

<<肥男大翻身>>

图书基本信息

书名：<<肥男大翻身>>

13位ISBN编号：9789866379574

10位ISBN编号：9866379574

出版时间：原水文化

作者：劉駿耀 著

页数：288

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<肥男大翻身>>

前言

審定序 健康減重 - 給自己、家人最好的禮物 原水文化出版社囑我為駿耀的新書《肥男大翻身 - 比減重21公斤更重要的事》審定，寄來書稿。

一向「胖得很」的駿耀瘦了下來，並出書分享經驗，讓我感到新奇萬分，速速拜閱大作。

這書很容易讀：個人的保健心得、家居情懷，外插社會記者秘辛集錦。

看完有趣的書稿後，一回神，我便忍不住拍案大笑而不可支——這哪是一本減重的書，這根本是一封「中年男人對太太求偶」的加長版情書嘛！

中年人讀了應該要會心一笑。

多數男人一生孜孜矻矻，一路打拼；來到中年，內心必然虛弱不堪。

從年輕奮戰到中年，二十幾年的糟蹋，處處漏洞的身體，怎麼看都是一具臭皮囊。

某一天起床的瞬間，閃靈醒悟到：這種前半生光鮮亮麗，後半輩子倉倉惶惶的窘境，不能繼續下去，我該收斂保守身體了！

就是這麼一天，人生開始有了新生的契機。

但過去那麼豪邁夠氣魄，如今大轉彎臨時棄邪歸正，面子的確拉不下來。

一般醫師、太座，或女兒都是好的下台階；然而醫師畢竟不是家人，做為台階的力道有限；倒是太座或女兒可就稱頭多了——時代男人只要肯聽女人的話就自動高昇半截了；不是嗎？

女性非常踏實，看到危機就會著手拆地雷。

女性把自己的身體當藝術品在保護，當發覺這個藝術品受到侵蝕時，會積極採取措施來保養；相反的，男性就鐵齒多了。

謙卑的女性往往不到五十歲就積極地保養自己。

男性因為更年期不明顯，總是自我感覺良好，直到重病敗露才發覺健康已遠而後悔不止。

此時回頭保養身體，就像一隻溫水煮熟的青蛙，效果通常非常有限。

其實健康儲量好比銀行存款。

絕大多數人的健康存款一開始都是大同小異的，隨著年齡漸增慢慢流失而逐步不同。

有的人健康早早流失，後半生殘活而苟延。

相反地，有的人很早就注重健康，長期持盈保泰，無病無痛地直接往生。

無病無痛不受折磨的死，是好死，是頂級的福分。

人類的平均壽命不斷延長，社會反而出現了一種弔詭的現況：經由高明的治療技術維持著生命跡象，不斷「製造」出毫無尊嚴的呼吸活人。

姑不論「把人活著」是好是壞，但「求活容易，求死難」的唐突，對個人和群體畢竟都是很尷尬！

甚麼才是真長壽？

近年來國際衛生組織開始重視「健康餘壽」。

所謂「健康餘壽」，就是壽命中不包括住院、失能或重病的日子，是活著有尊嚴的歲月。

統計資料顯示，「健康餘壽」約是平均壽命的百分之九十一；如此計算下來，八十歲的壽命，就有七年以上的光陰是極不健康的受罪日子，你寧可不要它！

不正確的生活形態對於「健康餘壽」就是個大傷害。

過半數的現代中年人罹患肥胖：吃太多，動太少，或兩者相乘。

肥胖的結局就是傷害新陳代謝和心血管。

肥胖為甚麼引起傷害？

新的理論認為是過多的熱量在體內累積引起了「熱量中毒」。

和水中毒、重金屬中毒類似，過多的成分積蓄在體內，難免導致生理機制紊亂受損。

當熱量長期性超量進入體內，一再堆積的結果，脂細胞便塞滿脂肪團塊。

脂細胞是體內熱量的穀倉，過多的穀子會把穀倉大門塞爆，過度臃腫的脂肪團塊則是會壓扁脂細胞本身的細胞核，並且誘發許多的發炎分子的分泌。

發炎分子在體內四處流竄，造成炎症反應引起傷害，逐漸造成不可逆的慢性病——包括新陳代謝疾病、心血管疾病、免疫疾病、癌症等等！

<<肥男大翻身>>

肥胖已經公認是健康的殺手。

肥胖是諸多西方國家的文明國病，也是近年來我國衛生署的防治焦點。

不論如何，大家都該好好防止過重。

駿耀是個幸運的人，曾經肥胖，因著愛而瘦下來，因著愛而積極拆卸生病計時器。

以減重為名，書中多重揭露，這一本新型態愛情小說真的是用心良苦。

我們都知道一家之中往往就是男主人最不呵護健康；一旦最不呵護健康的人開始注重健康了，那麼一家人的健康存款必然水漲船高，荷包滿滿。

想像瘦身之後自己一身輕爽，然後一人笑、一家笑、一國笑的幸福渲染效果，仿如音樂飛揚，必能大大延長健康的餘壽。

更新版的駿耀，健康和財務的存款合併增加。

減重，不僅是送給了最親愛的人一個大大的禮物，同時也送給自己一個大恩和大德！

真是太好了！

簡基城 功能醫學專家、新竹科學園區員工診所院長、東元綜合醫院副院長

推薦序1

恭喜你，駿耀，你重生了 這本書，對我來說，沒什麼好看的。

我都知道。

都知道。

嘖嘖嘖。

現代版盧梭「懺悔錄」，字字血淚。

但是，感動不了我。

我的心，像石頭，噢，不，像「總司令」一樣硬。

認識駿耀的人都知道，他~嗯~像一團麻薯，我不是說長相，你們不要這樣說他。

不要。

我是說個性。

他還是客家人現做的那一種，很Q，很黏牙，不好消化。

Q是對朋友；黏牙是對老婆，不好消化的是他自己。

他不是自我感覺良好，他是真的覺得自己很好。

尤其是減肥成功之後，我覺得，他走路都只用腳尖。

哼哼。

我愛麻薯。

麻吉。

咳咳咳，我怎麼有點被噎到的感覺？

我和駿耀認識很久很久很久很久了。

我們是中國時報的老同事，後來他是我廣播節目「下班一條龍」的固定來賓。

再後來，他就應了我的宿命了：我的來賓都比主持人紅。

很紅。

紅到史上頭一回遙控飛機失事，都會去撞他們家大樓，還失火 迷你版的911事件 。

再後來，就是你看到的麻薯，噢，不，不是，我是說駿耀。

但其實，我根本就不認識駿耀。

這一點，就這一點點點，「總司令」了解我，信任我，有頒「褒揚令」給我。

「什麼？」

「褒揚令是頒給死人的？」

「這我知道。」

我對麻薯來說，就是個活死人。

了無生趣。

酒池，跟我無關；肉林，跟我無關。

「宇宙無敵大美女」，跟我無關。

酒駕，跟我無關。

<<肥男大翻身>>

我、我、我、我多麼希望跟我有關，密切相關，但是沒有。
駿耀只有送我大白柚。
他說是有機的。
我，謝謝他。
這麼關心我的健康。
駿耀真的是好朋友，他把健康都留給我，把不健康的都留給自己承受。
哼哼。

