

“再造焦虑”:数字技术嵌入下青年群体的饮食管理与身体实践

涂 炯 张 超

摘 要:通过考察青年群体使用饮食类App后的减肥节食体验,剖析数字技术对他们的身体健康及生活方式的影响。研究发现,饮食类App使年轻人更好地对身体进行监控、管理与重塑;通过App的技术赋权,他们获得自我掌控、知识积累与自信。但App亦引发不少年轻人的数据焦虑,造成饮食失调与自我客体化。受以上影响,青年群体重新审视设备、数据与自我的关系,努力重拾身体感受,摆脱数据依赖,并反思焦虑背后的个体差异与社会根源。而改善数字技术的使用,除了个人使用App的态度和方式的转变,也要看到社会性因素对个体的影响,包括社会的审美观念以及年轻人所处的高压、变动的环境。只有技术手段与社会处境的共同改善,才能让更多人在数字环境下健康生活。

关键词:饮食类App;身体重塑;技术赋权;数据焦虑;社会根源

作者简介:涂炯,中山大学社会学与人类学学院副教授;张超,中山大学社会学与人类学学院博士研究生。

中图分类号:C913

文献标识码:A

文章编号:1671-8402(2023)09-0132-17

一、减肥节食热与数字技术的兴起

当今国际医学领域非常注重对肥胖的病因、机制及防治手段的研究,减肥热也成为席卷全球的新浪潮。^①肥胖的身体不仅被认为存在健康风险,而且被贴上贪吃、丑陋、懒惰等诸多负面标签,并引发人们的身材焦虑。在“以瘦为美”的审美环境下,人们越来越追求苗条的身体形态,由此,减肥成为一种重要的身体实践,成为人们保持身材、塑造身

^① 武阳丰:《肥胖:必须引起国人重视的流行病》,《中华流行病学杂志》2002年第1期。

型的一种方式。一些青年女性甚至盲从减肥。^①一项关于我国年轻人求瘦意愿的调查发现,只有12.6%的女性大学生和13.5%的男性大学生对自身的体型满意;72.8%的受访女生和46.2%的受访男生希望更瘦些;研究者进而分析了参与者自我报告的身高和体重的数据,发现其中只有10.58%的人真正超重,其余的人不仅并不肥胖,而且在成年人群中属于偏瘦体型。^②从上面的调查可见,很多身体指数正常的年轻人主观认为自己身材肥胖,且减肥不再只是女性群体的专属生活方式,诸多男性也同样看重身体形象,如注重身材管理。

减肥方法众多,节食是一种常见的减肥方式,它主要通过限制热量摄入达到减重的目的。节食减肥因简单易行、见效快等优势成为当前非常流行的减肥方法。^③“低脂低碳”“膳食纤维”“卡路里”等逐渐成为青年群体在日常饮食中关注的焦点。在节食减肥的风气下,各类节食计划、减肥食谱、瘦身食物纷纷涌现。^④然而,节食减肥在影响人们的饮食结构与生活习惯的同时,也带来健康风险。研究指出,只通过节食进行减肥会导致身体成分失衡,影响健康。^⑤如果要快速、健康且安全地实现减肥目标,适合自己的科学减肥方法非常重要。伴随数字技术的发展,以科学减肥为标榜的个性化服务逐渐涌现出来。

当下,数字技术深嵌于人们的日常生活之中,并经由不同的媒介平台参与到人们节食、健身的减肥过程:从早期电视健身节目到现在的网络平台。在抖音直播平台里,人们甚至可以通过加入健身直播的粉丝群,获取量身定制的减肥方案。除社交媒体外,可穿戴设备、健身饮食App更是被广泛使用。2022年全球可穿戴设备的总出货量为4.921亿部,远高于2020年和2019年;预计2023年,全球可穿戴设备出货量将达到5.232亿部,2027年达6.445亿部。^⑥全球可穿戴设备销量增长迅速,中国的可穿戴设备市场更是发展迅猛。2021年中国可穿戴市场出货量近1.4亿台,同比增长25.4%;2022年,可穿戴市场出货量超过1.6亿台,同比增长18.5%。^⑦可穿戴设备及其相关App被越来越多的人所使用,并深深影响着人们的生活。它以数据化的方式,将包含复杂机能的身体转化为标

① 陈相云:《被“扭曲”的身体形塑:青年女性盲从减肥的现象研究与归因分析》,《中国青年研究》2019年第1期。

② 夏瑾:《以瘦为美不健康,年轻人应如何走出身材焦虑》,《中国青年报》2021年7月20日,第10版。

③ 黄嘉文:《白领女性“健康自主”行为的实践与反思——一项基于日常饮食生活的个案研究》,《妇女研究论丛》2010年第5期。

④ 如数据显示2022年减脂餐市场数据同比增长达96%。引自《减脂餐的市场分析:2022年减脂餐市场消费提高》,https://www.chinabgao.com/freereport/83860.html,2022年5月18日。

⑤ 陈玉娟等:《单纯节食减肥大学生体成分状况分析》,《体育科技》2015年第1期。

⑥ 《Wearable Devices Market Share》,https://www.idc.com/promo/wearablevendor,2023年3月27日。

⑦ 《预见2022:〈2022年中国可穿戴设备产业全景图谱〉(附市场规模、竞争格局、发展前景等)》,https://www.qianzhan.com/analyst/detail/220/220602-5bd3cd62.html,2022年6月5日。

准化的数字,使人们通过对数据的控制达到对身体的掌控。作为一种帮助人们保持健康饮食、实现减肥目标或控制糖尿病等慢性疾病的工具,饮食类应用程序(以下简称饮食类 App)备受推崇,尤其被重视健康和想要减肥的青年群体广泛使用。^①运用饮食类 App,青年群体可以精准了解自己的身体状况,并适时做出饮食调整。如此细致入微的“量化自我”与定制化服务,势必对他们的生活产生极大影响。当减肥节食热遇上了数字技术的快速发展,这些最新的数字技术将如何形塑和影响年轻人的减肥节食体验,进而影响他们的身体健康及生活方式?本文试图对这一问题进行探讨。

