

体验
新闻

饿24小时啥滋味？本报邀请两名志愿者体验 天生吃货的她 边看《舌尖上的中国》边挨饿

最终提前一小时结束本次令人悲喜交加的体验
她的妈妈说，你一定要说“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”啊
饿24小时肚子，不就是为了更深刻地理解和诠释这些吗



体验者：小张
性别：女
职业：记者
年龄：31岁
身体状况：良好
体验时间：
14日晚7
点~15日下午6点

体验前遐想

紧急征集饥饿志愿者一枚，要求24小时禁食，并记录下睡觉外的每小时的感觉和感想。

算了一下，晚7点吃了晚饭，距离下一次能够进食的时间，我不过就是错过两顿饭而已。而且此番挨饿，有个巨大的命题——“世界粮食日”，这回的饿似乎很有意义。

体验全记录

14日晚10点半

自己绝不会挨饿，骨瘦如柴的非洲小孩，剩饭是多么不能吃的食物，减肥……

一晚上都在想关于粮食，关于饥饿的问题，突然发现，晚饭好像被消化完了，竟然有点儿饿了！天呐，赶紧睡觉。

昨天0点半

从离开了电脑那一刻起，所有的注意力都不可控制地集中到了胃部，甚至觉得，自己感觉到了肠胃一下下的蠕动，还有气体在胃里

9点20分

我饿了。
我亲爱的胃用一阵连续的僵硬感提示我，它需要来点东西填充一下。头有点疼，这应该是低血糖的征兆。

桌上，我最爱吃的土豆丝在用它的香味勾引我，两岁的女儿在我身边很认真地嗑瓜子，偶尔抬头跟我说句话。哇，我以前怎么没有发现，人吃了瓜子，口气竟会变得这么香喷喷。

中午12点

出门，一阶阶下楼梯，走过狭长的院子，公交站等车……这段熟悉的路程今天走起来还是那么长，就是有点儿飘。

腿有点软，胳膊也是，确切地说，我的胳膊腿正试图融化掉，就那么舒服地瘫在地上歇着，我的脑袋却有其他的主意，它想脱离身体，飞到天上去。

车来了，有座，太幸运了，让我赶紧睡着吧。此刻才发现，饿着能

下午3点33分

眼花，克服一下，工作还是要继续的。作为一个天生的吃货，从小到大，我是那么的热爱食物……

距离7点还有不到4个小时。脑子里有个蚂蚁激动地团团转：一会儿，我该吃什么？

下午5点55分

距离7点还有一个小时，我毅然决定，结束本次令人悲喜交加的体验。

固执地遵守时间不是目的，写下收获的感受才是。我自以为做到

滚动……平时生活太匆忙，真的让人没心思去好好感受一下自己的身体。

想起三毛流浪记里瘦巴巴的三毛为了抵御夜间的饥饿，用裤腰带给自己扎出了一个蜂腰，对比之下，此刻的我多么幸福，饥饿是明天白天才要面对的事情。

早上8点半

虽然不能吃饭，好歹可以喝水。早起一杯水，又能撑两个小时。

令人感到意外的是，老妈竟然对于我不吃早饭、挨饿一天的计划给予充分理解和支持，只是笑说：“什么样

显然，当饥饿来临时，大脑将所有的精力都放在了调动我的嗅觉神经上。

上午10点25分

我明白了的一件事儿，诸如世界粮食危机这种宏观的命题，都是吃饱了饭才能居安思危的人们思考的内容。一个饥饿的人，关注的更多是饥饿本身。

带着女儿玩儿橡皮泥，捏小乌龟，

睡着，也是一种幸福。

中午12点45分

手软，竟有点撑不住我硕大的脸。头疼，实在难以入睡。

下午1点40分

身上不再软了，而是酸痛中加一点疼。肌肉疼，头也想爆炸，身体用它的语言告诉我，它此刻是多么渴望碳水化合物、维生素以及蛋白质和脂肪。

下午4点45分

我在看《舌尖上的中国》！
同事说，她看这部纪录片，每一集到最后时都会哭，心中不可遏止地涌出一份自豪感，为自己生长在这片土地。现在的我有点儿没劲儿自豪，但感情却也是不可遏制

了。

我打算起来走动走动，稳住自己前后摇晃的身体，先吃点儿爱心萝卜丸子垫垫底儿，再钻出去打包回来一份最好吃的——饺子。

的工作会让人主动饿肚子呢？”

