

胖太太 減肥日記

蘿絲瑪麗・格林

ROSEMARY GREEN

汪仲／譯

Diary of
A Fat Housewife



1200316821

福州大學
圖書館



1200316821

胖太太 減肥日記

蘿絲瑪麗·格林
ROSEMARY GREEN
汪仲／譯

Diary Of A Fat Housewife

人文 36



R161
23

胖太太減肥日記/蘿絲瑪麗·格林(Rosemary Green)
原著；汪仲譯。--第一版。--臺北市：智庫出版；
[臺北縣]新店市：貞德總經銷，1995[民84]
面： 公分。--(人文；36)
譯自：Diary of a fat housewife: a true story of
humor, Heartbreak, and Hope
ISBN 957-8829-86-8(平裝)
1. 格林(Green, Rosemary)--傳記 2. 減肥

411.35

84012270

人文 36

胖太太減肥日記

原 著／蘿絲瑪麗·格林

譯 者／汪 仲

發行人／林秀貞

總編輯／何亞威

審 審／洪宏齡

編 輯／曾敏英

美 編／陳健美

地 址／台北市基隆路一段333號國際貿易大樓1201室

電 話／(02)345-5607；代表號：

傳 真／(02)757-6865

郵政帳號／17391043

郵政帳戶／智庫股份有限公司

印 刷 廠／鴻展彩色印刷股份有限公司

地 址／台北市文山區景華街128巷8號

出 版 者／智庫股份有限公司

登 記 證／局版北市業字第68號

總 經 銷／貞德圖書事業有限公司

電 話／(02)218-6714

地 址／新店市民權路130巷4號3F

本書獲得者獨家授權全球中文版

版權所有，翻印必究

1995年11月第 版印行（1-3,000本）

原名／Diary of a Fat Housewife

Copyright © 1995 by Rosemary Green

Chinese translation copyright © 1995 by Triumph World International Corp

This edition published by arrangement with Warner Books, Inc.,
New York through Bardon-Chinese Media Agency

All Rights Reserved

定價：280元

※本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換。

ISBN：957-8829-86-8

（原文 ISBN：0-446-51789-5）

前言

這本書的書名非常貼切。我很胖，又是個家庭主婦，而這是我日記。從我開始記這本日記起，我就做好總有一天要出書的準備。可是我把「有一天」定位在也許一年以後……我變瘦以後，就這樣一年拖過一年。「變瘦」、「苗條」是我對自己說「剛剛好」的方式。我從來沒有想要成為瘦竹竿，但是我是多麼希望在二十世紀結束以前，能夠體驗一下肚子扁平的滋味！對一個體重經常維持在三百磅的人而言，只要能夠回到一百五十磅以下，就「苗條」得可以了！現在我雖然還是沒有達到這種標準，不過已經創十年來個人體重最低紀錄。不論是胖是瘦，我都不願意再等了，我要告訴世人，身為胖子，是多麼痛苦的一件事。

我邀請讀者與我一起回顧我過去的生活。讀者會發現，身為胖子的滋味……不，不只是胖子，應該說身為龐然巨物的滋味。各位會與我一起走過我努力節食過程中成功與失敗的每一次戰役。由於我寫作時，通常是我心情起伏最大的時候，各位將體驗到我非常情緒化的一面，有時快樂得飄飄欲仙，有時則失望地痛不欲生。有的時候，我一年都不曾提筆寫下隻字片語，所以讀者會看見兩則連接的日記，不但相隔久遠，而且兩則之間情緒完全無法串連。

過去二十年來，身為一個胖子，無數和我同病相憐的人主動將他們的體重問題、內心的想法、感覺，拿出來與我討論。雖然不是每個人情緒都與我一般起伏激烈，但是我相信他們各自在生命的過程中，都曾經有過我日記中所描述的起伏。

我日記中經常會對食物，及我當時的體重，在多久之內必須減掉幾磅，有非常繁瑣的紀錄。如果你也是個胖子，你一定會瞭解這些事情如何經常在你的腦中盤旋不去。我同意這是多麼浪費生命的一件事！如果你從來沒有體重問題，透過這些描述，你會逐漸瞭解胖子如何醉心於食物，卻又對體重相關的數字何等的敏感。

讀者也會從我的日記內容中瞭解我對肥胖的看法。我認為肥胖是病態。我腦子的某個角落，對食物有錯誤的認知。從小，家庭便沒有給我一個良好而正確的飲食習慣，使得我長大以後，對食物有不正常的欲求。不過我也相信這些欲求是可以控制的，我的病是可以控制的。我對自己身上的贅肉負有完全責任。變胖，除了自己以外無人可以責怪。