二、文献综述:数字技术与自我追踪

随着可移动可穿戴设备及相关软件的出现,人们对数字技术的使用已成为普遍现象。数字技术不仅带来社会经济、文化、政治等宏观层面的根本性变革,而且推动“身体互联网”的形成,促使自我监测与量化实践的攀升。^②“自我追踪”(self-tracking)概念越来越频繁地出现在人们对数字技术的讨论中,数字技术通过获取与个人相关的数据,再对这些数据进行组织、分析、解释与展示,以达到人们用数字技术监控、评估和优化自己的目的。“量化自我”已成为描述这种自我追踪的流行术语。^③“量化自我”具有便捷性、精准性、个性化、可视化、智能化等特点。^④可移动可穿戴设备的出现不仅使数据比以往更容易收集、分析、汇总与可视化,还能进行数据对比,从而更客观地了解与优化自我。故而,通过量化数据认识自我比以往的传统方式更“全面”与“准确”。^⑤有研究者分析自我追踪设备使用者的主体体验,发现自我追踪设备在使用者日常生活中扮演着三重角色——工具、玩具和导师:“工具”代表设备的有用性;“玩具”表明了自我追踪设备所具有的娱乐性;“导师”则更强调自我跟踪设备对使用者的引导和规范作用;对于使用者,这三个角色可以并存。^⑥可见,数字技术在潜移默化之中影响与塑造着人们的认知与实践。

作为自我身体管理的重要数字工具,健身运动、饮食管理类 App 在青年群体中备受推崇。不少年轻人使用健身、饮食类 App 进行运动与饮食的自我追踪,以期实现对身体

① Lupton D., 'I just want it to be done, done, done!' food tracking apps, affects, and agential capacities, *Multi-modal Technologies and Interaction*, vol.2, no.2, 2018: 29.

② 赵一璋、王明玉:《数字社会学:国际视野下的源起、发展与展望》,《社会学研究》2023年第2期。

③ Lupton Deborah, The diverse domains of quantified selves: self-tracking modes and dataveillance, *Economy and Society*, vol.45, no.1, 2016: 101-122.

④ 胡德华、张彦斐:《量化自我研究》,《图书馆论坛》2018年第2期。

⑤ Brubaker R., Digital hyperconnectivity and the self, *Theory and Society*, vol.49, 2020: 771-801.

⑥ Lyall B., & Robards B., Tool, toy and tutor: Subjective experiences of digital self-tracking, *Journal of Sociology*, vol.54, no.1, 2018: 108-124.

的管理。研究发现,运动健身类 App 对大学生群体在培养运动习惯、提升运动意愿等方面有积极影响。^①许多年轻人通过健身 App 量化自我,实行自我监控,进而达到文化和社会所认可的“理想”身体。^②青年群体不仅可以通过数据了解自我与身体,还能够实现自我展示与拓展社会资本。^③总之,自我追踪不仅使青年群体有效实现身体管理,还带来他们社会生活的改变。

除以上诸多优势外,App 类追踪技术也可能导致个体陷入数据化全景监控之中,造成“规训技术”由内而外扩展。^④如跑步等可穿戴设备既给青年跑步者技术赋权,也让其身体陷入全面的“液态监控”中。^⑤App 既是问题的解决手段,也是问题的制造者,它从实现预定目标的辅助性工具变成了形塑观念、刺激消费的工具,给年轻人带来新的焦虑感与不确定性。^⑥尤其当使用者感觉数字对生活的干预超出可接受的范围时,自我追踪便会成为个体的负担与束缚。^⑦数字工具的使用导致新的自我规训,使身体规训的时空界限逐渐消融,并渗透到人们的日常生活之中。^⑧通过将科学性指标与话语汇总到数字设备与应用软件之中,数字技术克服了以往科学知识的零散状态,但也形塑了一种新的科学知识的权威,对人们的观念与行为进行新的构建与规训。此外,研究发现,量化自我的过程实际上反映了数据和身体之间同时发生的商品化和知识创造,虽然可穿戴设备通过外在的测量帮助人增加知识和控制,但使用者也会处于一个对数据缺乏控制的状态。^⑨

国内也开始出现针对饮食追踪 App 如“薄荷健康”的研究。研究发现,“薄荷健康”App 通过多渠道积累用户、打造自主品牌的营销模式,在瘦身类 App 中脱颖而出。^⑩“薄荷健康”因品类齐全的食物库和便捷的热量查询而广受欢迎。作为专业的减肥“助手”,它通过个性化的专属健康方案和多功能的互动平台,使用户养成减重与健康生活的习

① 叶木华:《运动类 APP:运动新模式对大学生健康运动的启示》,《体育文化导刊》2016年第5期。

② Depper A., & Howe P.D., Are we fit yet? English adolescent girls' experiences of health and fitness apps. *Health Sociology Review*, vol.26, no.1, 2017: 98-112.

③ 宋庆宇、张树沁:《身体的数据化:可穿戴设备与身体管理》,《中国青年研究》2019年第12期。

④ 涂炯:《从自我监督到他人监督:跑步 APP 使用者的数据追踪与身体实践》,《青年研究》2019年第2期。

⑤ 王健:《自我、权力与规训:可穿戴设备的社会学解析——以青年跑者为例》,《中国青年研究》2019年第12期。

⑥ 涂炯、王瑞琳:《在失控与控制之间:新技术嵌入下青年人的日常健康实践》,《中国青年研究》2019年第12期。

⑦ Kristensen D. B. & Ruckenstein, M., Co-evolving with self-tracking technologies, *New Media & Society*, vol.20, no.10, 2018: 3624-3640.

⑧ 唐军、谢子龙:《移动互联时代的规训与区分——对健身实践的社会学考察》,《社会学研究》2019年第1期。

⑨ Crawford K., Lingel, J. & Karppi T., Our metrics, ourselves: A hundred years of self-tracking from the weight scale to the wrist wearable device. *European Journal of Cultural Studies*, vol.18, no.4-5, 2015: 479-496.

