

让运动连接身心，
解放自我

吃饭，流汗，玩耍

Anna Kessel

[英] 安娜·卡塞尔 著
费智华 译

Eat Sweat Play

How sport can change our lives

曾获威廉·希尔年度体育图书大奖提名
令人眼界大开的体育与人生关系的思考

后浪出版公司

吃饭，流汗， 玩耍

Anna Kessel

[英] 安娜·卡塞尔 著

费智华 译

让运动连接身心，解放自我



民主与建设出版社

·北京·

献给里昂（Leon）、艾拉（Ella）和马拉伊卡（Malaika）。

前 言

我从没想过自己会写一本关于女人和运动的书。因为我不参与运动，整个学生时代的体育课我都会逃掉，就算是一个球从我面前经过，我都会无意识地眨眼。每次路过足球比赛场地，我都格外紧张，生怕要我把球踢给球场上的某个球员，因为我通常都踢不准。然而我却做了 12 年的体育记者，这不能不说是一种事业上的折磨。

起初，有人提议我写书时，我断然拒绝了。因为除了那些有“骗子综合征”的家伙，我实在想不出还有谁会去向那些本身就是铁杆体育迷的观众说教。能向她们说什么呢？这些人已经在运动中自得其乐，不在说教的范围之内。可问题是这些人总共加起来在所有女性当中也只是很小一部分，女性群体中的大多数并不会真正投身体育运动，她们顶多只是健健身或看看比赛，为什么会这样呢？

我越想这个问题就越觉得矛盾。我的大多数女性朋友并不会自嘲体育迷，但是她们却十分热衷于观看温布尔登网球锦标赛、世界杯或奥运会。她们可能不会经常锻炼，但是却能够完成 10 公里长跑，还会打羽毛球、乒乓球。她们只是不那么喜欢体育课，

记不得是谁赢得了英格兰足总杯。然而那些热衷于体育运动的女性也并不好过，因为社会总是随意诋毁她们不够温柔，在体育方面毫无价值，又或是不如男性体育爱好者那么狂热。所以作为女性，无论热爱运动还是讨厌运动，我们常常会被认为跟运动不相干。女人之于运动甚至会被形容为“格格不入”，或是“稀奇古怪”等类似的词。

对于男性来说，运动和锻炼同属一个活动范畴，但是对于女性来说，它们是两个截然不同的东西。为 21 世纪女性所青睐的锻炼，往往是以塑造美好形体为最终目的。从英国奢侈品电商上线运动子频道“颇特女士”（Net-A-Sporter），为时尚达人推出运动服饰，到照片墙（Instagram）上“平板支撑”“健身运动”成为热门话题，锻炼对于女性来说已经成为主流风尚。以前女性名人们往往被迫从健身房后门遮遮掩掩地溜走，而现在像维多利亚·贝克汉姆（Victoria Beckham）和歌手艾莉·古尔丁（Ellie Goulding）这样的明星都乐于让人们知道自己每天跑 4 公里或是在公园练拳击。过去的“流汗可耻论”现在转而在八卦杂志上被大肆宣扬，汗水成了值得崇敬的标志。

然而，运动对于女性来说却被视为另外一个层面的东西。人们不会称赞在运动中大汗淋漓的女人美丽动人。流汗的意义远远超过人们所能看见的表层含义，而这恰恰是运动对于女人而言极其重要的原因。当我们的注意力投入运动，沉浸其中时，那一刻就是生命中难得的时刻。它关乎决心和毅力——运动不仅仅意味着减掉几磅赘肉或是让自己看上去更精干，而是在于可以跟对手

进行同台较量。所有的动作都关乎胜利、进取、竞争、欣喜和自豪，当然也关乎乐趣。其实，仔细想想就会发现，女人除了随大流地去买广告鼓吹的卫生棉条、去烫头发或买厨房用品以外，就没有多少乐趣可言了。

那么为什么运动一直以来都被视为男性的专属领域呢？谁决定了摄像机要复刻男性视角，总是习惯性地人群中搜寻最漂亮的女人？什么时候女人也会成群结队去看足球比赛、橄榄球比赛或拳击比赛，或是跟朋友在星期天早上去公园四处走走？我们还要等多久才能见到第一个身价千万的女性足球运动员或篮球运动员？成为一名顶尖女运动员的真实感受是什么？不考虑训练制度，在生理期参与温网决赛会怎样？确切地说，如何处理运动和生理期的冲突？有人研究过这个问题吗？又有哪位科学家关注过运动对女性乳房的影响、女性性高潮对赢得比赛是起到促进作用还是阻碍作用，以及女性是否能够摆脱经前紧张？我们是否已经弄明白身体每个部分的名称？当必须要选用一个词来向女儿描述“阴道”时，我发现妈妈们往往会用一些稀奇古怪、含糊不清的词来指代，诸如“哞哞”（moomoo）、“妞妞”（nunnie）、“前臀部”“小妹妹”（bits）、“花朵”或“闪烁”（twinkle），这着实让我震惊。难怪成年男女在谈论女性身体时仍会支支吾吾。

