



一举两得

人到中年的小丽，颇有些身材焦虑，总觉得自己体态臃肿笨重，身体状态也欠佳。于是，在邻居的带动下，她在小区健身房办了张会员卡。

起初，小丽热情满满，三天两头泡在健身房，还总爱拍照打卡发朋友圈。可日子一久，她就渐渐懈怠了，再也提不起半分劲头，照旧窝在家里追剧、吃零食。

转眼一年期满，会员卡到期，健身房的客服打来电话，劝说她续卡。小丽被那套环环相扣的销售话术说得犹豫不决，迟迟无法决定要不要续费。

在一旁听了个真切的丈夫阿明，果断替妻子摁掉电话，开口道：“你想减肥、想健身，何必

费这劲、花这钱？每天晚上跟我出去夜跑就好，一分钱都不用花。”

小丽听了直摇头：“免费倒是免费，可外头跑步又累又冷，我实在没什么动力。除非每跑一次，你就给我发个红包，这样我才有劲头坚持！”

“是不是只要给你红包，你就肯踏踏实实跟我一起运动？”阿明挑眉问道。

小丽立刻用力点头。

傍晚，两人吃过晚饭，换好运动服，便一起下楼，扫码解锁了路边的两辆共享单车，一人一辆。

阿明拍了拍车座说：“好了，咱们的运动，现在开始！跟着导航骑车，骑够2个小时就行。”

小丽便依言照做，跟着导航

骑了出去。没骑多远，她就察觉到不对劲——导航怎么把两人引到了附近的商业街，还在一家快餐店门口停了下来。

“咱们不是出来骑行锻炼的吗？怎么骑到这儿来了？”小丽满脸疑惑地问。

阿明咧嘴一笑，答道：“跟着导航走，准没错。我注册了外卖众包骑手，打算晚上兼职跑跑单。咱们这两个小时，既能骑车赶路，也能徒步爬楼，这不正好全方位锻炼身体嘛。最重要的是，跑几单就能赚些钱，你要的红包，不就有着落了？好了，我进去取外卖，然后咱们跟着导航送到客户手里。”

[文 | 黄超鹏 图 | 芦泰斌]

开心一笑

沉浸式母爱

昨天跟风拍“沉浸式回家”短视频，进门先踢掉鞋、甩飞包，对着镜头喊：“打工人的快乐谁懂啊……”转身没注意，一脚踢翻了我妈刚炖好的排骨汤。

我妈立马从厨房冲出来，手里还攥着锅铲：“懂了，现在让你沉浸式感受母爱！”

同款心疼

同事的妻子刚生下宝宝，全家都来医院探望。

同事抱着宝宝兴奋地喊：“太好了，是儿子！”

他老婆脸色一沉：“怎么，重男轻女？”

同事急忙解释：“不是啊，要是生个女儿，等她长大被哪个小子拐走，咱们多心疼啊……”

一旁的老丈人突然叹了口气，附和道：“是啊，真心疼啊！”

补裤子

沙僧帮大家洗衣服时，发现大师兄的裤子破了个洞，就顺手补好了。

过了几天，他发现大师兄另一条裤子也有破洞，干脆翻出大师兄的行李，发现大半裤子都有洞，便熬了一夜全补好了。

第二天悟空找到沙僧，破口大骂，沙僧委屈极了。

悟空怒道：“你把我裤子的洞全补上了，我的尾巴放哪儿啊？”

误会乌龙

今天打车，司机师傅问我：“姑娘，你是做什么工作的？”

我答：“新媒体运营。”

司机师傅愣了下：“哦，就是天天在网上‘胡说八道’的那种？”

我急了：“师傅，那叫内容创作！”

听话

第一次陪客户吃饭，出门前老板叮嘱：“尽量只夹自己面前的菜，别伸长筷子，更别站起来夹远处的，得让客户觉得你有素质、有修养。”

于是整晚我只盯着面前的菜吃。席间众人议论：“那小伙子是谁啊？跟没吃过肉似的，一盘肘子全被他吃光了！”

斩华雄

关羽上前请战：“吾愿前往砍下华雄的脑袋！”

曹操十分欣赏，倒了一杯热酒递给他：“将军喝了这杯酒，再去杀敌！”

关羽接过酒杯放在桌上：“等我回来再喝。”

曹操疑惑：“这是为何？”

关羽摸了摸胡须，严肃道：“骑马不喝酒，喝酒不骑马！”

养生建议

医生叮嘱：“你这病得忌口，辛辣、油腻的都不能吃。”

我追问：“那我还能吃点什么？”

医生一本正经：“吃点亏吧，便宜又健康。”

[辑 | 冯 语]

呆兵囤将

满足要求

唐海峰



天天快乐

伟大的基因

何建伟

