

减肥历程，女性的自我重建之旅

编者按

春天不减肥，夏天徒伤悲。最近很多女性朋友都开始念“减肥紧箍咒”了。

“很多时候，我们吃得太多，不是因为饿，而是因为心理需要，也就是心理学上常见的情绪性进食。我们单纯地把‘胖’当作一个生理问题，却忽略了它背后的心理因素。”一位临床心理学家说。

情绪越积极稳定，体重越美好。这是我多年的体悟。一般人感到压力大、情绪低落时就会通过吃东西来安抚情绪。当你咀嚼的时候，副交感神经会被激活，让人感到放松。而甜的、辣的食物可以刺激多巴胺分泌，让人感到快乐。更为重要的是，吃下一口又一口食物，能让你体验到强烈的确定感和控制感。

所以我们很多人都陷入一个误区，以为少食多运动就能减肥成功。然而结果常常是在节食与暴饮暴食之间反复，整个人则沉溺于内疚、自责、后悔等情绪中。

其实，身材是多元的，我们应该追求的是“健康的身材”，而不是“瘦的身材”。减肥不应该是一场你死我活的斗争，而是一场为了认识自己，更好地成为自己的旅程。

很多女人经由“减肥”踏上认识自我、重建自我的旅程。真正的“爱自己”从找到自己、悦纳自己开始。要相信那句话：你若爱自己，世界都会来爱你。

我突然发觉，原来我对自己是那么苛刻。如果说，之前的肥胖是一种放纵，那么现在的极端，又何尝不是另一种对自我的否定和伤害？而那个曾经不自信的胖子，她又做错了什么呢？她需要的是被看见、被正视，以及改变的勇气，而不是在自我的攻击和指责中走向另一种极端。

如果人生要赢一次，我已经赢过了

■ 沈荻

看到曾经胖胖的贾玲减掉100斤体重，穿上了晚礼服，烫着明艳动人的大波浪，对于一个有过同样的减肥经历，并减掉了四分之一体重的我来说，真的有点感慨。

我最胖的时候，体重高达140斤，如果在冬天，这个数字应该更可观，但我从没有在冬天称过体重。事实上，在体检医生告诉我体重数字之前，我已经很久没有勇气上称了，总觉得可能最多也就120多斤吧，对于身高只有一米六出头的小个子来说，我实在没有勇气承受超过这个数字的体重。

直到体重秤上的数字像一枚子弹那样击中了我，另一枚子弹则来自医生的询问：“怀孕了吧？”

两个月减掉十斤，像是解锁了一个新的人生

那时候我是一个自卑的女生，由于对外表的放弃，很久都没有买过衣服，所有适合我的尺码，几乎都是加大码的特殊定制，网购平台上那些为普通女生设计的衣服款式，但凡有点腰身的，我从来不敢翻阅。即使这样，我也会在下单大码女装的时候安慰自己，不要紧，起码我买的，还是特殊定制里的最小码呢，这说明我也不算胖啊。

当时我没有意识到，我的人生也像是依附在躯壳上的赘肉，臃肿、混沌、得过且过，每当我模糊地意识到这一点，就安慰自己说，我是易胖体质，天生就不容易瘦，何必跟自己过不去？

25岁之后我的体重也确实一路上涨，直到体重秤上的数字明晃晃地摆在我的眼前，我再也无法逃避汹涌而来的失落感以及一种遗憾。难道我就这样放弃了自己吗？像从来没有闪亮过的星星，无声无息地老去？

在那一刻，我决定要减肥。我并不确定我能坚持多久，也并不确定自己是否能够成功，我只是觉得，我不想再这样下去了。

我更改了晚餐摄入的内容，把以前爱吃的红烧肉拌饭，改成炒青菜；从过去的一天到晚不是坐就是躺，改成饭后百步走，以及后来的三公里慢跑。对一个体重基数大的人来说，这些措施是很见效的。短短两个月，我就减掉了十斤，肉眼可见地瘦了一圈。我终于可以在某宝上翻阅正常人穿的衣服款式了，下单的那一刻，我感到前所未有的振奋，像是解锁了一个新的人生。

