

现身说法 | 为谁而减的肥？

原创 性平会 WHU性别性向平等研究会 2020-11-27



与减肥相伴的日子，
或许真的很难忘吧。

最初因什么开始减重，
又为此流了多少汗？

现在的你，又如何评价这段经历呢？

在征集帖发出后，
我们收到了来自各地朋友们的经历与感悟。

从大家的真诚分享中，
可以看出酸楚，亦有欣喜的流露；
有收益和教训，减肥的成果也不尽相同……

我追求我的美

一直渴望穿起梦中情“裙”的你，或许也曾凝视着手臂上的拜拜肉，并下定决心开始打卡。
让用脂来得更猛烈些吧！

我太喜欢骨头的感觉了，特别是肋骨和手骨那种修长镂空的感觉，我太喜欢了，我喜欢骨头。我想让自己变成我觉得美的样子，所以会觉得手臂有点粗，手指不够长，腰不够细，但是其实我一直觉得我是很美的。只不过永远有一个更美的地方在等我探索。

可我真的懒，每次减肥都大概不会超过一周。

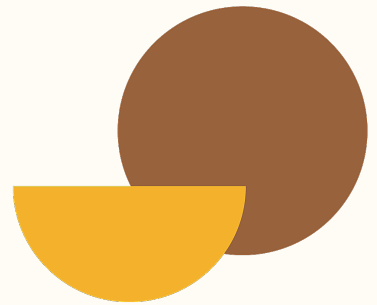
第一次正式决定减肥(除了高中阶段暴胖)，是买了一条裙子，我太喜欢了，但是，穿上以后，我拉！不！上！拉！链！太绝望了，可是她太好看了，是一条吊带小黑裙，完美的梦中情裙，显白又显瘦，(以后的)我穿上一定特别合适，当时的我穿上去，那些镂空的交叉绑带勒出了白花花的肉，背后还有一条拉不上的拉链..所以我把她塞进了衣柜，告诉自己明年就能穿了。

但一直到现在，它还带着吊牌，在我的衣柜抽屉里。拉链勉强拉上了，但是穿起来好像也没我想象的那么好看了。

最近一次减肥是在暑假，依然是买了一条黑裙，太美丽了，这次可以穿上，也相当完美，但是我发现我手臂壮壮，不够我心里的完美身材，所以开始天鹅臂呀30天速瘦拜拜肉呀，还顺便开始锻炼腹肌(fei)肉，这次坚持了很久，每晚我请打卡进行，这次减肥的终止是在我去医院的时候，因为一些原因(并非减肥导致的)去看医生，医生指出我驼背，会影响颜值，所以我开始每天练习抬头挺胸不驼背，在偶然一次面对镜子裸体欣赏自己的时候发现如果我挺胸不驼背收肩的话，我讨厌的拜拜肉就会从视觉上消失，我就成为了我理想的身材，太完美了，不需要运动就可以达到！只需要不驼背！减肥再见！

大概现在唯一让我想要减肥的执念就是，我曾经到达过的腰围和体重，这些总是让我念念不忘。

——魂英俊



为此，我焦虑+++++++

我曾到达过的腰围和体重，
就这样永远离我而去了吗？

我两次暴瘦都是偶然。

一次是刚上大学军训，南方的天气热的让一个山东壮汉头疼，所以一解带队伍就直接中回寝室吹空调，每天只有早上会顺路买点面包茶叶蛋什么的，又累又热也不觉得饿，半个月军训下来瘦了二十斤。然后突然，有很多人夸我长得好看，被很多人喜欢。高中的时候，我喜欢了三年的学长喜欢的是我90斤的闺蜜，我一直为此自卑而难过。我谈了恋爱，迅速长胖。体重一度到一百三左右。我很怀念自己瘦的时候，好像全世界都喜欢我，我也很喜欢我自己。然后我开始减肥。运动，可是好累。然后节食，三天每天只吃一个鸡蛋，在家里晕倒摔得一脊梁淤青，在绝食和暴食中反复横跳，还是没减下来。胃也开始出了问题。然后我剪掉了长发，因为觉得自己胖起来穿什么都丑，打扮成男孩子好像就没那么奇怪。

第二次，今年年初的时候，确诊了焦虑症。情绪和药物的双重作用，让我吃什么都觉得乏味恶心。可能不到一个月吧，整个人瘦的脱相。直到现在。前天攒够了钱去打了瘦脸针。

我知道白幼瘦的审美更多来自男性目光的审视，应该去追求健康的多元化的审美。我知道一个人的价值不只有外表，灵魂和人格更值得被爱。可是我没办法控制我自己，每次自己的体重有所增加，整个人都很烦躁，心里觉得自己一身肥肉真的很恶心，很讨厌自己。

周围有微胖的女孩子我也觉得她们很好看，可是到了自己身上就始终改变不了。

当人好难。

——赵扒皮别吃了

有时候,

我的心情甚至会随着体脂率的变化而波动,

我是怎么了?

