

Calories and Corsets
A History of Dieting Over 2000 Years



卡路里与束身衣

跨越两千年的节食史

[英] 路易丝·福克斯克罗夫特 著 王以勤 译

57

新知
文库

卡路里与束身衣

跨越两千年的节食史



【英】路易丝·福克斯克罗夫特 著 王以勤 译

Simplified Chinese Copyright © 2015 by SDX Joint Publishing Company.

All Rights Reserved.

本作品中文简体版权由生活·读书·新知三联书店所有。

未经许可，不得翻印。

图书在版编目 (CIP) 数据

卡路里与束身衣：跨越两千年的节食史 / (英) 福克斯克
罗夫特著；王以勤译。—北京：生活·读书·新知三联书店，2015.10
(新知文库)

ISBN 978-7-108-05354-1

I. ①卡… II. ①福… ②王… III. ①减肥—食物疗
法—历史—世界 IV. ①R247.1-091

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 118406 号

本书中文译稿由城邦文化事业股份有限公司—麦田出版事业部授权使用，
非经书面同意不得任意翻印、转载或以任何形式重制。

责任编辑 王振峰

装帧设计 薛宇

责任印制 宋家

出版发行 生活·读书·新知 三联书店

(北京市东城区美术馆东街 22 号 100010)

网 址 www.sdxjpc.com

经 销 新华书店

印 刷 北京市松源印刷有限公司

版 次 2015 年 10 月北京第 1 版

2015 年 10 月北京第 1 次印刷

开 本 635 毫米 × 965 毫米 1/16 印张 13.5

字 数 163 千字

印 数 0,001—8,000 册

定 价 29.00 元

(印装查询：01064002715；邮购查询：01084010542)

57

新知
文库

XINZH
I

Calories and Corsets

A History of Dieting Over 2000 Years

Copyright © 2011 by Louise Foxcroft
This edition arranged with Conville & Walsh Limited
through Andrew Nurnberg Associates International Limited

图片版权声明:

图4 Daniel Lambert (1770–1809) © Wellcome Library, London.

图5 Figuroids advert, Windsor Magazine (1908) © Wellcome Library, London.

新知文库

出版说明

在今天三联书店的前身——生活书店、读书出版社和新知书店的出版史上，介绍新知识和新观念的图书曾占有很大比重。熟悉三联的读者也都会记得，20世纪80年代后期，我们曾以“新知文库”的名义，出版过一批译介西方现代人文社会科学知识的图书。今年是生活·读书·新知三联书店恢复独立建制20周年，我们再次推出“新知文库”，正是为了接续这一传统。

近半个世纪以来，无论在自然科学方面，还是在人文社会科学方面，知识都在以前所未有的速度更新。涉及自然环境、社会文化等领域的新发现、新探索和新成果层出不穷，并以同样前所未有的深度和广度影响人类的社会和生活。了解这种知识成果的内容，思考其与我们生活的关系，固然是明了社会变迁趋势的必

需，但更为重要的，乃是通过知识演进的背景和过程，领悟和体会隐藏其中的理性精神和科学规律。

“新知文库”拟选编一些介绍人文社会科学和自然科学新知识及其如何被发现和传播的图书，陆续出版。希望读者能在愉悦的阅读中获取新知，开阔视野，启迪思维，激发好奇心和想象力。

生活·读书·新知三联书店

2006年3月

献给
家父与他所热爱的文字

目 录

1	引 言	成为纸片人的代价
13	第一章	节食的起源
25	第二章	奢华与慵懒
39	第三章	危言耸听万万不可
61	第四章	给胖子的忠告
85	第五章	减肥热与厌食症
109	第六章	用眼不用嘴
135	第七章	半个葡萄柚与两颗橄榄
155	第八章	骨感美人与紧身毛衣
183	第九章	当今的减肥产业
201	参考书目	
207	图片来源	
208	谢 辞	

