

德国最受欢迎女主持人
兼著名畅销书作家的最新作品
连续数月占据全德非文学类书籍
畅销书排行榜首位



加菲猫都说了，胖也是一种身材！
而我说：输人不输阵，胖身不胖心。
无论你是否在减肥路上，
还是已经减肥成功，
甚至是让人嫉妒的天生的瘦子，
这是我这个小胖子发现的缺一不可的公式：

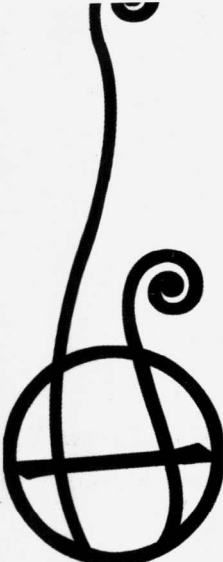
瘦身 + 胖心 = 魅力永无止境



线上的挣扎

苏珊娜·弗露里希
吴鹏

著
译



线上的挣扎

苏珊娜·弗露里希 著
吴鹏 译



图书在版编目(CIP)数据

曲线上的挣扎/[德]弗露里希著;吴鹏译.

北京:中国人民大学出版社,2005

ISBN 7-300-06847-2

I. 曲…

II. ①弗…②吴…

III. 减肥—经验

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 106902 号



曲线上的挣扎

[德]苏珊娜·弗露里希 著

吴鹏 译

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 发行热线:010-82503022

编辑热线:010-82503013

网 址 <http://www.longlongbook.com>(朗朗书房网)

<http://www.crup.com.cn>(人大出版社网)

<http://www.ttnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 河北科技师范学院印刷厂

开 本 787×1092 毫米 1/18

版 次 2005 年 9 月第 1 版

印 张 16 插页 2

印 次 2005 年 9 月第 1 次印刷

字 数 175 000

定 价 26.80 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换



关于本书

这是一部别开生面的减肥心得书籍。和一般的减肥书籍不同，本书既不打算发现一劳永逸的终南捷径，也不打算设计条条框框的全计划表。本书既不是对现存不可胜数的减肥方法的补充，也谈不上是对坊间各种流行减肥方法的颠覆。作为一个资深小胖子，作者和许多胖子一样，多年来在充满艰辛、陷阱和各种人性考验的减肥之路上摸爬滚打。本书把身为一个胖子“不足为外人道也”的种种人生体验，以贴心逗趣、辛辣幽默、自我解嘲而又不乏同情心的笔调呈现于世。如果你是一个胖子，你将会心一笑；如果你是一个瘦子，你将获得参照——因为在这本书里：胖不仅仅是一种身材，更是一种人生处境，和一种人生态度。



网址: www.long-long-book.com

发行热线: 010-8250 3022

策 划: 郝明慧 揭志勇

责任编辑: 黄晖菁

版式设计: 孟庆磊

封面设计: 海云书装·郭丽

Title of the original German edition:

Author: Susanne Fröhlich

Title: Moppel Ich

Copyright © S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main 2004

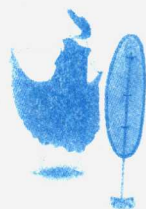
Simplified Chinese Edition © China Renmin University Press 2005

Chinese language edition arranged through

HERCULES Business & Culture Development GmbH, Germany.

目 录

又是一本节食书	1
问题信件:写给那些身体部分的信	19
我的日记本或者:十五周二十公斤	26
衣服或者:为什么我们要减肥	69
侮辱和激励,对于妇女杂志奇怪地沉默	95
干瘪的山羊	99
男人、孩子和停止减肥	108
化为公式和数字的身材	130
身材的绊脚石	138
向瘦子学习	145
绦虫和其他被寄予希望的东西	156
问题不在于比萨饼,而是划定界限	170
然而不是不能避免的:运动	184
像这样也许可行或者:苏珊娜快乐减肥法	206
小胖子心底的呐喊	234
减肥期间的的生活是.....——向那些出色的瘦身男女提出的问题	237



又是一本节食书

是否您已经有了半书架的关于节食的书,可是你的体重计仍然不堪重负?而是否您又在所有能想到的身体各部分都储备下了几公斤可供你度过困难时期的脂肪?甚至不只是供您自己,您全家、您所在的街区都够了。可能您还有这种感觉,那些减肥书对于您的身材的作用就好像热度对于发酵面团的作用,每一次尝试之后它的尺寸就会大上几码。所以您干脆下了决心,再也不碰这种书了。但尽管如此您还是买了一本,就是我的这本书,当然,它现在已经是您的啦。

