

一周观察

主笔/马媛媛 王琳
片/吴凡

“4月不减肥,5月徒伤悲,6月路人雷,7月男友没,8月被晒黑,9月更加肥,10月相累亲,11月无人陪,12月无三围,1月肉更肥,2月不知谁……”这个网上流传甚广的段子已经被很多人转载并当成减肥励志歌。

连芙蓉姐姐都瘦得不到百斤了,你还好意思胖下去吗?

其实减肥从来不是个新话题,从十年前开始人们就为它打过了口水战。然而十年后,我们重新拾起这个话题时才猛地发现,减肥已经不再是一个“话题”,而成了一种“常态”。

然而最可怕的,恰恰可能就是这种习以为常和毫无疑问。

不为自己,是为世人

杨晓几乎将减肥当成了事业。

见到杨晓时,她刚刚将手中两粒白色药片狠狠扔进嘴里,一扬脖子,吞了下去,然后做了一个痛苦的表情。

“天天吃,都快吐了。”她边喝水,边抱怨,减肥真不是正常人能干的话。

话是那么说,她还是随手拿起桌上的一本《30天特效减肥食谱》,一边翻阅一边嘟囔:今晚就吃白果拌苦瓜吧。放下书,她又习惯性地进了常去的减肥网络论坛,试图在里面找到一个效果更为理想的减肥方式。

因为减肥,这个26岁的女孩子曾经把自己折腾的晕倒过。她在金融街一家网络服务中心里上班,朝九晚五。父母都从医,男友是一家国企的员工。对于她近乎“自残”的减肥方式,身边的亲人一边打压一边疑惑:为啥减肥就这么重要?

忍不住仔细打量这个女孩,1米65左右的身高,不过55公斤的样子,实在没必要受这份“洋罪”。而事情的缘起,不过是男朋友的一句玩笑话。

一个月前的一个周末,杨晓挽着男友在步行街购物,那时天方回暖,街上已经开始有时尚女孩穿着丝袜张扬路过。

男朋友看到,宠溺地捏了捏杨晓的腿,万分感慨:“看咱的腿多有肉感”。可就是这样一句不经意的玩笑,让杨晓心里泛起了酸水。一夜的思想斗争,杨晓下了决心:要将减肥进行到底。

她背着家人,花了3000多元网购名牌减肥药,每次一进书店,她都直奔“减肥专区”,试着尝试各种类型的减肥套餐……杨晓终于把自己折腾晕了,一次跑步时她突然晕倒被家人发现,亲人们顿时大为恼怒。身为医护人员,她的父母开始现身说法,而且一怒之下,将她的全部有关减肥的药品、书籍一并送进了垃圾箱。

男朋友知道了事情原因,多次进行“自我检讨”。但男友一再强调的“在我心中你最美”的情话,却拉不回杨晓减肥的心了。杨晓知道,男朋友那句话,只不过是个导火索罢了。

“其实说到底,减肥还不是为了满足自己那点虚荣心?”男朋友的话不过是世人心中眼里的一句正常评价,爱人可以以你为最美,世人可不一样。

20多岁青春正好的女孩子,谁不希望自己更加光鲜一些?

杨晓的话语里带着一些自我解嘲,眼神有些失落。其实为了减肥,她生活得非常不快乐。

你减肥,或者不减肥,世人的眼光和评价就在哪里,不离不



汹涌的减肥， 沉默的社会病

看到稿子的时候突然想起一个很老的故事:“楚王好细腰,宫中多饿死。”时光走了千把年,故事倒退回来了。如今减肥几乎成了穿衣吃饭、上班购物一样的生活行为,编进了大多数人的日程表里。

习以为常,当人们不再为某个现象争论的时候,它就变成了真理,变成了理所当然,变成了社会价值观。

但更让人担忧之处是,这种潮流已经变成了“平静”的“疯狂”,人们对此已经少有意见或者不同的声音。

没有道理,不问原因。全民为之疯狂。减肥影响健康,影响审美,甚至影响了资源配置社会公平。

当年有人评价楚灵王病态,但是当这个故事小规模地现实重演,我们却都忘了问,忘了反诘,因为我们都病了。



你减,或者不减,社会的标准就在那里。

弃。

“要是再瘦一点就更好了。”这句委婉含蓄的评语里,态度立见。为了这么一句话,你有多久没有尝试那些没营养却有味道的美食?

