

中国新闻★周刊 新生活特辑



刘 宁 田惠明 主编

恐**肥**时代

文化艺术出版社

恐肥时代

刘宁 田惠明 主编

文化艺术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

恐肥时代/刘宁, 田惠明主编. —北京: 文化艺术出版社, 2001.9

ISBN 7-5039-2101-3

I. 恐… II. ①刘…②田… III. 新闻—作品集—中国—当代

IV. I253

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 062039 号

恐肥时代

主 编 刘 宁 田惠明

责任编辑 蒋爱虹 丁 晖

封面设计 海 冰 黄开毅

出版发行 **文化艺术出版社**

地 址 北京市丰台区万泉寺甲 1 号 100073

网 址 <http://whysbook.yeah.net>

电子邮件 whyscbs@126.com

电 话 (010) 63457556 (发行部)

经 销 新华书店

印 刷 北京印刷二厂印刷

版 次 2001 年 9 月第 1 版

2001 年 9 月第 1 次印刷

开 本 850 × 1168 毫米 1/32

印 张 8.875

字 数 200 千字

书 号 ISBN 7-5039-2101-3/I·933

定 价 18.00 元

版权所有, 侵权必究。印装错误, 随时调换。

目 录

恐肥时代 (1)

物以稀为贵,众人饿肚子的时候胖人是福相,大家都能吃上“三高”(高热量、高脂肪、高胆固醇)食品的时候,偏瘦的人则是社会精英了。

如果衡量胖瘦的尺度掌握在他人手里,你就永远在增肥或减肥的洪流里起伏,就永远觉得你的身体在不停地背叛你自己,就抑制不住地上各种各样商人的当。

- 恐肥时代
- 被看者的悲哀
- 瘦人的烦恼
- 中国“第一巨胖”天津减肥

城市歧视 (30)

经常有人说,哪里的人好,哪里的人不好,而且多数情况下,这种说法中带有对人品、人格的判断。其实,这种说法往往掩盖了一种事实:由不同地域文化带来的不同的思维方式和行为方式。比如,北京人常讥讽上海人过分算计、小家子气,而上海人又嘲笑北京人只会夸夸其谈;同时,在北京演出的一些小品节目中,上海男人往

往是娘娘腔的贱骨头，而广州男人往往是操着蹩脚普通话一夜暴富的小瘪三。事实真的如此吗？

社会的全面发展促进了地区间的合作和人员的频繁交往，成熟的文明也需要不断注入新的元素才能长久地保持活力。不论我们来自何方，去往何处，用宽阔的胸怀去了解他人、理解他人、包容他人，才有进步的可能。

- 遭遇优越感
- 北京人横什么？
- 广州人牛什么？
- 上海人傲什么？
- 可怜上海人
- 可怜的广州人
- 可怜的北京人
- 北京：家底
- 上海：做派
- 广州：享受
- 广州：未老先衰
- 北京：模仿不易
- 上海：还须努力

模糊男女 (77)

男和女，恐怕是我们最早认识的两个字，因为认识了它们，才不会因走错了门而出洋相。按照门边的标识——可能一个是梳辫子的，另一个是平头；也可能一个是穿裙子的，另一个穿裤子，我们走进其中一个世界。对于另一个世界，

原来的规则是禁止探头探脑。

于是，两个世界的人穿不同的衣服，说不同的话，选择不同的职业。人们说，男女有别，这是大自然的造化。可大自然为了使基因优化组合，是以物种的多样性为目的进行创造的，所以把人截然分为两种并不是大自然的初衷。说到底，还是人类给自己树的藩篱。

- 街上流行中性化
- 男女有别 100 年
- 男女有别始于儿时
- 我的蜘蛛女舅舅
- 十大温情男人
- 十大绝对男人
- 十大非常女人
- 十大极品女人
- 另一种活法
- 男人也遭性骚扰
- 接招吧，男人
- 天下男女

婆媳过招 (111)

一个男人的一生中至少会有两个至关重要的女人陪伴左右——母亲和媳妇，就像夹心饼干，缺一不可。一个带给他生命，一个为他延续生命。

因为一个男人，而将没有任何血缘和亲情的两个女人紧紧拴在一起。当亲情和爱情都发挥到极致时，女人们的眼睛里便不能容下一粒沙子。

- 夹心男人
- 世界各地的家庭与婆媳
- 外国人眼中的婆媳
- 十大婆媳关系之最
- 永远的“敌人”
- 十大新型家庭关系

陌生家人 (152)