在我們身邊有很多所謂的胖子哲學，相信那些想法，就像抹萬金油一樣可以替那些多年為體重而苦者止息一時之痛，但對事實卻毫無幫助。我認為那都是些教人繼續發胖的藉口。我可以想像很多胖子，口中吃著巧克力時，心中正在想：

一、我天生就是這德行，因為我的新陳代謝比別人慢。

二、胖也是沒有辦法的事，每個人都知道節食是騙人的。

三、我的體重是我個人的問題。

四、人就是美。

不管這些想法多麼的慰藉胖子的心靈，我這個胖子可要拒絕相信這些愚蠢而不健康的想法。我知道很多專賣胖子衣物的商人、出版胖子雜誌的出版社等，都處心積慮地想將這些無稽的思想灌入胖子的思考中。但我選擇相信自己的嘗試與判斷，而從過去二十年的經驗中，我相信對於自己的肥胖，只有誠實以待：

一、沒有人需要吃到肥肉一塊一塊地垂在身體四周，沒有心臟願意讓血液流竄在幾百磅多餘的黃油之間。任何人不論新陳代謝有多低，只要吃進去的卡路里比消耗的少，體重自然會下降。爲什麼美國人的肥胖比率高踞世界第一？因爲美國人吃的太多了！只要想想在饑荒的地方找不到胖子，這個道理便不言而喻了。

二、唯一不能成功的節食方法，是不實踐的節食法。所謂良藥苦口，而我必須吞下的苦藥而不是巧克力，便是接受事實，承認這輩子都必須維持某種程度的節食。

三、肥胖會讓你早死，使孩子成爲遺孤、配偶成爲未亡人，所以肥胖也是他們的事。因爲肥胖會讓你中風，使你餘生不得不依賴別人生活，所以肥胖也是你親戚、周遭人的事。因爲你肥胖而無法去游泳、去遊樂場遊戲、去舞廳跳舞，使得家人無法與你同歡，所以肥胖也是他們的事。因爲你肥胖，使得整個人口健康程度下降，醫藥支出增加，因此每個人都必須付出比較高的保險

費，所以你的肥胖是每個人的事！

四、大就是美？一九九〇年的一年中，減肥產品的消費高達三百三十億美元。到目前為止，我還沒有看過教人如何增加腰上的肥肉圈或下巴層數的廣告。不，沒有人會花錢讓自己更胖。為什麼？因為胖是醜陋的！在我的日記中，讀者會對胖就是美的神話有更多的認識。

我在日記中，經常提到成長時的家庭狀況。我生於一九五二年，有八個兄弟姊妹。在那個食癖、飲食不正常、高膽固醇、脂肪之類的名詞還不流行的時代，父母親本身也都超重，並沒有教我們如何吃得健康，因為他們也不懂。

我們家幾乎從來沒有買過新鮮水果，可是不知道為什麼，爸媽總可以擠出一些零錢來買糖果、點心、冰淇淋。從生活中我們學到的是：要吃得快吃，否則什麼都被搶光了。

兒時的家庭生活對我的自我控制，留下負面影響。我的父母和兄弟姊妹每個人要不是胖子，就是曾經胖過。而且兄弟姊妹幾乎都一度沉迷於菸、酒或毒品中，我是唯一的例外。不過或許我應該是我們這一窩中最糟的，因為我曾經是八人中最胖的一個。

然而在兒童時期，我再告誡自己：長大以後，絕對不能做胖子，因為在我成長的過程中，周圍盡是一些人號人物，而我可不願意進人那個模式。哈！我終於打破了家族的模式了！如果你人到可以讀這本書，你就應該關心自己的飲食習慣。千萬不要落人我經歷過的煉獄。建立一個良好的飲食習慣，保護自己。不論年紀，我相信從我的日記中，讀者都可以得到一些經驗，對在以

後的人生中避免肥胖有幫助。說不定因為讀了這本書而救了你自己或你親人。命。

透過我的日記，讀者會認識我的父母、兄弟姊妹、丈夫、子女，和部分友人。我故意改變了部分人物的名字，以保護……那些犯罪者，為求文字的流暢，我有時用「他」，有時則故意改成「她」。胖子是不分男女的。

我十八歲時便嫁給了比我大十二歲的艾倫。我們的婚姻如我的體重，般有起有伏，不過始終相愛至深。我們有幸生了六個孩子。除了老么以外，每個孩子都為我帶來更多難以法除的肥肉：