⑩ 王婧:《移动互联网时代瘦身类 APP 营销模式探究——以薄荷 APP 为例》,《现代商贸工业》2017年第19期。

惯。^①在对100位肥胖超重患者开展的对照实验中,研究者发现采用“薄荷健康”联合“Keep”App进行个性化体重管理,对肥胖患者减重减脂的效果良好。^②不过,以上研究在理论与实证层面均较少涉及App对使用者在减肥体验与生活方式等方面影响的进一步探究。

数字技术已广泛嵌入人们日常生活的方方面面,但当下国内对此的社会研究依旧不多。现有研究主要关注与运动健身类App相关的自我追踪实践,对饮食类App的关注相对较少。深刻的理论分析与详实的实证研究能够为探究数字技术对人们生活方式的影响提供分析视角与关键论据,是社会科学研究中不可或缺的。本文将以“薄荷健康”为代表的饮食类App的青年用户为研究对象,关注他们使用App追踪技术的主体体验,考察新兴数字技术对青年群体的减肥节食体验及健康生活方式的影响,并尝试探讨个体如何处理与自我追踪技术的关系。

三、研究方法

本文关注饮食类App,考量人们使用这类App的个体体验与社会文化意义。国内这一类以控制饮食和减肥为目标的App包括“薄荷健康”“Keep”“体重小本”“好轻”“怪兽轻断食”等在各应用商店中,“薄荷健康”的下载量和活跃用户情况均名列前茅。根据“薄荷健康”官网记录,2019年“薄荷健康”注册用户已超8000万。作为国内知名度较高、用户规模巨大的App,“薄荷健康”集减肥食谱、健身视频、卡路里计算为一体,被定位为健康减肥的助手。本研究选取“薄荷健康”及其使用者为研究对象,采用深度访谈、沉浸式体验研究等多种方法收集资料。

首先,研究者对“薄荷健康”的青年用户进行深度访谈,了解他们的使用体验及对数据和App的反思。研究采用多种方式招募受访者:既通过周围的熟人、朋友介绍“薄荷健康”使用者,也使用“薄荷健康”的互动平台寻找受访者。本研究共正式访谈22名使用过“薄荷健康”的年轻人,访谈方式主要包括面对面访谈与线上访谈。受访者使用“薄荷健康”的时间从几年到几个月不等,其中女性17人,男性5人;年龄在20岁到28岁之间,平均年龄22.5岁;受教育程度除1人为研究生学历外,其余均为大学本科;17人为学生,5人已参加工作。这也反映了“薄荷健康”整体的用户群体以女性为主,且年轻人较多的情况(女性占80%以上,主要用户年龄在25-35岁,消费水平较高^③)。访谈内容除受访者基本信息(如:性别、年龄、职业、使用“薄荷健康”时间等)外,主要集中在:第一,使用

① 芦雯:《用户体验视角下薄荷健康APP对用户健身减肥行为的影响》,《新闻研究导刊》2020年第2期。

② 肖艳萍等:《“薄荷健康”联合“Keep”APP在个性化体重管理中的应用价值》,《中国医学创新》2020年第26期。

③ 《薄荷健康APP产品分析》, https://zhuanlan.zhihu.com/p/539184332?utm_id=0, 2022年7月18日。

“薄荷健康”的动机与体验,包括为何使用这款App、使用频率、使用感受等问题;第二,使用“薄荷健康”后的生活变化,如用App进行自我管理为受访者带来了哪些正面与负面的影响,App在受访者的生活中扮演怎样的角色等问题;第三,继续使用或终止使用“薄荷健康”的原因,如为何卸载该App或为何坚持用了很多年等问题。以上访谈内容均围绕研究问题进行设置。研究者对受访者进行半结构式的深度访谈,在访谈中,受访者还向访谈者展示自己App的日常数据等信息,这些都作为补充信息一并收集。所有访谈均逐字转录。研究者以访谈中所获取的各类资料为基础,对App使用者的主体感受进行主题分析。

其次,研究者采用沉浸式体验研究(walkthrough method)^①,自己注册成为“薄荷健康”的用户,全过程体验与了解该App的功能和使用流程,并总结分析使用App的过程和感受。研究者也在线上平台收集补充资料,如追踪App内的线上社区使用者的互动和发帖,收集与整理网络平台(如薄荷健康吧、豆瓣、小红书、知乎^②)中关于App的使用评价和记录。受访者信息和网络平台收集的资料均匿名化处理,以保护隐私。

四、重塑、失控与反思:数字技术嵌入下的饮食管理与身体实践

(一)自我重塑:数字工具与技术赋权

1. 数字工具:从自我追踪到习惯生成

作为当下主流的饮食追踪应用程序之一,“薄荷健康”可以记录饮食、体重、身体围度,呈现体重、体脂等历时的变化曲线;其热量估算的功能,可以辅助使用者安排能够饱腹但热量不至于太高的食物,并提醒使用者补充身体缺乏的营养元素;日常还推送减肥的健康知识,介绍健康菜谱。除健康营养管理外,“薄荷健康”也给付费用户提供精细化与定制化的节食减肥方案,在商城售卖低脂食物、代餐等商品,近来开始推出为用户提供每日的全餐产品。此外,“薄荷健康”也具有运动记录的功能,且有运动减脂类课程。这都使它深受想要节食减肥的年轻人欢迎。使用者表示,App发挥了一个类似“工具”的作用,是很好的减肥辅助工具:有时“薄荷健康”如同字典,需要的时候查询一下;有时其类似于搜索引擎,方便查找各种需要的信息;有时则是一个更加“主动”的提醒工具,提醒使用者并推送各种信息。

在自我追踪设备出现之前,人们对于日常生活更多依靠自我感受来安排,即便记录

^① Light B., Burgess J. & Duguay S., The walkthrough method: An approach to the study of apps, *New media & society*, vol.20, no.3, 2018: 881-900.

^② 以知乎平台的使用者留言为例,在“怎么评价薄荷这款健身APP?”的问题下面,有83个使用者回答。《怎么评价薄荷这款健身APP》, <https://www.zhihu.com/question/43675031>, 2016年4月21日。

也多限于手动记录简单工具(如体重秤)测量的数据。而自我追踪的App让使用者可以将每一样录入的食物转化为量化的热量数据。不少App还有配套的手环或手表等设备,方便自动记录使用者身体的数据。“薄荷健康”也有配套的智能秤(厨房秤和体脂秤),帮助使用者更好地进行个人记录。在使用中,不少受访者养成了饭前查询(食物热量)、饭后记录(摄入的食物)、每天查看数据的习惯。食物或个人的活动经过意义系统加工,以(卡路里)数字的方式呈现出来。可视、可查询的数据为使用者提供了较易解读的内容。通过对身体的数据化,使用者从过去根据感觉来进食,过渡到依靠数据来监控和改善进食,用客观、准确的数据来规制个人的行为。

把我吃的东西记上,然后发现可能到晚上11点多我又想吃东西了,然后就打开看一下,记一下……吃之前写,发现今天我一天可能要1300卡,然后发现我已经吃了1290了……晚上我再吃五个糖炒栗子,我今天就超标了……看了可能觉得算了,别吃了,刷个牙,然后就不会再吃的,慢慢就下来了……它就会看你热量比,然后你看蛋白质(太少),然后碳水摄入太多,反正就它会说我今天吃得太少了,然后第二天就可能调整一下(受访者6,21岁,女,学生)

