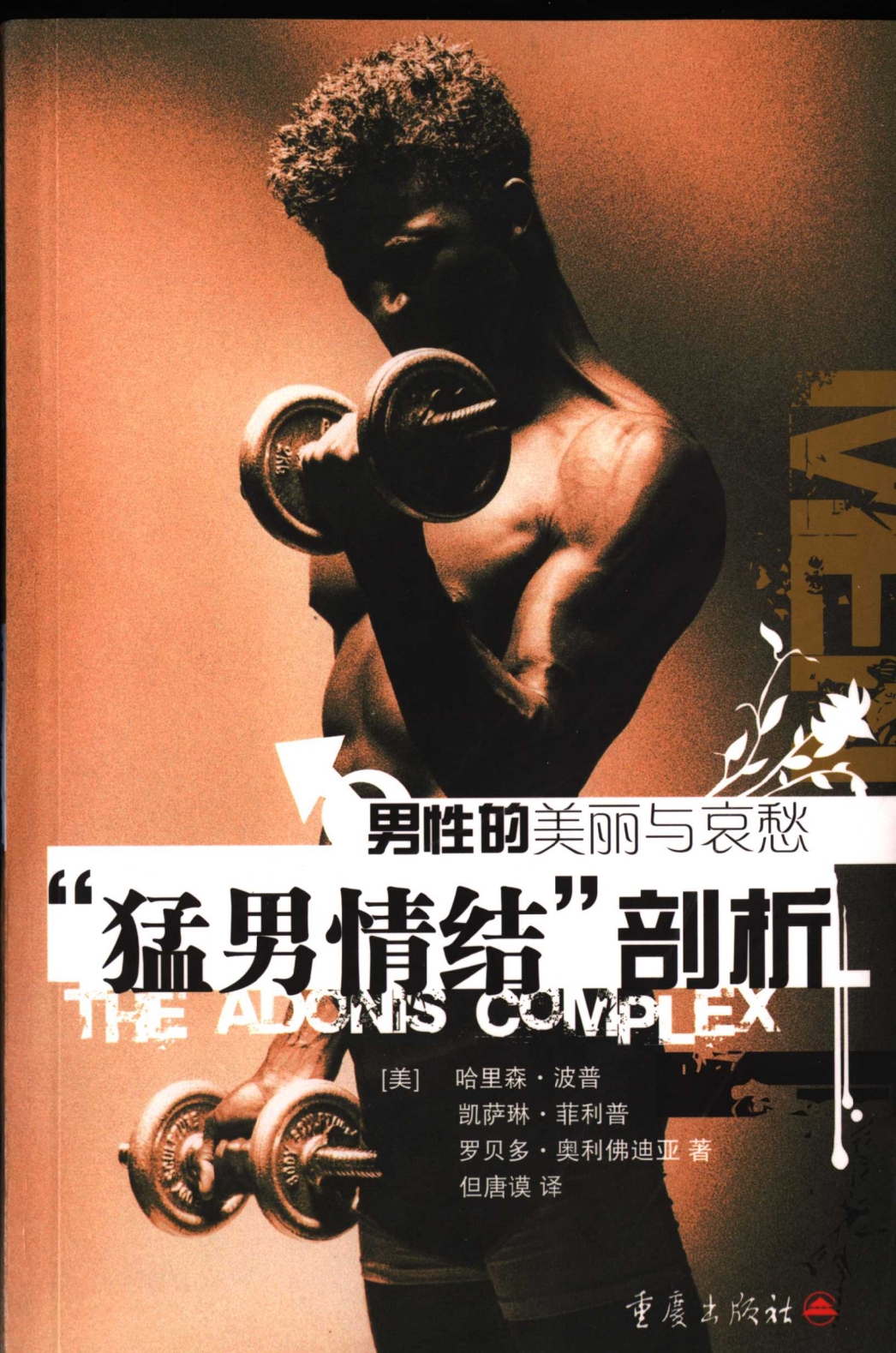




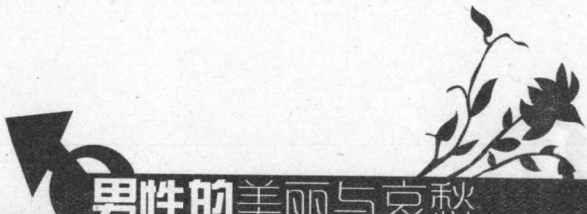
男性的美丽与哀愁

“猛男情结”剖析

THE ADONIS COMPLEX

[美] 哈里森·波普
凯萨琳·菲利普
罗贝多·奥利佛迪亚 著
但唐谟 译

重庆出版社



男性的美丽与哀愁

“猛男情结”剖析

THE ADONIS COMPLEX

[美] 哈里森·波普

凯萨琳·菲利普

罗贝多·奥利佛迪亚 著

但唐谟 译

图书在版编目 (CIP) 数据

男性的美丽与哀愁: “猛男情结” 剖析 / (美) 波普

(美) 菲利普 (美) 奥利佛迪亚 著; 但唐谟 译.