有些人生下来就彼此认识，比如父母、兄弟姐妹，是血缘在起作用；有些人不得不去认识，比如老板和同事，是生计督促的；有些人一辈子也不想认识，像警察、杀人犯什么的，因为谁都想平平安安过日子。

有些人需要去主动认识，因为你生活在拥挤的都市中，人们的身体挨得越来越近，而心灵却越来越远。当你需要找个朋友聊聊、放松一下的时候，你会想到谁呢？父母爱唠叨，同事是敌人，情人又缺乏神秘感……

- 相识有价
- 同住时代
- 找个有聊的地方
- 与镜子同住
- 我的酒，人家的吧
- 满世界的上下铺
- 付费交情

“饮食一首”

北京胃口真叫大 五湖四海容得下
传统餐饮奇妙处 内外宾朋称绝佳
吸收外来新做法 老板成了艺术家
餐厅环境下功夫 味道没变吃文化

由想吃什么到该吃什么，“吃”也在进行着一场革命。这其中反映着人们的种种心态：越吃越极端、越吃越回去。

从传统的餐厅到现代的特色餐厅，经营者发挥文化的作用提升了饮食的价值。许多人已不仅是在做餐饮、或是做文化，他们醉心过程的每一个细节，做自己喜欢的事情，表现出个性和自由的张扬。而北京包容了这一切。

- 食用主义
- 素食心态
- 神秘的味道
- 醉心细节
- 领会复杂

有这样一种说法认为：语言的尽头是舞蹈。当人们表达热烈情感的时候，就往往容易“手舞足蹈”，它是一种内心的外在宣泄，如同人类的其他行为一样，不同的形式和内容，它所表达的心态和含义各不相同：或者轻松、或者激动、或

者自由放任。

从某种意义上说，舞蹈的历史就是人类文明的历史。在语言产生之前，人们通过肢体表现思想、相互沟通；经过千百年的演化，一些常用的肢体语言成为人类内心表达的固定符号，舞蹈便由此产生。对于现代人而言，舞蹈也仍然具有交流和表达情绪的功能。因此，通过观察外在多变的舞姿，我们就能在某种程度上感受当代人的生活方式和内心情感。

无须言语的时候，让我们共舞。

- 芭蕾：镜中的贵族
- 蹦迪：失控一族
- 街舞：新新人动作
- 舞蹈改变一切
- 电影中的舞蹈
- 露天舞者

情色段子 (250)

“如果你对段子感到陌生，注意，你已经落后于时代了。”

文化程度较高的阶层已经成为段子传播的中坚。经常被提及的，一类是公务员，一类是新闻圈。

“段子文化，这种欲望层面的意蕴，很明显，是一种减弱人的正常思维的方式。”

- 情色段子
- 段子背后

恐肥时代

这年头，既有富人喊穷的，也有瘦人喊胖的。前者是惟恐别人盯上了自己的钱包，后者则真是看着自己的身材不顺眼。腰细的嫌腿粗，腹平的嫌臀肥，身上合格了还觉得自己的脸太圆，总之，怎么就不像那些橱窗里的模特儿啊！

于是总在美食和节食间摇摆，总在步行和乘车间斟酌，头脑中似乎老有两个人在打架：一个要舒服，一个要减肥。最后无论迁就哪个，都会有另一半的损失。“恐肥”已经成了当今社会中最流行的焦虑。

而80年代以前，人们还沉浸在对丰满身材的追求中。要不然当时街上那么多瘦小的男孩儿不要，偏挑一个油光满面的男孩儿饰演饱受旧社会摧残的潘东子干吗？直到现在，有些从五六十年代过来的人还保持着一顿吃半斤以上主食的习惯，当时吃馒头论脸盆的比比皆是。

物以稀为贵，众人饿肚子的时候胖人是福相，大家都能吃上“三高”（高热量、高脂肪、高胆固醇）食品的时候，偏瘦的人则是社会精英了。

如果衡量胖瘦的尺度掌握在他人手里，你

就永远在增肥或减肥的洪流里起伏，就永远觉得你的身体在不停地背叛你自己，就抑制不住地上各种各样商人的当。

我们什么时候能有属于自己的尺度，能真正对镜子里的自己满意？



恐肥时代

高中毕业的留言册上，一位男同学是这样写的：赵小燕，你应该是（后面画了个长方形），而你现在是（后面画了个正方形），希望你更漂亮！

从这以后，身高1米60、体重60公斤的赵小燕就开始把父母给的零花钱攒起来买减肥药吃，被母亲发现后，母女进行了严肃的谈话，但效果并不好。“她觉得自己不被男孩儿追求的原因是胖。”赵小燕的母亲说，“我担心她乱吃药伤了身体”。