傑洛米，一九七二年九月十三日生，體重增加六十八磅。

珍妮芙，一九七五年九月十三日生，體重再增加二十八磅。

馬修，一九七七年九月七日生，體重又增加七磅。

第芬妮，一九八一年八月十一日生，體重還增加三十磅。

泰勒，一九八六年八月十日，哦！又是三十四磅。

沒錯，各位。我用滾的進醫院生第五個寶貝的時候，體重足足有三百磅。也就是說在生孩子的過程中，我胖了一百六十七磅！

在寫日記的過程中，我發展出一份瘦身計畫，我稱之為消瘦成功行動計畫 *Winning at Thinning Action Plan*，對我非常靈驗，屢試不爽。體重控制沒有靈丹，沒有捷徑，必須要靠辛勤的努力和超人的耐力。可是我的消瘦成功行動計畫，就如同我身後的一個火車頭，不斷地驅

策著我在軌道上行進，並鼓勵我道：「妳可以的，我知道妳可以，妳會成功的。」我的確可以，的確成功了。每次我拿出計畫、付諸行動，我就能夠減輕體重。

我懷老么時，體重已從高峯掉下一百二十磅。我的行動計畫幫助我在懷孕時期，仍然保持體重。一九九三年四月一日生下史帝夫後沒有多久，就將僅僅胖出的三十磅全部從身上祛除了。

一再閱讀日記，給我力量繼續嘗試。日記幫助我回憶——重新走過——因身體肥胖而遭受的身心煎熬。我絕不再走回頭路。重讀日記時，我偶然會在原始筆記上做些註解，以增新資訊，或讓讀者能夠更清楚。

重讀日記也讓我回到發現能夠完全控制放進自己嘴裡的东西、做自己的主人時的那種快感。我想我整本日記的主題，其實就是在於如何掙扎，爭取做自己的主人的過程。

一九八二年七月二十五日，星期日

啊！！！！真是這樣？就這樣搞定？這次我真的下定決心，並發誓用紙筆記錄下來？我真的終於痛下決心了？簡直不敢相信。但是手上的筆在紙上畫著連串的小符號，傳出陣陣刮紙的聲音，卻是那麼的真實。沙沙的寫字聲，深沉的呼吸聲，內心的掙扎、煎熬——感歎——我能夠、我願意真正下定決心，實驗減肥嗎？是的，我要開始節食了！

深呼吸一次。是的，我做到了，我說出來了。你現在知道我要開始節食了。歡迎你跟我來。如果你也很胖，（我沒有說圓滾滾，也沒有說橫肉，我說的就是胖！——或許讀這本書會讓你覺得你並不孤單。世界上還有其他胖人，和你一樣充滿挫折與痛苦。

如果你不胖，衣櫥裡沒有原子伸縮長褲、孕婦襯衫，沒有一大堆以前瘦二十磅、三十磅時穿的衣服，如果你還可以彎腰觸摸到自己的腳指頭，甚至還可以低頭看見自己的腳指頭的話，那麼你更應該看看這本書，知道胖子的滋味。你可以體會胖太太如何在發白內心的強烈欲求下，公然在餐廳叫第二客香蕉船，或胖先生如何在眾目睽睽下風捲殘雲地吞下大盤洋芋片。

請跟我來——不妨爬到我裡面，我可以輕易放下兩個，甚至三個大人，來看看到底裡面是什麼樣子。如果你用心讀，我保證你這輩子永遠不會再看不起胖子了。你會發現肥胖的悲劇，並

一九七二年一月，140磅。是的，我是苗條的。記得當時的我最愛炫耀細長的頸子。



就在那時候，我的心被吊到空中，然後掉到地上，碎得滿地。「妳那時候真俏麗」這句話在我腦海中迴旋蕩漾，造成愈來愈大的回聲。

他並非故意殘忍地要刺我一刀。但是就在那一剎那，十年來由於肥胖而來的苦痛排山倒海而出。我被自己所做所為、被我自己創造出來的那個胖子，完全打破。

對肥胖者產生人溺己溺般的同情心。

我至少有一百萬零一個減肥的理由，不過真正把我這隻駱駝壓倒的最後一根稻草，讓我覺得非行動不可的，是一件昨天發生的事。昨晚我走進艾倫的書房，像平常一樣親熱地吻他，告訴他，我渴望他的熱情。「我真幸運，經過十一年婚姻生活以後，他仍然能夠煽動我的激情。」他說：「真巧。今天我翻出一些妳十年前在大溪地照的照片，我正想到妳的身體。」

