**圆桌派第二季第15集**

**想瘦：我的身体我做主？自控力之战**

[圆桌派 第二季](https://v.youku.com/v_nextstage/id_3127efbfbd11250911ef.html?spm=a2h0c.8166622.PhoneSokuProgram_1.dtitle" \t "https://so.youku.com/search_video/_blank)

文化 · 2017 · 中国 · 24集全

主持人：窦文涛

简介：《圆桌派》是一档下饭的聊天综艺节目，由著名媒体人、文化名嘴窦文涛携手优酷“看理想”倾力打造。立足“撩、聊、了、料”四大吸睛秘笈，不设剧本，即兴聊天，平等视角，智慧分享。一期一个引发思考的话题设置，交流价值观点、碰撞思想火花，邀你畅游文化与跨界的奇妙之旅。

**嘉宾：窦文涛、马未都、蒋方舟、梁文道**

马未都：这根火（柴）要说点，能点12根香。

窦文涛：所以说，人的体型要长成这样就完歇了，所以今天我们希望这个火是燃烧脂肪之火。马爷，今天这个话题我主要是上回聊的时候，从他这儿起的，我跟马爷心有戚戚焉。

梁文道：为什么？

窦文涛：文道，你觉得我这个身材，方舟，在电视上看，在视频上看是不是看着还算正常。

蒋方舟：完美。

窦文涛：你就不知道我就是一个，跟我的肥胖基因一直在进行顽强斗争，而且在失败中求胜利的这么一个人，你是没见过我不在视频上面的时候。

我这么跟你说文道，我给你捅破这个明星的秘密，我在香港大街上曾经碰见过，当然我绝不能说名字，大家都无比崇拜的一个男明星，你知道吗？我在麦当劳门口擦肩而过，我觉得有点面熟，后来我仔细一看，真是个胖子。

但是我跟你说，他平常在电视剧上那是玉树临风的，马爷你知道这说明一件什么事，就是说这个人，他上台的时候用各种办法维持着这么一个样子，但是他不上台，不不露面的时候，比如说他这个明星，他休假的时候，在那个短暂时间之内，他就是个胖。

马未都：因为人胖太快，一天一斤。

梁文道：对。

窦文涛：你一天一斤。

马未都：谁都可以一天一斤。

窦文涛：方舟一天一两。

蒋方舟：我也一斤。

马未都：我说你要想胖起来一天一斤是非常容易的。

梁文道：很容易。

马未都：一个月增长30斤，一天长一斤，而且还不用吃撑，就是吃饱就行。

梁文道：对。

马未都：我这体重一涨，我自个儿都觉得冤，为什么出去，你出去八天，我刚刚南非，南非八天长六斤，关键没吃一顿饱饭，你知道吗。

窦文涛：他去南非做公益，就保护那个犀牛，据说回来吃的跟犀牛也差不多。

梁文道：那我不太懂，你去南非八天，又没怎么吃，怎么就长六斤呢？

马未都：我上意大利，上以色列都是每天涨一斤，因为我现在去一般不超过十天，都是七八天，都是涨七八斤，一天涨一斤。

一出去，你想想你天天走道，你一走道，你到那桌子面前，你到以色列就是一大饼，然后一堆的肉又没有菜，你也没法，你像咱中国能弄点蔬菜菜，先垫巴垫巴，你就控制点是吧，又能吃又觉得又好吃，就这两天就放纵一下吧，一放松回来咣当，你心里都有准备长，就不知道长那么多。

