

Forum: Free Express i¼`è†ªç”±â`—è»Ši¼%o**Topic: â••é†ª«æŠ—è€•i¼•æ...çèµ°æ`•â©â•Šâ°•æ™™,****Subject: â••é†ª«æŠ—è€•i¼•æ...çèµ°æ`•â©â•Šâ°•æ™™,**

Posted by: Elinor

Posted on: 2012/4/28 22:31:32

â••é†ª«æŠ—è€•i¼•æ...çèµ°æ`•â©â•Šâ°•æ™™,

è°«è«”â¼½ æ²’çš”è`Ei¼CEâªè!•â, €ç’ èµ° ã€CEæ`â¼½â¼½ ä»Šâ¹`â¼ç¶“ 90

æ-²â°†i¼CEä, •âf ...èf½èµ°èf½è`i¼CEè...!ç-è,,â¼½â¼¾—â¾¾ã€æœ%â¼ç•¶æ!œæ`Ei¼CEæ`ç•¶ç„¶, ¶
ä¹Yè!• æ`»è¶¶...é•Ž 90æ-²æ%•èjCEâ°%i¼•ã€èèŠ±è”®é—èè«¾é†ª«é™™çæš”ç, é—œæ©Yæšçç, ½âY`èjCEé•é»fâª«è»,
ç”Yæ€šæ”, èš€Ei¼CEé—â¼â¹`é•Žä, fæ—i¼CEä»—â»â¾¾ä, •è!â¾¾—è†ªâ¼±è€•i¼CEæ`•â©â•Šâ°•æ™™•âf•â€èâ¼
¹`è¼¼â°•â¼¼™â°•è`i¼CEæ»â¾¾—â¾¾â, ¶âª«ã€,é»fâª«è», æ—©â¹`âœ`ç¾¾äœâœâœ¹èCE²â jâµšâ- , é†ª«â¼, é™™çæ»»æ•™i¼CEæ`â°«è-½ç¾¾äœççš„ è...!ç
¥žçš¶â©—çš¶â°â©¶i¼CEæ»æ`ç¾¾äœèè»æ ¼ç, ½çµ±

ç•¶â¹`æCE†â©šçš„ èš”èjCEé†ª«â¼, «i¼CEâ¹`è—âè¶¶...é•Žç™™¾èè—ç¾¾äœ... fi¼CEâ°`èââššYæ`â••â°ã€è,

15

â¹`â°%•i¼CEä»—æ±±â°—èŠ±è”®é—èè«¾é†ª«é™™çæš”çæ••è—æY”ç°œã€CEç¾¾äœâœâœ¹è`i¼CEèŠ±
è”®â°»â¾¾é• æ€èé€™â°¥èè±æ„ Yâª«i¼CEæ`...ç„¶, ¶æ”¾æE„ ä, €âª«i¼CEâf•æçèè`æ„ çš„ è®—éš”i¼CEèè”â¼žæ...è„ %â°ç•Ei¼CEâ°â¾¾CEâ±æž¥æžCE—èè«¾é†ª«é™™çæš„
è°«è«”â¼½æ²’çš”è`Ei¼CEâªè!•â, €ç’ èµ°i¼š è€™â°â¹`â¾¾†i¼CEä»—æ—çè!ç, °é†ª«é™™ççš„ è•è•

ç™™¼â±èè€CEâ»è™™â¼»èµ°â¼Yæ—¾¼i¼CEâ¹Yè!ç, °è...!éf`â°µâ, ç—...æ, Eæ—½èjã€,

ä»—â¾¾â¾¾â¾æâœ»æ%èj`æª—æ—â, €çç”â°±â°â¼â¾âœâ°æ™™, i¼CEæ²’æœ%è•Žâ°è«”âš”i¼CEæ ¹æ
œ—â°±è¾¾â, â°ã€,â°â»—âèæCEâ°â.....æ²’è«”âš”çš„ æ—¹æ³•æ™™, i¼CEä»—ç-â¾¾—ç†ª!ç`i¼CEã€CEâ¾¾ç°jâ—®i¼CEâªè!•â
, €ç’ èµ°ã€â, €ç’ èµ°â°±èjCEâ°†ã€,ã€,

