

胖之歌

[illegible]

中央编译出版社

京权图字 01 - 2001 - 1611 号

Copyright:1996 BY RICHARD KLEIN

This Edition Arranged With WITHERSPOON ASSOCIATES, INC.

Through Big Apple Tuttle - Mori Agency, Inc., and

Beijing International Rights Agency

Simplified Chinese Edition Copyright:

2001 CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS

All Rights Reserved.

图书在版编目(CIP)数据

胖之歌/(美)克莱恩著;杨书译.

- 北京:中央编译出版社,2001.4

ISBN 7-80109-421-2

I. 胖...

II. ①克...②杨...

III. 体型,胖-通俗读物

IV. R589.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 21312 号

胖之歌

出版发行:中央编译出版社

地 址:北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话:66117130、66521152(编辑部) 66171396(发行部)

E m a i l: cctp.edit @ sina.com

经 销:全国新华书店

印 刷:北京星月印刷厂

开 本:850 × 1168 毫米 1/32

字 数:150 千字

印 张:9.25

版 次:2001 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:15.00 元

鸣 谢

鸣

谢



我认为本书是合作的成果,所以我觉得我无权只是感谢那些人,这本书实际上是他们的工作。而我很大程度上只是起了文书的作用,搜集和核对许多在世的和已故的人们给我提供的关于肥胖的想法和梦想。我首先想向在世的人们表示感谢,他们的贡献在关键时候来得如此恰到好处,以至我开始越来越强烈地感觉有一团想法在我脑中成形,在我手下成文。

《新共和国》的大卫·希普利是第一个激发我转而对肥胖产生兴趣的,他慷慨地合作写出最早的提纲。他对本书编辑的特殊关注改变了我与写作的关系。

克姆·威得斯普是我的代理人,也是我了不起的读者,她极大的热情使我有了解此书的信心。她锱射般精确的现实主义使我少了许多挫折。她的同事



玛丽亚·玛西也同样功劳不小,英国的阿卜纳·斯泰恩也功不可没。

我的编辑艾罗·麦克唐纳是位睿智而思想深邃的人,他有着一套奇妙的本领,能钻进你的脑子里去,考虑起你的想法来比你还要有条理(就书而言)。他的概念和认识在该书中随处可见。

娜拉·南姆以其准确的理解力、完美的鉴赏力和质朴的工作态度也和我一起作了艰苦的努力。我那可爱的儿媳德卜拉·赫尔番德也在蓝登书屋(Random House)工作,她为我改正了行文,组织了思想。

我的英文出版商乔纳森·赖利以其完美的文学判断和对文章的神奇鉴赏能力,使我获益匪浅。艾利森·孟齐兹花了好些天给我讲如何写书和吃胖。

在康奈尔,我的同事大卫·莱维特斯基教授与特里·加里森共事,作为肥胖认可者的代表,他们以其出色的工作影响力激发了我早期的思考。他们证明了,对肥胖进行思考丰富了人们的精神生活,并使政治热情转变为行动。另外,我也要感谢康奈尔大学的同事和学生们的鼓励和建议。

朱迪·布朗斯坦从个人兴趣出发,为此书的许多思想和行文作出了贡献。她给此书开拓了一个极具吸引力的女性主义的视点,这一视点有力地影响了全文的基调和立场。让·赫尔姆斯和德怀特·胡佛给了我他们的政治洞察力、机智和无可比拟的忠诚。

我请求我姐姐和我母亲的原谅,因为我在书中拿她们作为例子。我感谢我的父亲,谢谢他的耐心和马丁尼酒。我最想感谢的是我主要的助手乔纳。

最后我要指出,正如本书反映了我的鉴赏力和工作一样,它同样反映了塔玛拉·帕克的鉴赏力和工作。此书形成过程中的每一个阶段都有她的汗水,她对这儿的每一句话都作了或是编写,或是改写,或是改正,或是认可的工作。她是该书出版的绝对必要条件,没有她百科全书般的渊博和批判性的鉴赏力,这本书将无从问世。

