



# 女性健身图景：掌控身体意味着什么

明明汗是我流的，气是我喘的，脚丫子是我迈出去的，却好像这一切又都不是我选的。

□ 秦珍子

## 拥德她

人们倾向于把训练有素的身体痕迹与某种品质挂钩，锻炼意味着一个人对自己身体的控制，而肥胖就意味着意志力薄弱。



视觉中国供图

中青报 中青网见习记者 杜佳冰

冬奥会刚刚过去，或许没人想到，能和运动女孩谷爱凌一起成为热点的，还有她的身体。有人说她130斤，也有人说她105斤。谷爱凌可能并不在意这件事，镜头前的她身形紧实，大方地表达自己的健身观：美不是瘦，美是有力气。许多被困在马甲线、漫画腿、天鹅颈等身材模板中的中国女孩因此受到鼓舞，纷纷表示，成为谷爱凌式运动女孩的第一步，就是再也不要为体重而纠结。

在过去的两年多时间里，上海体育学院熊欢教授和她的团队访谈了近百个健身女性，探索运动对女性生活规划、自我认同和审美的影响。这项研究被记录在去年出版的《凡身之造：中国女性健身叙事》一书中。

作者选取了12个中国女性的健身故事，她们当中有暴食-催吐的肥胖者、留学海外的大学生、离异的中年职业女性，也有进城的打工妹、备孕的高龄女性等等。为了还原健身运动参与者身体叙事的主题性，作者选择了口述故事的形式，想要为读者呈现出女性真实、鲜活的健身图景。

### 我们的身体大多是失控的

你是否计算过，自己每天出门需要花多长时间来打扮自己？比起男性，女性或许需要更长的时间来回答这个问题。

《凡身之造》认为，多数女性会比男性花费更多的时间来管理和约束自己的身体，包括但不限于饮食、化妆、服装。在女性主义看来，这使得女性更专注于自我的修饰，对社会的关注减少。在与男性的社会竞争中，自然也就退场了。

熊欢认为，消费文化和媒介话语建构出一种所谓理想的身体，它强调年轻、苗条、健康，目的就是让人感到容貌焦虑、身材焦虑，然后迫不及待地加入健身、美容甚至整形的消费行列。

女性健身热虽然与女性解放运动的深化、女性自我发展的需求有关，但熊欢发现，在具体的体育实践中，女性一方面得到了一种身体的解放，但同时也从服从和强化固有的女性身体形象。

书中的案例S女生，就是在网络上对维密模特式审美的宣传影响下，开始学习拳击。她承认自己并不胖，但因为喜欢拍照，有些角度看上去还是不好看，我就觉得自己要练好一点儿，再去拍照就不会更好。

S起初认为拳击是种既有力量又有效的塑形方式，但后来，这项运动的竞技特点和激烈节奏给她带来了身体上的负担，甚至影响了正常的工作生活。我是真的不喜欢拳击这种形式。

熊欢认为，女性在运动中需要关注自我的感受。一定要找到让你觉得最舒服愉悦的方式，才能持续，才能形成自我与身体的关系。要不然你永远存在抵抗，永远会有被限制的感受。

后来，S在拳击教练的推荐下接触了瑜伽，才发现自己更喜欢这类舒缓的运动。尽管在瑜伽教练检查身形时，她还是十分

2022年3月评委会成员：韩浩月 闫晗 张家鸿 栏目主持 沈杰群

### 《我本芬芳》

评委点评：《我本芬芳》是《秋园》《浮木》两书作者杨本芬出版的一本新书，讲述了20世纪六七十年代一个普通女人的婚姻故事。该书作者以80岁的眼光，审视与总结婚姻，细致描绘了一个女人在婚姻里不被看见的孤独、不被欣赏的失落、不被尊重的委屈，袒露女性在亲密关系当中的困惑与痛楚、不甘与重生。

这本书也是一位八旬老人对亲密关系发出的真挚呼喊与追问，将为身陷困顿中的你我她带来慰藉与启发：未来的人生是委曲求全还是勇敢前行？是忍辱负重还是活出自我？无论身处何方或年纪几何，女性都可以通过自己的方式去创造、分享，哪怕到了80岁，依然会焕发活力与光彩。