乌拉!要是我的话,我保证也会买,因为我也一直在寻找着神奇的减肥方法,它能帮助我变得苗条,而又不需要我清修苦行。我寻找一个作者,他就像童话中的王子一样把我从小胖子的伤心谷中带出来,最好呢,还坐在



寻找着神奇的减肥方法,它能帮助我变得苗条,而又不需要我清修苦行。

一辆装满美食的小车里。简单地说吧，要是愿望也能消耗热量的话，那您和我都不会有体重的问题。可是不会，愿望只是愿望而已。阅读也同样不会。这肯定是造物主当初没设计好。他难道不可以在第七天这么说吗：“Okay，今天我们休息，然而还可以为健美身材做点什么呢？”要不，让人们闲坐在沙发上看书，而同时身体却像在慢跑一样高速运转，90分钟的静坐和90分钟的滑雪消耗一样多的热量？或者让人们躺上30分钟什么都不动，只闲看天花板，而同时身体里却像在阿尔卑斯山上骑山地车越野一样消耗热量？不！他能想到的只是创建德乙联赛和听装啤酒，却没有想到为小胖子里做点什么。所以有人说，上帝是个男人，他不了解女人的愿望：她们希望一天三顿吃得好好的，身材却还像莎朗·斯通一样，而且一直到80岁都这样



(在那以后我们希望自己像森塔柏杰——一点也不老而且一直漂亮)。我们的造物主不会理解，他反而多给了我们10 000个脂肪细胞，让我们对甜食有天生的偏好，并且使我们在早已过了怀孕的年龄之后看起来还像怀孕一样。

这不公平，可也没有办法改变。所以我决定自己来做点什么，于是我写了这本书。当然不是为了让我的孩子们解决温饱问题，而是因为市场上关于这个话题的书让我紧张，使我生气并且感到沮丧。这本书来自一个简单的理由，一个你们肯定经历过的痛苦经验：减肥书中说的根本不是那么回事。他们会说：节食是一种乐趣，一个小胖子吮着手指就像舔着一个巨无霸汉堡；减肥在人们的乐趣排行榜上仅次于看到布什政府倒台；当我们又一次放弃美味的时候，我们可以每天轻松地翻上十个跟头。可惜这一切都不是真的。

节食是残忍的、紧张的。它意味着一种放弃。它不仅仅意味着一般的清心寡欲，很可能已经接近教皇和一些铁杆基督徒的节制。放弃美食是令人烦恼的、紧张的。胆小鬼就不要尝试了，因为人们是在和一个极其严酷而且恶劣的敌人作对：和自己这个小胖子作对。她除了其他的恶习之外，最主要的是这个毛病——她总在对自己说“吃点吧”，或者说“这个多好吃啊，无所谓，总会有大一号的裤子的，看看别人是怎样吃提拉米苏的，你完全可以明天开始节食嘛”。她总是给你这么多诱惑，比大选之前的基民盟[全称是基督教民主联盟(Christlich Demokratische Union Deutschlands)，是德国两大政党之一]有过之无

减肥书中说的根本不是那么回事。

不及,而且就像这些党派一样让他们的选民不顾这样的事实:“生活并不是吃吃甜点就完事,世上也没有不含卡路里的食物(尽管有些瘦子总是在强调这一点)。”这个小胖子从来不说:“算了吧,你够胖了,你不知道一个奶油小面包里含有多少卡路里吗?”或者“你的屁股已经能够比法兰克福机场的西跑道提供更大的面积了。”不,她从来不这么说。她只是在你耳边说些你愿意听的话,并且诱使你在半夜到厨房再吃半个黑森林樱桃冰激凌,因为她两个小时以来一直在说,没人看见时吃的东西都不算数。

在一些人们意志如同当年的撒切尔夫人一般坚定的日子里,那些引诱人们吃些高热量食物的声音才可能被压制下去。当然人们总是容易忽视那些告诉人们正确事实的东西。我很理解,因为在我这里,这个亲切的诱惑者具有费舍尔合唱队的威力。所以我也可以说,谁要想减肥的话,就要学会对这些声音置若罔闻,让这个小胖子闭嘴,而且是经常性的。不是靠幻想彼岸世界里的人们靠着矿泉水和色拉生活,而是要现在就带着一点点幻想、自我欺骗和一点点现实一起吃下去。最后,这一点是可行的。人们是可以减肥的,而且同时并不失去生活的乐趣。这正是我在这本书里要证明的,而且也总是有一些人成功地做到了这一点。我说的不是卡尔·拉格菲尔德(Karl Lagerfeld),他看上去跟牙签似的。我说的是那些和我一样的小胖子。我真的做到了,而且感觉还不错。不是毫不费力,也不是顺其自然,但这真的是可能的。