App通过创造可视化的数据达成一种凝视的目光,让使用者可以更好地自我凝视^①,从而监督和规训自己。数据提供的“可见性”形塑了正常与非正常,构成了一种控制手段,通过食物热量的大概估算,使用者得以控制额外的进食。App还可以进行营养分析,提醒使用者饮食均衡;根据使用者的体重和减重目标制定周期,让使用者可以随时看到自己在周期进度的位置。此时,量化设备通过数据显示和分析,让使用者可以清晰地看到自己在达成理想身体目标上是否存在偏差,其提供的数据似乎提供了一个“第三人的视角”让使用者可以更好地“客观地”评估自己,进而有意识地调整自己的行为。

用“薄荷健康”的时候,因为它要设置目标,要减肥多少斤,它会每天建议热量的空缺口是多少,然后会说你会消耗多少,应该吃多少,会记录这个。当晚上去记自己的饮食记录的时候,看到能量的缺口是一个绿色的,就很开心。然后就跟室友去谈论自己热量的缺口是多少,自己可能会瘦了多少,然后就觉得自己用这个还是挺好。但是最怕就是控制不住的时候。看到绿色感觉还很好,看到红色就挺后悔。然后第二天就会尽量让它变绿。(受访者7,23岁,女,学生)

通过创造“客观”的数字并推送“科学”“专业”的知识,数字设备建构了技术权威让使用者用App的内容来代替身体的感受,对自我加以判断和管理。麦克卢汉指出“媒介即人的延伸”,认为每一种媒介都是人类身体的一种延伸,使人能以不同的方式感知世界。^②自我追踪的App也如同使用者个体的延伸,其加强了个人对饮食及身体的感官与

① 涂炯:《从自我监督到他人监督:跑步APP使用者的数据追踪与身体实践》,《青年研究》2019年第2期。

② 麦克卢汉:《理解媒介:论人的延伸》,何道宽译,商务印书馆2000年版,第4—11页。

认识。通过数字设备的记录与提醒,个体在日常生活中惯常“不自觉、不自知”的身体活动变得凸显出来,渐渐变成一种自觉、有意的行为。^①不少受访者提及,通过App的长期使用和潜移默化的影响,后期不再精确记录每一顿饭菜,但习惯了买东西前对食物的热量大体地估算,甚至不自觉地“吃饭前脑子会标出来食物的(卡路里)颜色”。

它不是有一个饮食记录吗?我就随便输一个午餐,麦当劳菠萝派,然后它就会有一个红色的点,红色的这个它会让你看到热量怎么样,然后你就可以看到它的脂肪的含量是多少,然后脂肪它还专门要提醒你说脂肪的功能是碳水和蛋白质的2.25倍,它就会告诉你说,这个食物一半都是脂肪,所以它会非常容易让你长胖,这种东西慢慢就是潜移默化就会觉得被影响,可能以后吃这些东西就会少的。(受访者6, 21岁,女,学生)

2. 技术赋权:从知识累积到自我重塑

数字技术的普及实现了技术下沉,让使用者对自己的身体和健康更有掌控感,某种程度上也是给使用者赋权。受访者提及,App里食物热量的计算让他们对进食更有掌控感,看到热量较低的食物则放心吃,而热量数值较高的食物则斟酌一下是否吃,一天的总热量控制在自己能接受的范围。App辅助他们更好地“管住嘴、迈开腿”,对自己身体和健康有掌控感,如同“对自己身体有话语权”。此外,当内容详尽的数据记录越来越多时,个体对自我和身体印象的模糊性和抽象性会逐渐减少^②,从而增加了对自身的认识,树立身体控制的主体性。这也让App成为年轻人应对生活不确定性的重要工具。如新冠疫情期间,因为不能正常外出,居家锻炼和均衡饮食对于维持健康显得更加重要。几位受访者在此期间,借用App有意识地对锻炼和饮食进行控制,增加自我掌控感。受访者表示,面对疾病传染的不确定性,个人唯有通过有意识地均衡饮食、加强锻炼来增强免疫力。

专业、科学的知识是现代人的生活指南。App不仅仅帮助使用者管理日常的进食,也在潜移默化地塑造使用者关于食物、健康与身体的知识。伴随着App的使用,不少人养成了习惯,看到不确定的食物就拿App来查一下热量和营养成分。久而久之,使用者掌握了不少“专业”的食物营养知识与术语,访谈中,卡路里、热量、碳水、蛋白质等词汇成为了受访者惯常使用的话语。使用者对食物的数据和知识慢慢从“没有概念”变得“较为专业”,这让他们对自己的日常进食更有“意识”。此外,通过对各种健康饮食知识的学习,不少受访者都提及要在健康的基础上控制体重,“健康地减肥”,而不是一味地

① 宋美杰、徐生权:《作为媒介的可穿戴设备:身体的数据化与规训》,《现代传播(中国传媒大学学报)》2020年第4期。

② Esmonde K., 'There's only so much data you can handle in your life': accommodating and resisting self-surveillance in women's running and fitness tracking practices, *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, vol.12, no.1, 2020: 76-90.

追求体重的降低(如“薄荷健康”记录生理期的功能,帮助女性避免过度节食导致生理期不准)。在此,App不仅仅发挥了查询工具的作用,更是一个“身体教引”(biopedagogy)^①的工具,让使用者学习更多关于食物营养及身体的知识,按照“科学”的方式实践,从而可以更好地自我监测、自我照护。通过更好地自我管理和累积知识,App促进了使用者的“自我知识”(self-knowledge)^②、“自我专长”(self-expertise)^③,乃至自我赋权。

你现在肯定是对吃东西是有概念了,像我以前的话是对卡路里完全没有概念,比如你说100卡,其实也不知道100卡是多还是少,因为你没有一个概念,你也没有一个衡量的标准。但是你现在肯定是大概知道了……我那一年为什么可以胖40斤,就是每天没有概念地活着,吃任何东西都没有概念,你也不知道它的卡路里是多少,所以你一天吃了1000卡还是5000卡,你都没有感觉。(受访者19,25岁,女,产品运营)

