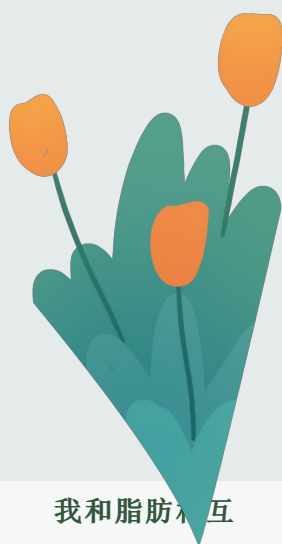


征集 | 为谁而减的肥？

原创 性平会 WHU性别性向平等研究会 2020-10-21



我和脂肪相互
斗争的二三事

写在前面的话

减肥一定是大多数女生从青春期开始一直到成年之后许久也无法避开的课题。我们通常都在减肥上投入过许多时间、精力甚至金钱，而这些投入有些换来了我们所梦想与追求的身材，有些却也换来了失败、痛苦以及严重的生理疾病和心理疾病，却依旧有源源不断的女生在减肥这条道路上奔跑或徘徊。但我们在步入减肥大军的行列之前又是否思考过自己为什么想要减肥，是迫于身体健康问题还是周遭环境的指责与压力，在减肥的过程中有没有获得过快乐与满足呢？

今天，女权组的小伙伴就想和各位女生们一起聊一下这个似乎已成为大部分女生人生必经之坎的话题——“减肥”，和大家一起来分享与聆听各自在减肥时所遇到的麻烦、困扰或者感悟。

而关于“减肥”，女权组的姐妹已经一肚子经历和困惑想要吐槽了！



壹

如果在听到别人抱怨自己减肥路上最大的阻力就是爸妈每顿饭都一定要让他们好好吃饭的时候，我说我如果连续两天一口饭也没吃然后把这件事告诉我妈，她不仅不会感到担心甚至可能会“欣慰”地想我终于管住了自己的嘴在努力减肥了，你会相信吗？但这就是我的生活。

“女孩子到了上大学的时候也该知道什么是美了吧！”“你这样子上了大学谈恋爱也不会有人看上你！”“以后找工作别人也是会看你形象的！你吃这么胖怎么可以？”……如果我说自己每天在家中通过电话里在微信聊天界面里都被这样的话语包围，你会相信吗？但这就是我的生活。

你不丢人吗

我见过上大学的女孩子都是越来越漂亮的

女人在工作单位也罢社会也罢，首先是外表的认可，其次才有人看到你的内在

你大学白读了练着都不懂

(来自我和我妈的微信聊天记录节选)

大概是从成年以后就开始没有停止过的减肥催促，从刚进大学开始就一直在短期高强度节食加运动减肥——复食不想运动体重反弹中周而复始。或许逼迫自己减肥只是为了不再听到我妈持续不断的施加压力，或许自己也在这么多年的灌输中相信了女生不减肥不够瘦就等于找不到对象和工作，没有快乐也没有充足动能的减肥过程始终让我难以坚持，总是在中途放弃然后打回原形，又或许从根本上那个所谓的可以激励我的减肥动力存在的合理性就被我质疑。在被我妈拖进健身房每天汗流浹背地上着私教课的时候脑海里还在不停地反问自己：

我是为什么运动？我是为什么减肥？我喜欢运动吗？我喜欢减肥吗？

为了我穿衣服漂亮、为了我找工作更容易因为形象被录用、为了以后不至于找不到对象而孤独终老，我妈对我的一切催促都是“为了我过得更好”，我也在日复一日的念叨中做着我并不情愿的事，在屡次尝试屡次失败中逐渐丧失信心，甚至潜意识中也开始认同我妈的观点并开始怀疑自己。

现在的我依旧被来自最亲近的家人所赋予的身材焦虑裹挟着行走，一边走一边羡慕着为什么哪怕是体重接近190斤的表弟，却从来没有人这样像念咒语一样催促他减肥，把不减肥就等于找不到对象和工作的身材焦虑裹挟在他身上？



貳

我从来不觉得自己是极端追求瘦的人。

直到闭经。



大概是前年吧，健身房的教练拿着我的体测数据，眉头皱地老高：“你这个体脂率有25%啊，看来平时很懒嘛，来来来动起来，我们先定个小目标，就18%吧”