### 《你的苦痛，与我相关》

评委点评：作者是一位女承父业的基层全科医生，无论是居民慢性病管理，还是应对传染病和突发公共卫生事件，她都处在工作的第一线。作者从叙事医学的角度出发，用平行病历的方式

介意自己的身材，没想到她会说我臀部轻微下垂。哦，就想，之前这一年我不是白练了吗？有点怀疑人生了。

在熊欢看来，达到理想的体型是一场全球性的消费主义陷阱，甚至造成了许多厌食症、暴食症和抑郁症的问题。书中第一个故事，就是一位24岁的肥胖女生健身减肥历程的自我反思。

小时候由于医生误诊，她被注射了激素药物，之后便开始不受控制地发胖，周围人的歧视和嘲讽随之而来。在成长历程中，她尝试过各种减肥手段，节食、吃减肥药、大量运动、暴食催吐，身体随之出现了头晕、长痘、慢性胃炎、脱发、牙齿松动等种种问题。

在减肥-复胖-再减肥这个循环中，她渐渐失去了自我的掌控感，无休止的自我检查、自我惩罚，我不再是自己生活的主人，只是在践行这个社会对我的要求。

肥胖者常常会经历一种健身即美德的道德捆绑，他们遭受的歧视也大多来源于此。人们倾向于把训练有素的身体痕迹与某种品质挂钩，锻炼意味着一个人对自己身体的控制，而肥胖就意味着意志力薄弱。

熊欢认为，单纯把肥胖归罪于个体的不自律，就掩盖了公共治理的责任。在被996加班和高热量饮食充斥的都市生活中，我们的身体大多是失控的。许多学者认为，肥胖是一个现代城市病，它不仅是个人的问题，也反映了社会分层、社会公共资源分配不均等结构性问题。

与此同时，那些理想身体的持有者也不仅仅只有她们自己。熊欢说：大众明星是一种文化产品，他们的外表、形象，甚至行为都是被塑造的，他们有自己的化妆师、营养师、减肥师、健康师等等，这些部门都是在对其身体进行塑形。我们本来是在消费这个产品，可有些人如果偏要变成那样的产品，那就会很痛苦。

### 下着雨跳舞那种感觉真的好high

尽管如此，追求理想身体并不是所有女性的运动选择。《凡身之造》中一个来自农村的案例即是如此。

木木26岁，育有两儿一女。她从小喜欢跳舞，但结婚之后就没了时间。直到孩子上学后，木木和丈夫一起到了县城的工

地上干活。她偶然看到县城的小广场上有个人跳舞，就像找到了可以呼吸的地方，立马加进去。

以后每天下班，她会骑20分钟摩托车赶去跳舞，那是她生活中少有的浪漫时刻。每晚都想跳，下雨了也跳。下着雨跳舞那种感觉真的好high。

广场舞成为木木享受生活的一种方式，而不只是为了身材。这正是《凡身之造》一书始终强调的主体性的含义所在。无论如何，她们参与体育活动的主要目的是为自己，而不是为了别人怎么看。

熊欢团队发现，在农村生活中，自娱自乐是健身带给女性的最大满足。熊欢将这样的差异归因为，农村女性感受自我的机会要比城市女性更少，所以她们更容易在体育活动中找到认同和满足感。

平日里，木木也会注意自己的身材，但她不追求极致的瘦，也不喜欢健身网红们细腰翘臀的身材。她对自己的外形要求是：看起来舒服就行，跳起舞来身体轻盈。

木木发现，农村女性基本很少会去刻意地塑形，也没有人有很强的控制饮食和运动塑形的意识。虽然她自己会跳舞保持身材，但不愿意花时间去健身房。她的工作环境几乎是反修行的。农村女性健身没有很强的功利性，大概是因为那个结果本身就不是属于她们的。相比之下，健美、瑜伽的结果带给城市女性的则是不一样的内涵。