「真的？你真的在想？」

「嗯，妳那時候真俏麗！」

我決定用這本日記當作進度報告，發洩我的挫折、失望、傷心，也希望能報導我的成功與歡愉。我一向喜歡寫作。有一天我寫下的這些文字要整理成書。我將把書定名為《胖太太減肥日記》。每天只寫下當天的事情。和減肥一樣，一天接一天、一步接一步地來。

一九八三年八月七日，星期二

嗯，呃——我們又見面了。如果你注意到上面的日期的話，就知道，沒錯，朋友，上一則日記和這一則之間相差了十個半月。去年七月我真心誠意地要減肥，並且在日記上，白紙黑字寫下「我決心減肥」幾個大字。寫了就該算數。勵行減肥第一天結束前我應該記日記，給自己一分激勵，讓自己多做一分努力。所以我務必寫日記！——哦！我的胃翻了一下，好多個月以來第一次。多麼地為自己驕傲。

我為自己寫下一個座右銘：「今天是我生命中最肥胖的一天。」明天會更好……因為我會比較瘦。

我期待明天早上起來量體重的那一刻。嗯，真不知道會不會有勇氣把自己的體重寫下來。聽起來或許很傻，不過胖子之間有一條不成文規矩：絕對不能、不可、也不願隨便洩露自己驚人且惱人的體重。我和不下數百個胖女人談過話，從來沒有一個人坦白到願意說出自己精確的體重。

一方面承認自己是胖子，另一方面我們小心謹慎地在體重的數目周圍打轉，誰也不願正面切入。我們開自己的玩笑，我們分享「胖」的經驗，可是我們從來不、永遠不互相問那個可怕的問題：「你有多重？」我們也從來不說出那句已經不言而喻的實話：「我體重高達——磅。」

一九八三年十月二日，星期日

在我的胖生涯中（我把自己的生命分成兩部分——胖和瘦），從來沒有一天早上起來不下定決心今天就是我認真減肥的開始。但那份鋼鐵般的決心，只維持到我走進廚房，看見一些零散的小餅乾、剩餘的蛋糕，或半杯冰淇淋，引誘我足足三秒鐘……然後我投降了。不但吃的過程毫無樂趣可言，吃完以後，又極度痛恨自己把那些東西吃下去。有可能嗎？不幸的是，這種事已經做了十年了。

一九八三年六月七日，我曾經認真考慮節食。我在日記上寫下自己的體重：二百五十七磅。你看！寫下來了。我當真是個二百五十七磅的肥婆！我還寫下了我的理想體重：一百二十五磅。欸！我需要減掉一百三十二磅。想想都讓人難過。

六月七日以前，我減輕了區區五磅，從二百六十二磅掉到二百五十七磅。如果你從來沒有胖過，或許會覺得少的簡直不足掛齒。但是我要特別指出，這五磅對一個極度肥胖者而言，其實是

有負面心理影響的。你知道，因為你現在有五磅的空間，可以吃一條巧克力或「為家人」在跟誰開玩笑！烘一大籃餅乾。即使再胖個一、兩磅，還是比原來最高體重要少個兩、三磅，而沒有人會注意到的。

老天！發現剛才那句話多麼的噁心嗎？「沒有人會注意到的」是我們胖子最重大的考慮。我是說，像豬一樣把垃圾食物不停地放進嘴裡，直到肚腸都極度不適、扣不上安全帶、無法繫鞋帶、不能和孩子在地板上嬉戲、爬一階樓梯便氣喘如牛、自己的心臟血管無法負荷、替自己開死亡證明為止，沒有關係，只要「沒有人注意到」你重了兩磅就行了！

我在日記上寫下自己的體重。那對我非常重要，因為這是我第二次對自己許下諾言。當然第一次便是開始記日記的那次。雖然第一則日記以後，我等了一個半月才寫第二則，但至少算是一個開端。我終於要著手改變自己的生活，而寫日記是我改變計畫中重要的一環。

我需要將我的體重攻擊計畫付諸文字……然後經常重讀自己的日記。

一九九一年一月三十一日。我堅決相信凡人要克服重大罪惡或癱癱，必須借助神的幫助，不論那個神叫什麼名字，長什麼樣子。就像無名氏戒酒協會一直宣傳的，戒酒需要借助更高層次的幫忙，戒食也是一樣。