—重庆: 重庆出版社, 2005.5

书名原文: The Adonis Complex

ISBN 7-5366-7194-6

I. 男 ... II. ①波 ... ②菲 ... ③奥 ... ④但 ...

III. 男性-心理学-研究 IV. B844.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 022087 号

THE ADONIS COMPLEX: THE SECRET CRISIS OF MALE BODY OBSESSION by
HARRISON G. POPE, JR., M.D., & KATHARINE A. PHILLIPS, M.D. & ROBERTO
OLIVARDIA, PH.D.

Copyright: ©2000 by HARRISON G. POPE & KATHARINE A. PHILLIP & ROBERTO

This edition arranged with ZACHARY SHUSTER HARMSWORTH AGENCY through
BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2005 CHONGQING PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

版贸核渝字 (2005) 第 55 号

男性的美丽与哀愁: “猛男情结” 剖析

The Adonis Complex

[美] 哈里森·波普 凯萨琳·菲利普 罗贝多·奥利佛迪亚 著

但唐谟 译

责任编辑 陈小丽 王英姿 (特约)

封面设计 鱼羽图文设计咨询

技术设计 鱼羽图文设计咨询

重庆出版社出版、发行

(重庆市长江二路 205 号)

凯基印刷 (上海) 有限公司

新华书店经销

开本 889 × 1194 1/32

印张 10 字数 230 千

版次 2005 年 5 月第 1 版

印次 2005 年 5 月第 1 次印刷

印数 1-5000

ISBN 7-5366-7194-6/B · 143

定价: 26.00 元

目前，一种新的、暗藏的危机，正悄悄地在许多男性之间蔓延、肆虐着。这批数量空前庞大、年龄不分老少的男性，都为了身体外表而忧虑烦恼着。他们从来不会公开谈论自己的问题，因为我们的社会教育男性：“男人，你不可以为外表而烦恼！”然而，在这平静的表象之下，危机处处可见。上百万的男性牺牲了许多生命中的重要事物，聚集在健身房里强迫自己运动，希望练出结实的胸部或平坦的小腹。大男人和小男孩花了大笔金钱购买塑身食物补充品进行饮食健美计划。300 万左右的男性使用类固醇和其他危险的黑市药物想使自己拥有强壮的体格。还有一批数量同样庞大但是更让人难以察觉的男性群体产生了饮食失调，例如强迫性暴饮暴食、强迫性节食、过度运动等等奇特行为。他们的异常行为，甚至连妻子、女友都不知情呢。另外，还有超过 100 万男性，因为“身体变形症”（body smorphic disorder）而受苦，过度忧虑外表上的小小瑕疵：例如，他们担心头发太过稀疏、胸部脂肪太多、阴茎太过短小。每年，有成千上万个男性接受整形手术，从植发到抽脂，从上到下，辛苦尝试改变外貌。他们对外表的观念不健康，也不切实际。他们非法用药、过度运动，花了大量的钱用于购买通常完全无效的美容产品，试图改善皮肤以达到修饰外表的效果。

这许许多多不同形式的身体执迷心态，我们总称之为“猛男情结”（adonis complex）。这个情结的影响力庞大非凡，就连青春期男孩和比较年轻的少年也无法避免。近期的研究报告发现，竟然许多小学男生也已经开始对身体不满意，导致他们从小小年纪开始就失去自信，并引发沮丧、忧虑。某些男孩长大之后，就会进而使用类固醇，并引发饮食失调，或出现与其他身体形象相关的精神异状。父母、师长、教练通常都不会注意到他们的问题——因为小男孩也和大男孩一样，不会自动说出他们对身体的忧虑。于是，父母不问，孩子也不说。