接着，一场关于饥饿的家庭讨论随之展开。经历过上山下乡、三年自然灾害的老妈回忆了一下，发现自己也没真正饿过肚子，只是“吃不饱”。因为粮食少，每当红薯下来的季节，所有的人都得先2分钱买碗红薯吃掉，然后才能吃饭，吃的人胃里各种反酸。以至于她之后很多年见到红薯都想吐。

老妈在忆苦思甜，我在盯着桌上的蒸红薯发呆，那甜甜、面面、咬一口让人无比满足的香甜口感太令人神往了。

幻想着红烧乌龟，捏大鲨鱼，幻想着红烧鲨鱼。索性碗盘、勺子捏出一套，还有煎鸡蛋、包子、饺子一堆吃的……

上午11点

满屋子都是炸东西的热油味，老妈说：“带一包萝卜丸子去上班，等你解禁的时候就能吃了。”

小朋友拿着一碗萝卜丸子在我面前吃得很香，此刻，我只有流口水的份儿。

怀里的油炸萝卜丸肆意地飘着香味，全完不顾我可怜绞痛的胃和那点薄弱的意志力。

下午2点45分

就像长跑时突破了那个最累的极限，姐们儿我此时饿得也是相当得云淡风轻了。

全身飘飘飘，感觉无比好，如果非要找点不舒服的地方，那就是眼前的东西离我总是有点儿远，电脑屏幕上的字儿有点儿看不清，老是打错字。

地澎湃着，只为“我爱食物，爱的深沉”。

下午5点25分

继续《舌尖上的中国》！
镜头中大锅里冒出的每一个泡泡都会让我的胃抽抽。

下午6点10分

当我掂出丸子和同事分享时，她指出：“看你的手都饿抖了。”

3个丸子下肚后，我惊奇地发现，自己头不晕了，胃不疼了，身体不晃荡了，满足啊。

@微讨论

辛勤园地：世界粮食日，国家粮食局发起自愿参加24小时饥饿体验活动。我觉得目的就是警示大家“天下虽丰，忘饥必险”。

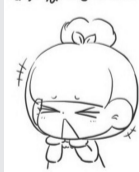
NIT绿色风环保协会：饥饿游戏只是游戏，但世界上有多少人正承受着饥饿煎熬呢？而你又在日常生活中浪费了多少食物呢？

商小二1984：世界粮食日之际，国家粮食局将首次在全国粮食系统干部职工中倡导自愿参加24小时饥饿体验活动。这活动明显是个“噱头”，但有意思，可以引导教育公众珍惜粮食，减少浪费粮食现象。还应关注全球9亿多饥饿人口。辟谷一天，也有利排毒、调节肠胃的作用。只是这活动宜说到做到，还应扩大到社会层面。

王涛_CVR：16日参加饥饿24小时体验活动，如道家之辟谷，佛家之茹素，儒家之节俭，反思世风之奢靡。好，这倡议好。

博道：没经过低指标瓜果代，哪知道挨饿的滋味？不吃几年大锅饭，难体验粮食的金贵。改革开放以后，人民的生活越来越好，却忽略了厉行节约，特别是城里人早已忘记一粥一饭当思来之不易，粒粒皆辛苦的忠言，应该体验饥饿。

好想吃东西！



总结感受

让一个人挨饿并不可怕，可怕的是，他还得时刻注意着自己身体的变化以及内心的感受；对于一个挨饿的吃货，此刻我最想吃点夯实的食物，比如面条，同事说的鸡蛋炆锅面放点醋，再加一个白吉馍，真的是无上美味。

最重要的是，这23个小时是属于我的，独一无二的23个小时，幸运的是，每个小时的心情我都写下来了。

听老妈的话，“在文章的最后，一定要写‘谁知盘中餐，粒粒皆辛苦’”，饿24小时肚子，不就是为了更深刻地理解和诠释这些“口号”吗？

记者 张树

洗洗睡，
饥饿是明天
白天才要面
对的事情

当饥饿来
临时，大脑将
所有的精力都
放在了调动嗅
觉神经上

腿软，头
想爆炸，绞痛
的胃，眼前的
东西离我总
是有点儿远

我是吃
货，我爱《舌
尖上的中国》，我的胃
抽抽

提前一
小时结束体验