执着减肥是自我宣战、重建自己

随之而来的，是减肥平台期。无论怎么加大运动量，或者减少食量，体重都稳如泰山，偶尔多吃一口，体重就会迅速反弹。

我开始尝试断食，一开始戒掉晚餐，然后是早餐。最疯狂的时候曾经一个星期没有进食，完全靠水和咖啡过活。即使如此，我的体重也没有减轻多少，过分的禁食，却令我头晕眼花，每天虚弱无力。

我也尝试用其他方式，比如控制每天的摄入量，买一台克重秤，把每顿要吃的食物都称一下重量，然后换算好热量，记录下来。我的基础代谢每天需要1400卡，那就控制在1000卡左右。如果当天比较有毅力，就干脆减少到五六百卡，也就是一顿饭的热量，其他两顿则直接省略。

再比如生酮饮食。在长达一年的时间里，我断掉了所有主食，每天摄入大量青菜和肉类，做饭时减

少油盐，斤斤计较于所有的酱料添加，不吃零食和油炸食品。哪怕去超市，也从来不买那些有添加剂的零食，总是对着货架犹豫很久，最后只拿着一块黑巧克力走出来。

当时的我几乎是带着一腔孤勇的悲怆，恨不能每天将自己架在火炉上生烧活烤。每吃进去一口“不健康”的食物，内心都会痛斥自己的懦弱和无能。现在想想那种情绪里，大概是掺杂了太多的愤怒和攻击。

后来我尝试过练习拳击，一百个空拳打下来，我发现，那跟减肥时的心态很相似。假如对生活没有愤怒，没有不甘，就不可能打出充满力量的一拳。

执着减肥，本质上，就是要和过去那个混沌、虚弱的自我宣战，彻底打碎自己，然后重建。

接纳自己，才能改变自己

疯狂减肥的效果是我一度瘦到了92斤，几乎任何想穿的衣服，都可以轻松穿上，但同时另一种极端带来的恶果也逐渐显现。我一度对食物失去了兴趣，每到吃饭的时候，心里就快速计算面前食物的卡路里，任何有超标可能的食物，我都不去碰，吃鸡腿一定要去掉鸡皮，炒蔬菜如果油太大，就把它在清水里涮一涮再吃。白米精面当然是违禁品，我只允许自己摄入一拳头的红薯或者玉米，每当看到与健康食谱不相干的食物，脑海里就会响起警报。

算来算去的过程中，食物对我失去了吸引力，变成了一串串热量数字，但偶尔我又会毫无征兆地忽然暴食，一段时间内，完全控制不住对蛋糕和各种零食的渴望，疯狂大吃，过后再陷入自责和拼命减肥的怪圈里。

我的身体开始出现不健康的征兆，怕冷、头晕、脸颊凹陷，皮肤变得松弛，头发也开始脱落。有一天，我从镜子里看到一个瘦弱到毫无血色的人。忽然想起，减肥的目的，本来是为了让自己开始一种更好的生活，但为什么我现在却好像活成了一个时时刻刻被攻击和伤害的“人肉沙包”？

我突然发觉，原来我对自己是那么苛刻。如果说，之前的肥胖是一种放纵，那么现在的极端，又何尝不是另一种对自我的否定和伤害？而那个曾经不自信的胖子，她又做错了什么呢？她需要的是，被看见、被正视以及改变的勇气，而不是在自我的攻击和指责中走向另一种极端。

如果我不能接受自己，本质上，就不能改变自己，这个道理，不只适用于减肥，还适用于我与这个

世界的关系。如果我不能够爱自己，就没有办法正确地修正自己。

反思之后，我选择与自己和解。减肥，是为了更快乐的生活，而不是用外界的评价来判断自己是否快乐。

我恢复了主食摄入，并且不再限制进食种类，包括零食和炸鸡，什么时候饿了，想吃就吃，偶尔的大快朵颐，满足身体对食物的渴望。当我放弃对食物的计较后，我的胃口和对美食的兴趣又回来了。一天之内，我选择好好地饱餐一顿，其他两顿，则根据状态和胃口清淡饮食。比如，早餐我会喝牛奶芝麻糊，一片烤过的吐司配煎蛋，果酱或者芝麻酱，半个水果；中午想吃什么就吃什么，晚上尽量减少主食和高热量食物的摄入，虚静待旦。