梁文道：其实我也是，但是我不是太计较体重那种人，我反而只是我觉得是两种生活方式。平常我工作的时候呢，我的吃法跟生活方式是一种，一旅行你是进入另一种。

窦文涛：不是。

梁文道：另一种生活方式。

窦文涛：你是饿汉不知饱汉饥，你不是胖人，你基因上，对吧，但是我觉得你的缺点在于骨架子的有点宽。

梁文道：对，我整个骨头都宽。

窦文涛：实际你肉并不多，你让方舟她说一下，没有没有，方舟我不太了解，我问问你的减肥斗争如何。

蒋方舟：我最胖的时候，大概比现在胖30斤吧。

马未都：那就没法看了，那圆了。

蒋方舟：也可以看但是。

梁文道：我认识她胖的时候。

蒋方舟：对，然后就是那时候我差不多每天，那时候在学校吃食堂，每天中午吃三顿，就是而且一顿。

梁文道：什么情况，中午吃三顿？

蒋方舟：对，中午吃三顿，而且每一顿都是这个，有两个素菜，一道荤菜，一碗米饭和一碗汤。

梁文道：你干嘛每个中午吃三顿呢？

蒋方舟：我就是饿啊，因为是这样。因为每天其实我都想减肥。所以我总是想着我这一天吃完了，然后我从第二天开始，我就再也不吃了。

但是就是不断这样下去，然后终于在大学快毕业的时候，把自己吃到差不多120斤吧。然后就特别像那种，又像高晓松，但是又像那种就是。

梁文道：蒋方舟长得像高晓松？

蒋方舟：对，然后又像那个那种地下摇滚乐队的鼓手，就是那种随时……

梁文道：我知道，大胖子。

窦文涛：臧天朔？

蒋方舟：对，类似于这样，感觉随时可以从地上捡烟头，拿起来抽两口。

窦文涛：就差胡子了，是吧？不是，她这个典型是属于不吃饱了哪有力气减肥，是吧？

蒋方舟：对，是我最胖的时候。

窦文涛：咱们就互相交待，我是有肥胖基因的，因为这个我们家三兄弟就能看得出来，我最胖的时候是一百六十八斤。

马未都：那很胖。

蒋方舟：很吉利。

窦文涛：所以我可以现身说法，我奉献给你们看看，我原来老说我二三十岁的时候，我是什么样的一个身材？不叫身材，脸庞，你们看看，马爷这就是我，你知道吗。

当时这就是我体重168斤，你知道，那个时候我的大学同学，都不爱跟我走一块，说是走一块跟我的马仔一样，尤其我夹着个公文包，而且那个时候刚流行大哥大，拿着一个那个砖头，就这大分头，每天在大街上走。

你看我现在。你看我后来变得，这说明一个人他的斗争之路，你瞅瞅这是香港回归。

蒋方舟：好小只。

马未都：这是小鲜肉。

窦文涛：你看就是瘦得很狼似的吧，瘦得跟狼似的。

梁文道：瘦得跟螳螂似的。

窦文涛：对，你知道就是他们给我搞怪，我前些年做过一个每天都有的，那么一个网络视频节目，后来呢，他们就用那种高速把我这三百六十五天这个脸，最后你就看到一个人，就是这么挣扎，但是我觉得真是向失败的方向走，马爷你觉得呢。

马未都：痛苦，对，对，我在这个二十几岁到四十几岁，这20年体重一斤都不增加，就是过了45以后，当时。

梁文道：肯定是运动量少。

马未都：不是不是，就是人到岁数了，还有一个就是没有人提醒我，当时我如果控制住，就那块开始注意增长了，控制住自己的体重。

我估计现在我就好受了，那一下你知道涨了多少吗，长了四十斤。

蒋方舟：多长时间？

马未都：就大概一两年的时间吧。

蒋方舟：我现在减肥就不如小时候容易，我当时是差不多有三个月，然后就减了30斤，但是我现在减十斤，就可能说需要花，年纪大了之后，这个新陈代谢。

梁文道：主要就是很多人太相信，就是让自己比如说折磨自己，而且还有一种情况就很多人以为睡的少，睡的多的人会胖，也是一个误会，就是睡得少的人其实反而更容易胖，像我就睡的少，我就发现我每回一睡多我人会更瘦一点，因为你要睡眠充足的时候，你的身体才有一个足够的一个代谢的一个循环。

窦文涛：所以马爷你知道吧，我这个研究，刚才方舟他们说的完全靠谱，就现在是这么个问题，不是看你表面的肥瘦。

美国已经有专题研究，美国有个减肥节目，你知道奖金25万美元，就是30个星期，30个星期，冠军最高的一个30个星期减了59.6%的体重，等于减了六成体重，但是呢，马上就对14个冠军进行为期六年的追踪研究，结果六年下来大部分成果毁于一旦。

梁文道：全部胖回去。

窦文涛：只有两个保持住了成果，其中一个还是做了缩微手术，因为他参加完比赛之后，哐一下回去70斤，最后实在hold 不住了，就是做了这个缩胃手术才能止得住。所以这一项研究就告诉我们一个词，叫什么呢？静止代谢率，基础代谢率。

什么叫基础代谢率，这也是这个造化、这个遗传最给我们折磨的一个玩意儿就是说，你的身体实际上是竭尽一切所能，帮助到你恢复到你本有的体重。

梁文道：吸收能量。

窦文涛：好，那么于是乎呢，你知道如果你强行的减肥，饿着哗一下参加比赛，这是瘦了吧。瘦了之后你这个基础代谢率，它进入节约模式、节省模式，就尽量少耗能量，这是人的本能嘛。

过去远古的时候你没食，就少耗能量，但是发现参加完比赛之后，对吧？你的这个问题在于你的这个静止代谢率回不去，最多回个50%，回个60%。这样的话你等于，所以怎么叫，就是减肥减成的瘦子和天生的瘦子不是同一种生物，你会比他更饥饿。