所有这些有待回答的问题说明了一切。让我们直面这个现实吧——社会仍然不欣赏真实的女性身体，尤其不接纳那些喜欢运动、健康结实的女性身体。虽然我们崇拜英国女子七项全能冠军杰西卡·恩尼斯-希尔（Jessica Ennis-Hill）——一位拥有六块腹

肌的奥运女神，但遗憾的是，许多女人和年轻女孩并没有把她视为榜样模范。那是因为女人们仍然深信运动有损女性的娇柔气质（除非是穿着性感内衣，参加美国内衣橄榄球联赛^①）。其根源就在于，社会不断向我们灌输女性应该嫁给体育明星，而不是让自己成为体育明星的观念。

哈利路亚！慢慢地，变化终于悄无声息地发生了。从米歇尔·奥巴马（Michelle Obama）在白宫劈扣勒布朗·詹姆斯（LeBron James）^②，掀起了谈论体育活动的浪潮，到2014年莫奈·戴维斯（Mo'ne Davis）在少年棒球联赛中第一次打败男孩子，一夜之间家喻户晓，加上英国女子英式橄榄球队赢得世界杯，这迫使英国新闻界（Fleet Street）^③最保守的体育记者也不得不把她们的照片放在头版头条，英国女子足球运动员战胜了一个国家，不断涌现的女性杂志为了吸引读者，终于开始把运动作为一个严肃的话题。

尽管如此，我在向出版商推介这本书时，还是担心他们是否接受。因为这本书的全部设想看起来就是自相矛盾的：我想要吸引那些不运动也不买运动相关书籍的女性来参加体育运动，方式就是通过写一本关于运动的书。《时尚形体》（*Cosmo Body*）杂

① 也称美国内衣美式足球联赛（Lingerie Football League，简称为LFL）。所有球队的女性球员只穿内衣裤、头盔和护肩比赛。——译者注

② 指2014年勒布朗·詹姆斯访问白宫时，配合第一夫人米歇尔搞怪表演扣篮。——译者注

③ 弗利特街，旧译舰队街，为英国几家大报馆所在地，代指英国新闻界。——译者注

志^①的编辑曾说过她的读者“害怕”运动这个词，她的话一直在我耳边回响。诚然，通过写书吸引女性参加体育运动这个想法确实存在缺陷。

令人惊讶的是，麦克米伦出版社并不这么认为。他们放手一搏的想法得到了回报——2015年1月英格兰体育理事会（Sport England）发起了以“这个女孩能行”为主题的大型活动，采访了那些无社会归属感的女性观众，这些人正是我想要接触的人群。当我第一次看见那支广告片，伴随米西·埃利奥特（Missy Elliott）的那首《让你疯狂》（“Get Ur Freak On”）表现出的一系列强有力的动感画面时，我不禁落泪。因为这个片子展现出了一种真实感，这种真实正是我们平时极度缺失的一种女性形象。我们在片中可以看见各种各样的体形、种族、年龄的女孩做着不同类型的活动。最重要的是，还能够看见她们在其中流汗、微笑、气喘吁吁、头发凌乱，尽管如此却并不在意自己形象的状态。这些形象通常会被描述成不完美，但是此刻她们确实正**自得其乐**。我知道并非所有人都喜欢“这个女孩能行”活动，有些批评者认为这个活动不够多样化，或是觉得活动主题中的“女孩”这个词对于“女性”来说并不够恰当。我不否认他们的顾虑，但是对我来说这次活动打开了新世界的大门。它很酷，并不居高临下，这是最重要的。没有关于健康和幸福的说教，“这个女孩能行”只关乎乐趣和友谊。实际上，他们选米西来提供配乐就说明了一切。米西·埃利

① 女性杂志《时尚》（*Cosmo*）的子刊。——译者注

奥特，在被厌女倾向吞噬的音乐行业中，本就是充满力量且极其罕见的女性形象，对于我自己这一代女性来说，米西就代表着悦纳女性身体（“我就喜欢大快朵颐，去他的腹部整形”^①）、支持其他女性艺术家、支持赋予女性权力的形象。她在歌曲中毫不避讳地说唱可以让自己达到性高潮的方式，还在视频中大方赞美女性的身体。而且，通常情况下，她在视频里都只简单随意地穿着运动装。