为什么要减肥呢? 其实之前也上过健身课, 但是一直没有坚持, 只是嘴上嚷嚷着减肥罢了。是疫情在家的时候为了打卡赢奖品开始做锻炼。一开始身体素质太差了, 锻炼了半小时就拉倒。后来慢慢的真的体会到了运动时分泌的多巴胺, 就开始认真研究减肥这事儿。

后来有段时间经历了很大的打击, 整个人都有点“恶劣心境”内味儿了, 那个时候我和一个小姐妹被隔离在宾馆, 我们俩的共同爱好之一就是健身。于是就开始疯狂运动, 每天疯狂地无氧有氧少碳水。可能是因为精神状态不好加上真的锻炼的很用力, 我明显感觉到裤子都垮了一大截。可能瘦下来一点加上运动本身才能抵消一点点我前段时间的抑郁吧。后来隔离完了被放出来, 一上秤, 我两周掉了十斤。

虽然这样对身体并不是太好, 而且我月经也不调了, 到这种事情就是有一种奇妙的快感。一旦我体重或者体脂有一点变化, 或者今天多运动了一会儿, 我就会开心; 相反如果我很久没运动或者吃多了长胖了, 我就会很焦虑。这其实也不好, 我前段时间又有点精神状态不好(天啦噜我作回事), 正好体重还上升了, 我当时简直感觉天都要塌了。

所以我现在也在调整心态, 运动就是运动本身, 不要把那几个数字当回事儿。老娘长这么好看, 就算200斤走在街上也最美。

——榴莲姐姐



他人也操心着我的美



本身我骨架就很大, 从小就很能吃, 因为挑食。青春期之前是那种干吃不胖的体质, 发育也很迟, 之后就一发不可收拾。最胖的时候逼近120(身高163), 现在就110+, 还是常人认知里的胖子.....

最难过的是我爸妈也觉得我很胖, 害。虽然听多了之后我也可以笑着说“你们别人身攻击我”, 但是还是很难过。

一直在半吊子减肥。我本来是碳水爱好者, 但是慢慢在减少碳水。也试过运动, 现在放弃了。

所以.....为什么减肥呢?

我没有要当的男神, 可能是因为个人审美的原因吧, 喜欢高高瘦瘦的女孩子。

也希望我爸妈有一天能够别说是我体重了, 害。

还是会减肥的。至少嘴上这样说。

——喜欢吃巧克力

我是个工作加二战的社畜，对于我来说，每天所剩不多的快乐也许就来自于美食也说不定。

跟我爸妈之间爆发的关于减肥的争吵也数不清有多少次了，最近的一次，因为体重反弹，晚上快10点被赶出家门去跑步。都说是为了我的身体健康着想，可是我的心理健康却似乎在他们的言语中消耗殆尽——“胖的像猪一样”，“你这样一辈子也嫁不出去”，“你的同事们难道都没有在背后嘲笑你吗？这么胖”，“你这么胖以为谁会真的喜欢你吗？”

我现在减肥的动力是什么？是因为他们说如果减不下来就要强制我回家监督我，**回家的恐惧让我看到食物也没有了快乐。**

这是他们的目的吗？他们达到了。

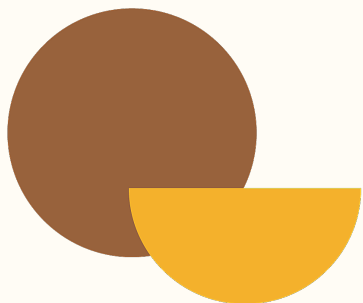
——阿夜

我感觉从我小学六年级开始发胖起，耳边关于“减肥”、“控制”等词句就不绝于耳。

初二开始去练了瑜伽，晚上也会控制自己吃东西。也试过一些很偏激的减肥方式，例如只喝水不吃东西，后来因为身体不适遂停止。在尝试了控制饮食记卡路里等方式后，我总结出来减肥是一生的事业。