为什么男性的身体形象问题，没有普遍受到关注呢？原因之

一是，科学家和研究学者几十年来一直把身体形象问题和饮食失调现象，定义为女性专有的病症，与男性无关。另一个原因是，对身体外表过度担忧的男性，通常都不愿意把问题说出来，因为他们害怕被贴上“娘娘腔”或“同性恋”的标签。还有一个原因是，男性身体形象问题是一个新兴的危机。我们今天看到的强迫性运动、类固醇滥用、营养补充品的泛滥、男性整容的兴盛，都只是近20年来的事。我们会在这本书中详细讨论这些巨变的生成机制。

长久以来、即使像我们这样的专业科学人员，都没有意识到男性对外表执迷这股新兴实力的强大。在研究过程中，我们看到许多因为这种忧虑而饱受折磨的男性患者，才慢慢注意到这些现象。刚开始的时候，患者和我们双方并没有计划把研究焦点放在男性身体形象问题上。虽然我们研究饮食失调问题已有多多年，但是焦点都集中在女性问题上。我们也曾经对类固醇滥用问题做研究，但是我们开始的时候并不了解，这类药物滥用问题原来和身体形象问题息息相关。我们也发表过许多关于身体变形症的研究论文，让专家和大众注意到这方面问题的存在。我们成员之一的菲利浦博士（Dr. Philips），针对这个主题写过一本书——《破碎的镜子：认识并治疗身体变形症》（*The Broken Mirror: Understanding and Treating Body Dysmorphic Disorder*）。在哈佛大学和布朗医学院与我们的合作研究和临床经验中，我们渐渐认知，这类问题影响到的不只是女性，原来还有许许多多男性也深受其害，包括健身成瘾的男性，暴饮暴食、甚至自我厌恶的男性，生活被头发、皮肤、或各个身体部位焦虑所占领的男性。我们发现到许多男人，甚至十四五岁的青少年，大量使用类固醇或其他塑身药物，不能自拔。我们和这些男孩子或男人交谈，开始了解了他们的生活。

于是我们把各部分拼凑起来，整合出了一个全貌。这些男性生命故事中的共同点是：他们都过度地、秘密地忧虑自己的身

体和外表。男性这方面的问题过去一直都没有受到重视，于是我们开始把工作焦点集中在男性身上。此外，为求研究的完整性，我们也开始访问其他有身体形象问题的男性，“肌肉上瘾症”（mucle dysmorphia）就是其中之一。患有这种新形态症候群的男孩子或男人，认为他们肌肉不够发达、身体不够强壮。他们对自己真正的外表全然无知！这些男人照镜子的时候，他们看到的自己是既瘦小又柔弱，然而实际上他们却强壮无比，这是一种“厌食症”（anorexia nervosa reverse）的表现。

报章媒体对于这个议题也渐渐开始关注了。我们曾经写过一篇肌肉上瘾症的报道，文章发表之后，记者蜂拥而来采访我们，讨论这个新形态的男性症候群。得到这样热烈的回应，我们感到非常惊讶。我们在“猛男情结”所做的研究，也得到同样的回应。我们击中了要害！大众和我们终于认识到：男性的健康正面临着严重的威胁！危险性正如同女性所面临的厌食症、暴饮暴食症一样！

于是，我们决定走出实验室，把我们所学习到的知识，结集成一本大众化的书。我们希望告诉这些男性以及爱他们的人，包括他的情人、成长中的少年的父母、以及男性的伴侣，让他们知道：他们不需要继续独自地痛苦下去了！猛男情结——男性执着于健美的秘密危机，已经把我们的社会以及全世界的男性推入痛苦的深渊。我们相信，这个问题是由生物和心理机制交错所形成的。现代社会和媒体传达给大众不切实际的讯息，不断强调男性越来越结实的肌肉、越来越健美的体态，以及越来越遥不可及的理想男性身体。于是，男人受苦了！

我们并不是在质疑男性健身运动的正常性。健康的饮食、注重仪容、期望拥有一个漂亮的外表，都是很好的事。但是，如果这些需要超过了健康而合理的限度，就会对成年男性和成长期的年轻男性造成情绪上和身体发展上的不良影响。我们希望通过这一本书，能够在造成伤害之前，提早警告大家注意“猛男情结”