热门美剧《衰姐们》（*Girls*）的导演兼主演、金球奖获得者莉娜·邓纳姆（Lena Dunham）最近提出：锻炼关乎头脑，无关翘臀。这已经成为 21 世纪妇女和女孩的专属口号。那句话是莉娜在谈论跑步时说的，她说是跑步帮助她克服了焦虑，而 16 年的药物治疗从未奏效。但她并不把锻炼等同于减肥、保持健康或是诸如此类无聊又单调的事情。相反，她说锻炼的真谛就在于，当你迟到的时候，你可以在街上奔跑，实际上就是用自己的身体来达到想要达成的目的。

莉娜身上有着主流媒体中缺少的真实。她对“所有身形高大的女人一定有着丰满曲线”这种胡话并不买账。她说自己身形高大，但是胸部却并不丰满，臀部也并没有那种会在 MV 中让人献唱的优美曲线。这种身形在我们的文化中不被认可，更不会被赞美。然而，这就是我们身边的女性中最常见的体形。莉娜反对女性身体被披上政治色彩或是处于监管之下。“人们再也不能阻止女

① 出自米西·埃利奥特的歌曲《加油》（“Pump It Up”）中的一句歌词。——译者注

性拥有财富，也不能阻止女性投票选举。但是他们会想办法来管控压制那些强大的女人，让她们觉得自己无关紧要，也无法掌控自己的命运……然后女人就会认同这样的安排，因为这是她们从出生以来就一直被灌输的说法。她们甚至不会意识到自己已经成了自我压迫的代理人。不要听信太多诸如‘我如何如何’或安德丽娅·德沃金（Andrea Dworkin）^①的言论……”

同样，这本书也是想要挑战现状。社会上的陈词滥调告诉我们要女性不喜欢运动，但是只要我们仔细想想就会发现，这种说法根本毫无道理。从我们开始走路的那一刻起，身体的活动对我们来说不就自然而然地成了基本原则？难道我们都忘了，自己儿时也曾一遍遍从小山上跑下，开怀大笑，直到气喘吁吁为止？我们不是也曾挑战自己——爬树、第一次翻跟头、第一次倒立？我们究竟怎么了？我们什么时候开始变了？又是什么时候失去了乐趣，失去了玩耍的心情？运动终归就是玩耍啊，锻炼也只是让身体动起来，并不是痛苦的自我惩罚。

为什么运动如此重要呢？正如纳尔逊·曼德拉（Nelson Mandela）^②所言：“体育有改变世界的力量。”在某些情况下，确实如此。全球范围内，涉及体育的项目正在改变女性的生活。无论是教印度南部的妇女游泳的教育——2004年的南亚海啸中，女性因为不会游泳，死亡人数是男性的四倍之高，还是通过倡导女性领导力、提高对艾滋病的认识水平、提供卖淫的替代途径、阻止

① 美国激进女权主义战士、女作家，美国反色情出版物发起者。——译者注

② 南非首位黑人总统，被尊称为“南非国父”。——译者注

家庭暴力，从而实现以运动作为媒介的改变。为什么运动可以承担此项要任呢？因为它教会女性掌控自己的身体，让她们获得肉体的力量，也让她们在视运动为男性专属活动的文化中获得身份地位和前所未有的尊重。

现在是时候让全世界的女性重新将想法跟自己的身体建立联系了，让她们从深受大腿、胳膊赘肉困扰的日子中解脱出来。要记住，我们的身体生来是要享受乐趣的。趁着为时未晚应该再多学习一些运动课程，不要等到我们身体虚弱时，回顾一生，后悔自己没有尝试过野外游泳、无挡板篮球、蹦床运动，那时候再想体会在橄榄球场跟人相互碰撞或学习如何出拳，恐怕已经太晚了。我们还在等什么？几千年来，我们都不乏勇气和胆量，从古希腊女子参加赤脚竞跑，到中世纪的修女打板球，再到都铎王朝的妇女们观看网球、热爱高尔夫，从女英雄到反叛者，千百年来她们一直在违逆潮流享受运动。而我们现在所处的时代，世界上最引人注目的一些女性也已经爱上了运动——从蕾哈娜（Rihanna）到 J. K. 罗琳（J. K. Rowling），再到玛丽·贝瑞（Mary Berry），尽是如此。

这本书鼓励妇女和女孩按照自己的意愿参加运动。它不是一本关于健康的讲义，而是要号召大家去发现体育活动中的乐趣和成就感，以及它带来的其他意义——更稳定的情绪和更融洽的人际关系。这本书不是要告诉女人应该成为谁，或应该做什么；上帝知道，我们的生活中已经有了太多这样的教条。它也不是要让女人去取代男人，毕竟有很多男人由衷欢迎女人用一种全新的方