App协助使用者最终建构起新的(低糖低碳水)饮食习惯和生活方式,找到一个维持健康身体和身材的微妙平衡。这似乎也意味着更好的生活状态。不少使用者表示自己睡眠饮食都更加规律,形成了健康的生活方式,身体精神状态更好,心态上也变得更加自信。此外,量化数据的记录也是对使用者一段生命历程的记录。身体的数据曲线不断变好(体重减轻、围度变小、体脂降低)让使用者产生成就感,并认为自己是自律的。如有使用者表示“当你看到数据不断变小,能获得很大的满足感”,“(数字记录)带来的成就感,能够更直观的看到消耗多少热量”。也有使用者表示自己连续使用很长时间后,体检的结果比前一年好,感觉自己“健康又自律”。体重减轻且身体维持了健康,让使用者切身感觉到“自我重塑”成功。健康苗条的身体似乎是自律、勤奋等品质的代表。通过身体的改变,使用者感觉自己是有毅力能坚持的、自律的人,进而产生积极的自我认同。而身体的整体改变也给一些使用者带来社会认同,让他们与他人互动时更加自信:

我胖了的那一年我就不怎么出门,然后就变得很emo,就是日常心情也很低落,只要在任何人的照片里看到自己都会觉得很难受……(瘦下来)特别开心,就买衣服狂买衣服,就很喜欢买衣服,也很喜欢拍照,然后也喜欢出去玩了,肯定各方面都很开心,所以为什么现在还是会在每天查什么的热量,就很怕回去,你知道吧,就很怕重蹈覆辙。(受访者15,21岁,女,学生)

① 涂炯、王瑞琳:《在失控与控制之间:新技术嵌入下青年人的日常健康实践》,《中国青年研究》2019年第12期。

② Crawford K., Lingel J. & Karppi T., Our metrics, ourselves: A hundred years of self-tracking from the weight scale to the wrist wearable device. *European Journal of Cultural Studies*, vol.18, no.4-5, 2015: 479-496.

③ Heyen N. B., From self-tracking to self-expertise: The production of self-related knowledge by doing personal science, *Public Understanding of Science*, vol.29, no.2, 2020: 124-138.

我觉得身体的形象也是很重要的,尤其是面对工作,我觉得身体形象能够给自己一种自信,然后无论是你在同事或领导面前汇报,你的形体,你的穿着都是可以给你带来加分的项目。(受访者20,26岁,男,产品运营)

(二)走向失控:数据焦虑与自我客体化

1. 数据警告下的焦虑与负罪感

量化数据及自我追踪影响着使用者对自己身体和饮食行为的态度,在带来积极改变的同时,也给不少使用者带来负担。不少使用者提及使用饮食App后,“不开心”“有压力”“焦虑”“束缚感”“有负担”“罪恶感”和“羞耻感”。App的身体教引功能形塑了什么是理想的进食状态,什么样的热量数据是符合期待的,这让使用者不得不去试图满足这样的期待。平常去食堂或餐厅点餐都要考虑一下荤素搭配、油的含量、食物热量等。然而,总是盯着食物热量数据,过于纠结体重,久了会给自己造成压力;而无形的压力让他们感觉原本吃饭的快乐没有了,甚至心累:“每天记录会影响吃饭的心情”“用久了觉得吃东西失去本身的乐趣”“某天吃多了而产生负罪感”“一直很刻意地记这个饮食的话,就不知道自己该吃什么好了”“觉得减肥不是很快乐”……App使用者焦虑食物热量超标、担忧重新变胖,焦虑记录不准确,担心自己没有严格按照App的推荐进食,也焦虑食物超标后无法按照App推荐去运动来消耗掉多余的热量。时刻想着热量和体重,让他们进食变得有所顾虑,无法完全轻松饮食。

通过App的长期使用,控制饮食已经被使用者内化为一种生活习惯和生活标准,这成了让他们无法放松、时刻焦虑的来源。此外,使用者不小心就会看到自己吃的食物进入“红灯”或“黄灯”区,这如同收到警告,让个体进食的欲望和快乐都备受打击。食物及其热量的数据在App中似乎被道德化。无法按照App推荐的热量和方式进食让使用者觉得自己没有自制力、内疚,心态容易崩溃:

它是个好软件,可是用了它之后,我一点都不开心。每天开始过分计较食物的热量,多吃了一口饼,查了一下热量,太高了,一天称了三次体重,就怕自己变胖;早上两个小花卷改成了两个小荞麦馒头,因为花卷的热量比馒头多很多;过分在意自己的体重,很怕把体重输进去之后,跳出来“比上次重了0.1公斤”这几个字。对不起,我一点都不开心。(引自知乎^①)

我都是吃之后记。然后吃了之后好……好难受。就感觉自己好像吃了什么炸弹进到胃里一样。看到这个(食物)是红灯(预警的高热量食物),然后我就不敢吃了,就觉得好气啊。就是你还减肥的时候,你还想去吃那些红色食物。其实给自己心理造成压力很大……然后就欺骗自己,比如说我吃的是个煎鸡蛋,我会骗自己,

^① 《怎么评价薄荷这款健身app?》, <https://www.zhihu.com/question/43675031/answer/655229697>, 2019年4月18日。

把它记成一个煮鸡蛋(笑)。就这种很傻的行为……然后也会觉得自己被束缚着,特别不开心。(受访者7,23岁,女,学生)

有受访者提及一个词汇——“数据焦虑”,即面对食物下意识地会先考虑食物的热量数据;在使用App的时候极端追求数据的准确性;不自觉地去接近期待的热量数据。有受访者表示自己每天控制不住地打开“薄荷”计算热量,过度关注数据给他们带来焦虑。为此,有的使用者会选择数据“作弊”,“作弊”的方式包括选择性地记录(如不记录暴食的一顿)、把高热量食物写成低热量食物、故意高估或低估食物热量等。虽然自觉很傻,但通过让App的记录数据看起来更好看、更符合期待,使用者得以暂时减轻自己内心的压力。

(记录的时候)如果今天心情很好很有毅力,就往高了估计(食物)热量,如果今天自己自控力不好,就会往低了估计……对体重有一点焦虑,一旦有回升迹象就很难受。软件方面,如果忘记记录了会有一点难受,但是如果很长一段时间没有记录,就会比较责怪自己。(受访者4,25岁,女,学生)

受访者表示,太在意热量数据,导致减肥或健身不快乐;而一旦减肥或减重的努力迟迟不见成效则感到沮丧。负面的情绪让使用者对使用App进行自我追踪这件事的意义产生怀疑。数据记录让吃饭这件事变得不再“纯粹”。使用者感觉饭前或饭后有义务去记录,繁琐地或零碎地不断操作,让他们感到束缚,不能随心所欲地第一时间享受美食。于是随着时间推移,不少人会减少使用频率,一些人则暂停使用或不再使用。另有不少使用者开始“随意地”“大致地”使用App,强调对食物有一些概念就可以了,了解健康饮食的大概标准,不再严格记录。