可能造成的后果。

在这本书的前面几章中，我们会讨论此种男性危机的惊人全貌，包括它广泛的影响程度以及其来龙去脉。我们提供了两种身体形象的测试，让读者可以自我测试，了解自己是否也有“猛男情结”。我们会描述各种男性身体形象问题，从轻微到严重的；我们也会提供许多切身的故事，描述这些男人对身体的忧虑；然后，还会针对父母、女性和男性，讨论“猛男情结”在这些特殊族群所产生的诸多面相。在本书的最后，我们会提出一些建议，指导大家如何应付“猛男情结”，如何处理它所导致的忧虑、自信沮丧、羞涩惭愧等等情绪反应。“猛男情结”在男性身上造成的负担，经由适当的治疗与处理，通常是可以得到解脱的。

目录

序言

1	奥林匹克健身房的男性秘密	1
2	“猛男情结”的起源	35
3	你有“猛男情结”吗?	73
4	肌肉上瘾症	97
5	类固醇与“猛男情结”的密切关系	121
6	男性的饮食障碍	151
7	肌肉和脂肪之外的身体变形症	179
8	危险少年心	209
9	“猛男情结”对女性的影响	245
10	同性恋的“猛男情结”	261
11	“猛男情结”的治疗方法	279

附录

无脂肪体重指数 (Fat-Free Mass Index-FFMI) 的计算方法	301
身体形象问题的诊断标准	303



1

奥林匹克健身房的男性秘密



在一个温暖的春节，傍晚6点钟，波士顿西郊10英里外的一个小城，靠近公路的工业区公园里，有一个两层楼、白色砖造的“奥林匹克健身房”。健身房的四周半英亩范围都可供停车，但是停车场内却挤满了汽车。其中有些是穷大学生开的老旧福特或雪佛兰，有些是生意人用的小卡车或送货卡车，也有朴实的科维特(Corvette)、豪华的保时捷、一两部奔驰轿车、以及半打宝马。看起来美国每一种阶层的人，都有来这里锻炼身体。

在健身房里，疯狂舞动的节拍，随着举重机间歇发出的清脆声响，45磅的举重板放进举重杆的声音，此起彼伏、互相呼应。虽然这座健身房已有半英亩的空间，却仍然显得拥挤。一群举重者聚集在缆绳蹲架旁，其他人则等着使用形形色色的健身器材。一位26岁的金发教练，正在指导一个律师如何做正确的腹部训练。这家健身房的老板正在对两个想加入会员的高中学生介绍健身房的各项设施。这两个睁大眼睛、看起来有点柔弱的学生，偷偷瞄着两个正在用哑铃做肩部训练的健美先生。健身房上方的阳台，成打的跑步机、阶梯机、健身车、测力机，发出“嗡嗡”的响声。前方的柜台，一位十几岁、肌肉结实、长相帅气的侍者，露出灿烂的笑容，正在用搅拌机调制高蛋白饮料。旁边的顾客聚在一起，讲笑话、看杂志，或是从墙壁上挂满钥匙的大板子上，寻找自己的汽车钥匙。这只是傍晚期间高峰时刻的现象。第二天早上5点半，又会有二三十个人，排着队热切地等待健身房开门。几小时之内，有许多零零落落的顾客到来。

奥林匹克健身房拥有2400名会员。在这个6万人口的小城

“猛男情结”剖析

市中，它只是众多健身中心之一。美国各地，无论是小镇、市郊或大城市，像这样的大型健身房，都有它们广大忠实的追随者。单单在波士顿地区，主要几个健身房的总会员数量就超过10万人，某些大都会区的会员数量更多。在二三十年以前，除了某些正规的南加州健美训练机构，你很难看到像健身房这样的盛况。但在过去这20年内，健身房会员人数在全美却骤增。

这个傍晚，在奥林匹克健身房健身的人当中，超过三分之二的是男性。有些人穿着破旧的运动衫和脏脏的鞋子，选择了细肩带背心和紧身裤，刻意展现他们的肌肉。但是在健身房的团体中，只有一小部分的人，是属于“肌肉男”，大部分的人，看起来都只是普通模样的男人，而这些男人正代表了美国的一个缩影：健身人群包括还在童音阶段的十二三岁小男生，甚至是七十多岁的白发老爷爷。

你可能会以为在奥林匹克健身房或任何一个健身房运动的男人，都对自己的体格感到满意。毕竟，这些男人下班之后，并没有终其一生瘫在沙发上看电视，反而选择了来这里健身。但令人讶异的是，很多来这里的男性并不是为了强身健体，而是根本不满意自己的身材。而且很多男人都把他们对身材的焦虑感隐藏起来，他们从不在公共场合谈论这个话题，甚至不愿意对自己承认这一点。但是，他们却偷偷审视自身，对自己身体有极低的评价，并且为着自身的“羞耻心”而深深苦恼着，他们沉迷于改变自己的外貌。在奥林匹克健身房欢乐安祥的表象之下，一个危机正在悄悄地酝酿。