式参与运动和锻炼。

实际上，这本书是要敦促我们重新思考与自我疏离的那部分空间。写成这本书的过程中，最深刻的采访来自一位母亲，她有两个孩子，尽管讨厌体育运动，她还是学习了拳击。在从事了多年“耗费脑力”的文职工作之后，她终于发掘了自己潜在的能力，成了一名考古学家。运动确实确实改变了她的生活。因为她分析，自己如果能鼓起勇气打人，那么实际上她就能做任何事。在体育运动中她发现了一个空间，在这个空间她可以逃离作为女性所要承受的种种压力和期待——不管是关于保持完美形象，还是平衡事业和家庭。最重要的是，她发现自己真正爱上了一项体育运动。

归根结底，无论我们热爱与否，运动无处不在。在学校要上体育课做运动，体育赛事运动也会影响电视节目的播出——“什么？《东区人》(EastEnders)^①又延播？”运动存在于人际关系中，存在于工作场合，也存在于世界上拥有最大权力的掮客的交谈之中，体育运动决定着我们的未来。所以我们为什么不开始掌控它呢？现在，妇女和女孩的运动得到了重视，被视为具有改变生活的重要作用，联合国甚至认为运动会在世界女性平权过程中发挥重要作用。然而，我们首先要做的是参与体育运动。

① 一部英国电视肥皂剧，1985年2月19日在英国广播公司第一台首播。——译者注

目 录

前 言 / 1

第一章 如何逃掉一节体育课：简易指南 / 1

第二章 当下流汗正时髦——为何我们在 21 世纪痴迷运动的方式大错特错 / 31

第三章 为何运动会让你成功 / 69

第四章 运动与禁忌——月经、性与更年期 / 99

第五章 如何避免孕期停顿 / 129

第六章 产后马拉松 / 147

第七章 “你是端茶小姐吗”及其他常见问题 / 169

第八章 女人在运动中的声音听起来像什么？ (我们什么时候可以不再假装是男人?) / 195

第九章 女人的运动：改变比赛 / 225

后 记 / 251

致 谢 / 259

授权致谢 / 263

参考资料 / 265

出版后记 / 269

第一章

如何逃掉一节体育课：简易指南

所有让人讨厌的学校运动中——包括无挡板篮球、曲棍球、越野——游泳绝对是最让人讨厌的项目。坐在公共泳池边，双臂放在头上，随时准备练习坐姿入水。而以这个姿势你只能看见自己的大腿，我记得当时盯着自己的大腿，只见布满裂缝的泳池瓷砖上是我苍白的皮肤和松弛的赘肉，我感到非常难过。不幸的是，我的大腿好似正不停地长成粗壮而且毫无线条的肿块，布满了蓝色的静脉。当时还没有用“大腿缝”这个标准来衡量身材，但是不用别人告诉，我也知道我的大腿之间根本没有缝隙。除了该死的潜水技术，我唯一能想到的就是自己的双腿看上去有多么可怕。

当然，游泳本身也很糟糕——会呛入用氯消毒的泳池水，水里甚至有人撒尿，眼睛会被刺激得通红，水花飞溅，手忙脚乱。游到30分钟后体育老师就会冲我们大喊，让我们快点上岸，这时候就又得出来，赶快抢着用毛巾胡乱擦擦，皮肤又湿又黏，还得费劲地套上衣服，顶着湿漉漉的、根本梳不开的头发冲上校车，校车的晃动已经让人极为难受，还得忍受头发上的水不断滴到后

脖子上，它们会把衣服弄湿。游泳就是让人出丑——也是我所能想象的游泳的目的。

所以，我们会想方设法逃掉体育课。寒来暑往，到了九年级，我们经常缺勤，而且颇为自豪。有段时间，甚至还想了个折中的办法——伪造父母的假条。我拿出最好的钢笔，特意用左手写，好让老师认不出是我的字迹。但是随着时间的推移，我们越来越不觉得羞耻，也越来越胆大妄为，很快就在逃课期间走出校门，向后瞥一眼见没人发现，拔腿就跑去享受自由。我们坐在公共网球场（多么讽刺）的矮墙上，朋友们抽着烟，大家都沉浸在自由的时光里。