他的朋友有分白天跟晚上。
這我以前就講過了。
我是屬於白天的。
我完全不知道男人晚上在外頭幹什麼。
真的。
完全不知道。
他不會喝醉。
因為小姐問他名字，他都說叫「唐湘龍」。
手機「xxxxxxx907」。
我常常接到小姐的電話。
我想，「總司令」生氣是對的，我可以感覺，駿耀跟她們也很麻吉。
嘻嘻。

「什麼？」
「這些不是重點？」
「重點是減肥？」
「噢，嗯，這有什麼重要的？」
就是少吃嘛。
多運動嘛。
少應酬嘛。
少喝酒嘛。
這太簡單了。
這都是「總司令」領導有方。
駿耀幾十年來從沒比我瘦過，你們想，這會是靠他自己嗎？
憑他自己，可能嗎？
可能嗎？
你們真是太不了解駿耀了，他是麻薯耶！

「什麼？」
「我太激動了？」
「有嗎？」
有嗎？
有嗎？
只不過減個一、二十公斤，有什麼了不起！
嗚嗚嗚…… 我真討厭看駿耀用腳尖走路的樣子，他是覺得自己瘦到可以跳「天鵝湖」了嗎？
為什麼減重成功的朋友都變得好討厭？
嗚嗚嗚…… 其實，書的重點是：「總司令」。
這本書，是劉駿耀的「投名狀」。
是在向總司令輸誠，懺悔。
各位看完書就會知道，如果沒有我寫的「推賤 啊，不是，打錯字，是『薦』 序」，這個懺悔是不完整的。

<<肥男大翻身>>

有保留的。

恭喜你，駿耀，你重生了。

我愛麻薯。

麻吉。

咳咳咳，我怎麼有點被噎到的感覺？

唐湘龍 飛碟電台飛碟早餐主持人

推薦序2

這樣的駿耀，我喜歡！

跟駿耀開始熟起來是駿耀成為東森財經台 夢想街57號 固定來賓的時候，那是民國九十八年九月的。

在那之前，我是主跑兩岸與政治的電視記者，駿耀則是主跑社會的報社記者，我是從中時晚報的鉛字中認識這位常跑獨家的人物；之後我們分別成為兩家有線電視台的新聞主管，仍然沒有深交。

沒想到奇妙的人生讓駿耀變成名嘴，我則轉換跑道成了節目製作人，兩條平行線從此有了交集。

在 夢想街57號 的快樂時光中，駿耀之所以成為固定來賓，是因為他什麼都能講、什麼都能談。

從殯儀館奇聞到汽車拋錨趣事，從職棒簽賭案到人生的第一桶金，他都能說出故事、言之有物，而且最重要的是 駿耀都會「準備」，不是亂掰！

身為電視節目製作人，我看過許多名嘴真的成了「耍嘴皮子的名人」，而駿耀不會。

駿耀的勤勞與努力也為他贏得了 夢想街57號 固定來賓的位置。

之後夢想街陰錯陽差地從新聞談話節目變為財經新聞與股市資訊節目 陰錯陽差是因為節目前半年從來沒有談過台股，每天的議題是跟著新聞跑。

民國九十九年開春，所有報章雜誌都說虎年股票會如何不得了，我想夢想街就談一下吧！

沒想到收視率立刻倍增，於是就變成隔天繼續談，之後欲罷不能，一直談到現在，這下子駿耀可沒辦法從兇殺案撈過界到股票了吧！

錯！

這小子沒想到更懂股市，而且還頗有見地。

某日，某綜藝節目玩遊戲，幫駿耀測智商，測得一六七，這下不得了，因為微軟創辦人比爾蓋茲，智商也才一六 而已。

這項消息見報之後，立刻傳遍夢想街，夢想街主持人陳斐娟就在節目裡把駿耀取名為「比爾蓋耀」，從此「比爾蓋耀」這名號就成了駿耀響亮的別名，與股市憲哥 分析師賴憲政、股市蔡總 分析師蔡明彰 齊名。

這就是駿耀又被人稱為「比爾蓋耀」的由來。

但，人算不如天算，「比爾蓋耀」金光閃閃的成了股市名嘴之後，許多股民成了比爾蓋耀的粉絲，但也有不少股民因此賠了錢 因為股市是多空對作的，說某支股票有上漲的空間，那麼押這支股票會跌的股民不就賠錢了？

，引起有關單位的注意，連大立委都在國會殿堂質詢，提到「最近電視上出現一個叫做什麼比爾蓋耀的，如何如何」，節目只好請「比爾蓋耀」暫時休息避避風頭。

結果失之東隅收之桑榆，剛好我們台要新開一個健康節目「57健康同學會」，缺男性來賓 女性醫藥記者頗多，但男性名嘴能談健康的屈指可數，就邀請駿耀試試看，反正兩個都是我製作的節目。

結果不試還好，一試又是欲罷不能，不但挖到了健康節目的一塊瑰寶與開心果，節目效果好極了！

也為駿耀的名嘴生涯開了另一扇窗。

駿耀以往在政論節目中是面目猙獰、氣急敗壞的批評別人，在挖挖哇是挖苦新聞人物，在夢想街是談論股市，在健康節目中則必須批評自己、挖苦自己、談論自己，甚至解剖自己，也因此我們對駿耀有了完全不同的認識。

在健康同學會上，駿耀興沖沖的描述自己的痔瘡是如何用自製溫水沖頭治療好；自己的猛爆性肝炎又是怎麼把他帶進鬼門關走一回；自己吃七七四十九顆黑豆減肥的糗樣；自己家中的地位如何不如十隻貓咪，「總司令」如何幫他打理早餐與健康食品，以及一次次大方秀出自己的健檢紅字……我和觀眾等於像駿耀家人一樣，分享著駿耀的生活片段與無數個身體秘密。