引言

成为纸片人的代价

胖、肿、大腹便便、超重、大只、婴儿肥、中广身材、肥嘟嘟、鲔鱼肚、水桶腰、啤酒肚、肉多、重量级、大块头、肥、丰盈、饱满、臃肿、特大号、大骨架、矮冬瓜、矮肥短、宽广、壮硕、肥得像猪、肥到流油、粗短、矮胖、圆滚滚、厚实、大吨位、庞大、肉感、富态、肥滋滋……前述这些词汇，想必大家都不会太陌生。

肥胖不是福，饮食控制成为王道。但近年来，很少有人能够与食物发展出所谓的“正常”关系：减肥信息频繁轰炸，快餐充斥，饮食环境在短短一个世纪里就已经产生剧变。假使把时间拉长——再往前推几个世纪，就会发现瘦身产业多半是骗局一场。话虽如此，社会风气依旧紧跟着最新的减肥热潮，期待简单快速的减肥奇迹早日问世，因为瘦身过程实在是

太难、太枯燥。的确，我们对身体的态度，以及对脂肪、食物的态度，该是有所改变的时候了。

时下流行的减肥餐其实成效不彰。减肥餐虽然功效强大，却也危害深远。早在你曾祖母盯着那件诱人的针织及膝洋装，打算穿上它和新男友前往波格诺（Bognor）度假时，减肥餐就已经存在。任何一种减肥餐最初都能让人减掉5%~10%的体重，但复胖几乎在所难免。美国心理学会（American Psychological Association）最近从三十一篇节食研究中发现，节食两年下来，高达三分之二的人反而比节食前更重。由此可知，只有一小部分的人成功持续减肥，但大部分的人却又都胖了回来，故美国心理学会得到的结论是，对大多数人而言，节食不能维持减肥成效，对健康也没有益处。亦有证据显示，节食过程中的溜溜球效应（yo-yo dieting）就好比与魔鬼交易：溜溜球效应使减肥变得更困难，因此重复节食的人会发现，为了减掉同样的重量，不仅必须吃得更少，而且花的时间更久。近年来又有新的证据指出，即便运动与减肥对降低癌症风险功不可没（仅次于戒烟），重复节食却与心血管疾病、中风、糖尿病、免疫系统受损等病症相关。肥胖与极速减肥餐的溜溜球效应对健康造成的伤害已经很大，不幸的是，连经济活动也为此付出庞大的代价。追求不切实际的苗条曲线，使用具有潜在危险、昂贵又误导消费者的速效减肥餐或减肥药，这些盲目减肥的行为模式的确值得反思与修正，而古希腊人简约、合宜且健康的饮食模式，才是我们应该重拾的理想。

由于我从不曾认真节食，写起这本书总不免有种造假的感觉，于是我亲身试了一回低碳水化合物减肥餐，为的是想了解节食究竟会带来什么感受，并试探自己能否坚持到底。我所采用的减肥餐出自一本畅销的瘦身食谱，食谱中严格的饮食规范使整个减肥过程出人意料得折腾。我做事向来没什么偏执，但在那段期间，我发现每天一睁开眼

睛想到的就是吃，想着自己能吃什么，什么时候能吃，该吃多少，甚至更刻意窥探亲朋好友都吃了些什么。我开始称体重——裸着身子，在早晨喝第一杯咖啡之前称，称完才穿上衣服，等到晚餐过后再称第二次，如此一来才能测出体重变化的最大幅度，并思索自己的节食有何进展，又代表着什么意义。（答案是：除了体重减掉 200 克，我几乎什么也没得到。但不时称体重、过度关切体重的结果，就是让我严重分心，无法着手进行早该开始的工作。）这次的节食经历着实让我体会到，节食真的会令人深陷，也难怪当任何新的节食法出现，只要标榜无压力、无痛苦、迅速减肥，就能立刻引起注意，然而一再重复节食，却往往无法得到预期的减肥结果。因此若想破除这种节食减肥的迷思，唯有认真回顾节食漫长的历史，才能让我们得以从一波波节食热潮与快速减肥的危害中全身而退。