运动带来正能量的循环

我把更多的精力放在运动上。放弃了容易伤膝盖的慢跑，转而开发对更多运动的兴趣，比如瑜伽、单车、游泳和长距离徒步，以及轻量级的无氧训练。在这个过程中，我从一个旱鸭子变成了热爱游泳、冲浪和潜水的人，虽然都是初级入门水平，但让我对这个世界产生了更多的认识和好奇心。原来很多事情，我都可以勇敢去尝试，甚至可以做到之前想都不敢想的程度。路虽远，行则将至。

运动带来了一种正能量的循环，它让我的体重即使没有那么轻，却因为肌肉紧致，产生了更好的视觉效果。

我的脸颊丰盈了一点，皮肤也开始有血色，最重要的是，运动改变了我的生活方式和人生态度。每当情绪低落的时候，我就会本能地背起包出门徒步，或者一边听音乐一边做普拉提，大汗淋漓的时候，快乐油然而生。

我仍然在意体重，但已经不计较于体重秤上的数字，今天是增加了一点，还是减少了一点，只要保持在合理的范围内即可。能够买到我喜欢的衣服尺码，就已经心满意足。能够在健康的基础上，享受世间的美味，以及运动带来的快乐，对我来说，这才是减肥的真正意义。

现在我的体重常年维持在106到110斤之间，属于BMI的正常标准，不胖，但不瘦。如果以社交网络上穿衣达人的标准来看，我的体重恐怕仍是超标的，但我已经决定不再用外界的标准来要求自己。

如果像《热辣滚烫》中所说的那样，人生中，必须要赢自己一次，那么我想，我其实已经赢过了一次。

放弃“等人来爱我”，是和身体和解的第一步。第二步是给情绪找一个出口。在欧洲除了旅行外实在太无聊了，大片时间里我慢慢爱上了运动……

■ 萧尔

年初《热辣滚烫》爆火，贾玲瘦了100斤的“励志”视频铺天盖地，连我根本不看电影的爸妈都转发了好几条微信短视频给我。“看，人家一下瘦了，你也一定可以。”短视频平台关于减肥的Vlog明显暴增，1个月瘦20斤、网红明星食谱等铺天盖地，仿佛“胖”就是你不努力。

其实挺有意思的，东亚文化对于女性的叙事里减肥逆袭、变好看附赠的永远是“你漂亮才能得到爱”。爽文电视剧里，胖女孩一定是自卑的，痛恨自己身上脂肪，频频遭到恶意指点。后来狠心瘦下来被高富帅倒追，由此打脸伤害她的人。核心逻辑还是：你要变得“更好”，更符合社会期待才值得被爱。这无形中造就了一批批讨好型女孩，乖巧、听话、不争不抢还会示弱，仿佛这样才会有人会爱你。

作为一个胖子，我三分之一的人生都在和脂肪做斗争，减肥、复胖、抑郁暴食，继续减肥……十几岁时我坚信瘦下来意味着我的人生就不会有困难了，也曾成功减掉50斤。但情绪找不到出口的时候，食物仿佛成了唯一的宣泄，一口一口咽下去的痛苦不是食物，而是我无处释放的痛苦。

在与脂肪的斗争里，我精疲力竭。穿不下的衣服，身材姣好的同龄人，远处传来“你瘦下来一定很好看”的声音……带着这些审视，我无法直视甚至痛恨我的身体，抗拒拍照，不称体重，并且在无人的深夜里，深切地厌恶着自己的一切。

与身体和解是到英国以后开始的。咬牙瘦到了理想体重后，我去和很多人见面，见过不同语言文化背景的男男女女，我彻底对“被爱”这件事情祛魅了。

其实我鼓励女性多去约会，当你见识到各色的人后就会无比清晰地意识到，当一个人的女性能把握生活主动权的时候，有多爽。

放弃“等人来爱我”，是和身体和解的第一步。第二步是给情绪找一个出口。在欧洲除了旅行外实在太无聊了，大片时间里我慢慢爱上了运动。健身真的是在生活那么多不可控里给予你反馈最快的，可能你上周只能上45kg重量，这周可以上50kg，那一刻成就感爆棚。