<<肥男大翻身>>

最令我印象深刻的是，怎麼駿耀這麼一個社會記者出身，又做過採訪主任，天不怕地不怕的男子漢，會是這麼的PTT？

駿耀兩度在節目中談到他曾經因為違反家規，應酬超過晚上十二點，被「總司令」關在門外，他只好睡在三溫暖的故事。

從他描述的片段中，我拼湊出來的是一個中年男子的大澈大悟，是危機即轉機，是一個健康宣言，沒想到如今在本書中，我終於看到了全貌，原來是這麼感人的家庭親情倫理大戲，彷彿當時在駿耀旁打呼的也有我。

這本書讓斷斷續續得知駿耀減肥大計的我終於看到了這「宏偉」計畫的完整版。原來這不只是一本減肥書，而是一本充滿了愛與被愛、關懷與希望的書，描寫駿耀如何愛「總司令」，進而愛自己的過程。當然還有愛吃啦！

，反過來說，這本書不也是駿耀的「總司令」深愛駿耀的宣言嗎？

走筆至此，我不禁羨慕起駿耀。原來PTT是如此的甜蜜啊！

感謝駿耀讓我悟出這層道理，也感謝這幾年來他對夢想街與健康同學會的付出。

每天與駿耀相處錄製一集又一集的節目，沒有感覺他變瘦很多，直到有一天，駿耀露出快要看到六塊肌的「小」腹，我才驚覺駿耀真的瘦了一大圈！

瘦了的駿耀真的成為名符其實的「瘦耀耀」，人一瘦，皮膚也好起來，臉色白裡透紅，神清氣爽，整個人的狀況好極了，這樣的駿耀我喜歡！

也讓同在減肥路上但處於停滯狀態的我興起「有為者亦若是」的壯志。

最後送一句流行語給駿耀，希望肥肉與壞的生活習慣永遠「回不來了」！

」 PS. 爆一個內幕：當年中時晚報創刊，我剛從研究所畢業，就被中時晚報錄取，說要把我編在社會組，由資深記者秦德川來帶我，結果我選擇去台視沒有去中時晚報報到，如果當年去了中晚，那麼花天酒地與爆肝的肯定多我一個，我也會很早就認識駿耀，而不會認識當年也跑兩岸如今是我太太的記者。

只能說，人生真奇妙哩。

隋安德 東森財經新聞台製作人兼主持人 自序 告別匪類人生，唯有健康與老婆最好！

二 一一年，一過完農曆年，所有的親朋好友，看到我的第一眼，都瞪大了眼睛。

不管是唐湘龍的小眼睛，還是白冰冰的大眼睛。

他們睜大了眼睛，從頭到腳打量我；嘴巴跟著發出「Wa~Woo」的驚嘆聲；然後，吐出的第一句話都是：「你瘦了！」

」 第二句話是：「你怎麼瘦的？」

」 問的人，多了，我回答得有點煩了。其實，心中不但不煩，還覺得很爽！

於是，寫一本《肥男大翻身—比減重21公斤更重要的事》跟大家分享健康瘦身經驗、回歸家庭、重建夫妻關係的想法，就自然而然產生了。

我跟廣播電視名主持人唐湘龍，大約同時期進入中時晚報跑新聞。

他跑高高在上的政治人物，我則是與三教九流混在龍蛇雜處的社會當中。

湘龍曾經說：「我都給你國家的光明面，但你總是回給我社會的黑暗面。」

」 即便如此的天差地遠，我們卻相知相惜近廿年。

主要因他風趣幽默，跟我的「氣口」相近。

加上一些類似的生活經驗。如：再婚，目前都只有一次，他總是能一語擊中我的要害，問到重點：

「你腫了十幾年，也沒見你下這麼大的決心要減肥。

這次，是為了什麼？」

」 「為了我老婆！」

」 他不接話，等我自己主動招來。

「我已經被她趕出家門了。

我再不改，她就真的要跟我離婚了！」

」湘龍的眼中流露出「我就知道沒那麼簡單」的得意神色，「如果我又離婚，我終於有一項可以贏你

<<肥男大翻身>>

了：離婚次數。

哈哈哈哈哈」我笑得輕鬆。

可心裡卻是再認真不過了。

歷經這段差點讓我再栽一次筋斗的顛簸人生，我哭了好幾次。

我的眼淚，都不是為我自己流的，而是為了我太太——以下尊稱為「總司令」。

我翻閱她與我結識結婚這十多年來所寫下的信箋、電子郵件，每一字每一句都和我有關，她從懷抱希望、到驚訝憤怒，到怨恨後悔，到犧牲包容，直到我悔悟前她的放棄與不捨。

字字血淚，令我激動崩潰。

她為我所做的一切、付出青春年華、犧牲睡眠健康、放棄自己大好機會，全為了拯救她認為「還有救」的我。

我如何能再執迷不悟！

我何德何能令一位天使為我折翼！

她的寶貴心血不會白費，我的悔悟眼淚也不應白流。

我必須立即付諸行動代號——「揩油行動」。

我效法周處除「三害」。

我的三害是：酒、損友、肥胖。

我在被趕出家門，再重回家庭的同時，就徹底執行這個第一要務。

正因為我沒有商量閃躲的空間，我幾乎是立竿見影、一步到位。

戒酒、換掉手機號碼、斷絕所有酒肉朋友往來、調整生活作息飲食習慣。

這樣過了一年多，竟然不知不覺——因為這段時間我並沒有特別去運動或刻意大幅減少飲食——瘦了十公斤。

真是意外收穫啊。

我這才發現，習慣或喜歡匪類生活的男人，絕大部分是因為「自己愛玩愛喝」，再加上「同類呼朋引伴」，匪類男人便習於遁入酒色彼此取暖。

但是，匪類男人絕對不會承認是自己愛玩愛喝。

他們的理由不外乎：一、工作的需要。

這是最冠冕堂皇的藉口。

因為很多家庭的經濟支柱全靠男人在外工作。

男人認為只要說是工作需要，家庭內的每一份子都應包容體諒。

二、人脈的重要。

這是最似是而非的理由。

很多人認為職務上的升遷、業務上的拓展、實務上的請益等等，沒有人脈就等於沒有背景，沒有背景就更看不到前景。

像我這樣的「匪類」男人，要掃除這三害，多半很困難；「匪男們」寧可繼續拿自己的健康去換取自欺欺人的泡沫——工作成就和人脈關係。

這些男人還有一些特徵，包括：步入中年；三高之一的患者——高血壓、高血糖、高血脂；排斥健康檢查、自認距離殯儀館還很遠的年輕男性；自以為是、抗拒女人苦口婆心的男人——通常他們質疑女人：這個很不科學！