反过来,她会让我转谢特鲁梅。

鸣

谢



前言又是结束语

请跳过前言不看！

这段前言是写给那些想知道等待着他们的是什么的人。我对这些人深表同情。他们总想预先确定他们接下来要做的值得他们去冒险，费神或破费。还有的人怕麻烦，不愿冒险走上一条蜿蜒曲折，充满愉悦与危险的小路，而这些曲折、愉悦和艰险往往是完全变幻莫测，并有点令人不安的。我也可怜这一类人。若想这本书奏效的话，你有必要暂且将事先想了解你前往何方的想法搁在一边。序言只可能告诉你一些你本不必知道的东西。结果，该书的作用将会变小，影响将会减弱。该书的内容应该或多或少以不为人知的方式产生作用。但这种作用极可能被你从这篇序言中得到的东西过滤掉。

因此，若想该书起作用，别看序言。

把它当成结束语，看完全书再看它。





这本书意欲像曼荼罗——佛徒坐下静思时前面的漂亮的几何迷宫——一样发挥作用。在其幽宫小径中总有心灵自省其永无休止的运动的空間。曼荼罗就是自我与自我终生斗争以克服自身的强迫、重复和阻碍。闻名遐迩的分析家卡尔·让将其成年后的生命都花在建一个他自己的曼荼罗式的房子上。他不断添加结构,改变墙的位置,不断在自己周围建造他最原始的梦想和欲望,并生活在这些梦想和欲望当中。

这一曼荼罗的媒介就是脂肪。对我来说,同样也对我母亲和姐姐来说,肥胖已经成为日复一日永恒的思考重心,不管是在镜前还是在心里。它在我们生命中的每一天都是一小段祷文。在这种祷文中我们背诵着我们以为我们是谁,我们觉得自己怎样以及我们想为未来生活要些什么之类的内容。

这本书旨在成为一种沉思的对象,人们通过它进行思考,以实现某种变化。它的目的在于将思绪集中在肥胖上,以使为肥胖所困扰的心平静下来,并将自己从对它的冲动之中解放出来,而其结果却很难预料。

你会注意到该书风格上有某种重复的语调。这是刻意安排的,为的是发挥和祈祷相同的隐蔽性作用。祈祷就是通过重复来达到解放自我的目的。如果它成功了,它会像祈祷一样产生一个反复的节奏,使



心灵从它无限的烦乱中解脱并允许其他思想的形成。

写这本书时,我尽量使用我能找到的最短的词,也就是本书中的每一个字都试图成为的那个词:“胖”。我这样做倒不是出于疯狂,就像如果你每时每刻总是重复“胖”这一单词,犹如你潜意识中的一支小曲,你就会停止为胖所困。

我,我母亲和姐姐的大部分生命,或者说大部分成年生命一直为胖的问题所围绕。我父亲也一样,尽管他自己很瘦,但他也得应付我们处理“胖”的问题。对我们来说,胖已经成为我们操心 and 自虑的永恒问题,成为我们对自我最颓废的感觉和对丧失机会的绝望的渊源。有的时候我想过我的全家因胖而生的困扰是极大的损失,不管在时间、精力还是在注意力上。但由于我几年来一直在考虑并写作肥胖这一主题,我也开始理解我们一家对肥胖的思考所获得的思想价值和个人价值。我们所思考的胖体现我们的饥渴,明显地表现了我们渴望的力量,对满足感的要求,对快乐的追求,以及在我们生活中自我毁灭,自我贬损的一切。我们的性格因自己的肥胖和我们对它的态度而得以形成。在20世纪末的美国,它已成为我们和其他许多人注意力最持久的焦点,成为我们生活中考虑最为重要的物质对象。