但我现在对减肥已经不抱有对抗的态度了，因为现在的我认为减肥是一种生活方式。吃多了少油少盐的东西，再继续吃几天大油大盐的我反而不适应，保持运动的习惯对身体的好处也真的不止减肥。**所以现在的我可以相对平和地看待减肥，同时对自己体重的浮动也逐渐看淡。**

——Jing



我好像成功了 ++++++

大概从2017年年中开始不吃晚饭，一开始坚持了三个月，最多只吃水果和酸奶，三个月之后开始少量进食晚饭，保持了大半年，偶尔和朋友会大吃一顿。到2018年一共减了10斤，之后的胃口变小了很多，即使是高大吃一顿的频率，体重也几乎没有变动过。

到今年已经坚持了三年了，期间有过因为外出旅游超过十天连续吃足量晚饭，导致体重有小幅度的增长，遇到这样的情况我就会在旅游结束之后马上停晚饭，大概控制一周就能又把体重减回去。2017年我165cm118斤，现在可以稳定控制在110以下，和朋友出去玩就会吃晚饭，平时的日子里依旧不吃或者少量吃。

减肥的理由很简单，就是觉得自己瘦下来好看一点，**瘦下来之后也确实觉得自己好看多了，所以就一直坚持下来。**

——三

瘦下来身体状态特别好，穿衣更漂亮自信，身体变得轻盈，跑步的时候都觉得从没有过的轻松，可以跑得更久……以上减肥之后的好处，是减肥第一阶段成功后的收获，是需要重新开启二轮减肥的原因。

第一轮减肥开始的原因，没这么客观：生活停滞不前，情感不顺。来到新的城市，总想改变目前糟糕的感受，缓解焦虑，那就得做点什么，恰逢食欲不振，就结合着跳绳、跑步、帕梅拉开始了。

——快乐的朵云

我激励自己，要坚持下去。

以前的减肥只是嘴上说说，自己从来都不是可以管住嘴的人，更迈不开腿（顶多跑两三公里）。第一次减肥是19年九月份，半个多月里每一餐只吃一个包子，刻意是一方面，失恋的痛苦让我忘记生理上的饥饿和困倦是另一方面。体重暴减十斤，不得不说穿衣化妆都挺好看，有了那么一点点骨感，我还挺喜欢，另一方面也可能是逞能证明给臭男人看老娘没了你也可以很5555（后来当然恢复体重啦，毕竟那時候的饮食导致的体重变轻本来就不是健康的，也非常不推荐尝试！！）

第二次是疫情在家的时候，开始真正用keep锻炼，腹肌肩背腿部，但解封后发现自己并没有瘦反而重了十斤！！（对就是最轻最重的时候差了二十斤，家里没秤解封后出去称的）后来见到的熟人都说我胖了而且穿衣服真的很难看，面部骨骼本来挺棱角那时候变得很方！

受刺激打击太大，五月下旬，使劲减肥，吃饭细嚼慢咽稍微吃一个小时，每一片菜都会在盘子边上沥油，绝不多吃一口米饭！每天跳绳四五十分钟暴汗，白天抱着温水一直喝，排毒加减轻饥饿感！十二天瘦了十斤！算是恢复了不少，但还是比最开始重四五斤的样子。

看起来很煎熬很痛苦吧！可最开心的就是入睡前，因为第二天早上睁开眼上秤是一定会有变化。第十一二天的时候把脚弄伤了没办法继续跳绳（不然说不定还能更轻555）。但饮食习惯和运动的习惯一直保存了下来，虽然没有那么高强度，我自己认为这是一种非常健康的减脂塑形方式，不是单纯看着体重表上的数字减肥！！

因为我真的不觉得自己肥，自己注意饮食和有氧运动跑步、无氧运动练核心力量，只是为了自己更健康，心态更积极，与此同时还可以变美，真的很合理很值得啊！！

如果说一开始这么做真的是为了减肥，那么后来的坚持已经变成了一种习惯和信念。真的只有坚持下来了才能发现自己心态和外形上有了多大的变化！

现在的体重和最开始比真的没有太大差别，但腹部、肩颈线条真的好看了很多（腿部线条有待加强5555）！脸上也不怎么水肿，开始喜欢自己脸上的棱角轮廓而不是怎么看都觉得方！