因为你的那个基础代谢率给调到那儿，所以就是说现在这个问题就是，你看这事就麻烦了，就发现这几个冠军长期就处于（蒋方舟：饥饿状态）饥饿，然后这个忍到一个意志力崩溃的时候暴饮暴食，然后又饥饿，就几年之间，这证明我对我自己的论断就是这样。

马未都：对，很不容易，当你胖了你长了40斤，你就算给减回来，它的记忆力在最高点在哪儿，它永远向最高点蹦。

梁文道：就像弹性金属一样的。

马未都：对，它有记忆力，我现在最高的时候，最好的时候减了10公斤，就减了20斤。

窦文涛：您是什么招？

马未都：我是饿着，没招，就我说过，不是，什么招就是这招管用，什么运动，比如有人说游泳去，你游一回泳回来。

蒋方舟：饿死了。

马未都：那个饿死人的，你知道吗，要死人，你不让人吃，那不可能的。所以你什么走路干什么，这都没用，就一定少吃少吃，我当时的唯一的一个招可以介绍给大家，就是马家秘诀，我减了10公斤，就是我准备了一瓶咸菜，晚上饿的两眼冒金星的时候。

那现在关键是这家里老有吃的，各种乱七八糟都能吃，不吃，吃两块咸菜完事，它有一点味道进去呢，就觉得舒服。

窦文涛：那您还得防高血压，高盐。

窦文涛：我觉得那时候我，那咸菜不是太咸，但是它就能够让你那个饥饿感能够过去，其实饥饿感持续的时间不是太长，一般就20分钟。

蒋方舟：对，我自己减肥的诀窍其实是，就是还是要尽可能的满足自己，我当时我就是每天吃3 ，虽然每天中午吃三顿，但是就觉得自己特别可怜，就是因为觉得我明天就没得吃了，每天都陷入对自己的同情，但是后来我减肥，我就是我每天大概早上就会吃，我就想吃什么吃什么。

我有一次大概早上九点钟起床，早上九点钟让我妈给我做麻辣香锅吃，我太想吃麻辣香锅了，然后吃火锅。

梁文道：减肥减的。

蒋方舟：吃红烧肉，就是大概中午12点之前把自己想吃的都吃了，然后这样而且到了晚上八点钟，特别饿的时候，就会有个盼头。就会想我明天早上我还能吃顿好的，所以我觉得对我来说，减肥的诀窍就是要还是要满足自己，不要陷入我太可怜了，我为什么这么可怜。

梁文道：刚才你说这个做法就是早上吃麻辣香锅，后来减肥成功吗？

蒋方舟：减肥成功，后来就瘦了30斤。

窦文涛：我天哪，你怎么跟气球似的，这样一下。

马未都：她的减肥这个方法就叫画饼充饥，她是这个意思我才听懂了，她是幻想着明天早上。

蒋方舟：对，总有个盼头，我就有个盼头。

马未都：早晨是可以多吃的。

窦文涛：对，是。

马未都：晚上一定不能多吃。

窦文涛：我，你知道为什么我要出去玩，也是一天胖一斤呢？就是这个原因呢，因为就是你跟你这个肥胖基因做斗争，我靠的是什么？比方说不吃晚饭，而且每天一个小时跑步机6公里坡度4 ，好家伙，爬坡啊，常年的坚持才能维持到这个程度。

你一出去玩，你也没地跑步了，而且那么好的晚餐怎么能放过呢，是吧？这一天一斤，一天一斤，然后就是周而复始，你说这玩意儿。

梁文道：没办法，我也是这样，我平常一天也是，我不像你一天吃一顿吧，我一天吃两顿，但是我这两顿里面，绝大部分的内容都是素菜跟水果的。

窦文涛：马爷，您说您这个研究审美的，咱干脆为什么就你们这个搞文化的操作操作，怎么就不能以胖为美了呢？怎么不能梦回唐朝了呢？

马未都：对，梦回唐朝，我现在根本不是因为什么美不美才减肥，而是肥了以后行动不便，你不灵活，不舒服。你坐到那儿都觉得堆得慌，我唯一的安慰就是到了美国，尤其到了美国加州。

梁文道：加州啊， 满街胖子，那个女的一条腿，有你腰那么粗。

马未都：而且那个我有一回在美国开车，在美国中部一个小镇停下来吃顿饭，一进那餐厅，就别提多不想减肥了，那餐厅里他全是那叫忽悠胖子，你明白吗？

就他走道不是走道，都是忽悠着，然后而且三十多个人吧，那一堆人没一个瘦的，全是那种往这儿一坐就忽悠一下。

窦文涛：颤悠。

马未都：都是那种胖子，所以就是没三百斤都不叫胖子。

窦文涛：这个是世所公认，这还真没辙，联合国教科文组织已经说了，现在肥胖已经取代烟草成为这个全球健康第一大威胁，都已经不是好看难看的问题。而且你知道还有一个挺有意思，过去他们美国人老说，肥胖是贫困的标志。