那個沒有根據！

另外，還有一種「不見棺材不掉淚」的男人。

有一次，我聽到潘懷宗博士與一位糖尿病患的對話：潘：「你毛病的癥結，我之前在電視上講過，你有沒有看到？」

糖尿病患：「有啊！」

潘：「那為什麼不注意？」

糖尿病患：「我忘記了。」

我想應該還好、沒什麼」潘博士不禁搖頭。

<<肥男大翻身>>

當我想到這些男人背後的那些「總司令們」，我就忍不住要跳出來給男人們當頭棒喝：不要再騙自己！

騙自己的結果，是毀了自己的健康、傷了家人的心。

「揩油行動」的第一階段，我不知不覺瘦了十公斤，完全是在總司令的「暗中協助」下取得的成果。

總司令強調：「減肥的過程，如果讓你感到痛苦，你一定不會成功。」

總司令所主導的減肥過程絕對「不是飲食控制；而是飲食藝術」。

她用心調製各種食物來滿足我的口腹之慾但又兼顧營養和低熱量。

我不禁懷疑：為何坊間大部分的減肥食譜看起來都讓人沒有食慾、吞未落去？

沒有一道減肥菜，會吸引我想吃。

看來都只有作者吃得下去、瘦得了；但卻不是一般普羅大眾都做得到的！

總司令說：不要批評別人的書。

但是，我真的忍不住要說。

所以，本書不教大家「卡路里」的計算；更沒有任何卡路里的標記。

憑良心講，誰在吃飯時計算卡路里、或算好卡路里之後才點餐？

在總司令的指導下，我所領悟到的祕訣是：心中有熱量，嘴巴要限量；否則吃下去的量，全都變重量。

總司令的飲食藝術，讓我吃得好、吃得飽、吃得快樂；所以我在減肥期間，體力好、精神好、就連心情也很好。

完全是在「良性循環」中，把九十幾公斤的肥男，來一個大翻身！

由於「揩油行動I」甩掉十公斤肥油的成果引起外界的注意，醫美、生物科技的瘦身產品促使「揩油行動II」密集展開，並在三個月內讓我再瘦了十一公斤。

這個成果令我驚喜，也讓我的親朋好友刮目相看。

最重要的是，讓我重新燃起贏回總司令垂愛的希望。

我漸漸轉變為一個健康瘦身不復胖、溫和少怒多談笑的人。

就連包括冰冰姐、隋安德在內的很多朋友都說：「駿耀，你瘦了，連面相都變得慈眉善目了。」

湘龍問我：「那你能持續多久？」

「那要看總司令能活多久！」

我回答。

我們相視大笑。

因為他知道，「除三害」對我而言是一件比「壯士斷腕」還要困難的事；但我卻辦到了。

他的笑，是為我感到高興！

有人說：「男人不壞，女人不愛」。

我不再認同。

現代的健康新主張，我要大聲疾呼：「新好男人，女人才疼」！

<<肥男大翻身>>

内容概要

歷經這段差點讓我再栽一次筋斗的顛簸人生，我哭了好幾次。
像我這樣的「匪類」男人：隨性地過日子，愛上酒店想喝到幾點就喝到幾點，一年有四次送急診的經驗，健康亮起了紅燈毫不在乎，既不在意老婆的想法，也不管自己如果哪天掛了怎麼辦。
沒想到，這樣的生活讓婚姻亮起了紅燈！
這是瘦耀耀甩肉21公斤的真實紀錄，也是夫妻關係從冰點到回溫的感動紀實。

<<肥男大翻身>>

作者简介

劉駿耀 (暱稱「瘦耀耀」, 智商167, 也被譽稱「比爾蓋耀」)資深社會記者、新聞評論名嘴。

現任NEWS98電台「非耀不可」、「健康點唱機」、「青春點唱機」節目主持人。

曾任報社社會記者、電視台新聞部主管。

匪類記事簿菸齡超級久：15歲開始抽菸。

24歲因為罹患慢性支氣管炎，戒紙菸改抽雪茄。

被老婆趕出家門才不抽。

菸齡28年。

酒癮超級大：所謂菸酒不離家，酒齡也是28年。

而且來「酒」不拒。

與司法、情治單位人員都曾有過一口氣喝掉一瓶高粱酒的紀錄。

至於啤酒？

百喝不醉，那算酒嗎？

損友超級多：保守估計：當記者廿幾年來，各界人士請瘦耀耀「吃喝玩樂」暫酒店（台語）的消費金額，沒有一億也有八千萬元。

最誇張的一次是續了十三攤，十三攤共喝了卅五個小時。

（我敢打賭，首富如王雪紅、郭台銘者，也沒有像我這樣「拼命玩」的經歷吧？

！

輸了我可不再乾三杯！

）健康亮紅燈：最高重達96公斤。

國中就有猛爆性肝炎，也是β肝帶原。

長年痔瘡、有過一年四次因氣喘、胃痙攣送急診的紀錄。

婚姻拉警報：太太不要我了！我拎著手提電腦和簡單的換洗衣物，走進了電梯。

雖然，每一次走進電梯都是離開家，但是，這次走進電梯，卻有永別的感覺。

好像再也不會回到這裡了…

<<肥男大翻身>>

書籍目錄

審定序 健康減重—給自己、家人最好的禮物 簡基城推薦序（一）恭喜你，駿耀，你重生了 唐湘龍推薦序（二）這樣的駿耀我喜歡 隋安德自序：告別匪類人生，唯有健康與老婆最好！

PART1：胖耀耀的搶救婚姻大作戰第一章 別等失去，才懂珍惜！

故態復萌，錯過南瓜時間 不吵不鬧，祝我玩得愉快 火山爆發，不會只噴岩漿 逐出家門，丟臉的是自己 中年危機，三溫暖的眼淚 斬除三害，才能重返家門第二章 放下酒杯，做你自己！