我为什么会不定期地卸载它,就看到它,我心里就会有压力,然后我有一段时间想大吃大喝,所以我就完全不想看到它,就把它卸载了……(受访者13,20岁,女,学生)

2. 数字技术下的饮食失调与自我客体化

虽然很多使用者都提及使用App带来的压力感,但这种压力感不至于严重地影响到个人的生活和精神。然而,对一部分使用者而言,App似乎成了引起各种身心问题的新麻烦。有使用者表示,自己体重确实减轻了,但心理不再健康,焦虑抑郁全来了;甚至有使用者出现新的饮食问题,如厌食、报复性进食。使用者发现,自己正常进食根本无法限制在App所推荐的卡路里范围内,感觉永远都减不了肥,因为不得不非正常地进食。伴随着节食的进行,使用者偶尔会给自己一天正常进食,但这一天吃过饭后,发现热量超标,心态更加崩溃,又开始催吐。慢慢地厌食和暴食开始交替出现,进而发展为进食障碍。

正常一天要吃1800+,但是薄荷只让我吃1300+,所以输入到薄荷里面,一看热

量超高就会焦虑啦。(引自小红书^①)

减肥节食这一行为本身就容易引起饮食紊乱。当下不少年轻人因工作与学习忙碌等原因,无法坚持运动,便依赖限制饮食的方式控制体重。长久克制进食高卡路里或高碳水的食物,反而会刺激个人对这类食物的欲望,或者对食物整体产生厌恶感。此外,年轻人生活的变动和压力让不少人习惯一边放纵一边保养身体。不少受访者即便在减肥的过程中,也需要给自己安排“放纵日”,以平衡减肥期间过度的压制。然而饮食的“放纵”与“严格控制”交替可能给减肥者带来身体状态的反复,甚至引发饮食紊乱。在节食减肥过程中,若没有关注到与身体和饮食变化的情绪调节,节食减肥很容易出现问题。

我其实节食和暴食还是比较重复的,我感觉我其实一直都是在节食暴食的这种情况下的……最近工作这两年,我觉得也是因为减肥引起的暴食,其实我没有减肥的时候,正常吃的时候也没有暴食过,反而是减肥之后才会暴食,也不能说是因为这个App暴食,但是确实减肥之后使用这个App的频率就会很高……长期不吃碳水,就导致我后面总是经常暴食,所以后面总是阶段性地节食暴食这样子。(受访者19,25岁,女,产品运营)

虽然减肥行为自身可能引起各种问题,但因为数字技术嵌入在这一过程中,“减肥之后使用这个App的频率会更高”,这让不少人感觉是App引起的新问题。各种社交媒体平台的讨论里,不少人分享自己因为使用饮食App而陷入饮食紊乱或心理问题的经历。使用者谈及App导致的问题包括焦虑、社恐、抑郁、暴食、厌食、身体出现问题(如闭经)等等。

我决定永久性删除薄荷App。软件很好,可是不适合我。去年九月开始减脂到今年除夕,从60公斤35的体脂降到51.9公斤21.9的体脂。然而年后开始使用薄荷之后,我变成了数字狂魔,每天都在焦虑该吃什么,甚至每晚就会把明天的食材写在App上,做菜时拿出食物称来精确我的用量。让我开始焦虑和纠结数字,把我逼疯了,导致我以前从来没有过的短暂的暴食症,每天都在想我要吃啥,让我觉得减脂不再像以前那么快乐……(知乎^②)

国外的研究同样关注到饮食追踪类App可能带来饮食失调的问题。^③App及其数据追踪的功能,似乎更容易让使用者将自己“自我客体化”(self-objectification)。研究显示,自我客体化更容易发生在女性群体身上,是个人内化了第三方的视角,客体化自己

① 《请卸载薄荷健康》, https://www.xiaohongshu.com/explore/643f85ab0000000011012f81?m_source=baidusem, 2023年4月19日。

② 《关于薄荷健康的23事》, <https://zhuanlan.zhihu.com/p/110965670>, 2020年3月5日。

③ Simpson C.C. & Mazzeo, S.E., Calorie counting and fitness tracking technology: Associations with eating disorder symptomatology, *Eating Behaviors*, vol.26, 2017: 89-92.

的身体,更加看重身体的外貌特征而不是身体的能力属性;在此过程中,个人习惯性地监视自己的身体,并与社会“理想体型”进行比较,通过锻炼、节食等方式来试图达成理想的体型。但当理想体型难以达成时,个人则会产生羞耻、焦虑、自卑等一系列消极情绪,这些消极心理是导致女性产生进食障碍、抑郁等疾病的风险因素。^①App似乎在引起进食障碍问题中扮演了一定角色,不论是一个触发点、导火索,抑或问题的引发者。这引起人们对App等数字技术的进一步反思。

(三)反思:设备、数据与自我的关系

1. 辨识数据依赖与身体感受

App的记录如同麦当劳化,追求效率、标准化、可计量。标准化的热量数据预估引来很多使用者的质疑,依赖数据还是相信身体感受是使用者们需要辨识的一个问题。受访者表示,App常常难以计算食物里油盐等调料的具体含量,也无法估算食物重量。随着App不断升级与丰富,“薄荷健康”的食品数据库已涵盖70万种食材、菜肴及包装食品数据和150余种营养素数据,^②但现实中食物复杂多样,App里依旧有搜不到的食物(如家乡特色菜、某具体品牌的食物)。此外,使用者也遇到很多无法对食物进行估算的时候,如在学校食堂吃饭、在外面餐厅吃饭。数据既不能被精准记录,又无法反映现实食物的多样性和生活的复杂性,因此,需要个人在使用App中发挥能动性,依靠自己的经验来判断。有受访者表示人体是复杂的,每个人需要多少食物、代谢能力如何、能消耗多少食物并不是数据可以标准量化的。数字无法替代使用者对身体的感受。当使用者身体的感受与数据之间不一致的时候,他们会产生一定的不确定感,这时则开始质疑和思考数字的意义,有的开始选择更相信自己身体的感受。

这个软件是把模板套在每个人身上。这个计算里头的不确定因素太多了,你没有办法控制变量,你知道吗……每天的代谢你根本算不出来。所以我现在就很少使用了……我可能更多的时候就是会根据自己实际的一些感受去判断今天是否产生了热量缺口,还是说热量盈余。(受访者2,22岁,男,私人教练)