因为只有劳动人民天天吃个汉堡包，那些个富人他们有他们的海滩，有他们的休闲，有他们的健身房，而且他得维持他的橄榄色什么什么，所以肥胖划分阶层的标志吧。

但是，就是说改革开放30年来，你看中国人民追上国际的步伐追得多么快，我那天看他们讲，现在咱们国家四千六百万胖人，叫肥胖，三亿多超重。

索福瑞调查发现，肥胖大多数集中在中低收入阶层，这说明过去连中国人说的那个脑满肠肥，这个多胖多福，连那个也改了，就是说现在中国跟上国际了。

梁文道：那为什么平常我们一说起土豪，有个电视剧要演一个土豪出来，那个标准形象还是一个挺着一个大肚子？

窦文涛：那说明他们还没脱贫。

梁文道：不过这个想法我觉得就恰恰说明，你刚才讲的那个问题，为什么文化人，不好好努力一下，为肥胖在审美上正名，讴歌一下。其实这是整个资本主义伦理的一个问题，很多社会学家都做这种研究，减肥这个观念，是在20世纪初中叶的时候开始流行的。

你回想一下，哪怕是很发达那些资本主义地区。20世纪中期的时候，肥胖还不被认为是一种很难看的东西，你比如说你用玛莉莲梦露，你举个例子。

窦文涛：丰满。

梁文道：你拿她的身材到今天来看，这不能叫美女的标准身材，但是大家心目中的美女，再下来是越来越瘦了，为什么呢？有一个讲法就是因为，资本主义伦理有一个特点，资本主义跟传统社会不一样的地方，就是它要求所有人自我管理。

所以有时候在美国或者在欧洲，现在还好一点了，以前有很严重的问题叫肥胖歧视，有过这么一个数据，大公司招人，招进来的人如果是胖的话，他会下意识地觉得这个人不堪重用。

同样我要招一个位置，就比如说来十个人，首先那六个胖的都被刷下去。那比如说原来这种招聘的歧视，有性别歧视、有种族歧视，现在还有肥胖歧视，为什么呢？他们背后的理由就是认为肥胖的人是一个不自律的人，不负责的人，不对自己负责，也不能对公司负责，不能对工作负责。

所以在这个情况底下瘦就变成了一种，很多人认为是发达资本主义时代的美学的体现。

窦文涛：你同意不同意现在还有这么一种，你也可以说是偏见，穷人，就往往自制力，就不如那些精英。你知道有句话叫什么，穷人最先放弃的就是形象。你知道这个里边它，你（指蒋方舟）笑什么，是说起谁来了。

蒋方舟：没有，没有。

窦文涛：就是你看它实际上，我就发现过去有句话叫，贫贱夫妻百事哀。就是不是说穷人的自控力、自制力就比富人低，而是说，他每天忙于谋生，他每天他，而且你知道就是说这个意志力，有一个补偿法则。你不要以为意志力是多么高端的情操，他们就讲意志力跟你任何一个生理能力一样，都是有极限的。

你比如说像送外卖的，他是强撑着意志力风里来雨里去地跑了这么一天，您说回家再来两小时跑步机，他就想躺着，他这个意志力就崩溃了。

梁文道：就想喝瓶啤酒，喝瓶可乐看电视就算了。

窦文涛：没错，我听见我们原来公司有一个司机，我特别能体会。其实我觉得我现在也是电视劳工，我有的时候挺能体会到他的那种，他说，你比如说他开车送我回家，12点我到家了，我说回去早点睡。

他说我睡不了，我说为什么，他说我每天晚上，得一瓶啤酒，我不管多晚回家，每天晚上得冰箱里拿瓶啤酒，看着电视，不管放的是多糟的那个综艺节目，我躺在沙发上，他说这是我一天唯一的一个享受，我现在太理解这种了。

蒋方舟：非常焦虑。

窦文涛：你说现在这个女性呢，中国女性她不是有最大的这个身体体型，有这个焦虑吗？

蒋方舟：有啊，有这个。

马未都：有啊，女人多，女人比男人多。

蒋方舟：当然，因为她无时无刻都处在，这种公众形象所造成的理想身体和你实际身体的差距当中，非常痛苦，我觉得我大学，我还是说我大学的时候，我们同宿舍有一个女生，然后她就很瘦，她穿25码的这个牛仔裤。

