

天下無難事

南方壺

我向來沒有運動細胞，對任何運動從未產生興趣，也無一項擅長。記得在美國唸書時，有回朋友帶我去溜冰，覺得蠻有意思。過幾天帶女友，即現在的內人去見識。我自以為是識途老馬，還指點她。沒想到，一會兒她就不知溜到那兒，我還在跌跌撞撞。回台任教後，年輕的同事們多半喜愛運動，我則常很得意的說自己是植物人。植物是不動的，但搖揚葳蕤與時推移，隨外力而動，也可長得很壯大。曾看過一部電影，有位老太太，定期請一位年輕人，到她家伴著音樂跳有氧舞蹈。年輕人跳出一身汗，老太太便覺運動量夠了。在中山大學任教時，每日從壽山進出學校。我曾向劉維琪校長說，我每天開車上山，便有爬山的感覺。校長是有座車的，他聽後接道，他每天坐在車上，便有運動的感覺。

民國 73 年，我攜著妻子抱著出生未滿兩個月的女兒回台灣。三十而立，57 公斤，與大學時沒有兩樣。那時自認沒有胖細胞，怎麼吃都不會胖。管它甜食還是油炸，來者不拒，冰淇淋也是整桶的吃。莫使金樽空對月的機會也常有。民國 85 年我們主辦第一屆海峽兩岸統計學研討會。海寬何妨，客來萬里猶攜卷，得好好接待來自海峽彼岸的朋友。我特地請晚宴餐廳製兩種牌子置於餐桌，一為聖賢席，一為飲者席。我們這群鐘鼓饌玉不足貴的人，當然是穩坐飲者席了。因聖賢皆寂寞，惟有飲者留其名。

心在南方

就是這樣，自民國 77 年起，胖細胞逐漸被培養出來了。體重一路上升，當升到 62 時，我說 65 是我的上限。因我怎麼看都較像清新飄逸的人。前陣子剛好翻出一份民國 83 年，40 歲那年去做體檢的報告，顯示 68 公斤。

民國 89 年，離開任教 16 年的中山，來到新成立的高大。直到三年前，我有時會說以前是 57 公斤，現在是 75 公斤，之後便不說了。因創校中的高大，筭路藍縷，雖是一無所有，但在同一憧憬下，大家感情特別好，飯局也因此很頻繁。吃下去的食物，有些便賴在身上不走。有了警訊，我也開始成為每日量體重的一族。我常納悶，何以體重的上升，永無停止之日？每次以為達到極限了，但隔不久，體重就來個大躍進。民國 93 年初，覺得快進入 50 歲了，50 除了知天命，似乎也該做點什麼。如果想有七十而從心所欲的日子，該有些準備了。人家都說肥胖是百病之源，不能再當植物人了！很多報導都說健走是很好的運動，老化從腿開始，多走路，多用雙腳，腦力及體力都會更好。高大這麼好的校園，還有環校步道，為什麼不多加利用呢？於是開始走校園，一圈將近 4 公里。起先每週走兩、三次，其後走出興趣，走校園成為每日必做的一件事，假日亦不例外。我也養成每日約 6 點到校的習慣。夏天熱的早，冬天總有幾天寒風凜冽，我並無任何防禦，整年都是短袖、短褲且不戴帽。不論冷或熱，風在林梢鳥在叫，家事國事天下事，胡思亂想一番，便走完了。高雄不常下雨，所以很少中斷。每年過年我都回台北幾天，今年還特地帶球鞋去，早上到住家附近的榮星花園走幾圈。

走了一年八個月，沒什麼效果。體重仍逐漸上升，最高時曾達 84 公斤。內衣、運動衣都無法“貼身”，下擺總是懸空的，因被肚皮撐起。周遭有些人就是對別人的體重感興趣，講出來的話常是很刺耳。為了維持風度，我常只好一笑置之，但阿 Q 地在心裡罵他兩聲。去年 9 月起，蘭屏替我弄來一新的電子體重計，可顯示至小數第一位，不像以前那個指針的，有時並不十分確定到底多重。每日例行性的站上去量，剛開始不太喜歡此體重計，因它顯示的體重，比舊的約重 0.5 公斤。但隔不久，怪事發生，數字居然像是下降。我逐漸想通，一年多來，雖每天走路，但吃卻一直未特別留意，經常大吃大喝。總覺得居要求安，食也要求飽。該補充足夠的食物，才會有活力。醒悟後，開始將食物列管。體重下降的趨勢遂繼續維持而未有停止跡象。這是十幾年來未曾有的現象。去年 10 月底去買三條新的西裝褲，褲腰比以往的少了半吋。