全国上下，同样的反体育课浪潮在十几岁的女孩当中兴起了。我的朋友萨曼莎（Samantha）回忆起她在伯恩茅斯读中学时的情况。她们并没有逃课，只是在上课时抽烟。在学校上体育课的休闲中心，她和朋友们挤在厕所里，在公共场所强制安装烟雾报警装置的前几天，她们得到了一杆水烟筒和一些烟叶。“进入游泳池，只觉得神智有些恍惚，飘飘然。‘这水好像果冻啊，这真是太太太太太爽了！’我们没游多远，就走着去最深处，胳膊在水面上做出蛙泳的姿势，假装自己在游泳。我们当时觉得自己太聪明了，把老师都骗了。其实她一定注意到了，当时她就站在岸边俯视水面。显然，她只是一点儿也不在乎而已。”

体育课的可取之处就是教跳舞。舞蹈老师法利（Farley）小姐就是我的女神。她留着金色的波波头，穿着灰色紧身裤和细肩带上衣，她还会放首惠特尼·休斯顿（Whitney Houston）版本的

《我是每一个女人》(“I’m Every Woman”)作为热身开场,这首歌让我激动不已。伴着那首歌跳舞是一堂课中我最喜欢的部分。我也不明白是为什么,但是体育课上的舞蹈到现在仍然影响着我。就算是有人给我钱,我应该也不会逃掉舞蹈课。

抛开舞蹈不谈,体育课往往侧重于去女性化。当时的口号响亮而清晰:女人运动,水火不容。要运动就要束胸,扎起头发,忽略月经周期。大概只有上帝才会解救那些说自己在经期不能游泳的女孩。我们的体育老师会大声嘲笑那些女孩,从体育教室壁橱的盒子里拿出脏兮兮的卫生棉条扔给她们。但是本来经期就已经够糟糕了,哪个13岁的女孩愿意在体育课上拿着卫生棉条大摇大摆地走开呢?这样看来,女人似乎确实不是运动的料。

或许这也就是为什么弗洛-乔(Flo-Jo)——美国短跑选手弗洛伦斯·格里菲斯·乔伊娜(Florence Griffith Joyner)——在我成长过程中如此鼓舞人心。弗洛-乔是世界纪录和奥运会纪录双项纪录保持者,但最重要的是——对于那时还是一个年轻女孩子的我来说——她是一位追求时尚的女性体育偶像。她有着飘逸的及腰长发,喜欢涂鲜艳的口红,戴硕大的珠宝,涂指甲油,还会穿她那标志性的单腿短跑套装。弗洛-乔不只是在赛道上所向披靡,她真的很酷,因为她重新定义了女性运动健将的形象。我经常和哥哥斯特夫(Stef)还有他的美国爸爸弗兰基(Frankie)在电视上看她的比赛。弗洛-乔就是现实生活中迷人的宇宙公主希瑞(She-Ra)——20世纪80年代卡通超级英雄希曼(He-Man)的双胞胎妹妹。矫健的希瑞能够抛掷男人、机器人和石头。我喜欢希瑞,虽

然我承认现在以成年人的眼光看是会感到有点不可思议：她居然有乳沟，还穿着齐臀迷你裙和长筒高跟鞋子！

当时，希瑞对我而言象征着叛逆和不羁，她让我意识到强壮的女人也可以很性感。但是很快一个时代过去了，现在看来希瑞的形象已经非常过时。不幸的是，我们却并未超越她所代表的形象。你只要用谷歌输入一下“女运动员”，就会发现最靠前的建议搜索词条是“最火辣的”。擅长运动、热辣性感在很多方面而言都是积极向上的，但是在 21 世纪还远远不够让人耳目一新。女运动员的基本准则往往还是要求得到主流社会的认可。当然，最理想的境界是人们可以接受女运动员强壮有力却不性感，或者她们展示性感的一面只是出于自己的意愿，而不是为了博取媒体的报道重视。

在我成长的过程中，并没有女孩会在墙上贴女运动员的海报。20 世纪 90 年代，你想在卧室墙上贴什么海报，往往是由如今已不存在的连锁商店“雅典娜”决定的。卖给女孩子的海报上面通常是打着赤膊的肌肉男，抱着一丝不挂的婴儿——孩子和身形健美的男子，这正是每个年轻女孩都向往的未来。卖给男孩子的海报上标志性的画面就是一个掀起网球短裙的女人，露出她那光洁性感的臀部。女孩子不会把女运动员作为励志偶像，所以如果你真的在卧室的墙上挂了一张体育明星的海报，那上面多半是某个英俊魁梧的足球运动员，这样的海报通常来自女孩子最喜欢的杂志《恰逢 17 岁》（*Just Seventeen*）的海报页——上面是瑞恩·吉格斯（Ryan Giggs）、杰米·雷德克纳普（Jamie Redknapp）