然后我那时候，因为每天就所谓的要买比自己瘦的衣服来激励自己，我不知道从哪儿看了一个减肥的骗书，说要一定要买小一码的这个衣服，然后我就永远穿不进去，穿不进去就哭，然后就。

梁文道；天天就恨自己。

蒋方舟：对，然后每次她就。

梁文道：这是自虐啊。

蒋方舟：她就这个抢过来穿，她说你看我穿比你好看的，然后我就陷入新一轮的痛苦。

梁文道：你那是什么同学。

蒋方舟：没有，我也说那确实这个好看，因为所有的女性都是同行，尤其是在一个宿舍当中，你这个peer pressure 就到了一个顶点，就每天都非常痛苦，这还不是网上看的网红的完美身材给你带来的焦虑，就是你旁边同宿舍的。

梁文道；她就比你瘦一点比方说。

蒋方舟：对。

窦文涛：我真的是挺佩服女的的，因为我的印象是女性比较馋，爱吃、爱美食，但是我周围的女性，我真的发现怎么她就不像我们这么胖胖瘦瘦的。

你比如说你像女主持人，你看吴小莉也好，戈辉也好，晓楠也好，生了孩子，按说这女人生孩子会胖吧，生了孩子没过俩月，完全跟以前一样了，我就觉得这是怎么，她是得有多大的毅力她克服这个呢？

蒋方舟：已经成惯性了吧。

马未都：它主要有一个问题，就是女性的体态跟男性的体态，女性更不能容忍肥胖，男性还可以，男性我刚才在想，那个西装那东西它害人。

西装你胖点吧，它不显胖，还显得挺精神的，你看很多男的一大肚子，穿一西装能穿，但穿中装穿不了，中装特别怕人胖，一胖那肚子就跟球似的。

但是女的就没有救济，就没有像服装这种救济，所以女的一旦胖了，就没有办法了。

梁文道：所以又说明就是，其实为什么男人穿西装，因为西装能修饰身体对吧，但为什么男人穿西装，女人就不能穿西装，女人必须穿裙子？恰恰是社会对男女的形态的要求不同。

所以你有没有想过。我们以前那些凤凰的老同事，那些女主持，生完孩子一个月回来，比生孩子以前还瘦，瘦得多。那是怎么回事？我觉得你就恰恰可以看到是多么不公平，为什么我们（男人）没有这种要求，那种要求都在她们身上？

窦文涛：你放心，这种公平你给许戈辉她也不要。

梁文道：我知道，但是这说明，我们社会上对女人的身材的要求，远远高于对男人身材的要求。

窦文涛：那文道，我问你一个敏感问题，就是说这里边事关歧视。那么假如说咱们男的总会看到一个女的，觉着她漂亮受吸引，这个是本能吧。那么好，一个女的苗条的时候，和一个女的生完孩子很胖的时候。会影响你作为一个男人，她们对你的吸引力吗？

梁文道：当然会，但是问题是我怎么去判断谁更有吸引力这个框架、这个想法却可以是在文化中改变的。

你比如说我们今天看十八世纪、一直到十九世纪的那些欧洲油画，里面那些号称美女，你别说十八世纪，一直到十九世纪，西班牙戈雅画的那些，什么《脱衣的玛哈》，《穿衣的玛哈》，你看那个女的胖的，就一个一堆肉躺在床上，然后在当年那个认为绝世美女。

你今天看你会觉得有吸引力吗，你不会，但所以可见这是这个观念是可以转变。

马未都：那也比麻杆有吸引力。

窦文涛；这还别说，这个东西方的这个古风，胖的历史比以瘦为美的历史长多了，但是现在这个古风，主要是保留在瑙鲁，我今天也看一个数字，说也是什么世界卫生组织讲了，全世界最胖的七个国家，全部都是太平洋岛国。

梁文道：对。

窦文涛：其中胖之最是瑙鲁，97%的男子和93%的女子都是大胖子，瑙鲁以胖为美。

梁文道；这个还不是，这种以胖为美，其实是他们很悲惨的。我觉得那些南太平洋的岛国的人，他们有很多肥胖的并发症，他们以胖为美是继承了，不能说继承是延续了我们社会，所有的社会都曾经有过的一种审美观，只不过很悲惨的是，他们的吃喝又遇上了新时代。

因为你知道胖，我们常常说，就是马爷刚刚说你吃东西容易胖，四十多岁，或者说你说你天生有胖的基因，你知道这种基因是什么基因吗？

这种基因是本来让你活命的基因，那所以你刚刚说瑙鲁那些国家就是这样，比如说南太平洋的地区有个特点，就是那些人都爱吃午餐肉，受美国影响，你看夏威夷就知道了，吃午餐肉，吃大量的那种高脂肪其实都受美国影响。