我与我的脂肪和解之后，每一天早晨我都是充满期待地醒来，兴致勃勃地投入生活。

我与我的脂肪和解了

我发现大多数中国女性的人生是从30岁才真正开始的，从30岁之后真正的人生才波澜壮阔地打开局面。

“爱自己”，从找寻内在的力量开始

■ 姜小鹤

前段时间贾玲真的把我弄哭了，尤其是看到她和曾经的自己相视一笑的那一幕，我彻底破防……有人说，贾玲的面相变了，但是我看到的是一种由内而外的淬炼和重建。重要的是，她尽力的人生，尽情的笑容，打动了每个努力生活的女人。

如村上春树所说：“当你独自穿过了暴风雨，你就不是原来的那个人了。你苦苦寻找的生活，在经历过无数个当下过后，便为你磨炼出一副坚毅的翅膀，带你穿越荆棘，带你飞向远方。”

你是否也有支撑不起自己、在低谷和泥潭中挣扎到崩溃的人生时刻？如果你有，你大抵就会深深懂得这种淬炼和重建。

贾玲真诚且笨拙地交出自己，成就了杜乐莹这个人物：从第一次挥拳的眼神涣散，到越来越有力道的出拳，直至最后体型和精神状态的彻底蜕变。

这是一场艰难的、和着血泪的失地收复之战，在人生的荒原上，一个人与自卑、懈怠、得过且过不断地搏斗，一点一点救起自己，渐渐地获取掌控力、主动权……

这是一场悄无声息的战斗，因为全程只有“你自己一个人”，不管多难多苦多痛，你只有你自己，你只能靠自己！

这也是一场声势浩大的战斗，因为你终于踏上最广阔的人生征途，你眼里有光，心里有海。

“爱自己”这个命题被人们说烂了，但这次只有贾玲说透了究竟什么是“爱自己”。

“杜乐莹”不仅是一个人物，更是一种人生处境。掏心掏肺地说，哪个女性没有过“杜乐莹”式的人生阶段呢？

我们曾以为付出就会得到回报，以为牺牲就会被看见，以为讨好就会被爱……姐姐的孩子要上学，就要无私地把自己名下的房子让出去；男友出轨了闺蜜，为了他俩的体面，他们结婚的时候还要去做伴娘；出钱、出

力地全心全意支持新男友吴坤的拳击梦想，他却前后两副面孔，为钱打了假拳……就这样，我们一次次交出自己，换来的是一次次被利用、被忽视、被裹挟……

这让我想起二十岁那几年，工作、恋爱、家庭关系，我用尽全力却处在一种混沌和无力的之中。不管我多么努力和用心，每当夜深人静的时刻，一个人的时候总会觉得自己一无所有。那种空心的感觉，一度令我崩溃，每每走过车水马龙的街道，总会忍不住想别人都是怎么把日子过得有声有色的啊？

后来我才明白，那是因为我自己的内在力量，以至于太容易迷失和迷茫，太容易失去心力，从而在天地间找不到自己的人生坐标。

而杜乐莹的“爱自己”就是从“找寻自己的内在力量”开始的，就真的去相信自己一次，自我接纳一次，别人都说“你不行的，你放弃吧”的时候，她还在坚持，别人不理解她的时候，她不在意不解释……就这样，她逃离

了别人的审判，挣脱了外在的裹挟和标准，建立了自己的内心秩序。

我发现大多数中国女性的人生是从30岁才真正开始的。中国式的家庭教育和学校教育，让很多女性在30岁还不具备“做自己”的条件。就拿我自己来说：二十岁之前，每天想的就是做父母和老师眼里的“好学生”“好女孩”；刚毕业工作没有钱，什么都舍不得买；二十六岁拼命赚钱，职场也混得有点起色了，结果又盲目陷入一种消费主义，要买包，要买鞋，要买大牌护肤品，仿佛那就是自己过得好的证明；接近30岁的时候，终于开始审视自己，“自我”这个东西从萌芽到蓬勃生长，也懂得了什么是真正的自爱和独立，而不是随波逐流被外在所左右。于是从30岁之后真正的人生才波澜壮阔地打开局面。

一个女性真正的“爱自己”就是从找到自己、安顿自己、表达自己、背负自己开始的。无数女性越活越清晰地意识到：自己永远是自己最坚实的阵地。