吃喝玩樂，黑白兩道通吃 就是愛喝，而且毫無節制 痔瘡嚴重，上廁所為畏途 肥胖菸酒，健康亮起紅燈第三章 新好男人，女人才疼！

健檢報告，通通居高不下 叫我阿伯，改造工程開始PART2：瘦耀耀的改造工程大公開第一章 履試屢敗，減肥阿達！

生吞黑豆，可能招來痛風 油魚排油，拉了一褲子油 七天斷食，差點賠掉小命 吃素不當，照樣體重飆升第二章 七大秘訣，瘦身成功！

強烈動機，減肥成功關鍵 早睡早起，調整生活作息 細嚼慢嚥，吃出食物滋味 倒三角形，熱量黃金比例 減重食譜1——6道三明治、保健茶 減重食譜2——13道美好晚餐 保健食品，適時補充營養 運動健走，置入生活當中 輔助瘦身，生技醫美並用第三章 我一天的生活作息時間表PART3：瘦耀耀的柔軟心、夫妻情第一章 轉換跑道，朋友由黑轉白 更新聯絡方式，建立新的人脈網絡第二章 不上酒店，就可少去醫院 鬥「痔」成功，不藥而癒 晚上不走夜路，清晨多走山路第三章 作息正常，一天變兩天用 早睡早起，多了一天可用 面相改變，從猙獰變和善 妳的未來，不再被我睡掉第四章 學會放下，人生才能自在 關掉手機，沒人不可取代 睡個好覺，是老天的恩賜第五章 人生真諦，找回愛的感覺 你如何看待你自己【特別分享】總司令的愛情宣言——有過等待的愛情．更美 陳心【特別嚴選】總司令的智慧語錄——