马未都：高脂肪，那高淀粉，高糖。

梁文道：那高盐分，对吧？全吃那些玩意儿，他们吃的，他们过去的祖先那日子多么难熬。你想看南太平洋岛国出去打鱼什么的，然后一下子就瘫在那儿吃这一些，那能不胖成这样吗？

蒋方舟：所以我在想很多，你说中国的50后，60后他们这个很胖，就是看到而且就会中年发胖，是不是也是因为这个饥饿的记忆，就像我是看原来这个莫言，也是莫言老师写，他想当作家，就是因为他们同乡一个当作家的，三餐都能吃饺子，他觉得当作家就有饺子吃，所以他现在也吃得白白胖胖的，我觉得可能，胖胖的。

梁文道：拿了奖之后吃得更白白胖胖了？

蒋方舟：所以是不是也是因为有这个饥饿的记忆？

梁文道：我觉得是，坦白讲中国人跟饥饿搏斗的历史可长了。

马未都：中国人有饥饿基因。

马未都：不是中国人，全世界，人类能够在食物上不去计较，美国人是两代人，我们就是一代人，我们父辈那一代，没有一个人吃饱过。

梁文道：都得熬啊。

马未都：就是放开吃，没有过。

窦文涛：你知道就是我有一个体会，我在香港因为做家务顾不过来，就请了一个菲佣。那这个菲佣，每天做不做饭，做什么她都得问我“先生想吃什么”。后来这做了一个月她就很纳闷，她就问我，先生我觉得呢，我在你们家很清闲…

马未都：你不吃东西。

窦文涛：对。

梁文道：我以前在人家家里头天天做鲍鱼。

窦文涛：对，我就说我不吃，或者说晚餐就给我炒盘青菜，后来她觉得很少做饭，她跟我说，她说我觉得很难理解，你看我们从菲律宾跑到香港来，辛辛苦苦做菲佣，挣点钱，我们就是希望自己吃顿好的，想吃点好的。

您呢是花钱雇我的，怎么您整天吃的连我们都不如，就整天不吃呢？那你每天那么辛苦工作你为了什么呢？我觉得这是个哲学问题。

马未都：你没听出她还有一个潜台词呢，你吃的不好影响她吃，主人吃得越好佣人就吃得越好。

梁文道：你要炒盘青菜，人家想吃肉了（怎门办）？人家天天就想着来香港吃肉了。

马未都：你天天炒一盘青菜，对不对？你啥也不做。

梁文道：人家天天就想着来香港吃肉了。

马未都：你一个大家族天天摆宴，你剩的都是好东西，你吃不光嘛，你这好，两天不吃饭，第三天炒一素菜，那她自个儿不能给自个儿炖条鱼吧？

梁文道：人家去劳工署告你虐待。

窦文涛：没错，人菲佣感觉进了兔子窝了，是吧 整天吃草啊。（笑）但是我就是说，这个你看这就说明一个什么问题呢？为什么就是有些时候容易像文道说的，有这个肥胖到阶层的歧视，就是说其实它是有一个基本的道理的。

你就比如说所谓的富贵人，或者所谓有条件的人，那的确他的那种自制力，其实是表现在他有能力或者有资源，或者有权利来管理自己的时间。他们都说了，您这当老板的，您说什么时候开会，是您什么时候开会，我们这个打工的，我躺在床上，我都怕你给我发一微信，我就得去，我的什么计划，对吧？

而且你看为什么我就说，连意志力可能都有跟这个有关系，我到这个巴厘岛就去旅游，碰见那个讲华语的那个导游，他就给我讲一个，你也是没想到的，他说我们导游不能跟导游结婚，导游跟导游结婚的都离婚，在巴厘岛至少是这样。

我说你们为什么？他说一般都在旅游旺季离婚，我说为什么呢？他说你看他说我们白天你这游客这个不满意，那个不满意，照我们没鼻子没眼就骂，我们都得笑脸相迎，夫妻俩都是这样，带着一天团，你知道晚上回家，就是说意志力也是个生理资源有极限的。

你白天透支了太多的自控力，晚上一回家，他说没来由的两口子往往就是谁先来，就开始了，就hold 不住的就要吵架打架完全忍不住。

马未都：发泄。

窦文涛：发泄就完全发泄，所以往往一到旅游旺季，我们这个导游夫妻俩就离婚，你就可以选择你用到这个减肥，你有这个心思去自控去分配时间。

梁文道；还有一点也很惨，就是做服务业的人，今天的这种管理已经达到了深入骨髓的模式，叫情绪管理，今天我们常常看很多人交流情绪管理，但你仔细想想，情绪管理是怎么回事，情绪管理这个东西通常用来教导的就是做服务业的人。

