

編號：470  
筆畫：13  
篇名：節食  
作者：思果  
出處：《香港之秋》  
出版者：臺北大地出版社  
出版年份：1995 年  
文白語體：白話  
字數篇幅：約 1330 字  
表達方式：說明

建議學習重點：

- 一 對比鮮明的寫法
- 二 幽默的語言風格
- 三 天下一家的意識

結構層次：

第一大段：美國人對體重與飲食的關注。（第 1 至 3 自然段）

第二大段：美國人備受節食之苦，貧窮落後國家的人民卻營養不良。（第 4 至 6 自然段）

第一小層：美國人爲了減肥，備受節食之苦。（第 4 自然段）

第二小層：以中國人以往吃得少爲例，說明世界上還有很多餓肚子的人。（第 5 至 6 自然段）

第三大段：含蓄指出貧富不均的現象依然嚴重。（第 7 自然段）

篇章主旨：

本文指出美國大多數人節食，是因爲他們出現過肥現象，而許多貧窮落後國家的人民依然天天捱餓和營養不良，從而對香港人近年流行的用節食來減肥的現象加以諷刺。

附：原文

470

## 節食

思果

1 據說美國家庭浴室裏的體重檢查器有三千萬隻（寒家也有一隻，不過作用和美國人的正相反）。這樣東西是個信號，表示美國人怕肥。我們日常跟美國人一起吃飯，最叫他們驚奇的是我們甚麼都吃，他們幾乎很多東西不敢吃。我們從小就瘦，大了也瘦，只怕身上肉太少寒儉；而他們小時候營養足，大了吃得好，消化力強，甚麼東西下了肚都變肉。就如今天吃一塊巧克力糖，一夜覺睡過來，明天站上體重檢查器一稱，又多了一磅半兩磅！而美國人也真愛吃甜。

2 美國人控制體重的本領真大，在中國傳教的神父瘦了，回國休假，在船上就可以長二三十磅肉。諧角甲基·格利森(Jackie Cleason)有三組衣櫥，一組是供一百八十磅體重穿的，一組供二百三十磅，一組供二百七十磅。他們幾乎可以說加就加幾十甚至一兩百磅，說減也可以減這麼多。像我這樣不顧一切亂吃，吃飽為止，四十年體重加減不超過十磅以上，在他們看來就是奇蹟了。他們大多數給自己定一個標準份量，不許增加，在這個範圍以內吃喝。

3 因此澱粉、脂肪、糖成了三大敵人。米、麥、蕃薯，和這些穀類的製成品，如義大利粉等等都在禁戒之列。汽水裏有糖，不喝，更不用說巧克力了。於是市上有沒有糖而當糖用的甜粉。沒有糖仍舊甜的汽水，只有牛油味而沒有牛油的牛油。據一位美國神父對我說，咖啡喝了都會肥。我不知道甚麼吃了才不長肉，稻草嗎？順便說起，因為咖啡對心臟不好，有去了咖啡鹹的咖啡（但現在政府有關部門研究下來，去了咖啡鹹的咖啡可能引起癌）。

4 節食之苦幾乎不是餓肚子的人想像得到的。也怪汽車不好，因為美國人失掉了走路的机会。這是很消耗熱量的運動。現代城市太大，辦公的地方在幾十哩之外，遠的開車一小時以上，那裏是兩條

腿能走到的？而且太忙，也沒有時間慢慢走路。許多高速公路根本不准人走，連腳踏車都不許通過。城市裏煙塵不去管它，路上車輛太多，走路也很危險。一般人就是這樣發胖的。有個軍校的體育教練不節食，他做許多吃力的運動，把吃下去的「燒」掉。當然有生意眼的人會提出種種運動、製出種種器械和藥物來減肥。

5 這也真是諷刺，因為世界上餓肚子的人太多了。記得我家鄉豬油很貴，似乎大多數人吃不起。現在的人才知道植物油更安全，所以美國豬油幾乎不值錢。中國人肥了叫發福，是吉利事，所謂財發身發，見美國人又胖了許多要向他道賀。其實他會說：「我真倒楣！」世界上饑餓和肥胖對立，分開在各地威脅人。好比有的地方霖雨成災，有的地方乾旱難過，水成了寶，彼此不能調劑。論今天的運輸便利，天下幾乎是一家了，還是不能以有濟無，讓大家都有飯吃。

6 中國人因為窮才少吃。我們家鄉江南算是魚米之鄉，也還是吃肉的人少。偶爾吃點炒肉絲就算葷了。現在美國科學家研究，認為大塊牛肉最容易引起心臟病，素菜、米麥才是好的。我的外姑三十多歲吃長齋，論營養缺的多了。她到九十歲還健在。想不到她走在時代前頭。照現在的情形看起來，吃得太多反而不好；糧食生產太豐，變成禍患，不能吃，不敢吃。有人減肥，只吃蛋白質多的食物，很有效驗，只是食物專家又說，牛肉不可多吃。富裕的國家把孩子吃得太肥，結果叫他一輩子受節食的痛苦，窮國的孩子又太瘦了，身子不結實。

7 我們永遠有許多問題。不過人是最能解決問題的。幸福的不是沒有問題的人，而是解決了問題的。最好是預先防範，不要讓問題發生。不過沒有飯吃的問題卻太大了。