与这位北京母亲的忧虑相比，上海一位女孩儿带给母亲的则是无尽的伤痛。新世纪刚刚到来，她身高1米65的15岁女儿因对自己54公斤的体重不满，疯狂减肥，最后死于神经性厌食症，离开人世时体重仅有30公斤！

社会中有一只无形的手正在指挥人们检点自己的体型！

打开电视，除了某些食品或厨房用品的广告，男女模特儿都是身材苗条者；歌星、影星一旦身材不够标准，而且属于怎么也矫正不过来的，就被冠之以“实力派”明星称号。

无数声称能改变人们体型的产品或设施如雨后春笋般地涌现。北京宣武医院放射科的刘医师自从生完孩子后，已经对众多减肥产品的质量进行了检验。她吃过5种减肥药、扎过针灸、用过脂肪运动机、束过减肥腰带，前不久还穿上了“小拖鞋”，但体重始终徘徊在65公斤左右。

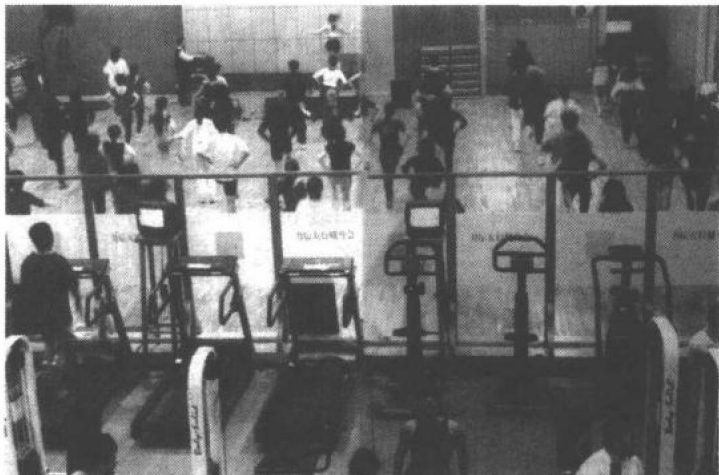
据一位北京大学教师回忆，1992年风靡整个北京的“海藻减肥皂”在这座校园里也引起过狂购。那肥皂摸起来疙里疙瘩，据说是海藻的硬块，说明书上写着“瘦人慎用”。邮局里挤满了人，许多日本留生成箱地往国内寄肥皂，说这种产品在日本极贵。当时校园澡堂里几乎人手一块都在使劲儿地搓，因为说明书上说要“把皮肤搓红”。不过，后来听说真有减了体重的——搓破了。

向模特儿看齐

“新概念 98”签约模特儿郭桦对自己身材的要求很简单：能穿进设计师的衣服而不尴尬。

1993年刚从篮球运动员改行成为模特儿的郭桦身高1米80，体重65公斤。在经纪人眼里，这位篮球队里的瘦女孩儿离模特儿的要求还差得很远。于是每天除了穿着高跟鞋练功四五个小时以外，还要把塑料布绑在腿上跑4000米，跑完只喝矿泉水，吃黄瓜、西红柿、豆腐。

“有一次实在馋得不行了，在街上买了一把花生米躲在墙角里吃，边吃边东张西望，就跟偷的似的。”郭桦笑着说。两周下来，体重降到60公斤，但比经纪人规定的目标还多2公斤。



越来越多的都市人花钱健身、减肥。

图/姜晓明

强化减肥和职业训练进行了一个多月才结束。目前已步入模特儿界身价最高阶层的她说：“当时的付出是值得的。”

“不减肥就找不到工作。”这是郭桦在1998年因为甲亢治疗后体重增加再次面临的问题。于是每晚跑8000米，经纪人骑着自行车在后面督促着。

对模特儿来说，保持住身材也就保住了饭碗。打江山不容易，保江山也难。

现在郭桦每周一、三、五去健身房锻炼，每次两个小时。“我也偶尔吃吃零食，但都是在健身前吃。”她说。

郭桦说，目前用于展示的时装一般分两种尺寸，一种是身高1米76至1米78，另一种是1米79至1米80。后者对胸围的要求是84至85厘米，腰围1尺9至2尺，臀围小于90厘米。