女为悦己者容,这个悦己者是男性的欣赏,是女性的羡慕,为了这么个目标,无论肥不肥,都得减。于是减肥大军中,有多少人,是被减肥的?

几年前还有人咋呼着“自然美”啊“科学生活”啊,可现在呢?大街上还有几个人会对减肥呛声?没办法,就是这么个生活环境,你看着办吧。

减肥,以“机会”的名义

如果说杨晓的故事只是女孩子的小心思小忧愁,那么贺芬芬的故事,就夹杂了一个严重得多的问题——上位。贺芬芬的遭遇像个黑色幽默一般地告诉我们:胖子,是没有前途的。

当“瘦”已经开始从审美趣味这种个体权益,向更为公众的领域——社会资源分配的公平性上侵袭,我们还能说些什么?

见到贺芬芬时,她正准备接见一位广州的客户,她身穿一件蓝色长裙,化着淡淡的妆,身材匀称,颇有几分异国风味。说起两年前,她几乎用了个带有严重感情色彩的词汇——不堪回首。

两年前,贺芬芬从烟台大学毕业,在潍坊找到一份待遇不错的工作。四年大学生活,她一直担任班长,这个长相普通,身材较胖的女孩子,处事干练,深得

人心。

而从象牙塔走出来的时候,她才发现,现实社会要比校园“市侩”得多——条件被量化,而且量化得很世俗,一个“世俗”的例子就是,身材。

刚开始工作,贺芬芬跃跃欲试。但工作没多久,领导的几次举动打击得她自尊心碎了一地。和她一起进入公司的还有两位女孩,她们学历不如她好,能力没有她强,但外貌较好,身材一流,刚进入公司就受到重用。老板与一些重要客户谈生意,总是带上那两位女同事,最后生意谈成了,两位女同事还有提成。

她任劳任怨,但领导似乎是不看到一般。那时的贺芬芬身高1米60,体重70多公斤。

眼球时代么,任劳任怨的成绩只能是润物无声,远远敌不上光鲜耀眼给人带来那一刹那的感官愉悦。

心里不舒服,但也只能不舒服。这个女孩子对于减肥的执着,于是与日俱增。

她说,几乎所有的减肥方法都试过,坚持一个月只喝粥,不吃饭,坚持连续七天只吃苹果,每晚跑步3000米,减肥药、减肥茶,所有能试的方法她全试过了。近乎“禁欲主义”的两年下来,她瘦了近15公斤。

春节年会聚餐,她特地选了一件黑色的小晚礼,惊艳了全场。

身材变好了,她明显感觉到领导开始重用她。遇到重要的客户,她也能够处理得游刃有余,“主要是自信了,敢说话了”。

这个女孩子似乎很满意自己的“奋斗”。她接受现实,不管何不合理。

有时候,她晚上胃疼得睡不着觉,减肥糟蹋了身体。

但是她还是觉得所有的付出都是值得的。不计代价,但物有所值。

“现在社会的审美就是以瘦为美,胖子没前途。”贺芬芬笑着说,如果不是减肥成功,说不定她到现在都还只是一个默默付出的小职员呢。不管别人怎么认为,她始终觉得是外貌的改变让她赢得了更多的机会。她言笑晏晏,俨然觉得自己是成功者。

只是一眼的印象,或许能让你错过很多。争辩有什么用呢?这就是现实。虽然势利,但谁都没法责怪。

很多重大的人生机遇,也可能会在短暂的面试中决定。于是,人际之间的判断,会更多地利用印象来进行。

不少郁郁不得志的女士由于相信外貌能决定个人优越或人生成败,把事业上的失败归结到外貌上,导致过于执著自身外貌。在瘦即美、胖即丑的观点支持下将疯狂减肥贯彻始终,这成了王道。