如果我们仔细观察健身房四周，会发现这种危机的迹象无所不在。约翰和马克是两个在附近学校读书的二十多岁的学生，他们正扫视墙壁上众多产品，讨论该购买哪种蛋白质补充品。许多盒子上都夸张地宣传“超级男性”的形象：一幅面带

微笑的健美先生的照片，他有着宽厚的肩膀、坚硬的胸肌，以及犹如雕刻般不可思议的腹肌。所有这些超级男性，都透露出健康、力量、与超高形态的讯息。即使是奥林匹克健身房里最厉害的健美先生，也没有像照片中那样完美，约翰和马克也没有。虽然他们已经练了好几年举重，花了好几千美金购买营养补充品，他们希望能够减少腰围、小腹、臀部的脂肪。增大胸部、手臂和大腿的肌肉。私下里，约翰和马克对于自己一点也不像照片中的样子而感到有些羞耻，但是他们绝不会去对任何人承认这件事。

超级男性的形象，不仅出现在蛋白质补充品的产品盒子上，也充斥在整个健身房里。休息区的杂志封面、墙壁上的海报、布告栏上的广告……比比皆是。约翰阅读了一本杂志，上面刊登一个中年男人的经历，他在3个月的时间内，借广告中食品补充剂的帮助，神奇地从一个超级胖猪变成一个肌肉猛男，“使用前”和“使用后”的照片让人咋舌。约翰尝试了各种补充品，却不懂为什么他还是不能达到那种大力士的形象。所有这些广告、照片，都传达了一个相同的讯息：“如果你是个真正的男人，你改变后的样子一定要比现在更猛、更壮、更好。”

约翰以为他是健身房里惟一对自己的外表和尺寸感到忧心的男人，然而事实上，在他四周的很多男生，也有着相同的秘密和苦恼。但是约翰迷失在自己不安的思维中，他似乎并没有注意到墙壁上一排大镜子前面，就有很多男人正在偷偷注视自己的形象。这些男人只要确定没有人在看他们，就开始弯曲着他们的手臂、伸展着他们的胸部、缩进他们的小腹——这几乎变成了反射动作。他们什么话都不说，但是他们也和约翰一样，无法停止地检视着镜中自己的形象，然而他们镜中的影像

“猛男情结”剖析

与他们热切期待的完美形象，两者之间的差距让人难堪。

亚伦是在剑桥波士顿一个地区教书的数学老师。他一天中，有十几次甚至二十次，会注意到从大学毕业之后腹部所长出来的一圈顽强肥肉；鲍伯是个卡车司机，反戴了一顶球帽。他已经 38 岁，就算反戴棒球帽是青少年的风格，他还是宁可戴着帽子，也不愿意露出他“早秃”的头部；约翰会在健身房穿上三件运动衣，即使已经汗流浹背，也不愿脱下任何一件衣服，因为这样可以让他看起来比较强壮一些，如果脱掉衣服，他会对自己瘦弱的形象感到羞耻；伯特兰是个 50 多岁的律师，几分钟之前才来到这里。他拥有完美的 6 英尺高的运动员身材，但是他无力的眼神注视着饮水机旁边的镜子中自己“缺乏魅力”的身影。饮水机的上面，有一张大海报，画面一个两倍大尺寸的著名健美明星在沙漠岩石山峰前面摆弄出的姿势，“傲视”着这位已迈入中年的律师。

这些男人都事业有成，其中许多人是社区中的领导人物。他们来自不同的阶层、种族、社会背景，但是他们都是一个无情讯息下的牺牲品——你的外表不够完美。因为很多时候，男人无法和其他人讨论这方面的事，内心的自卑感更是说不出口。于是，这样的讯息越来越嚣张，问题越来越严重，梦想与现实之间的鸿沟，也越来越深。

三个大学生到这里，一头钻进更衣室。他们一路上打骂嬉笑，交换着上周末舞会中听来的八卦新闻，但是当它们进入更衣室的时候，没有一个人愿意在他的同学面前脱掉衣服。虽然他们都是好哥们儿，却没有跟对方分享彼此的感觉，其中一位年轻人对自己背后的疤痕感到非常羞耻；另一个认认自己太肥，而且对自己乳头下方堆起来的女性化胸部感到非常的不安；第三个男孩则私底下忧虑自己的阴茎太小。虽然他们都是多年的