著名时装设计师顾林说，时装模特儿要求身材偏瘦是



设计师顾林：“健康主要是一种精神面貌。”

图/陶子

因为要使身体的局部比例拉长，从而产生一种空灵感，“时装与大众是有一定距离的。模特儿是靠体型来吃饭的，所以人们没有必要拿自己跟模特儿比”。

中国人民大学哲学系的王旭晓教授认为，时装模特儿展示的是时装，而不是人，所以模特儿的身材标准并不能代表最美的标准。王教授承认，“但这种形象的确有极大的煽动性”。

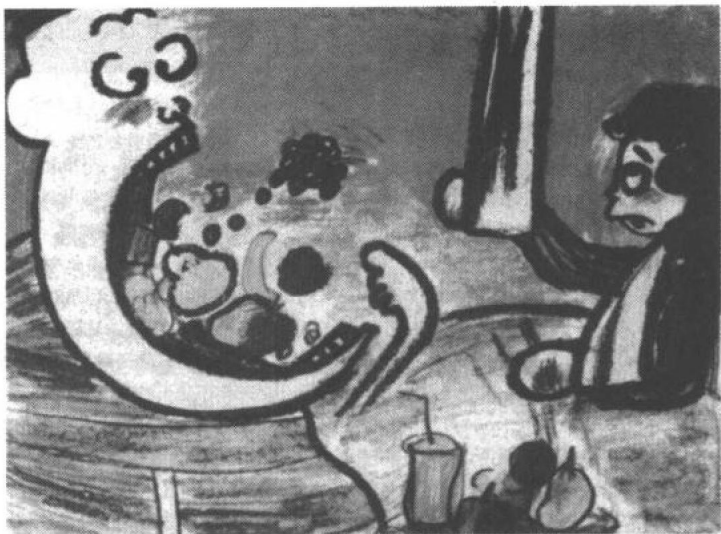
以健康的名义

3年前，北京协和医院内分泌病房来了一位骨瘦如柴的14岁女中学生。因为第一节舞蹈课上别的女孩儿都是“豆芽菜”，而她不是，于是开始进行自己制定的减肥计划。不睡觉、不吃饭，每天游泳2000米。被父母强行带到医院的时候，身高1米50的她体重只有25公斤，停经，头发开始脱落。

“最可怕的是出现偏执型的精神症状。明知道自己这样下去会死，可已经遏制不住地厌恶吃饭、怕增体重。”主治医师潘慧回忆道。

吃饭的时候，总是两位医师陪她吃。“女孩儿先是表演性地大嚼大咽，然后跑到卫生间哇哇地吐出来。”静脉输液后体重增加1公斤，医生高兴地告诉她，但她感到的只有更紧张，病情反而加重。

据潘医师了解，这位被诊断为“神经性厌食”的女孩儿出院后仍旧无法上学，病情多次反复，并出现严重的抑郁症，“曾企图割腕自杀”。



图/徐婕

“现在人们不知道自己到底是胖还是瘦。”潘慧说。“社会上广泛存在着‘体型障碍’这种心理问题，也就是说对自身型不满意，局部很小的变化会导致严重的不安。”

现代医学近年来才承认肥胖是疾病，界定肥胖症单纯依据体重指数，是用体重（公斤）除以身高（米）的平方，大于25被认为是肥胖。“这个公式仅仅考虑了体重和身高两个因素，没有考虑肌肉、脂肪的比例等问题，因此是不全面的。”潘慧说。

潘慧承认医学界对什么是肥胖、什么不属于肥胖宣教不够，而广大靠“减肥事业”为生的商家假借医学的名义误导人们。

“商家、媒体很多时候扮演着杀人不见血的角色。”谈

到协和医院每年都要收治十几例神经性厌食患者，潘医生深感忧虑。



肥胖是女性普遍的烦恼。

图/姜晓明

在“贬胖褒瘦”的策略中，大力宣传“瘦即是健康”是片面的。“事实上，身体消瘦往往是许多疾病的临床症状。”潘慧说。

2001年，协和医院计划开设减肥门诊，潘慧担心的是“该来的不来，不该来的都来了”。

胖人受歧视

在教育部工作的陈先生对自己的胖身材并不在意，“但每次吃饭时旁人那种关心的眼神让我受不了”。他说。

来自长沙的李先生是经济学硕士，应聘了几家公司最