当然,对那些肥胖已成为生死攸关之事的人们来说,事情就更严重了。他们或是因为脂肪太多或



是因为脂肪太少。脂肪的影响在患心脏病和糖尿病概率增高中有着明白无误的例证。对于许多心脏病患者来说,像迪恩·奥尼斯那样的医生们所给的低脂肪食谱挽救了他们的生命。把食谱的脂肪含量降低到10%或更少可以大大地改善或稳定一个人的身体状况,许多心脏病患者都曾得到过这样的建议。本书并不想假装新意,反其道而行之。但是对于多数人来说,所谓肥胖的危险必须与减肥的危险相比。节食可以害人致死,忽而节食忽而暴食的做法对身体健康更有特别的长期的隐患,而这种隐患需要根据“体重超重”的危险来权衡。

本书旨在指出肥胖在医学上的危险被夸大其辞了。因为受人误导或贪图钱财,医生或营养学家歪曲他们的研究成果,以反映出他们自己的喜好或愿望。最近,一位最强烈反减肥的营养学家作了一项研究,据此我们可以看到肥胖对于多数人来说危险是多么小;肥胖的危险与节食的危险是如何比较的;科学家或营养学家、健康专家或健身专家又能多么轻松地操纵利用肥胖的危险,他们可以证明他们想要证明的一切,只要对他们有好处。仅减肥这一项,其产品和服务每年就可以给美国经济创收300亿美元。我们不难发现药业在未来几年的发展中仅减肥药品这一项就可稳稳当当地使该数目剧增。目前,节食无法有效地减肥这一点已经很清楚了,因而新



的药品得以采用,而这些药品对公众健康的危险性已经被人为地减小了,因为人们总被灌输:稍微有点超重也会带来危险。如果公众和食品药品监督管理局(FDA)因此而相信极少的脂肪也是危险的,而且节食是无效的,那么对于减肥这一难题的惟一解决办法就只剩下药物了。这是美国人解决一切的办法。

巴巴·拉姆·达斯,曾名为理查德·阿尔伯特,曾是早期的 LSD(麦角酰二乙基酸胺,一种致幻药物)的实验者之一。他和蒂莫森·里瑞在哈佛大学心理学系做过最早的试验,直至哈佛大学因为担心他们所赞助的马拉松长跑的科学特点而将他们逐出哈佛,他们一直都在使用他们所能得到的纯度最高的 LSD,剂量越来越大。阿尔伯特不是一时冲动就是飘飘然了,他来到印度寻找他的宗师。他与一位来自马里布的圣人在印度次大陆游历,最终找到了自己的宗师。那是一位小个头的老人,披着一块毯子,坐在山顶上,几个照料他的忠实信徒围绕他而坐。阿尔伯特知道这就是他的宗师,因为此人可以读懂他的思想。他看着阿尔伯特吐出了两个字:“母亲。”阿尔伯特的母亲刚死于胃痛。之后两人之间没有任何交流。宗师就又说道:“胃部肿大。”

不一会儿,阿尔伯特给宗师注入了他带来的大剂量纯度很高的哈佛 LSD,他想观察一下该药在这位德高望重、精神脱俗的人身上有什么效果。他还



希望宗师能够给他一些关于被药物诱发状态的特征和价值方面的启示。他还以为这样有助于他理解宗师的₀不受药物影响的高尚思想。宗师服了一剂之后₀面无表情地坐着,除了长时间沉默无语外,似乎不受₆药物的影响。LSD对人的影响随着年龄的增长而增大,而且宗师所服的第一剂剂量很大。但八个小时后,宗师转身阿尔伯特说:“这是美国的天神。”

阿尔伯特,也就是巴巴·拉姆·达斯,把这理解成上帝要在美国人中现身,只能采取药物的形式。我们的文化是如此崇尚物质,神只有通过药物物质的形式才能显现他自己。按此逻辑,我们所能发现的任何可以抵抗邪恶力量的抗毒药都必须采取药片的形式。厌食药、抗脂肪药就像是化学的逐魔法和能杀死脂肪这个吸血鬼的子弹。