我在成功的路上，借助了下列的幫忙：

、個人禱告

二、研讀經書

三、寫日記

四、減重日曆

五、運動

六、列出每日規定吃食的食品

七、記錄吃下的食品

八、暫停一切工作，靜思苗條

九月十四日，我再度開始節食。開始的九天一切順利，我連手指都沒有多舔一下。可是九月二十三日是我老太十一歲、老二八歲的生日。蛋糕、糖果、美食到處都是！正如同小蛀蟲爬進蘋果，把整個蘋果都毀掉一樣，我貪吃的邪念滲透到我的身體，控制了我的腦筋，破壞了詳細規畫的整體減肥行動！

第二天，也就是二十四日的星期六下午，我原本在看電視，經過前一天二十三個八歲小女孩的睡衣派對煎熬，我有一百個理由好好休息一下。就在這時候，毫無道理地，我突然想到廚房桌子上有一些剩下來生日蛋糕，高高地擺在桌上，召喚我。我失去理智般地跑到廚房，撥下一片蛋糕，撈起一大匙上面的巧克力奶油，偷偷回到臥房，開始享受。雖然那個蛋糕放了、夜，味道平平，但我仍然把整塊都吞了下去。

那還不是真正噁心的部分。胃口大開以後，我再度走進廚房去找一顆小女孩在玩尋寶遊戲時或許沒有找到的糖果——任何糖果，只要一粒就好。樓下還有四個小女孩在嬉戲。我感覺羞恥，痛恨自己，想去死。但這些想法都無法阻止自己翻沙發椅墊、檢查桌椅下面、移動家具。當然，小朋友問我在幹嘛？我——唉！——不禁說了謊。我們胖子說謊很在行。你可以想像我會去偷我女兒的萬聖節和復活節的糖果嗎？我告訴自己我只是「借用」一些，以後我會去買糖果來還他們的。可是借了還了二、四次後，我通常就放棄歸還的動作了。

是的，我面不改色地對她們說：「我找不到我的手鏈。昨天晚上還戴著的，應該就丟在樓下。」對自己女兒說謊，令我覺得特別內疚。我找了很久，還好並沒有找到任何糖果。經過二十三名女孩細心搜尋以後，我怎麼還能期望找到任何一粒糖果？我甚至不惜去翻前晚女孩子們裝糖果的紙袋。如果在任何袋子中能找到一顆杏仁樂糖果的話，我會毫不猶疑地向她們借。好吧，是偷。可是整個房子裡，一粒杏仁樂都找不到。

我的巧克力癮頭最後被自我藐視壓抑過去，我終於熬過了那天。接下來的幾天，我每天都偷吃上幾口。一天晚上我帶母親去看電影。她很大方地送了一大包M & M巧克力給孩子們。我替他們接受了。給孩子？現實點吧！等母親一離開視線，我迫不及待地打開包裝，在短短地回家路上吃了半包，結果整個晚上都覺得不舒服。我要什麼時候才學到教訓？也許聽起來有點愚蠢，不過我對自己沒有把整包吞下，還覺得有點驕傲呢。我知道母親一定會問孩子們喜不喜歡她要我帶回

家的禮物，所以我必須留一點給他們。

今天早上我強迫自己將上面這一段寫進日記，以提醒自己不要再偏離目標。我在節食計畫中有很多動作，必須開始施行。我決定每天要花一點時間，來檢討自己的攻擊計畫。我發現我必須將做主婦和母親的職責放在第二，放在承擔自己的責任之後。必須把自己擺在第一，不能夠好好照顧自己的話，我永遠做不好主婦與母親。

一九八三年十月六日，星期四

246
磅

星期日，我寫完那篇激勵身心的日記以後，接著的一整天，便把自己嘴巴用垃圾食物塞得滿滿的。慢著，還是有希望。星期一、星期二、星期三，我保持模範生的姿態。然後接下來的一天，誰知道為什麼，我像掉進棉花堆裡的蛀蟲一般，吃個不停。

我想要分析一下這情況。我需要分析，我必須分析，不能再任由自己重複這種愚蠢的行為。我是如此渴望苗條。眼睛睜開的每秒鐘，「想瘦」兩個字便盤旋在我腦海中揮之不去。但每次覺得不如意，就大吃大喝，好像把自己再多裹一圈肉，便可減輕一點苦痛似的。

今天心情低落有好幾個原因。一是雖然循規蹈矩，已經四天沒有減輕體重了。一是廚房稍事裝修，但仍亂七八糟，眼看後續工作沒完沒了。還有便是孩子們，雖然都是好孩子，可是看見他