好朋友，却无法以坦然的态度向他们的好朋友倾吐心底的秘密。

双重盲点：男性身体形象的迷茫

从我们对哈佛大学和布朗医学院的研究以及和全国全世界科学家的合作过程中，我们遇到了数以千计正常的男孩子和男人。但是这些男性都有相同的感觉，觉得自己不够格、魅力不足，甚至觉得自己是个失败者。我们在健身房里访问了几百个健身的男性，再综合了几百个上门求诊的临床案例，我们认识到了一件事：像约翰、亚伦、鲍伯、伯特兰，以及这三个大学生，正代表了一个广大而且正在快速蔓延的族群。他们对自己的外表感到焦虑不安，甚至无能为力。以往历史上的男人总是自信十足，现在男人们却突然遭受社会残忍的耳提面命。社会告诉男人，他们身体的形象，决定了他们有没有资格当男人。正因为他们发现自己永远无法达到如此完美的男性标准，于是转而加剧了他们的焦虑感和羞耻心。

从表面来看，我们访谈的大部分男性，以及全国全世界数以百万像他们一样的男人，似乎都过着舒适良好的正常生活，事实上，这一大群人永远无法想像自己需要看精神科。但是在他们爽朗的笑容以及虚张声势、充满运动活力的另一面中，许多男性其实对他们的外貌和他们的男子气概感到忧心忡忡。有些人甚至因此而患上忧郁症，也有更多人以苛刻的态度对自身进行评价。因为这些男人都隐藏了秘密，他们无法告诉任何人，即使是最亲密的人也无法和他们分享秘密，他们的自我怀疑正悄悄地把男人应该拥有的自我肯定与自信心一一击破。

事实上，我们相信，许多这样的男人都陷在一个他们自己永远无法了解、也永远无法摆脱的双重误区中。从一方面来

“猛男情结”剖析

说，他们日日夜夜被包围在媒体塑造出来的完美男性形象中，不仅健身房，连商业广告、电视、电影也都在强调完美男性形象。如果这些还不足以让他们对自己的身体感到不安，日益增长的百万大企业，也会不断地发出讯息，对他们炮轰，利用他们对身体的不安全感来大发一笔横财。这些“男性身体形象工业”，包括健康食品、减肥塑身、健身课程、生发治疗，以及许许多多产品，日以继夜地折磨着男性。就如在过去几十年中，同样的工业机制也对女性外表不安全感施加折磨。

然而，当前的问题却更加复杂了。女性从多年来的经验中，已经逐渐认识到社会和媒体对女性美的理想是不可能达到的，许多女人现在都可以认知到自己对身体该保持的态度，而且勇敢地表达。她们可以公开地表达自己对女性完美理想的反应，而不是让这些偏见在女性的内部化脓发烂。可是，男人却依旧臣服于社会禁忌，不能随便表达自己内心想表达的感觉。于是这种“男人不应该多愁善感”的传统意识形态，在伤害之外，又给男人带来了自我羞愧的心理。

长久以来，男人对他们的外表越来越感到不满足，却又难于启齿。于是，他们一方面面临无法达到的理想；一方面又面临着无法表达自己感觉的禁忌。千百万个男孩、男人困在这种双重的陷阱中，痛苦地挣扎着。对某些人而言，身体形象的关注，蜕变成彻底的精神失调，破坏了他们的生活，常常也伤害到了关心他们、爱他们的人。除了这些身体形象严重失调的男孩子和男人，还有更多有较轻微的身体烦恼问题的男性，他们并没有崩溃，却仍然是受害者。

猛男情结：对自己身体不满意的男人

我们称这种症候群为“猛男情结”(Adonis Complex)。在希腊神话中，阿多尼斯(Adonis)是半人半神的物种，是完美男性阳刚美的极致。他美丽的身躯，赢得了众神之后——爱神爱芙洛蒂(Aphrodite)，即罗马神话中的爱神——维纳斯的爱，但是抚养阿多尼斯长大的柏瑟芬(Persephone)却不愿意把阿多尼斯交给爱神。于是天神宙斯立下了一道契约——阿多尼斯每年必须和柏瑟芬在地底世界共同生活四个月，另外四个月给爱芙洛蒂，其余四个月他可以自由活动。于是阿多尼斯把属于自己的四个月，也献给了爱芙洛蒂。

几世纪以来，无数的艺术家们都试图在作品中描绘出阿多