好男人之身心靈大改造

<<肥男大翻身>>

章节摘录

該回家了吧？

不！

再待一下子！

真的該回去了吧？

沒關係啦！

這麼久才破一次戒，她會包涵的啦！

好吧、好吧！

那就再坐半小時就回家.....我午夜十二點一定準時回家.....然後在路上向總司令報告—我已經在回家路上了。

雖然我的誓言是「十二點回家」，但應該也包括「在回家路上」吧！

這樣應該不算違背誓言吧？

我自己心虛地解讀自己所立下的誓言。

一晃眼就敲鐘了—「午夜十二點整」！

台商朋友還興高采烈地拉著我敬酒、穿著性感、故意露出事業線（乳溝）的陪酒小姐正殷勤地在我喝乾的酒杯裡添酒。

我心裡的撒旦又傳來一句—酒正酣、夜正濃。

你工作那麼辛苦，偶爾放鬆一下下，不是什麼罪過啦！

頂多回去被唸兩句，又不會痛，習慣就好了！

老婆也應該要體諒你！

這麼「重要」的朋友又那麼「看重」你，你不可以丟下他們！

你一定要多陪一下，難得嘛.....於是，我心一橫，連電話也沒打（心中有一段OS：至少應該打個電話回家報平安吧？

這個念頭一閃而過。

算了，別打了，省得又被刮。

既然已經有被刮的心理準備，何必被刮兩次呢？

），就繼續坐了下去，屁股好像被強力膠黏在酒店的沙發上。

十二點三十分左右，我的手機響起。

我一聽來電鈴聲是比才的「卡門組曲」，就知道是總司令打來的。

我的頭皮一陣發麻、心中忐忑、我的眼皮一直跳！

一時之間，我竟然不知道該不該接？

還是撒旦的反應比較快（在大易輸入法中，「撒旦」和「救星」竟然是相同的四碼：G X D E），直接跳過我的理智，指揮我的左手大拇指，按下「拒接」。

前面已經說過，此時的理智火炬，已經被酒精澆息，沒有判斷能力了。

不到一分鐘，「卡門組曲」再度響起。

所謂一不作、二不休，我再度「拒接」。

並且將手機關機。

好像夜裡小偷潛入民宅正在偷東西，突然聽到開門聲，怕被發現，趕緊把手電筒關掉。

為了平息心中驚慌，只得借酒壯膽，舉起酒杯和陪酒女郎再乾一杯。

酒杯才剛放下，台商朋友的手機響了。

竟然，竟然是總司令打來的。

只聽見台商滿臉堆滿歉意的苦笑，斷斷續續地回答：「大嫂，是，是...，抱歉，我會轉達，是，是，大嫂抱歉，是，是，.....」電話掛了。

台商朋友讚說：「你老婆說她要先去睡了。

祝你玩得愉快。

」我心中一慄—慘了！

<<肥男大翻身>>

「哇，你老婆真開明！

」 「我老婆像個鬧鐘一樣，時間到了，就打電話來吵；真的鬧鐘按一下就停了，老婆是按不掉、吵不停。

」 「你真是管教得好哇！
要向你看齐！

」台商朋友的讚嘆聲此起彼落，同時又邀我乾了好幾杯。

只有我自己清楚，總司令如果對我還會發脾氣，表示她還在乎我；如果「祝我玩得愉快」，那就表示「我死定了！

」她已經對我失望到「沒有脾氣」了。

沒有脾氣，也就是不在乎我，不管我死活了。

「對不起，各位，我該回家了。

你們繼續，下次再找時間聚。

」此時，理智的火炬，突然死灰復燃。

我想是—迴光返照吧。

我飛快地衝回家。

帶著恐懼的心情，輕巧地開了家門。

躡手躡腳地來到主臥室。

一片漆黑，總司令已經睡了嗎？

我不敢多待一秒鐘，怕把她吵醒，那我無異是叫醒劊子手、自掘墳墓。

趕緊再躡手躡腳關上主臥室房門，到客廳沙發，倒頭便睡。

希望明天一覺醒來，這一切驚慌和恐懼，都只是一場夢罷了。

…… 火山爆發，不會只噴岩漿 八月十二日下午五點，我一錄完影，立即飛奔回家，趕赴與總司令的晚餐。

今天這一餐，無論如何要為自己加分。

總司令是個會記恨的人，這段時間，我一定要乖一點，把「家庭作業」好好做到滿分。

一進家門，我就在玄關高聲地喊道：「小寶貝，我回來囉！

」沒有聽到回應。

有時候，總司令會在書房的電腦前戴上耳機聽音樂，導致沒有聽到我叫她；或者，她正在講電話，不方便回應我。

這都是常有的事。

我走出玄關，往書房張望，看見總司令果然坐在書桌前。

但，她並沒有戴耳機，也沒有在講電話。

眼睛直盯著電腦螢幕。

我心中突然湧上不祥的預感。

「小～寶～貝～」我一個字一個字拉長，輕聲地叫她，除了有逗逗她的效果之外；最主要是免得突然嚇了她一跳，又惹她生氣。

「嗯！

」她低沉而簡短地應了一聲。

「妳怎麼了？

」我戰戰兢兢地問。

「你明天有通告嗎？

」 「沒有。

怎麼了？

」 「好，那我要跟你講話。

」 慘了！

我心中暗叫一聲。

依照經驗，總司令說要「講話」那就是大事不妙了。

<<肥男大翻身>>

她會找一個最適當的時間，關掉電腦，拿起桌上的電話，關閉手機，排除一切可能會打斷「講話」的因素。

然後，好好地、完整地「把話講清楚」。

目的是—把問題解決。

這是源自她母親從小對她們子女的管教方式。

「怎、怎麼了？」

「我心想大概跟昨天晚上的應酬有關。」

「你的手機呢？」

「喔，在包包裡，我還沒關機，我現在關。」

我趕快拿起包包，翻找著手機。

我以為她問起手機，是要我關機免得打擾她講話。

「拿給我。」

手機。

「我不懂她為何要用我的手機？」

但我還是乖乖地遞給她。

她快速地按了幾個按鈕，然後丟回給我。

「這女的是誰？」

她還叫你老公！

「我腦袋瞬間空白，感覺心臟一度停止跳動！」

我接過手機的手，還不由自主地顫抖了一下。

「我...我...」我一句話都講不出來。

因為，我真的不知道這是哪來的簡訊。

「而且，你還輸入了她的名字。」

還『無敵大美女』呢！

「我趕緊強自鎮定，提醒自己：說謊不能太誇張，否則會愈說愈扯；圓謊也不要太緊張，否則會愈描愈黑。」

我深呼吸了幾下，在敵人面前，誰先鎮定誰先贏。

我仔細看了一下簡訊。

收件箱裡一封署名「無敵大美女彤彤」的簡訊內容—「老公：你到家了嗎？」

記得打電話給我喔～我會想你的！

親親～」我的手一鬆，手機摔到地上。

我竟然連手機都沒有力氣拿著。

精確地說，是沒有勇氣拿著。

這，這怎麼可能？」

我印象中，沒有收到這樣的簡訊啊？」

更何況，在我的手機通訊錄中怎麼可能會有「彤彤」這個人呢？」

我完全不記得有輸入「無敵大美女彤彤」啊！」

因為有來訊者的名字，更「坐實」了我和這位彤彤的「老公、老婆關係」。

我呆掉了大概有十秒鐘，這是一段很長的時間了。

長到足以顯示我「無可辯駁、無話可說」。

你要知道，如總司令這般敏感的女性，一旦你在「講話」的過程中出現這十秒鐘的停頓，會讓她認定她所看到的，就是「事實」。

而這樣的事實，只會更激怒她。

十秒鐘的斷電之後，腦袋的備用發電機立即快速運轉，思索回憶昨晚到酒店的過程及情景。

這樣快速地在在大腦硬碟裡，以「彤彤」、「無敵大美女」為關鍵字，來回搜尋數次，就是找不到任何一筆相關資料。

只記得昨天晚上坐在我旁邊的陪酒小姐，曾經問我要手機號碼，我不願給她，還顧左右而言他轉移焦

<<肥男大翻身>>

點。

但是，後來我把手機放在table上，讓我可以看到來電時手機的閃爍亮光，以防包廂內歌聲太大，沒聽到來電鈴聲，而漏接了重要電話。

這中間，有沒有可能是我去上廁所時，那位叫「彤彤」的小姐趁機輸入她的手機號碼及名字？

並且用我的手機打給她自己，她便取得了我的手機號碼？

目的是為了方便她以後要衝業績時call客之用吧？

我應該不致於問了她的手機號碼，而自己都忘記了吧.....。

如果是這樣，表示我老了、記憶力退化了。

那又是另外一個問題。

我的腦海中，浮現出多種可能。

但是我卻無法明確地解釋這位彤彤究竟是誰？

跟我又是什麼關係？

為什麼她會叫我老公？

「你答不出來？

還是不想解釋？

」總司令提高了音量。

對於總司令這樣的淑女而言，講話這麼大聲，是很沒有教養的。

她會如此不計形象，表示她已經在臨界點了。

「我，我真的不知道怎麼會輸入『彤彤』的名字.....」我說的是實話，就連一點點善意謊言的成分都沒有。

「看你叫『彤彤』叫得這麼親蜜，還騙我說你不知道？

她還叫你「老公」呢！

」總司令的喉嚨吐出最後「老公」兩個字時，幾近咬牙切齒。

如果有體溫計，一定可以測量出人類「火冒三丈」時的體溫，應該足以引爆一肚子火吧。

接著，總司令拿出一疊「罪狀」，一一陳述「犯罪事實」—包括：打破南瓜時間、喝酒超量、又踏進酒店禁地、還與酒店小姐關係曖昧等等；然後再把以前跟哪位酒店小姐曖昧不清、跟哪位前女友藕斷絲連等等「前科紀錄」一併呈堂，強化「被告我」的惡性重大。

數起罪行應一罪一罰、合併執行。

而且緩刑期間再犯，罪加一等。

我聽完她所起訴的「犯行」，企圖就我並沒有「犯意」進行辯駁。

諸如：手機沒響、沒電、地下室收不到訊號、跟朋友討論重要事情、有進酒店但是沒有叫小姐坐檯、朋友有叫小姐坐檯但我沒有.....。

這些理由，我心理清楚—有一半是推托之詞，其它則是「善意謊言」（其實，所謂善意的謊言，就是給自己的欺騙找一個很好的藉口）。

但兼任軍事法庭審判長的總司令，豈是省油的燈。

她的「心證」早已經形成，再也聽不進去我任何的解釋（這些解釋，其實我自己也覺得已經是陳腔濫調了）。

新仇舊恨、前後夾攻。

新仇中夾雜著有點冤枉的冤情，就已經頗為複雜；但再加上「前科紀錄」中的舊恨，就更難解釋清楚了。

女人吵架時記性特好；男人犯錯時口條最差。

「對、對不起啦~」最後只剩「道歉耍賴、撒嬌求饒」這一招了。

「不要再說—對—不—起！

我已經聽煩啦！

」她從我的肩膀用力一推，「你給我出去！

」「出—去—」音調高亢而有爆發力。

讓我想起參加閱兵時，部隊通過司令台前，走在部隊最前方的指揮官，會使出吃奶的力氣下達口

<<肥男大翻身>>

令：「敬—禮—」高亢而有爆發力。

聽慣「敬禮」的總司令，這時候把「敬禮」改為「出去」！

「.....」我無力地虛應了一聲，就癱軟在書桌後方的椅子上了。

好像三審定讞的死刑犯，被拖上刑場準備槍決前，面對執行檢察官的「人別訊問」（是指司法官詢問被告的姓名、年齡籍貫、職業、住居所等等個人基本資料，用以判斷審判或執行的對象是否正確。）