é€™â°â¹`â¾¾†i¼CEä»—æ`â©âœ, ...æ™™`èµ•â°šâ¾¾CEi¼CE

â°±â°é™™, èè`æ jâœ`çš„ æ`â¼`ã€CEæ...çèµ°ã€â, %ã€â»â°âª†é•i¼CEâ»žâ®¶æ²—â€ææ¾¼i¼CE

â°fè•Žæ—©èµ•â¾¾CEi¼CEâª†âª†è—èâ, Šç•-ã€, éjšâ°æ€çç¾¾ç°i¼CEã€CEæ...çèµ°ã€â°±æ`æ...çæ...ç
âœ`èµ°i¼CE ä, •æ±±, é€Yâ°i¼CEâ¹Yä, âœ`æ„ è•è•ç•i¼CEèf½èµ°âµšé• i¼CEâ°èµ°âµšé• ã€,é•æœYèµ°â¼, «¾¾†i¼CEé»fâª«è», â¹Yèµ°âª†âª†â¼fâ¾¾—i¼CEæ`æ-jâª†è—èèµ°è`èf½èµ°â°â¾¾â¾¾
®âª†æ±—çš„ç`â°i¼CEâèfè¾¾æ%èè«¾æ—Eâ¼, â€¼¼

â¼ææ`â¼!â¾¾i¼CEâ¹Yâ°±æ`èââèçæ—Eâ¼, âèfè¾¾ç, çæ`âª†è•~ 70

â¼ççš„ èè±i¼CEâ°èµ°â°æ`âª†è•âèfè¾¾ç¾¾ 90 â¼, ä, Šä, «i¼CEæ—çâ°è•”â°

é•âª«æ•æžœi¼CEâ¹Yä, èè¾¾æ—¼â°èè«è«”é€ æ`âµââµšè² æ””ã€,

â¼æžœè!â¾¾æ—©â¼, Šèµ°â¾¾—â¼, èè•žç™™®i¼CEæ™™šä, Šä, çç•-â¼žâ®¶i¼CEâ°fè•Žæ™™šéE`â¾¾CEi¼
CEæ»â¼, Šè¼¼â¾¾æœèèEi¼CEä»—è,, æœfâª†âª†è—èèµ°â¼¾æœ`ã€,çç°â°â¼, è`â°â©i¼CEè, EèEjâ¹Yâž»â¼, â°†i¼CEä»—â°±è¾¾, Šèµ°è`æ©Yi¼CEæššä, €â©çš„ è•âª«è†ª•è
Eœè½šã€, è•âª«è†ª•â¼âµš¶i¼CEâ ...æCEâ¼, âž»â°±è!çæ`i¼š

é»fâª«è», æ¾¾ç®—é•Ži¼CEæ`æ-jâª†è—èæ...çèµ°â¼, èè¶¶Yâ»žâ¾¾†i¼CEâµšç`„ â°æ¶è—è— 2

ç™™¾âµšâ¼ç†ªèèi¼CEé—â¼âµš¶i¼CEé•â¼...â¼, «¾¾†â¼»çç, ç•¶â°èš€ã€,

ç°â°†æâçè!èèâª«æ•æžœi¼CEæ`æ-jèèâª«â©CEæ²—é•Žæ¾¾â¾¾CEi¼CEä»—â°±ç«™™â¼, ŠçE...çš¶i¼

CEÅªè!·é«"é†·è¶...é·Ž BMI(è°«é«"è³áé†·æCE†æ·,) çš,,æ-£å,,
æ"™æ°-i¼CEæŽ¥ä, <ä¾¼†çš,,å¹¼å©èèj¼CEä»-å°±å¾žæ-¥å,, é£²é£Ÿä, -è®šèš±æ"£i¼CEåª·å·fé«
ç†±é†·é£Ÿç°©i¼CEåª™å¿...å°†é«"é†·æ·%åªžæ-£å,, ç-, „åæ·å...§æ%· æ·¢å¾©æ-£å,, é£²é£Ÿä£,