他教导一个酒店的员工，一个餐厅里面的一个服务生，你看到客人，你要笑你要礼貌，然后他还要教你，你不能够只是光是口说欢迎光临，你心里要真觉得太欢迎您光临，让你整个从心里面发出来的那种感受，让对方知道。

然后如果对方什么不高兴折磨你，或者说骂你，然后你要忍气吞声，为什么，因为你这个时候要站在他的角度来想，你想想看现在这种管理要求，他不是管理一般的员工工人，他在管理你的灵魂，他在要求把一个人彻底从灵魂深处来改造。

所以我觉得现在的市场经济很残酷的一点，就是它在让每一个人连自己情绪，本来我觉得是我们不用带来上班的东西，是我自己的东西，我里面的七情六欲是我很个人的，这个老板怎么样跟我这个无关。但现在我连这个都要交出去，要被你管理。

窦文涛：你甚至就是你看那个很多公司，尤其是有很多互联网企业，我到他们那儿参观，那个柱子上都贴着，你有没有像狼一样，我说这是动物园吗？

蒋方舟：狼性文化。

窦文涛：对吧，狼性文化，什么狼性团队，好，甚至于就是在大门口公司大门口都要嚎咆哮的，今天我们要怎么样，哗就出去了。

马未都：传销净这样，文道说了一个很深的一个人类行为，这个行为呢，就是说限制自己，这个行为最可怕的，你知道在什么人身上最重吗？

拿高工资的人身上最重，因为拿高工资的人，他会为这份高工资委屈求全。我碰见过很多拿高工资的人，所谓拿高工资是什么意思呢？就是他觉得他这个人的就值1万块钱，但是他找了一份拿2万块钱的工作，这时候他所有的委屈能吞，如果他值1万块钱，他要拿了8000块钱，你敢刺他，那客人敢一点不好，他当场就炸了。

但是呢，他突然拿一两万，有1万块钱拿着他，就是他拿了高工资，这时候他就特别容易委屈自己，因为他不委屈不行，所以就这种高收入抑制了很多白领，我见过很多白领苦闷。

蒋方舟：可是我觉得有个问题，就是我觉得中国的白领跟减肥相关，他即使拿着这个高工资，他都不能活的很有尊严，甚至都不能吃的很有尊严。就是因为你看这个上班族，我们不说这个中低层收入的城市的人，他们即使是在写字楼里面，你看他们怎么解决自己的午餐都是一个非常非常屈辱的一件事。

就是因为大的写字楼，写字楼集中的地方，其实吃东西的地方就那么几家，然后呢也不可能是太贵的，所以大部分人他都是在这个711排队，那最后你到晚了，反正排到你什么都是不好吃的，然后这个重油的那也没办法，就只能吃，那就下午还这个有点零食在办公室吃，所以他不可能不胖。

所以我觉得他不止是一个意志力的问题，就是说为什么，什么所谓的这个不是有钱人，就是不是有钱人就减不了肥，我觉得还是客观条件限制他没有办法吃的很有尊严，即使月收入2万 ，他都没有办法解决，就是一个小小的午餐能够吃的好的问题。

梁文道：但我觉得方舟，他们还算比较好的。

蒋方舟：已经算幸运的了。

窦文涛：也不算比较好的，我跟你说这个谁都有谁的一本难念的经，真的，你就是不说劳动人民辛苦，我跟你说所谓的这些白领，甚至这些高层，你知道他有一种什么啊，其实就说这个收入越高，交际的圈子越高，或者说自己感觉自己越有身份，某种程度上讲呢，对自己要求也就多。

你知道有那个公司的那个老总，咱们知道那个过劳死的，死在跑步机上的，你就理解那种心理吗？我就想起有一次宋丹丹就说，他说我们演员怎么能胖呢？你发胖你就没有职业道德的，对吧，你一定要维持体型，她说我就跟我家人说，你晚上12点回家怎么了？

晚上12点回家，你也能走跑步机，为什么不锻炼。但是我就由此想到，恰恰你知道有的这个比如说公司里的这个老总压力很大，但是他的社交圈，又是咱们所谓的都是人五人六的西装革履的，体型苗条，橄榄色的。你知道这个人他对自己的要求是全方位的，就是说我工作要做好。

但是呢，我出去在我们这个经理的社交层，显得有衔接层，有款有型，所以你像他是这么打造自己的，就是他可能半夜12点回来，该锻炼锻炼一定不能胖。

梁文道：得开这个太阳灯。

窦文涛：对，甚至我就该饿就饿。

梁文道：活生生晒的皮肤癌症。

窦文涛：但是你想这么多的压力，他压在自己身上了，他可能就过劳死了嘛，你想到吗。

马未都：但你说的这些，他说的这个事很有意思，就是中国人呢，他的就是我们这改革开放这些年已经形成一个强烈的意识。每个挣钱的人都会超出自我能力的消费，什么意思？比如我们按照今天的收益，一白领一个月挣三万块钱不少了吧，但他要拎很昂贵的包，穿很昂贵的衣服，他大部分收入就支撑到那儿去了。

