

# 管住嘴迈开腿顺利瘦身 女孩靠毅力减了10多斤

不瘦进一百斤不改名：

我有些减肥心得，可以在这分享吗？以前只是听身边的朋友说说，近日亲身体会后美梦成真。

主持人：

可以呀，你说吧！

不瘦进一百斤不改名：

我以前体重有110多斤，不到一米六的个子，感觉胖了点，所以今年决定开始减肥，但屡试后都没能坚持下来，待6月份终于又开始尝试瘦身计划。

为此，我从网上找了相关资料，根据制定的计划方案，平时尽量不吃晚饭，午饭就吃些代餐奶昔或无糖酸奶，早饭基本正常吃。虽然刚开始控吃时挺难受，但坚持一周后，效果很明显，很快就瘦到105斤，这让我对减肥更有信心了。

主持人：

其实105斤已经不胖了，挺标准了！还要继续减吗？

不瘦进一百斤不改名：

嗯，我的目标是瘦到100斤以下。可能

是周末偶尔也会出去约饭，稍微有几顿会放纵自己，所以到105斤以后有两三个星期体重轻不下去。

那段日子我也很郁闷，觉得努力没有成效，但还好继续坚持，果然功夫不负有心人，已瘦到102斤啦！

主持人：

长期控制饮食很难吧？你怎么坚持下来的？

不瘦进一百斤不改名：

其实减肥的道理大家都懂，就是管住嘴、迈开腿，且坚持和毅力也很重要。其实我的饮食并没有像明星那样控制得那么严格，只是尽量少吃，但绝对不吃夜宵，长久以来就习惯了，饭量也就变小了。

再加上空闲时去跑步、健身、游泳等，通过控食和增强运动量达到瘦身目标，而且通过努力也看到了成效，相信坚持下去一定会瘦到100斤以内的。

主持人：

你真的很毅力，不过减肥还是要适度。

不瘦进一百斤不改名：

是的，我会注意的，谢谢提醒！

## 中国县市区域报好专栏

### 亲戚保姆爱看手机 如何纠正宝妈伤脑

@浪的飞鸟%

二胎政策放开后，我顺利生下了二宝，为家里带来了一个可爱的小棉袄，让这个家更有活力。

常言道，中年得子的家庭更溺爱孩子，自从多了小宝后我深深体会到了这点，小宝的到来不仅让丈夫有了归属感，更让大宝有了玩伴，也让这个家更温暖快乐了。

虽然家里热闹了，但带孩子是个辛苦差事，想想还是挺怕的！

主持人：

恭喜您儿女双全，孩子小时候带着辛苦，长大就省心了。

@浪的飞鸟%

是的，现在孩子三岁了，很淘气很可爱。一直来，我家从孩子出生后就请了保姆，但因各种缘由不甚满意，去年开始就请了亲戚帮忙带小宝。

与外人相比，亲戚带孩子放心多了，不仅从心里喜欢小宝，更是处处为孩子着想，且没有阿姨们的“富贵病”，一贯省吃俭用，勤节持家，虽然带孩子不够专业，但让人放心。

不过相处久了也产生了一些矛盾，例如亲戚经常看手机、照顾孩子的饮食马虎等问题，想纠正但不知该怎么跟她沟通，常常开聊了便无话可说，且容易生闷气，弄得大伙都不开心，感觉特尴尬。

主持人：

相处久了有矛盾也正常，其实大家都是为了孩子好，不妨跟她心平气和沟通。

@浪的飞鸟%

很多事情想想容易，做起来不易。其实我与亲戚关系很亲像姐妹，以前感觉她平易近人，相处久了才发现脾气挺大，凡事爱大声说话，语气很生硬感觉像吵架。

刚开始时我也像她一样，不顺心也跟着大声说，吵过就忘了，但在在一起久了发现不说闷着难受，说了俩人又闹得不愉快。特别是她喜欢看手机，老是让孩子自己在看电视、玩玩具，自己有事没事拿着手机看抖音，有时一看就是好久。

如果是聘请的保姆有这个不良习惯，我肯定早就跟她说，但跟亲戚不好说怕误解我要求苛刻，明知不好但难于启齿。唉！真不知道该怎么办了。

其实，常常长时间玩手机不好，一来担心小宝受影响染上手机瘾，二来宝宝经常看电视也不好，同时手机玩久了影响当事人的视力。

主持人：

经常玩手机的确不好！其实也不用为难，俩人就以事论事把事情说清楚就好！

@浪的飞鸟%

嗯！我也是这么想的，过两天找个合适的时机跟亲戚说说，相信会理解的。

## 帮朋友代购应不应该收代购费？ 如何处理人情关系难坏大学生

吃瓜少女：

最近心情很糟糕，原本过两天就要去国外游学的，但朋友托我代买杂七杂八的东西，原本很开心的事却变得复杂了，现在还不知道该怎么办呢！

主持人：

你多大了，让你帮忙代购的朋友与你关系如何？

吃瓜少女：

我是名在校大学生，让我帮忙代购的朋友关系一般！现在我觉得长大以后交朋友不易！更不知该如何处理好关系。

主持人：

朋友相处靠缘分，有些会设身处地为对方着想，有些就比较自私，这还要自己去衡量呢！

吃瓜少女：

是的，我近日要去国外玩，费用都是家里补贴的，原本想靠代购赚点钱减轻负担。得知我要出国，有朋友就让我帮忙代购物品，因为没有

代购费，当时我拒绝了，她就认为不够朋友。

主持人：

你有跟她说明原因吗？

吃瓜少女：

有的，因为我的行李箱容量有限，能带的东西不多。可是她觉得是朋友就应该免费帮她带东西，所以跟我生气了。

主持人：

中国是人情社会，大家都是互帮互助，她这么想也挺正常的。

吃瓜少女：

确实是这样，其实代购费也没有多少钱，但是处理人情问题让我很疲惫。因为一般叫我代购的都是原本认识的人，可以说是朋友，如果所有人都拿人情这一套说事，我岂不是成了免费搬运工了？

主持人：

处理好人情关系是一门大学问，你现在的还在上学可能不太懂，以后进入社会慢慢就能理解了。

## 无处不在的 Tony 老师 理发效果和理想差距太大

今天也要加油鸭：

每次去剪头发都像买彩票一样，要遇到适合自己的理发师也太难了。

主持人：

怎么了？

今天也要加油鸭：

近期天气热了，想换个发型，就去理发店剪了个头发。但是剪出来的效果真是一言难尽啊！

主持人：

剪了什么发型？

今天也要加油鸭：

我原来留了一年多的长发，现在想尝试一下短发。我在网上也看了不少别人剪短发的照片，觉得都挺好看的，然后挑了一张比较喜欢的，让理发师照着图片剪的，可是剪出来完全不一样，真是气死我了。

主持人：

剪之前没有和理发师沟通好吗？

今天也要加油鸭：

剪之前我明明跟师傅说按照图片上来，他也信心满满地说可以。剪到中间的时候我就有点担心，感觉剪得有点短了，但是他说放心，剪完看效果就好了。

主持人：

理发师对自己很有信心。

今天也要加油鸭：

真不知道他是哪来的信心，剪完真是丑哭我了。但是和他发脾气也没用，只能等头发长长重新剪了。

主持人：

别难过了，每个人的审美眼光不同，也许你不喜欢的发型别人看起来还不错呢！