），無力回應一般。
?逐出家門，丟臉的是自己 我坐在家門口的穿鞋凳上，時間是八月十二日晚間十點多，這是我這輩子第一次被家裡的女人趕出家門。

我開始抱怨起總司令。

難道我錯了嗎？

我去應酬，雖然晚了點回家，但是，我的目的是什麼？

難道只是為了吃喝玩樂？

我都是為了這個家啊！

我應酬的台商朋友，姑且不論對我有沒有「長遠利益」可言，至少在我主持的廣播節目單元 耀進大陸 中，他們也都曾經是我的來賓，跨刀談論大陸台商的種種現況，以及兩岸關係的趨勢，不可說完全只是建立在「酒肉朋友」的關係上啊！

應酬他們是為了保持良好的人脈關係；保持良好的人脈關係是為了充實我的「來賓名單」讓我的節目做得更好；節目做得更好不就是為了贏得更好的口碑；有更好的口碑才能有更多的節目邀約和主持機會；也才會有更多的收入；而更多的收入所為何來？

難道是我劉駿耀自己一個人花嗎 還不都是為了妳!!總司令!!! 而我都為了妳，為了這個家，現在竟然被關在家門外。

這，這有天理嗎?! 我的心中開始沸騰，口中忍不住抱怨和咒罵— 女人都是自私的；自己不出去賺錢，還要限制男人賺錢的方式； 自己整天在家裡養寵物，卻還要限制男人放鬆身心舒壓的方法； 喝幾杯酒，算得了什麼？