在恶魔般的脂肪那隐藏的面具之后就是本书意在唤起的美。美丽而肥胖的身体在此得到了展现。她们的魅力与诱惑,一如在艺术和春官画中所展示的那样得以挖掘出来。在艺术史的大部分时间里,艺术家们热爱丰满的身体;在烹饪史中,脂肪有着显赫的地位。这本书的惟一菜谱就是可以想像的富含脂肪的菜肴,至少对喜欢这么想像的我来说是如此。

胖是美的,是性感的,是强壮的。政客们培育胖,歌唱家们需要胖,美食家们欣赏胖,恋人们玩赏胖。胖(Fat)真是由三个字母组成的奇妙的词。

目 录

鸣 谢	(1)
前言又是结束语	(1)
引 言	(1)

第一部分 胖这个词儿

缸与胖	(77)
不含脂肪	(99)

第二部分 胖这事儿

胖之美	(123)
胖的本质	(163)

第三部分 胖的概念

肥胖与性	(225)
肥胖与政治	(266)
后 记	(275)

目

录



0
0
1

引言

引

言



你可以选择这本书的题目,你可以称之为《胖胖》(Fat Fat)。选择这样一个题目的原因是因为“fat”这个词本身所带有的含义。在这个词悠久的历史中,它总是使人们想要重复说两遍,至少从莎士比亚以来这一直是正确的。在《空爱一场》中罗瑟琳说:“他们都有一点小才情,可是粗俗不堪(Wits they have; gross, gross; fat, fat)”(第5幕,第3场,第267页)。有时想要重复这个词的欲望表现在说胖“fat”时经常连带着说以“F”开头的词。仅以莎士比亚作品为例就有“胖家伙”(fat fellow),“胖傻子”(fat fool),“胖朋友”(fat friend),“胖的托钵会修士”(fat friar),“喂得很胖”(feed fat),“吃得很胖”(fat with feasting),“胖而丰满”(fat and fulsome),“胖福斯塔夫”(fat Falstaff)等。好像这个词总想重复自己似的,或者为了把自己延伸得更长些而像结巴一样说这个词:f - f

0
0
1



- f - f - at,从而使自己变成一个更胖、更长的词,尽管它本身就已经很臃肿了。这也是为什么可用于烹饪的欧莱斯托合成油迅速地被称为“仿脂肪”或“无脂脂肪”。

但是这个题目也由此指出这本书所涉及的“胖”与“胖”之间的不同的重要性。这两个胖是不同的,一个是名词,一个是形容词。如果作为一个名词的话,那么你臀部和嘴唇上实实在在的肉在当今的人看来是不好的东西;而当它作为一个形容词的话,它仍然具有古老的表示正面意义的含义。毕竟具有胖的优点的东西仍然还有丰富的、有活力的意思,比如“肥沃的土地”(fat soil)或“数额很大的支票”(fat check)。这个词还可以指可爱的,惹人怜爱的,诸如胖嘟嘟的婴儿或小鸡等。这本书就是关于胖的。

但是通过这本书封面你就会发现还可以把这个题目读成是“吃胖”(EAT FAT)。

你会发现要把 EAT 变成 FAT 是多么简单,只要减去一点东西就行了(例如食物或一条线)。问题的关键在于这是一本后现代的减肥书籍。从我自己的观点看来,“后现代”是指对非物质现实的现在的体验。这就是为什么这本书就是以让人放弃阅读目的的原因。一旦你把这本书读完,这本书就消失了,只剩下美好的记忆,就像一块金黄的巧克力糖在嘴里融化消失时的美妙的感觉。但是如果你想让这本书