他并不比别人幸福，他就是拎着这包，你要是对面有一人懂这包，说你这包不错，他就特高兴，你要熟视无睹，他从内心恨你这种有眼无珠的人，对不对？我很不容易拎，我拎着我两个月工资就来了，让你瞧瞧，你没瞧见。

所以他高收入呢，他尽管就我刚才说的第一个问题是，他自我觉得这份工资已经超出我应该的那个收入；第二个问题是我拿了这份高工资，寻求了更高的一种生活。他痛苦是叠加的。窦文涛：所以这个这就是，这就很悲惨了，你这个东西怎么办呢，方舟。

蒋方舟：我原来看过一个就是说，就也是研究中国越来越胖嘛，然后但是这个诸多的坏处，只有一个研究中国问题的专家，提出了肥胖对于中国的好处，就是说因为就是解决了养老金问题，就是说因为这个胖人他的寿命较瘦的人比较短，所以呢这个就解决了养老金的问题。这是唯一的一个研究中国问题的学者。

梁文道：就好处是吧？

窦文涛：你们俩，一个是马克思，一个是法西斯。

马未都：因为所有的矛盾都是人类，自我一点一点生成的，就我刚才说了，你拿了有个高工资，你心里特得意，你买了个好包，你心里也得意，但你付出了很多代价，最大代价是什么，就我去一个公司，这个公司二三十个女的，全都找不到男朋友。

为什么？工资高，好事吧，工资高是好事吧，但都找不着男朋友，为什么找不着男朋友呢？结果被一个人给说中了，那人说这事简单，我说为什么这么大的人，挺好的女孩怎么找不着男朋友？

他说你看，她们这里挣钱最少的就是那人，那人挣两万多，说这屋里挣的多的都是三五万块钱，你说这点钱吧，找个男朋友还很难找着一匹配的，说那男朋友挣的少吧，她不干，她觉得男的花她钱了，说大老板呢又看不上你这点钱，就是你这钱又不够数，说很尴尬的活着。

男朋友没有，就是天天最大的乐趣，到酒吧抽闷烟是吧，人家那抽烟，我给你学学，那抽烟是这样的，有文化的白领抽烟拿烟都不一样，我这不抽烟的，我观察了，咱这抽烟不就这么拿出烟抽吗？人家不是，人家得把烟夹这儿，差一个指头，夹这儿土了。

窦文涛：夹这儿，土了。

马未都：土了，得夹这儿，夹这儿吸一口以后，愁云满布，都这么举着烟在这个。我说这得多大仇啊，挣这么多钱，天天就这么过日子，也不快乐，好在就是没胖，再胖就彻底完了。

窦文涛：而且你说这女的胖，我还想，有时候要男女两个人谈恋爱，其实男的比较吃亏，你知道吗？因为我后来发现为什么我身边。

马未都：男的吃亏，你什么逻辑。

窦文涛：你听我说，就是我身边好多男的，一谈恋爱就胖了，后来我有一个哥们儿就说，我这谈这恋爱，我就说我给他起外号叫巴顿将军，你知道因为女的，她吃的少，吃的多，他说我跟她出去。

梁文道：每次点一些东西，剩下的多。

窦文涛：一会儿一个甜品店，她出来，来到甜品店，她又吃几口，剩下的我全吃了，再到一个拉面馆儿，她也要吃，一天这女的能吃八顿，大部分都是进这男的，男的全包圆的，所以这男的更。

因此说到底还是这个，有个你要想维持身材，怎么着都得有个自我管理，怎么着都得有个自制力，但是呢，咱今天就说到一个事儿上，就是说什么呢？广大的中低收入阶层的人，劳动人民他也得有这样的条件，是吧？有这样的时间，有这样的这个心气，能够让他做到这样，而且有时候还得承受着那些所谓中高端人士收入高的人士的这种发脾气，对吧？

所以说我觉得如果您是自认为是精英人士的话，那么你应该比别人有更大的自控力，不管是在对下属的这个态度上，还是在自己身体的管理上，情绪的管理上，都应该对自己有更大的自控能力，对吧，这样呢，才能这个什么嘛，锐意前行嘛。

梁文道：说的好，锐意前行。

窦文涛；这个有广告，有赞助。

梁文道：关键词。

窦文涛；有赞助是多么让人欣慰的事。

梁文道：对，锐意前行。

窦文涛：谢谢谢谢。

蒋方舟：人民币。

END