



皮皮與她那不願蠕動的腸胃

2013-03-09 記者 吳悅萍 文



皮皮，二十一歲，唉，已經二十一歲了。喜歡吃極為健康的汆燙花椰菜及現切水果，也喜歡吃鈉含量及脂肪成分極高的花生醬美式漢堡。飲食習慣還算正常卻患有嚴重的便秘問題。

大學二年級之前，皮皮從來不覺得沒有每天排便是一件嚴重的事，她甚至自豪沒有排便也不會像其他同學一樣感到不舒服，事實上，她那頑強的腸胃已經懶得蠕動到了一個走火入魔的地步了。

健康綠茶不健康

自從知名飲品品牌推出健康綠茶開始，皮皮就成了健康綠茶的狂熱支持者。瓶身上的小綠人標章，標示著降低血脂、血脂以及促進腸胃蠕動的功效，因此她每天一定會喝完一瓶，除此之外滴水不碰。皮皮每每喝完都覺得自己就像LookBook上的街拍型人一樣，能撐起任何一條牛仔褲。事實卻不然。一日，皮皮在報紙副刊上看見一個駭人聽聞的標題，「只喝綠茶不喝水？利尿反便秘」。皮皮頓時沒自信到了一個宇宙間無所遁形的地步，原來這幾年的便秘問題，全都是健康綠茶惹的禍。皮皮難過得形容憔悴，就如同自己真心相信數年的一個好友，到頭來卻發現他處處在「坑害」自己。

親朋好友近至姊姊瓦瓦，遠至住在三個縣市之外的李太太，都以為心理受傷的皮皮會就此放棄每日一罐健康綠茶的飲食習慣。殊不知，皮皮縱使是在愛情裡總是最狠得下心的那個人，在健康綠茶面前卻再心軟不過，她依然在7Net上訂購一箱箱的健康綠茶，唯一的改變是，她每日逼迫自己灌下2000c.c.的白開水，即使白開水經常難喝得令人頭發發麻，但皮皮只希望喝下的綠茶在利尿之餘，還能手下留情地留些水分讓皮皮的大腸能吸收。這會子，便秘的毛病才有些好轉。

別人說的才健康

固然皮皮喝水的習慣改變了，排便的次數還是不如他人，這讓最不屑一生病就得看醫生的皮皮，還是得拖著沉甸甸的腸胃求助於那些平常她嗤之以鼻的蒙古大夫。然而醫生總是只會說：「要多喝水，多吃蔬菜水果。」這句話像是電話答錄機一般，在皮皮耳中聽了不是滋味，她覺得醫生並不是真心對待自己，便意氣用事地當之耳邊風。因為皮皮永遠覺得，醫生自己壓根沒有便秘的煩惱，永遠不懂得天生就患得便秘的人心中之苦楚。

在排便飲食上，皮皮唯二相信的，就是她有便秘煩惱的好友玲玲，以及電視名人潘懷宗博士。玲玲是個有強迫症、嚴重想及時解決自己所有疾病的女生，雖然皮皮對她動不動就上門診的行為不屑一顧，不過她推薦皮皮吃的東西皮皮總是會盡力一試。起初是鳳梨，鳳梨這種水果富含大量酵素可以幫助消化，亦有大量的纖維可促進腸胃蠕動。皮皮本來不是個熱愛吃鳳梨的人，卻因為聽聞玲玲吃了鳳梨而改善便秘，一夕之間變成鳳梨的愛好者。但日子久了，皮皮發現自己只是因為療效而愛上鳳梨，並不是真的愛他，這樣的關係，在愛情裡會造成幾個月就分手，在飲食方面當然也是，皮皮的便秘沒有因鳳梨而改善，因此皮皮與鳳梨分手了，她把吃鳳梨的癮戒掉了。

原本皮皮很討厭潘博士這類營養師，總是在電視上責備世人的飲食習慣，因為皮皮認為他們根本就把自己當作天仙，可以不吃零食、不吃垃圾食物度日。然而某日下午，皮皮看到健康博士潘懷宗，在電視節目上介紹吃奇異果的好處，皮皮又決定死馬當活馬醫，放手一試。這個決定皮皮下得頗為猶豫，畢竟奇異果的價格比鳳梨稍微昂貴，三餐飯後都要食用，扣掉幾頓早餐，一個禮拜約莫會吃下十幾顆奇異果。但這錢花得值得，果不其然，兒孫自有兒孫福，總算等到了一個能改善皮皮便秘的好水果，奇異果亦富含許多酵素可幫助消化，還有豐富的蛋白質可以幫助代謝脂肪，因此皮皮愛上了奇異果，也愛上了潘博士。此時的皮皮，以為自己攀向了更高的時尚境界，認真地覺得古馳官網上那些走在伸展台的模特兒並不是那麼遙不可及了。

鄭多燕教你的健康

便秘稍有好轉，但皮皮的體重並沒有因此下降許多，升大三的暑假，皮皮看著三五好友一個個都

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事物。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳 / 人物

變瘦了，只有自己窩在家裡邊抓零嘴邊看康熙度過每個夜晚，看著自己的肚子一天天地大起來。皮皮瞧不起那些食量小的跟塵蟎一樣的同學，皮皮承認，她的確做不到有任何一餐不進食這樣比登天還難的行為。

此時此刻，玲玲正用食量依然極大又能在短時間內變成瘦子的風姿向皮皮走來，玲玲就有如電影中的女神，周圍的散發著無比的光芒，微風吹拂著她黑溜溜的秀髮，不過皮皮還是得承認，當她插指撥動髮絲時，仍看得出有點打結。玲玲說：「是鄭多燕讓我變瘦的。」孤陋寡聞的皮皮，起初還不知道這位鄭小姐是何許人也，不過爛了右膝蓋因而痛恨運動的皮皮，還是決定奮力一試。暑假的那兩個月，皮皮每天看著影片跟著跳那些惱人的有氧舞蹈，這可讓皮皮的膝蓋承受了百般凌虐。

不過說來也奇怪，皮皮的排便習慣有了七百二十度的大轉變，雖然腿一點兒都沒有變細，但體重卻稍稍下降了。這是因為有氧運動可以增加身體的肌肉量並幫助代謝脂肪，還能促進腸胃蠕動幫助排便。此時的皮皮，雖然已經認清自己沒有當模特兒的本質，卻因為自己在馬桶上的順暢而感到無比的驕傲。不必多說，想也知道，在暑假兩個月過完之後，皮皮就放棄跳鄭多燕了，因為皮皮生性就是個怕喘怕累的懶惰蟲，還是在床上邊抓零嘴邊看康熙的頹廢生活比較適合她。

這樣為了排便而汲汲營營，得失心頗重的生活，皮皮已經過慣了，哪邊有偏方便往哪裡跑。不過說穿了，皮皮其實就是個因療效而熱衷於某種東西的膚淺之人。到頭來，還是得靠那些她瞧不起的蒙古大夫開的軟便劑才能改善嚴重的便秘。皮皮早已心灰意冷，認清了便秘這檔事本就是天降大任於斯人也，別人排便順暢，皮皮卻得學習如何解決這般棘手的事。雖有百般無奈但還是得毫無怨言地接受。



象牙塔外 明星高中存廢戰

針對十二年國教實行的現況、明星高中備受爭議的現勢以及大眾紛歧的觀點作探討，歸納出可行的未來發展。

橫著走出一條路 現實搖滾



日本搖滾樂團RADWIMPS，以獨具的世界觀和特殊省思角度，溫柔但尖銳的唱出此生的生命態度。

▲TOP