节食、暴食、饮食戒律、操弄身材等戏码，在人类社会已上演了两千年。对于经过千锤百炼（或遭到过度滥用）的瘦身饮食和瘦身法则，这段历史将提供给我们什么样的信息呢？首先，本书将带领读者一窥古希腊人心目中的理想身段；相较之下，在饥馑之年，丰腴则成为医学与艺术所推崇的体态。接着，本书将介绍后工业革命的社会，全新的饮食类型与风潮蔚然而起，不同的社会污名也应运而生。20 世纪初期的大战期间不仅物资缺乏，更充满政治限制。战后的 1950 年代，沙漏型身材的“紧身毛衣少女”流行一时，紧接着则是 60 年代，如纸片人一样单薄的崔姬（Twiggy）型女孩。至于苍白瘦削的“海洛因女孩”，只穿内裤的凯特·摩丝（Kate Moss），零号尺码的争议，乃至于 *Heat* 或 *TMZ* 等娱乐八卦杂志和网站爆发性的成长，这一路的体形演变显示，尽管女性在现实世界中赢得独立自主的权利与更高的社会地位，理想世界中的女性形象却显得更为渺小，更骨瘦如柴，也更加病态。与节食相关的建议指南，节食的科学和心理、疯狂

与创新，都已经累积了无数个世纪，只要我们逐一检视，就能揭发节食的真相。而节食的谬误、面对节食的态度、节食与体形和幸灾乐祸的关联，以及节食的合理与不合理之处，也都将通过本书清楚呈现。一旦我们对节食的历史渊源了解更深，或许就能体会到，那些所谓有口皆碑、独树一帜的“神奇节食法”不过是空穴来风，用不着过分认真。

1953年，也就是在我出生的三年前，西蒙·波伏娃（Simone de Beauvoir）写下她的名言：“女性角色并非与生俱来，而是后天养成。”我成长的时期正好也是女性主义崛起的年代。因此在我的观念中，身体是女性主义理论的出发点，所有的不平等、偏见、是非也都写在身体上。我们无法逃离自己的身躯，亦无法逃离外界对这副身躯的看法，而我们以为再“自然”不过的概念，其实也是由社会塑造而成的。我们对自己身体的认知会随时间改变，不同时期、不同文化在体形、外表、美丑上亦有其独特偏好。再者，体态会随年纪变化，对吸引力的看法也变得更细致入微。体形的喜好是依文化而定，不同于主流价值观的体形就必须背负沉重的偏见。标准体形——这种美丽与归属感的体现仍在持续不断地转变中。现代的女性主义着重于同时造福男女两性，理所当然地也还在努力根除偏见，并将所有人从体形的桎梏中解放出来。

1966年时我十岁。一位长辈在家庭聚会中称赞我的外表，还对我唱了好几首莫里斯·希瓦利埃（Maurice Chevalier）的歌。一开始，他唱着“阵阵微风轻声呼唤‘露易丝’，树上鸟儿……”接着又模仿法国口音，诡异地哼出“谢天谢地，小女孩（都出落得亭亭玉立）”。再后来他便问起我长大以后想做什么。我开心地霸占着他那穿着精纺长裤的温暖大腿，一股刺鼻的男人味将我围绕着——那股混合了威士忌、香烟与百利发蜡（Brylcreem）的味道。我抬起头，甩了甩马尾

