題，但最後還是回歸到重量，所以我只量重量。每日豈止斤斤計

心在南方

較，克克計較也。白天淨所得若是負的就很高興，晚餐吃的不多也很高興。早上量的若少於昨晚飯後的值也很高興。反之當然是沮喪。逐漸發現有些食物如過客；有些食物不但如過客，走的時候還拖走一些；有些食物則如歸人賴著不走。多了解食物對體重的影響後，就較知如何挑選食物。既美味又是過客者，自然值得青睞。

好吧！這就是我的入不敷出法。從 94 年 9 月至 95 年 4 月，在 8 個月間，我的體重便由 82 降至 68。雖有研究指出，有 80% 的節食減肥者，後來體重又回升，甚至更重。但已經一年多了，我的體重並未增加。甚至 68 的平衡點，最近也有些鬆動了。該吃的食物照吃，好吃的食物照吃，沒有任何失落感。不好拒絕的飯局，不會視為鴻門宴，欣然與會。我仍經常留意報章雜誌上關於美食的介紹，要對自己好一點。每天走 7.8 公里，有如天天做體檢。走在路上，耳邊車子呼嘯而過。整條台 17 只有我 1 個行人，那種感覺不錯，真是帝力於我何有哉！（96.11.1）