這樣就把家裡的經濟支柱趕出家門！

我現在知道恐怖份子比女人還不如： 恐怖份子告訴你他要什麼；女人根本讓你搞不清楚她還要什麼。

恐怖份子還跟你談條件；女人根本不談條件強硬要求她要的。

恐怖份子把絲襪套在頭上；女人把絲襪穿在腳上。

單單絲襪的使用方法，女人就把恐怖份子給比下去了！

好啊！

出去就出去，我看妳如何應付家裡的經濟？

我何必因為被趕出家門而泣血；我該高興以後荷包都不會再失血！

等到連貓咪都沒得吃了，妳再來求我！

看我怎麼對付妳！

記得跟總司令初識熱戀時，還互許下輩子再結良緣；現在被她趕出家門，我開始懷疑上輩子結下的是孽緣。

男人還是有尊嚴的！

我心中撂下狠話。

但是，儘管我的咒罵再狠，緊閉的大門卻仍舊文風不動。

最狠的，還是女人！

比恐怖份子還狠！

時間已是八月十三日凌晨兩點。

我在這個凳子上已坐了四、五個小時。

這四、五個小時之間，總司令只開過一次門，就在我剛被趕出門的十分鐘後。

我以為她心軟反悔了，開門來叫我回家去。

我立即露出乞求原諒的悲情，說有多可憐就有多可憐。

<<肥男大翻身>>

沒想到，見我還坐在家門口，她冷靜地像是對著路人甲說話般：「你如果繼續坐在那裡，被鄰居看到了，丟臉的，是你自己。」

說完，她輕輕地將門關上。

這比用力地、大聲地甩門，更令人感到「如雷灌耳」。

我全身不由自主地一陣顫慄。

她如果還在生氣，把我關在家門外，是可以理解的，也是合理的；但是，從她說「丟臉的是你自己」的冷漠口氣，以及關門的輕聲力道，可以判斷她已經沒有情緒了。

既然已經氣消了，卻仍然沒有要我回家的意思，就是心灰意冷決定一刀兩斷了。

這下子我真的麻煩大了。

我和總司令之間，在編織感情的毛衣時，一針一線、小心而漫長；沒想到，要拆除的時候，竟然只要輕輕一拉就完全解體了！

就像她輕輕關門一樣，無聲無息。

從那次開門要我快點離開之後，總司令就再也沒有半點動靜了。

要說我長坐家門口是為了等待總司令回心轉意，突然開門讓我回家去；不如說一時之間，我竟然想不起來有什麼地方可以去？

或者說，有哪一位平常稱兄道弟的麻吉朋友可以去投靠的？

（我可不想被鄰居撞見，被傳為「美談」呢！

）沒有！

竟然一個都沒有！

我不禁感到一陣酸楚。

隨之而來的是一片茫然，和無數的困惑。

這就是所謂的「中年危機」嗎？

家庭關係出現巨大裂痕；就連人脈在緊要關頭都派不上用場.....至少，應該有個可以落腳的地方吧？

我拿出手機，開始在通訊錄裡頭找。

找到第一位浮現在我眼前，經常一起喝酒玩樂的死黨。

在這個緊要關頭，我相信他一定會全力相挺。

手機撥了出去，電話接通了，好像在黑暗中找到一盞明燈。

鈴聲響了十幾聲後，傳來：「您撥的電話無人應答。」

已為您轉接到語音信箱.....」。

黑暗中的明燈漸漸熄滅。

我不想留言，那無濟於事。

掛斷了電話之後，找到一起喝到昨天凌晨作陪的台商朋友的號碼，我只要去大陸，他一定撥出時間全程陪伴，是屬於「捨命陪君子型」，我相信他也一定會兩肋插刀。

電話撥了出去，接通了，我心中再次燃起了對抗「母老虎惡勢力」的火把。

電話響了不到五聲，突然就傳來語音：「您撥的電話現在無法回應.....」。

原本電話是接通了，會變成「無法回應」，只有一種可能——就是受話人不想接電話，按了「拒接」，發話人這端就會聽到「無法回應」的語音答覆。

表示這位台商朋友看到我的來電顯示，根本不想接就把手機按掉了。

我心中的火把，被丟進黑夜裡無垠的大海，瞬間熄滅。

我的眼前一團黑。

黑到我根本看不見酒肉朋友間「友誼」的存在。

總司令說的沒錯——丟臉的，是你自己。

我常在電視上講——面子，是別人給的；臉，都是自己丟的。

不要把別人對你的容忍，當成你不要臉的資本。

我，如果還是個「男子漢」，應該要為自己留點最後的顏面吧。

被趕出家門，還賴著不走，苦苦哀求？

<<肥男大翻身>>

這比喪家之犬，還不值得同情吧！

狗永遠都是狗，人有時卻不是人；自己不把自己當人看，別人更加瞧不起。

想到這裡，我拎起手提電腦和簡單的換洗衣物，走進了電梯。

雖然，每一次走進電梯都是離開家，但是這次走進電梯，卻有永別的感覺。

好像再也不會回到這裡了。

家裡的一切人事物——總司令、貓咪、小鳥、余紀忠先生鼓勵我的裱背信件、卅五樓俯瞰新店碧潭的美景……突然間從四面八方出現在我的腦海裡翻湧。

這一切一切，瞬間從我的指間流失，再也挽回不了。

就像電腦中毒，說當機就當機，沒得商量。

我的心突然間浮在半空中，失去了棲息的處所，從此刻起，到哪裡都是在流浪！

? 中年危機，三溫暖的眼淚 我是怎麼躺進天龍三溫暖的太空艙休息區，我渾然不知。

行屍走肉，原來就是這種感覺。

雖然身體和外像是在行屍走肉；但我卻十分清楚當時的心裡在想什麼——完完全全被家中的人事物占據。

當然，這些人事物全都圍繞著總司令——與她一起下廚，當她的助手，調皮地站在她身邊隨時品嚐她煎得恰到好處的三點五分熟牛排；在卅五樓高的景觀浴室裡，我舒服地坐在大浴缸裡，欣賞著烏來方向層層疊疊的山峰，享受著她為我擦背；每天出門錄影前，她忙碌地為我配好上鏡頭的服裝、以及補充體力的吃食或中藥飲品；工作累了一天，一踏進家門，一定可以喝到一杯她已經準備好的「特調熱飲」；昨天如果是護嗓子的，那今天就會是養氣的。

她絕對不會讓我連續兩餐都吃同樣的菜色。

「人，不可以換；所以，菜，一定要換。

不然人生太無趣了！

」這是她的名言，想到我都會笑。

其實，她是我見過最幽默、也是最會逗我開心的女性。

想到這裡，我的眼淚竟然像噴泉般灑了滿臉。

我說的是事實，一點都不誇張；躺著嚎啕大哭，眼淚不是用流的，而是用噴的，噴到空中，然後灑在臉上。

但是，噴淚的原因，不全然是因為想她、想家；而是，來自四面八方的打呼聲。

我瞪大了眼睛，仔細聆聽分辨這些呼聲的不同。

這些打呼聲至少屬於四、五個不同的人。

其中有兩個人，還不時變換音頻和節奏，形成高低快慢不同、混雜的呼聲。

這簡直就是一組「鼾聲合唱團」！

以前，我根本不在意這些打呼聲。

我廿幾歲剛跑新聞時，一個星期總有兩、三個晚上睡在三溫暖，另外，兩、三個晚上睡在派出所或刑事組，剩下的晚上才睡在家裡。

卅三歲那年，到三立電視台擔任新聞部主管時，更是幾乎天天都在天龍三溫暖睡覺。

那段歲月，只要我到三溫暖，都是喝酒續攤再續攤，喝到七葷八素之後。

在三溫暖休息幾個小時，又要起床工作。

所以那時候到三溫暖應該都是打呼吵別人；而現在，卻是別人組成一團，圍著我打呼。

我發現最大的不同，不是聲音的不同；而是我的心境不同、我的年紀不同。

打呼聲沒有什麼不同，不是吸到快噎住就是吐到快斷氣，跟我年輕時聽到的一樣；但是當人生的價值觀、追求目標都隨著年紀、心境的改變而有所不同的時候，這時候聽到這些陌生人的打呼聲，就覺得異常刺耳。

每一聲都鑽進我的耳朵直達心底敲擊怒吼著——你，都已經四十好幾的中年人了，竟然還跟二、三十歲的年輕人一樣，隨性地過日子，愛上酒店喝到幾點就喝到幾點，「我們」已經快受不了了！

（這，是身體對我的抗議吧？

<<肥男大翻身>>

) 你，還玩不膩嗎？

這樣的生活，你還要過多久？

(這，是內心對我的抗議吧？

) 我不知道現在是幾點了？

我想應該快天亮了吧？

住進三溫暖的客人，現在是最好睡的時刻。

此起彼落的呼聲，竟然如此地催淚。

我感到悲哀的不是打呼聲害我睡不著；而是呼客們更像是捧腹在嘲笑我的無能—沒有能力為自己的行為負責。

「中年危機」這四個字，夾雜在打呼聲中又再度出現—除了前面提到的「家庭關係」出現巨大裂痕；「人脈關係」在緊要關頭派不上用場。

此刻我深切地檢討，還包括了—「身體健康」正亮起紅燈；「工作、事業和財務」也可能因為年齡和健康走下坡而往下墜。

<<肥男大翻身>>

媒体关注与评论

其實，這本書的重點是「總司令」；是劉駿耀的「投名狀」。

是在向總司令輸誠、懺悔！

各位看完書就會知道，如果沒有我寫的「推賤（啊，不是，打錯字，是『薦』）序」，這個懺悔是不完整的、有保留的。

恭喜你，駿耀，你重生了。

-- 唐湘龍（飛碟電台飛碟早餐主持人） 瘦了的駿耀，臉色白裡透紅，神清氣爽，整個人的狀況好極了，這樣的駿耀我喜歡！

也讓同在減肥路上但處於停滯狀態的我興起「有為者亦若是」的壯志。

但這不只是一本減肥書，也是充滿了愛與被愛、關懷與希望的書，描寫駿耀如何愛「總司令」，進而愛自己的過程（當然還有愛吃啦！

），反過來說，這本書不也是駿耀的總司令愛的宣言嗎？

-- 隋安德（東森財經新聞台製作人兼主持人） 這書很容易讀：個人的保健心得、家居情懷，外插社會記者秘辛集錦。

看完後一回神，我便忍不住拍案大笑而不可支。

這哪是一本減重書，根本是一封「中年男人對太太求偶」的加強版情書嘛！

駿耀曾經肥胖，因著愛而瘦下來，因著愛而積極拆卸生病計時器。

-- 簡基城（新竹科學園區員工診所院長、功能醫學專家）

<<肥男大翻身>>

编辑推荐

【來自麻吉好友的真心推薦語】 依姓氏筆畫排序 于美人（名主持人） 吳映蓉（台北醫學大學保健營養系兼任助理教授） 唐湘龍（飛碟電台飛碟早餐主持人） 隋安德（東森財經新聞台製作人兼主持人） 趙少康（中國廣播公司董事長） 鄧惠文（精神科醫師） 簡基城（新竹科學園區員工診所院長、東元綜合醫院副院長、功能醫學專家） 潘懷宗（國立陽明大學醫學院藥理所教授）

<<肥男大翻身>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>