说动就动，我开始制定饮食方案、训练计划，从练一休一到早晚各一练。从每天定时定点打开薄荷记录自己摄入的每一个卡路里到完全不吃任何主食。哪天忍不住了，一不小心多吃了几口，就怒其不争哀其不幸狠狠地自责一番。看着自己的马甲线一点点显露，贼自豪，健身真的会上瘾。觉得，我这是在为了追求健康、积极生活而努力。



直到三个月都没有见到大姨妈，我慌了，去医院B超激素六项一通检查，被各种“闭经”“不孕不育”“多囊卵巢综合症”的可能性吓的火速寻找了“养姨妈”的组织。组织里的姐妹们从十一二岁到三十八岁，各式各样的减肥经历、一样令人震惊的强大意志力——太想吃但是为了控制摄入量催吐的、三年没有吃过米饭的、坚持钱行哥本哈根减肥法的...减肥的过程似乎不是那么美好，长期碳水摄入不足，心情和精神低落；催吐导致暴食厌食症...以前的我可能也会站在一个旁观者的角度来批判女孩们太极端，为什么要这样伤害自己的健康。但是这一次我就是她们，我知道我起初是为了追求“健康”，为了成为“自律”的人，丝毫没有极端的想法，但是在我越来越瘦、肌肉线条越来越明显的过程中，受到的赞许、成就感让我一步一步地对自己越来越狠。

回头去想想，我享受的真的是自己运动的过程么，也不尽然，要不是能练出A4腰马甲线，我可能也坚持不了一日两练。可是我到底为什么觉得A4腰马甲线是美呢？我已经找不到根源了，不知道从什么时候起，大长腿、蚂蚁腰、天鹅颈就是穿什么都好看，全身紧致成为了一个人自律的标志。

养姨妈的互助组里，有姐妹用了半年一年甚至好几年的时间重新让月经稳定下来，大家争先恐后的祝贺、沾喜气。养好身体的姐妹总会立个flag，这回我一定要健康减肥，绝不能再让姨妈离开我了！



写在最后的话

在减肥这件事上，似乎每个女孩子都一直在路上，总觉得自己这里可以再瘦一点、那里还是肉太松...为了减肥女孩子们真的拼，有的时候一不小心，努力错了方向，健康就牺牲了，闭经、饮食失调、抑郁、精神衰弱...

所以我们到底为什么都会想要减肥呢？

“穿衣服好看啊”“为了追到男神”“太胖了看起来不干练，找工作不利”“马甲线、麒麟臂这是健康啊”.....这些或许都是我们最常听到以

及想起的答案，但从什么时候开始减肥跟“工作能力”“时尚程度”“健康”“勤奋”紧紧联系在一起了呢？

有段子说，“反复减肥太难了，这边建议您直接修改审美呢”。笑完了再想一想，我们现在这种审美到底是如何建构起来的呢？修改审美真的只能是个段子么，有没有可能真的成为女孩子们一劳永逸的快乐源泉？

姐妹们，说出你们的减肥故事，我们一起来聊聊，能让我们“吃草吃成沙拉精”的理想身材追求到底是哪来的。

你为什么要开始减肥？你喜欢自己的身材吗？你为了减肥做过什么？你有遇到过闭经、饮食失调的问题吗？关于身体的一切我们诸愿意倾听！

如果你也想要分享、想要倾诉，**欢迎扫描下方二维码或点击阅读原文填写问卷**，我们会将你的故事匿名处理后在下一期整理放出（留言时同时留下想用的匿名名称）

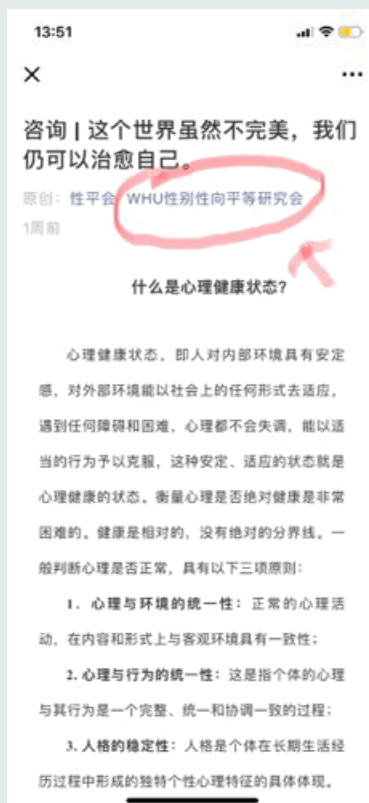
期待你的留言~



长按扫码

期待您的分享

文案 | Lily 小鱼
排版 | 小吴





[阅读原文](#)