继续发挥作用的话,就请留下封面,把它剪下来贴在冰箱上。一旦你读完这本书,你想要它发挥作用的就是记住这个标签“胖胖”,或者看一下题目“吃胖”。

我来解释一下为什么要把标签贴在冰箱上。你在冰箱门上看到的大部分标签都在劝诱你,批评你或戏弄你,让你吃瘦肉,让你仔细看清你所吃的东西。回顾一下你自己的经历或看一下最近的统计数据,你就会判断出这些标签是多么成功。据最新统计,全体美国人的体重都比20年前重了10%,不管是男人还是女人,不管是孩子还是成人,不管是老人还是十几岁的少年。这些传说的和人口学的数据都肯定了这样一个事实:眼下我们胖得更快了。在西班牙,日本和法国情况也是如此,但美国尤其严重。美国可能已经是这个自己也逐渐长胖的世界上(尽管有的地方还有饥荒)最肥的国家了。

为什么在历史的此时此刻会出现这种情形是一个谜,一个历史之谜。我们应该朝着另一个方向发展,也就是变瘦。在过去40多年里,特别是近20年,健美健身行业花费大量的财富和创造力来向我们灌输瘦的好处。仅去年一年,消费者就在减肥上花费了330亿美元,产生了许多负面效应。在过去7年里,因致病性肥胖(指正常情况下比理想体重超出40磅)的人急剧增长。最新统计显示在过去30年



里,体重超重的儿童数量翻了一番。^① 在英国,50%的成年人超重。^② 总之我们是越长越胖了,事情有点儿反常了。

我们不应像许多人经常做的那样,对这种趋势感到遗憾、后悔,而是应该想到已经发生的事情总有其发生的充分理由。或许我们人人都想发胖,因为无论如何我们目前就是正在发胖,尽管我们竭尽全力地想要变样:瘦骨嶙峋。

这本书从对我们想做的事应有充分理由的推想来展开。要相信没有必要,也不能以进化的需要或社会逻辑来解释发生的情况那是很难的,否则的话为什么我们竭尽全力减肥结果却恰恰相反? 现在人们普遍认为发胖已经失去控制,只有多多锻炼才能达到我们应有的体重而不是像现在这样,大部分人都在发胖。人们不厌其烦地重复:我们吃得太多而锻炼得太少,人们总是把问题归结到这一点上。所有的减肥书,所有的诊断,所有的处方最终都源于一个简单的思想,一个同样的原则:卡路里摄入,卡路里增加。这句话就像咒语一样被反反复复念叨。大家都得出同一结论,那就是少吃多运动。因而人们开始控制自己,开始节食并锻炼,但三四年后 95%

① 《纽约时报》,1995 年 10 月 11 日。

② 《经济学家》,1995 年 9 月 30 日。



的人变得更胖了。

请假设一下,这不是偶然的,而是生物或生态不可避免的约束和不可抗拒的力量,是社会或心理不可阻挡的要求。事实上在历史的此时此刻,我们应该变胖。或许有一种进化上的必然在冥冥之中左右着我们,让我们长胖。或许胖能减少我们在未来患某种疾病的机会,或使我们免于进化中的巨大的危险,如食物匮乏或某种尚未发现的毒素。或许存在一种我们刚刚觉察的普遍的文化趋势,即与历史的不同阶段或者说是资本主义发展的不同阶段相伴随的历史性轮回:胖,瘦,再胖,再瘦。这种历史性的轮回要求人们在财富迅速积累的资本主义加速形成的时期变胖。或许这是时代的精神,是一会儿崇尚胖,一会儿崇尚苗条的长期循环的一个阶段,是与人类时而或饥饿时而暴食时的人类精神史相关联的。罗马时期追求超然的禁欲主义使嶙峋的外观成为时尚。这种时尚形成的以苗条为美的观点在哥特中世纪以后的欧洲就再也看不到了。它与18世纪贵族的以丰满为理想的观点和19世纪末欧美所欣赏的美,即胖之美是明显不同的。

那为什么现在会是这样呢?为什么当人们臀部的肉越来越多的时候脑子里却比以往更多地想到胖呢?或许活动得少且长得胖是当今我们在影视屏幕的包围中生活时不可避免的结果。说我们被屏幕所