——小伴

可是，我的身体

明明已经以惊人的意志力坚持下节食计划，
也咬牙日日减糖减脂，

在这之后，我迎来的，
却是一个更加不健康的身体吗？

去年夏天减了肥，大概十斤的样子，然后就开始**月经失调**，一度以为是妇科病，去医院查也没有什么事情，最后意识到是自己控制饮食过度导致的。

很长一段时间改不过来饮食习惯，不过疫情期间吃的超好了就哈哈哈哈哈哈，所以胖回来了哈哈哈哈

——kaka

月经不调，
这四个字在朋友们的事件中出现的频率远超预期。

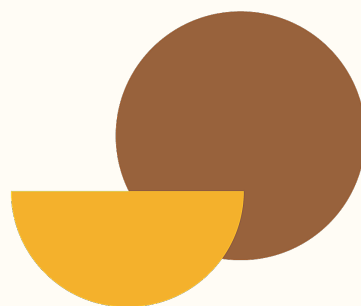
瘦真的好嘛？

本人高一体测BMI指数测出过一次“营养不良”，后来体测也一直在“较低体重”附近徘徊，靠兜里揣东西体重。我本身食量不小，也没有什么不良的生活习惯，我也只是求身体健康，不想体测再出现“营养不良”的字眼了。

跟同学提起增重的事，结果同学说觉得我体重挺好的，甚至羡慕我的身材，觉得没有必要增重，她难道没想到瘦带来的各种健康问题了吗？现在一些人对于瘦身的执念已经到损害健康的地步了，真的不可取啊！！

我希望自己BMI指数停留在正常范围，身体素质好点，仰卧起坐多做点，少生点病，也希望大家也是如此。自信一点，身材都是美的，但最宝贵的永远是健康。

——阿童木



我想要健康的美丽 ++++++

我想要健康的美丽，和幸福的美丽。

我并不是一个传统意义上需要减肥的人，我的身材很匀称，常年保持着160cm-50kg左右的标准身高体重比（应该还算标准吧？现在标准太多了我都搞明白了）。

在青春期之前我都没有为自己的体重烦恼过，但不知从什么时候起，总觉得自己不够白不够瘦，于是开始有了减肥的想法，运动、节食等等方法都尝试过，不过都因为坚持不下来而不了了之。尽管坚持不下来，但“减肥”这个想法一直萦绕在

我的心头。

改变的契机是今年七月生了一场病，肾绞痛引发的胃痉挛导致我吃什么吐什么，喝水也吐出来，什么都不吃也会吐胆汁，还记得那个因为太过饥饿无法入睡的夜晚，当时觉得能吃东西能睡觉是多幸福的一件事啊。后来住院时因为做检查、做手术等原因，禁食、吃泻药、灌肠都经历了个遍，一整周没有吃什么食物，靠维生素和葡萄糖输液来摄入营养。

终于在做完手术后的六小时后，吃了半碗粤式炒手，太好吃了，好吃到我哭出声。只是朋友把盛了炒手的勺放在我嘴边，那种香味和温度刺激着我的感官，就让我的口水不争气地流了下来。

之后我没有再考虑过“减肥”的问题，能吃能睡是人间幸事，我只希望自己能健健康康的，没有什么其他的希冀了。

此外，我觉得手术改变了我的消化系统，导致吸收营养效率下降，现在我会吃很多东西但依然觉得饿，**减肥这件事大概会被我搁置很久吧。**

——路由

那其中要有美食，
和每周几次的晨间散步，或是慢跑。

民以食为天，吃他丫的！！

健康还是最重要的。

不要为了别人而减肥。

想瘦本身没错，

前提是不要过于急功近利

而采取一些极端的方法。

.....

减肥成功究竟可以带来多少快乐？

如果减肥有害处，

我们为什么明知如此却还在继续减肥？

在人人都想减肥的今天，

该如何解决这些问题呢？

女权组的成员们将会与大家一起，共同探讨解决问题的方法。

我们还会就相关的调查报告进行不止于数据的分析和讨论，并就当今时代的男性在对身体的规训中的处境进行探讨，敬请期待。

再次感谢所有小伙伴们真诚&热情的分享！

文案 | 性平会

排版 | 糕糕

审核 | 橄橄



联系我们 邮箱: whunow@163.com
小秘书微信账号: whunow

关注我们 微博: @WHU性别性向平等研究会
QQ 表白墙账号: 3026787712

—— 艾滋快检服务可联系QQ表白墙 ——