表 1

我为什么不能马上开始节食？

因为圣诞节就要到了(或者:生日、圣灵降临节、世界节俭日或者植树节)。

因为在经济不景气的情况下,节食实在是不考虑社会效益的做法。

因为我不想做害群之马,那些瘦子只是在胖子中间才显得那么苗条。

因为麦当劳又推出了一款超级套餐。

因为在我休息时不吃那个哈根达斯实在是太浪费了。

因为那样的话,乌拉·波布肯(Ulla Popken)公司[欧洲最主要的大码服装零售商,专门针对 35 岁~40 岁的妇女,这些妇女大多有两名或两名以上子女]会太难过了。

因为我的朋友和我刚刚买了一套为胖子设计的印度爱经。

因为那样的话我的孩子可能不会再叫我妈咪,而是叫纳奥米或者海蒂或者克劳迪娅。

因为我的丈夫告诉我他爱我的每一磅。

要是那时我就是个胖子，我可以一生都把责任推到我的父母身上。

因为我妈妈发现红彤彤的脸蛋和浑圆的体形很适合我(就像她一样)。

因为我的星象告诉我，我在这个月无论如何得享受点什么。

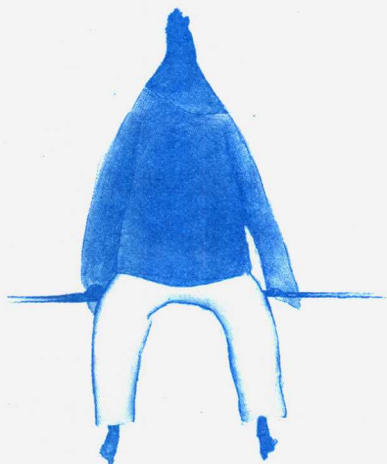
因为我又可以穿怀孕时穿过的漂亮衣服。

因为那样的话，就意味着我自己也承认我需要减肥了。

因为要是我不吃点零食的话，我就不知道如何打发两顿饭之间的漫长时光。

那么大部分是如何开始的呢？

不，我以前不是一个胖子，而是正好相反。当时我很庆幸这一点，但现在看来未必不是一个遗憾。因为要是那时我就是个胖子的话，虽然我会受到一些嘲弄，但我可以一生都把责任推到我的父母身上。而我现在不能这样。我小时候吃的食物营养结构良好，而且当时我并不总是得到甜食作为奖赏。妈妈，这里是我的结论：这一切并不是你的错。无论如何我不能归咎于基因的问题。在我的家族里除了我没有成为小胖子。我的兄弟姐妹们



都是又瘦又长，非常苗条。就是我妈妈也比我苗条（当然，是曾经比我苗条。对不起，妈妈）。

随着青春期的来临，脂肪也随之而来，渐渐的，慢慢的，不为人觉察的。它首先在我的大腿上找到安身之处。我没怎么在意。但是它逐渐变得极为可观。细腰可以弥补不少。当时迷你裙也没有开始流行，我们对身材并不是那么在意。当时有很多人和我一样，这是一个让人感到安慰的事实。看看今天的16岁的孩子们，她们中的许多人瘦得让人吃惊，跟当时的我们没法比。我们17岁的时候有一些人很瘦，大部分体重正常，还有一些很胖。那时除了体重，我们还有其他关注的东西。粗壮的大腿并没有把我们推入到存在的危机中去。这种情况在今天已经不同了。现在的孩子们11岁就开始节食了，至少他们已经开始知道节食是怎么一回事。对于那个年龄的我来说这是不

那时除了体重，我们还有其他关注的东西。

可想象的。这在当时还没有成为一个问题。

我确实发现自己的大腿太粗了。当我看我自己的时候,它好像自成一体,而不再是我身体的一部分,当然它还只是大腿而已。和我身体的其他部分相比,它太粗了。不过那时还只是大腿,不多不少只是大腿太粗了一点。还没有人这样对我说:“你的大腿,我求你了。我怎么会可以吻一个有着这样的大腿的女孩?和你去迪厅?饶了我吧。”要是我自己不提到我的小小的大腿问题,没有人会太在意。除此之外,我周围的朋友都有大大小小的身材问题。第一个屁股太大,第二个腿不好看,第三个胸太丰满(对于男人来说,这是一个很难想象的困扰),第四个小腿肚太粗而没法穿长筒靴,第五个腰的周围有一圈脂肪,第六个看上去像是用旧的豌豆秆。这些问题确实会困扰我们,但并没有让我们整夜睡不着。