然后回答他：“世界小姐。”对当时的我而言，世界小姐可说是女性成就的巅峰。我已经知道，那个年代全英国的儿童电视节目中，所有女性角色，无论是丑女露比露（Louby Lou）、小杂草（Little Weed）、木头人（Wooden Top）母女，都沉默、消极，且一动也不动。相较之下，角逐世界小姐的佳丽各个引人注目：她们（勉强算得上）能言善道，在舞台上吸引大批目光，拥有“理想”的成熟女性胴体，但姿态与动作却仍像是女孩子：一面卖弄风骚，又一面侧过头来掩饰自己的企图，好像穿着贴身泳衣与白色高跟鞋的她们再柔顺矜持不过了。这些选美佳丽想抓住男人。我已经认同她们那种分明是一种人，却要装成另一种人的行为；她们为了在扭曲的世界里出人头地，隐藏起真实的自我。就算只是个孩子的我都晓得自己必须看起来有模有样。对于1960年代早期而言，这个模样就是双峰高耸、腰身纤细、臀部浑圆，而其中最要紧的莫过于“重点数字”：人人挂在嘴边膜拜的36、24、36（英寸，1英寸=2.54厘米）。因此，打从我还是个小女孩，我就相信美可以量化，只要努力就能变美，变美还能带来各种好处。等我长大以后也要用心维持身材，才能和那些美女一样，坐在更多男人的大腿上追欢取乐。

1970年，当时我十四岁，世界小姐选美大赛在大批女性主义者的抗议中戛然而止，当年的主持人鲍勃·霍普（Bob Hope）被番茄、面粉弹、墨汁与叫骂着“牲口市场”¹的怒吼声轰下台。后来鲍勃的结论是在场的抗议人士想必“毒瘾发作”。哈！我真无法形容当时收看电视直播有多刺激，看那些女人高喊着：“我们不美也不丑，我们很愤怒”，实在激进又痛快。同样在1970年，也就是戴维·斯蒂尔（David Steel）的《堕胎法案》通过三年之后，英国通过了公平薪资

1 不认同选美的人认为选美好比贩卖牲口，只关注女性的外在性感魅力。

法。1971年，格洛丽亚·斯泰纳姆（Gloria Steinem）、贝蒂·弗里丹（Betty Friedan）与贝拉·阿布朱格（Bella Abzug）在美国成立全国妇女政治联谊会（National Women's Political Caucus）。1972年，大约也就是在 *Ms.* 杂志创刊的同时，美国参议院通过了平权修正案。我不再需要看起来既甜美又火辣。十六岁的我交了一位二十四岁的男朋友，他觉得我伤脑筋地“早熟”。反性别歧视法通过的1975年，我来到伦敦。那年我十九岁，吃避孕药，不化妆，不穿胸罩，不穿内裤，不除毛，腋下还夹着一本女性主义杂志《多余的肋骨》（*Spare Rib*），身旁还有我的姐妹们——我们全都是彻头彻尾的女性主义者。

我在第二波女性主义中成为一名年轻女性。女性还是挣扎在社会规范对体形的压迫下，但多数的女性主义者都拒绝低头。如今回想起来就晓得，当时的我们反抗起来并不困难，因为年轻基本上就代表着貌美。三十多年前，我二十出头，生了两个小孩，然后我就变“大只”了。我胖了19公斤，但其中只有不到4公斤是胎儿的重量。医师语重心长地说我胖太多了，他还自信满满地告诉我，我会肿得像“二战”中的防空气球，要是我坚持喂母乳还会瘦得很辛苦，再也不会会有紧致的臀部、凹陷的小腹，仿佛我真的会成为一个女人，而这个女人肯定不会有永恒少女那般令人渴望的身材，即使在乡下医生眼里也不例外。

医师这种不健全的心态对我造成很大的刺激，于是我摇摇晃晃走去书店，买了苏茜·奥巴赫（Susie Orbach）的新书《肥胖是女权议题》（*Fat is a Feminist Issue*）。奥巴赫在1978年提出，肥胖与性同样是女性生活的重心；此外，还提及：

据估计，在美国有半数女性体重超重。每本女性杂志都有

节食专栏。减肥门诊与减肥诊所皆大发利市，减肥食物的名称也成为朗朗上口的词汇。苗条美丽的身材成为每位女性的目标。时下对肥胖与食物的过分关注已普遍到我们习以为常的程度，使得肥胖、感觉自己胖，以及想大吃特吃的欲望，都成为许多女性的切身之痛。