减肥啊减肥,你已经成了社会资源分配的筹码?那么拿什么来拯救你,我的身材。

问题底下的问题

有调查显示,随机采访的女性中,95%以上表示“希望瘦一点”,其中有减肥计划或正在减

肥的占了一半左右。有的表示,虽然没有减肥,但平日仍会特别注意。也有不少女士认为,时尚界和媒体宣传的那种苗条形象对她们构成压力。

所以,在这种诱因下,各种各样,形形色色,稀奇古怪的减肥品充斥着整个市场,甚至出现了像“七日瘦身汤”、“排式减肥药”、“两点激瘦神奇液”、“足下抽脂”等笑话式的减肥产品。伴随而来的,是严峻的健康问题。

潍坊市人民医院消化内科朱素华主任告诉记者,因为过度减肥造成胃病的患者明显增多,盲目地采取节食等极端的方式减肥,会对身体造成极大的损害。当人体过分消瘦时,身体内腹壁松弛、腹肌薄弱,导致悬吊、固定胃位置的肌肉和韧带松弛无力,腹压下降,于是整个胃的生理位置就降低,胃蠕动减弱,常常还会引发胃下垂。

减肥带来的健康问题远不止这些。近日,连续两位年轻女士因过度消瘦到医院就诊。潍坊市第二人民医院消化内科魏茂周主任告诉记者,经诊断,两位女士患上了神经性厌食症。问其病因,两人都是因为过度节食所致。两位患者中,一位是刚刚参加工作的白领,另一位还是在校大学生。魏茂周主任介绍说,过度减肥会导致神经性厌食,胃下垂、胆结石等。过度减肥的人一般热量摄入不足,所以沉淀在身体组织中的脂肪就加速消耗,胆固醇也随之移动,导致其在胆汁中的含量增加,胆汁因而变得黏稠,析出结晶并沉淀下来形成结石。如果饮食不规律,体内胆汁分泌减少,胆囊收缩变弱,不能及时排空,就更容易形成结石,严重的还会引发腹膜炎,胆囊炎等病症。

医院不少科室的医生都接诊过因为过度减肥引发疾病的案例。潍坊市人民医院营养科张明主任介绍,除了胃下垂、胆结石和神经性厌食,减肥不甚还可能得甲亢、导致不孕、记忆力减退、脱发等,作为减肥者,应该“量力而行”,避免带来健康问题。

然而除了这些问题之外,还有什么是你必须担忧的?

除了健康,还有我们的价值观,我们的意见和对事物的判断,而这些,足以左右这个社会的生产力。

从经济到文化,这才是问题底下的问题。但是这些问题,你想过吗?

■记者手记

“反瘦主义者”的口号

社会学者认为,整个社会“以瘦为美”的审美趋向导致爱美女士不惜一些代价加入到减肥大军。对于目前减肥造成的各种健康问题,社会也应该承担不可推卸的责任。随着人们审美观的变化,减肥成为越来越多的女性的狂热的追求。女性的“苗条”广泛地被当代社会大众所接受,也几乎被所有的男人和女人所认同,苗条几乎影响着女人成长的每一个生命周期,众多的当代女性对减肥、苗条是趋之若鹜并为此而焦虑不安。在这样的审美趋向下,爱美女士过度“求瘦”也就不足为奇了。

我们减肥为了什么?就是为了让自己漂亮健康。如果本来就不胖的身体减瘦了,身体不好了,就不值得了。

瘦即是美?不管你心里怎么想,这确实就是现在很流行的审美标准。不过很少有人思考过,到底是什么在影响我们的体重——减肥究竟是为了健康,还是为了穿进一件不可能穿进的晚礼服?在没有过度肥胖的前提下,捏着微胖的小腹,活出自信与洒脱,也许从现在开始你可以成为反瘦主义者了。

爱美之心人人有之,但是有时候爱美之心又很容易让人迷失自己,就像减肥一样,其实很多时候我们为了满足一种急迫的减肥心情而忘记了一种理性的思考,只有在我们冷静下来时,回头看看才会发现自己其实走进了一种误区。

潍坊耳鼻喉医院聘请北京耳鼻喉专家亲诊美国超低温消融鼻炎三十分钟解决咽炎

上海复旦附属五官医院技术推荐单位
潍坊市城区医保、新农合医保定点医院
潍坊市城镇居民、工伤医保定点医院
全省权威的耳鼻喉专业专科医院

咨询电话:
0536-2100120
潍坊耳鼻喉医院地址:
潍坊和平路46号
小商品城西门对面