意识到自我追踪的数字技术对个体主体性的压制,不少使用者会采取降低对数据的依赖、减少使用频率、选择性使用或中断使用等应对方式。大多受访者使用App的密集程度根据时期而不同,往往在减肥期使用频率高,而平日则只是需要的时候使用。伴随着使用经验的累积,一些使用者开始摆脱对App的依赖:偶尔查询食物信息和估算食物热量,不再追求精准;对常见食物的热量和营养成分有了基本的印象后,针对自己的生活现状制定独立的饮食方案。成熟的使用者更是会选择性地使用App的功能,优先

① 郑盼盼等:《自我客体化对女性心理健康的影响及其机制》,《心理科学进展》2015年第1期。

② 《薄荷健康:组合式营养解决方案再升级助力拥抱健康生活》, <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1718639636982294942&wfr=spider&for=pc>, 2021年12月9日。

挑选对自己来说营养均衡健康的食物,再考虑热量的问题。使用者也在网络平台呼吁,在(减肥)后期尽量脱离 App,去感受自己身体的饱腹感。

我为什么不继续使用“薄荷健康”,是因为自己对于健身饮食这一块好像还蛮有心得的,不用特别在意食物的热量,只要把食物大概地归类就好了。拿我自己来说,我有很长一段时间自己每天晚上都只吃红薯吃土豆,然后吃玉米,其实吃一些粗粮的话,已经是有一些很直观的感受了,有这样的差异就可以了,而不用去精细到那个是500克,这个是100克。(受访者20,26岁,男,产品运营)

伴随着使用 App 的过程,年轻人从早期纠结于数据转而关注自己的身体感受,重新重视情感和感知体验,并凭借日常的经验来判断进食的情况和减肥效果。受访者表示,在通过 App 引入门之后,个体更要学会自处,学会对自己身体的掌控,而不是被 App 带着走。在运动、饮食和健康等方面,身体管理最根本的依旧是靠自己。

2. 洞察个体差异与社会根源

面对 App 是否制造了新问题的疑问,有使用者指出,引起问题的根源并不在自我追踪设备和 App 本身,而在于使用者自己(如没有毅力、不能坚持)。App 使用者的个体差异较大,他们对 App 的使用体验与评价有所不同。有的人提及,使用了饮食 App 计算热量才导致自己开始暴食,天天计算热量,吃多了焦虑,吃少了明明不饿还要多吃;有的则认为,使用之后让自己暴食减少了,因为按照 App 给的指数来吃,每天能吃饱且还有营养。有受访者表示,即便自己某一天饮食热量超标,也可以通过调节,如通过第二天的运动来消耗掉前一天多余的热量,因此自己使用 App 并没有很大的负罪感;另有使用者发现,软件给自己压力,根源还是自己“心态不好”,太急功近利想要瘦下来,过了一段时间再使用,开始从看重减肥到更看重健康,则发现 App 不再带来压力,反而成了很好的辅助。面对差异化的情况,很多使用者反思个人与设备(App)的关系:

甲之良药乙之砒霜。各人减肥心态、自律程度、知识储备不同。用的好的,瘦了二三十斤;不会用的抑郁暴食。说到底是 App 的问题吗,该瘦的人还是会瘦,不该瘦的人还是不瘦。(引自知乎^①)

虽然是这个软件在指导我,就算我用这个东西,然后进行饮食的控制,但是归根结底还是我在用啊。所以我觉得是我自己在控制我自己,App 只是一个辅助的作用。(受访者8,22岁,女,学生)

受访者提及自己使用饮食 App 的目的包括:控制饮食,达到变瘦的目标;克服饮食紊乱的问题,回归更健康的饮食;或仅仅是想让饮食更加均衡,让身体变得更加健康;亦或(男性受访者)因为健身,想要减脂增肌。这些动机背后反映了当代青年群体的社会

^① 《怎么评价薄荷这款健身 app?》, <https://www.zhihu.com/question/43675031/answer/538642518>, 2018年11月25日。

处境。他们处于人生的关键时期,面对高强度的学习或工作压力,身体和饮食很容易变得紊乱。高压且快速的生活节奏、日益凸显的饮食安全以及现代生活方式带来的诸多疾病威胁,对他们的健康构成很大挑战。面对易失衡的生活状态,年轻人需要对自己的身体和生活重新进行控制,于是选择用App辅助对自己身体的管理。然而,使用者所处生命阶段不同,所面对的压力也不同(如考试、升学、工作加班),App无法考量、衡量或改变使用者所处的外环境。受客观条件限制,使用者无法按照App的推荐来安排饮食,这时数字设备则可能给使用者带来新的烦恼和压力。受访的年轻人大多是难以在家中自己准备饮食的群体,他们的饮食依赖学校食堂、餐厅或外卖,很多时候甚至“有什么吃什么”,难以完全控制食物的摄入情况。另外,变动的、不确定的日常生活也常常打乱个人的饮食安排,如因工作要求不得不出差、陪客户应酬,疫情期间食材供应有限,没有时间准备餐食,抑或饮食预算一天只有30块钱,等等。这些个人无法控制的情况使得App推荐的一些食谱或饮食方式无法实现,这更需要使用者自我调适。

后来因为事情比较多了,好像当时是要写毕业论文,就没有那些精力分到这些事情上。减肥其实到那时候也开始停止。也就觉得好像减到差不多,然后就开始胡吃海喝。没有再好好地按照(App)规定。(受访者11,21岁,女,学生)

除个体所处生命阶段、社会生活压力等方面的影响外,社会观念也在形塑和影响着人们的审美和对身体的期待,进而影响他们对App的使用,这在女性群体身上尤其明显。国内外饮食追踪相关的App使用者均是女性多于男性。关于美丽和健康的性别期待让女性成为健身相关自我追踪App的主要使用者。^①有受访者把自己身边进行饮食管理的女性分为两类:一类女性本来就瘦,但时刻监测体重(每天称重,体重上升2—3斤马上节食);另一类本来胖,想要短期内瘦到理想型(于是疯狂运动与节食)。为了达成各自的目标和缓解身材焦虑,她们开始使用饮食类App。当然,不仅女性希望保持苗条身材,男性也被期待拥有健美的身体。

我会觉得身边的女性朋友们身材焦虑非常明显……身材焦虑就是从我很直观的感受到的就是你的身材焦虑或者你的容貌各种焦虑,其实并不是来自于这种App给你什么,绝大部分是来自于你身边的人,还有媒体渲染,我感觉这种会比较多一点。(受访者21,28岁,女,教师)

不少受访者承认自己的审美观就是社会形塑的,大众媒体通过视觉和文字信息向人们传递着健康与美丽形体的规范和思想,社会公众也用这样的审美标准对周围人进行审视,这让很多人对自己的身体现状不满意,感觉自己“胖”“身材走样”,即便客观上

^① Esmonde K., 'There's only so much data you can handle in your life': accommodating and resisting self-surveillance in women's running and fitness tracking practices, *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, vol.12, no.1, 2020: 76-90.