这段叙述看起来跟现在没什么两样，对吧？过去一百年来，我们对减肥越来越在意，某些精神病学家甚至觉得这种减肥的执念已成为一种全民精神官能症。社会上对肥胖有种集体的反感——这是一种出自审美观的嫌恶，尽管经常与肥胖可能造成的健康问题混为一谈，但两者间应该有所区别——而庞大的瘦身产业也在附和这种反感。数不胜数的明星让我们看得目瞪口呆：典型沉默骨感如女学生般的女人与瘦削的男孩，让各族群与各年龄层的人皆钦羡不已，争相仿效。不断有报道指出这些明星在吃减肥餐，奉行“健康饮食”原则（但这些苗条到不行的明星也向大众保证，他们的日常饮食就是记者餐会上所吃的薯条牛排）。社会上充斥着自我厌恶与羞愧感，许多人为了成为性感尤物吃尽苦头，又因瘦身失败感到悲惨万分，这一切是否有必要值得我们重新思考。我们必须挺身而出，探索漫长晦暗的体形与饮食史，并将其公之于众，挑战西方当今空泛的美丽标准，如此一来，才能彻底摆脱身材的桎梏，进而追求无论在心理或生理上皆健康的饮食方式。节食是一段展开时满载情绪的历程。减肥者往往抱着自虐的心态，整个减肥计划也因此埋下失败的伏笔。

话说回来，我们三不五时就会节食，大多数人也相当擅长自欺欺人。事实上，这正是想实行快速甚至是极端减肥餐的人所需要的特质。减肥过程就好比谈一场恋爱，两者会激发相同的感受：肉体感官知觉，欲求不满的心理折磨，两者残酷而错综复杂地相结合。现在你

晓得了：节食就是一种渴望；食物是眼前的欲望，而苗条则是比较遥远但却有机会达成的目标；因此你同时急切盼望着两种无法立即获得的事物。你陷入无法自拔的地步，脑海中一遍又一遍想着减肥目标，聊起减肥来怎么聊也聊不够，时常患得患失又胡思乱想。这种感觉就像是恋爱：一种或许永远无法满足的贪婪欲望。感到饥饿的当然不只是身体，还包括心灵——而内心的饥饿正是最需要改变的部分。我们身处于追求理想均衡饮食与完美身材的文化中，身边出现许多郁郁寡欢又缺乏安全感的人正可证明这个现象。

事实上，近期一项针对五千名对象所进行的研究发现，在有交往对象的女性当中，至少六成的人在伴侣面前用餐会感到相当不自在，而将近四成会觉得自己在节食或为体重烦恼，四分之一的人每半小时就会想到食物，但每半小时就想到性爱的人却只有一成（男性想到性爱的频率据说高出很多，有36%的男性每半小时就会出现一次性幻想）。部分女性在外就餐的时候相当注意饮食，点餐时会选择低卡而非自己真正想吃的食物，许多人还坦承会偷吃垃圾食物，之后又撒谎自己没吃。谎言与不安全感是大多数热门节食法与身材建议的核心。举例来说，剑桥公爵夫人凯特婚前节食，衣服尺码缩小好几号，为何会得到媒体大肆报道？此外，戴安娜王妃婚礼在即，却染上暴食症的消息出现频率之高尤其令人困扰。难道女人身上非得毫无赘肉不可？当真连一丁点脂肪也容不下吗？据说凯特·米德尔顿的母亲靠着迪康减肥法（Dukan diet）让衣服尺码小了两号。近期的研究亦主张女儿会模仿母亲的节食与饮食习惯，此外，母亲的减肥历史也将在女儿身上重蹈覆辙。

西方世界中多达三分之一的成年男女体重过重，毫无意外，超过这个数字两倍的人认为自己太胖，因此瘦身产业可说是正在势头上。光在美国，一年就有惊人的四百亿美元投入减肥瘦身中，而且无