ã££é£™çæŸæ~æ-ææ-æè~è¼fi¼·ã£·é»få·é», èª·ç, °i¼CEç¾žé£Ÿç·¶%·i¼CEåª§åªæ·, ä°éf½æ
ššæCE·ä, ·ä½²·i¼CEçµ·æžæé£½éæ·ä, £é "ä, <ä¾¼†i¼CEä¾£ä¾£ä¹Ÿ
å, ¶çµ!å·¥åª·ä, £äªè² é·¢å½±éŸ¿i¼CEåª"ææ%åª ...æCE·æ-£ç¢ª, "å·¥åª·çš,, é£²é£ŸäžŸåª±i¼CEæ%·
èf½æ°, ä¿·å®%åª·ã£, çµ·æžæä»-é£·æ¼, åª·å·ç´ é£Ÿi¼CE
ä½²†åæª·åª·ç·£åª·fç´ åªªæ"ç¼°é·µi¼CEåª æ-æª»-é·, æªªæ£æ-¹ä¾¿ç´ å£·i¼CEåª·åª·fä, £é»žé»žçš,,
ç´...è, %i¼CEåªšåª·fé-šéjžåª·šè"-æžæã£, é»fåª·é», èªªi¼CEé£™åª¹¾åª·åª¹ ä¾¼†i¼CEä»-æžŸèš,
é·žçš,, ä, -é¢ç-...äªª, ·çŸŸ¥åªªåª¹¾i¼CEæ·±çŸŸä, -é¢ªª·åªª·äªª·šåªª¶åª·ã£-ã£·ç¾¾ææfçš,, åª·åªªã£,

æ%åª»¥ä»-ç°¹åª·¥åªæª, ·èj£å£ªª·šèj£è,, çš,, åª·†é™·i¼CEåªš ä, šæª·åªªæ...¢èµªª·šçªjé†·ç´ é£Ÿi
¼CEä, ·èª"ä, -é¢ç·%æ£¥é†·ç-†ææ%åªª-ä¹ª¹æªªŸä£, åª, ä¿·æª, èš£å¿fi¼CEè¶èµªçªª±åŸª i¼š
é»fåª·é», èª·
ç, °i¼CEé,, èj·ä,, ä¿·ä, £éj†æª, èš£çš,, å¿fi¼CEåª ç, °ªªææ%æªžé-å¿fèf, i¼CEæ%·åªª»æª, >åªªèªçª
±åŸªªª·åª·¥åª·çš,, åªª·è,, ...i¼CE ä£CEä, ·èj·èªª 90
æ-²i¼CEé··ä¹¾çªª¾æ-²ä¹Ÿæ²ªª·éj£æ£, å£·é»fåª·é», èj·çªªi¼CEèªçªª±åŸªçª, æ%åª, ·åæªi¼CEçæ<ä¼
¼é>£ä»¥æªª%ä»~i¼CEä½²†åªªèj·
ç"Ÿæª»èj·å¾¼i¼CEä, ·æš´ é£²æš´ é£Ÿi¼CEä, ·æš½è·, i¼CEä, ·é...-é... i¼CEåªš ä, šèªšæª·èj·å¾é·åª·åª·
i¼CEèªçª, ¶èf½ªªªé£™å£ªªªªª·¥åªª·çš,, åªª·åªª·å£ªªªªæ£ä½žž
ã£, ä½²†ä»-åªª·èªi¼CEåª·¥åªª·ä, ·åªª·èf½ä, ·åªžè£CEçªi¼CEä, £åªªšèj·ææ%åªªªèš·èj£æª·i¼CEåªª·é...·åª·
ªª ...åª¼·çš,, æª, ·å¿-åšªæ%·èj£æª,

<http://blog.xuite.net/127156/you2702/58328701>