我周围的朋友都有大大小小的身材问题。



另一个让我逐渐放松警惕的认识在这些年逐渐控制了我们。它以和我体重增加同样的速度瓦解了我的警戒。当然会有很多的理由：两次怀孕，对美食的偏好，对身材感觉迟钝，并且觉得在沙发上躺一个晚上再吃点薯片比起在健身房待上一晚是件更为惬意的事。并不只是事物才会使得人胖起来，还有很多可以让人发胖的人：要按时吃饭的先生，不光让你感到好玩而且经常要你和他一起吃些巧克力棒的小孩，那些自己在拼命吃沙拉却一再跟你强调你的身材没什么问题你完全可以再吃一个比萨的女伴。在这本书里就会谈到这些问题，还有其他一些重要的减肥问题。

为什么节食，什么时候，怎样开始？

为什么要对一个健壮的身体不满意而开始节食？为什么不能每天为了满足口腹之乐而吃下4000卡路里的食物？为什么要限制自己，把自己搞得这么痛苦？除了我们之外还有谁在阻止我们变胖并感到自己胖？为什么我们一再谈到这些让人难以启齿的话题比如节食？难道除此之外我们就没有别的什么好说了吗？我们缺少什么？是因为没有自信，不能像那些模特儿一样穿衣？还是我们不能再在服装店的儿童区试衣服？或者是在肉店我们以为了买了14欧元但实际上是40欧元的香肠？当然所有的聪明女人都可以对这些问题付之一笑。她们说，这种为减掉3公斤或者15公斤或者更多公斤的行为幼稚可笑，不值得去做。真的有这样一些人，把这个聪明的想法付诸实施

并不只是事物才会使得人胖起来，还有很多可以让人发胖的人。

而不去做一些节食的尝试。我为她们感到骄傲。因为她们比我的境界更高。我尽管在理论上对她们的意见无比赞同，但在实际中我却更愿意从我的身上减掉几公斤。不是因为国家有此规定，也不是因为我的丈夫觉得那样更好（要是他真的有所感觉的话），也不是因为我那严厉的妈妈整天在耳边唠叨，最后也不是因为那些苗条的女人霸占了电视屏幕。

不，我的动机更肤浅一些。我几乎羞于承认了，我想穿漂亮衣服。就是这样。无论如何我生活在一个良好的社会中，统计显示，妇女们一般都是这样，她们减肥的动机多半都是衣服问题。她们想要46号大小的，但是看上去不像人们可以用来做帐篷的衣服。从44号以上的成衣中寻找那些不是黑色的（穿上去看起来像祖母），或者不像是载重汽车的试车场的衣服简直像完成一项艺术品一样困难。那些卖时装的小店始终站在42号的那一边。而当我们试试42号的衣服时，就会得到售货员冷冷的目光，好像在说，我要是你，我就到芬兰去，那儿一年有一半的时间是黑夜。

要是阿曼尼、迪奥和贞莎德或者至少埃斯普利特、贝纳通和扎拉·特纳的那些设计师能够为我们考虑一下，我们就可以安然享用油炸土豆条，与我们身上的这个小胖子也可以取得和解。但是时尚从来就不是如此大方，所以我也不得不承认，我太过虚荣，没有办法对身上多余的脂肪视而不见，并且大方地在我的臀部、小肚子、大腿和胳膊上为它们提供舒适的安身之所。我想减肥，我不想和我的体重取得谅解，不想让我的朋友们认为我比她们更胖，虽然我相信她们也是这么想的。



当然,要是有人发明了这样一种途径,就像灭草灵一样一夜之间就可以消灭脂肪,而且不会留下什么后遗症,人们同时一边做着美梦,我就会和98%的胖子一样毫不犹豫地去买这种东西,但是,我也和大部分有着体重困扰的人一样知道这种幻想毫无意义。

但是,人们怎样才能减掉肥肉?那位神奇的魔术师愿意不愿意从事一下副业,帮我们解决一下?或者通过医院?不,专家们说了,你只能靠你的饮食的改变。我说,专家啊,要是我改变我的饮食,不吃玛奇潘[一种德国甜食]而吃橘子,不吃布丁而吃全麦面包,不吃搅奶油,那我不就是在节食吗?这种长期的改变饮食结构才是减肥的唯一良方,这一点大多数想减肥的人都是很清楚的。但是首先这个小胖子得减少热量、脂肪或碳水化合物,或者一起减少,要不然的话脂肪还是会留下来,人们吃精心挑选过的食物还是会胖。所有的问题都出在人自己身上。(只吃生蔬菜就可以满足大部分需要,但是谁又愿意只吃生蔬菜呢?)结果就是:减肥一段时间,但是很快又回去了,陷

专家们说了,你只能靠你的饮食的改变。