身体并不肥胖的人在认知上也认为自己肥胖。健康与形象的双重焦虑驱使人们借助 App 来进行严格训练与饮食管理,实现身体形象的改变。值得注意的是,App 本身也是以上社会观念的传达者和宣传者。内嵌于 App 中的关于身体和美丽的文化也在强化使用者对健康、美丽形体相关的数据和知识的追求,让他们期望通过 App 来达成理想的身体形象。正如 Lupton 的研究显示,App 可能反而具体化和强化了社会对女性的规训,让她们感觉内疚、自卑或羞愧^①,甚至扮演了“性别的技术”让女性承受前所未有的规训凝视^②。

五、结论与讨论：技术、社会与自我

年轻人使用饮食 App 管理自己饮食与身体的实践是动态的、复杂的,他们对 App 的使用频率和情况伴随着他们对知识的掌握、身体情况的变化、生活处境的变化而不断调整。一方面,使用者通过饮食 App 进行自我追踪与管理,从而可以更好地监测到饮食情况并对身体进行重塑。数字设备使身体变得更加“可见”并更容易接受细致的监测。而成功的使用带来的积极效果如体重减轻、身体更健康,让使用者感觉有更多自我掌控、自主性和自信心。通过更好的自我管理和健康知识积累,App 促进了使用者的自我赋权。在此,数字技术不仅为普通大众搭建了一个理性、客观地认识与管理身体的桥梁,也一定程度上实现了专业权威的祛魅与科学知识的普及化。与此同时,长期使用 App 也给不少使用者带来束缚感和压力,导致面对食物的焦虑和负罪感。在程序化的数字世界中,色香味俱全的食物、感官丰富的身体被 App 呈现为单调的数字,而人们切身所处的现实世界是感性与理性的复杂交织。过多严格的饮食控制给一些使用者带来新的问题,如厌食、暴食、身体健康受到影响。App 虽然意在帮助人们更加科学地减肥以实现身体的有效塑造,但似乎也给不少人制造了更多的身体焦虑。在数字技术的影响下,人们难免陷入被技术支配的矛盾与焦虑之中。

无论是感到赋权、满足与自信,还是有束缚感、负罪感与焦虑,个人与技术设备的互动都生发出情感效果。当经历了负面的情感体验,意识到 App 关于饮食规范的可能负面效果时,使用者则不会严格遵循自我追踪技术的指令和规定。他们调整使用状况(如减少使用频率、选择性使用、停止使用)以抵抗技术对身体的过度监控与干预。正如现有研究发现,数字健康环境下年轻人选择使用健康相关 App 的决定是流动的,他们会在需要的时候选择能满足自身健康需求的 App,推动数字健康实践的日常化;他们也对

① Lupton D., 'I just want it to be done, done, done!' food tracking apps, affects, and agential capacities, *Multimodal Technologies and Interaction*, vol.2, no.2, 2018: 29.

② Elias A. S. & Gill R., Beauty surveillance: The digital self-monitoring cultures of neoliberalism, *European Journal of Cultural Studies*, vol.21, no.1, 2018: 59-77.

App带来的负面的身体和情感反应进行反思,且会通过调整使用策略来应对。^①此外,人们对设备、数据和自我的关系进行反思,这充分显示了很多App使用者是积极的批判的数字技术参与者。App虽然是一个“身体教引”的工具,但并不是一个绝对权威的工具。

对于青年群体,某款自我追踪App的使用可能仅是他们在生活历程一个阶段挣扎于身体形象和体重管理的反应,抑或是人们为了身体形象而进行控制的一个方面,其背后反映的是社会对人们身体形象和体重的审美取向,这种现象在女性身上更加明显。年轻人对使用饮食与健康App的模糊和纠结,正好彰显了这种社会文化期待下的矛盾性:一方面,他们希望借用App来更好地符合主流的审美期待;另一方面,使用者感受到来自App和主流文化的压制与规训。此外,现代社会,人们关注自我成长,强调自我奋斗、自我负责,对身体的有效管理则似乎是个人自我负责、自我完善、健康与成功的标志。然而,在使用App的过程中,年轻人面对高压的人生处境与社会结构性张力,可能无法持续健康饮食,焦虑更甚。这也彰显了App使用的另一重矛盾性:生活在一个变动和不确定性的社会,个人需要通过有意识地对身体的控制与改变,增加自我掌控感;然而App的使用却可能带来更多的问题和失控。

作为对负面体验的应对,很多人减少或暂停使用App。但有研究者指出,鉴于当下数字自我追踪技术的广泛应用,彻底停止使用在某种程度上是不可行的;而如果使用者能够从与身体理想相联系的目标中解放出来,以试验的、开放的、不依附于结果的态度使用自我追踪技术,则可能减少App规训下的负面影响。^②本文认为,除了个人使用App的态度和方式的转变(自己保持足够的理性、自主性)之外,改善数字技术的使用也要看到社会性因素对个人的影响,包括社会的审美观念以及青年群体所处的高压、变动的环境。个体面对App带来的压制的反抗策略,则是个人与社会之间不断磨合的侧面。在瘦身减肥之风盛行的当下,数字技术可以辅助宣传和辅导更“健康地减肥”,但这也依赖社会大环境对身体标准的包容与多元理解,及对青年群体在特定人生阶段的更多支持。只有技术手段与社会处境共同改善,才能让更多人在数字环境下更健康地生活。

(责任编辑:孙菲)

① Esmonde K., 'There's only so much data you can handle in your life': accommodating and resisting self-surveillance in women's running and fitness tracking practices. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, vol.12, no.1, 2020: 76-90; Goodyear V. A., Armour K. M. & Wood H., Young people learning about health: the role of apps and wearable devices. *Learning, Media and Technology*, vol.44, no.2, 2019: 193-210.

② Sanders R., Self-tracking in the digital era: Biopower, patriarchy, and the new biometric body projects, *Body & Society*, vol.23, no.1, 2019: 36-63.