自去年 12 月初起，我開始記載體重，每天早上出門前，每天晚上回家後各量一次。量之前一定要先上廁所，每天傍晚後也儘量不再吃喝，以便回家量測時，能得到較小的數字，看了心裡高興，有成就感，說不定更能促使體重下降。體重與股票價格類似，是有波動的。有時達到一新低，便會反彈。說不定是身體的需求，使它自然地吸取回填。下降的數字，可讓我感到上帝的奇異恩典，上升的數字，則讓我覺得皇天有負苦心人。波動歸波動，體重倒是持續緩慢下降。不少人注意到了，問我有何秘方？少吃多動，這是我的四字箴言。體重是入與出結算出來的。只要入不敷出，便下降。

心在南方

只要少吃 5%，且多消耗 5%，長期下來，體重差不多便可少 10%。涓涓細流可以匯集成大湖，也可讓大湖乾枯。少吃 5% 不會太難，對生活無甚影響。宴席是很可怕的，又吃又喝可長達兩小時，其間拼命往肚子裡塞東西，好像填鴨。偶而推掉一些宴席，即使參加，不太美味的食物，不妨跳過，酒也儘量少喝些，5%很快便有了。我看青山可以嫵媚也可以不嫵媚，存乎一心。有時一道菜上來，我一眼就判定它出局。要有節制，為了 5%。而能動就動，能走就走，以往要去那裡，先想到的都是坐車，如今常想是否可以走路去。走路是付出，為那 5%而走，為那 5%而動。隨時都可甩甩手，動一動。鹿橋的未央歌裡，小童有句口頭禪“這一點點路算什麼”。有時我走回家，有 3.9 公里，先走一段校園，再走一段黑漆漆的小路，狗兒對我汪汪叫。接著走在台 17 濱海公路，車子在身邊呼嘯而過，我感到體內脂肪在燃燒。

在我身上安穩待了 17 年的胖細胞，不得不悵然離去。它們原先以為可在此安老的，如今才知此地非桃花源也非伊甸園。羅馬既然不是一天造成，也就無法一天毀去。撼山易，撼體重難。小龍女在絕情谷底等楊過 16 年，我等體重下降則花了 17 年，貼身內衣也又回來了。內人及千惠有時會問我，要降到多少才覺可以？今年寒假，那時我體重約 73.5，我悄悄告訴女兒，我的目標是 68，要回到我四十幾歲時的體重，那是個令人不惑的數字。我要她不要告訴別人。

自今年 4 月起，我每日多量測一次體重，吃完晚飯後立即量。每天欣賞這 3 個有趣的數字。第一個（早上）通常是

三個數字中的最小值，第二個（回家後）次高，第三個（吃完飯）為最大值。前二個數字差(A)，表示我在外一天之淨所得。後二個數字差(B)，表示我晚餐吃進來的食物重。第三個數字減隔天早上的數字(C)，表夜間新陳代謝去掉的。通常A值約0至0.8（公斤），B值介於0.5至1.3間，C值可達1.4。我是學統計的，每天傍晚摸摸肚皮，以估計A值。A值要儘量減小，這是白天在學校的責任。即使一片餅乾也會對A值有貢獻。幸好大部分的點心是不太好吃的，不吃也罷。B值太大，一定是當天內人做的晚餐太可口。注意A與B，再安穩地睡一覺使C值大些。

在學校裡，常會有熱心或好心人士提供一些食物，難免無法拒絕。接受之後就要設法自我調節，有自主權的食物就要少吃些。有時遇到太吸引人的食物，抗拒不了多吃些，過後也要類似的處理。收之桑榆，就得失之東隅。身體像座水庫，水庫容量要能自我掌控。久後對食物略有體會。有些食物如過客，不太會導致體重增加；有些食物則對身體很依戀，雖享用不多，卻會使體重升高幾天。了解自己與食物間的互動情形，是必要的。就這樣瘦了下來，皮帶剪了幾次，找個時間去買西裝褲已是我的當務之急。

今早站上體重計，出現可愛的70.7。不用花一毛錢，只要有決心，少吃多動，兩個5%，就可“重新找回那充滿自信、高瘦苗條的標準身材”。愚公移山，原來可能是真實的故事。(95.04.14)