熊欢曾研究过中国城市女性体育参与的分层现象，她发现，中产阶层女性的外表往往与其社会定位、事业成功、经济目标的实现等因素密切相关，她们希望通过体育参与来确立自己社会地位。因此其体育参与的方式具有很强的消费性、目的性以及文化诉求性，比如以塑形为健身目的，通过购买昂贵的运动服装体现她们对高质量生活的向往和追求。

缺少主体性作为健身驱动力，一方面会造成办了卡却没怎么去的经济消耗，但更重要的是，你能否真正地享受运动本身。

### 为什么健身能够赋能女性

直到现在，中国社会中的运动氛围依然谈不上浓厚。熊欢总结出了两方面的影响：一个是教育偏向的问题，中国教育传

统更注重智力的培养，体育课常常是被占掉的，很多孩子体会不到体育的乐趣，长大后也不知道怎么用身体运动去娱乐。

另一方面，社会也没有给我们提供足够的时间和条件去享受运动。最终的结果是，人们为了健康、为了保持在婚恋及劳动市场的竞争力，挤出时间去运动，而不是在真正享受它。

这是中国式的身体问题。熊欢认为，不管是工人增强体质为国家效力、运动员刻苦训练争取荣誉，还是减肥塑形让自己变得更苗条，其实都是把身体作为一种工具、一种方式。而身体本应该是主体，不是客体。

要在体育实践中真正实现身体解放和个体的发展，应该要先了解和掌控自己的身体。否则就会用错误的手段与身体对抗，就会感觉到很累。熊欢说：

书中的案例清风，就是通过运动逐渐了解了自我身体的优势和弱点，成为生活中的大力士。家里装修时，她能轻松地帮工人搬运机器，那个工人就说：天哪，你怎么这么有力。当时我自己没有意识到，没有觉得那个东西重，其实是因为自己的身体已经知道怎么发力了。

对身体准确的判断和掌控使清风感到，即使离开后一个人生活，也能够应付一切困难，而不再把希望寄托在男人身上。熊欢认为，这不仅意味着身体机能的强健，也是女性独立性与自信心的提升。

运动作为一种具身体验，正是唤醒女性主体意识的有效途径。熊欢认为，身上的感知带来的反身性思考，是通过其他的非身体活动难以获得的。

从《凡身之造》中的12个案例能够看到，健身的过程是可以赋能女性的，它能让女性了解自己的身体，正确地维护和使用身体，进而赋予女性能量去开拓自己，甚至改变自己的境遇。

至于健身是否一定能够赋能女性、打破女性的性别形象刻板印象，我觉得并不是这本书想强调的内容，也不是它能够反映出来的内容，因为社会对性别形象的规范还是在那里。我们想强调的这个过程中最重要的一个环节，就是始终自我反思。熊欢说。



扫一扫看视频

### 中青书榜

## 中青阅读2022年3月女性书单

式，书写医患之间的故事。在医院里，作者时刻对患者的疼痛、苦难和生死挣扎。她看到即便是在最绝望的时刻，人性的光辉也仍闪耀着。本书另一个重要的意义在于，它记录了我国社区卫生状况的改变，也从侧面描绘了我国基层医疗发展的社会史。

### 《点亮星星的人》

评委点评：《点亮星星的人》基于20世纪30年代大萧条时期的历史事实而创作，作者乔乔·莫伊斯从马背上的图书馆这一历史事实中获得灵感，创作出了5个女孩团结一致，通过送书、读书改变自己命运、也改变自身命运的故事。全书高度肯定了读书对人的帮助和成长，也弘扬了乔乔书中一贯的女性帮助女性的积极力量。书中提及了许多经典名著，且引用了不少知名图书的段落，对阅读经典名著是一种很好的导读。

### 《廊桥夜话》

评委点评：一个没有离开过家的人，是没有故土的。《廊桥夜话》讲述了被父母呵护的季月

娟，被木匠杨广全用甜言蜜语骗到穷乡僻壤，结婚成家变成阿贵妈的故事。拥有廊桥的村庄，并没有想象中那般浪漫，古老的廊桥，反倒像一道阴影，死死守住几代嫁到村里的女人，通往外界的廊桥，却没法变成一条让她们得到自由的出口。

在张翎的叙述中，廊桥既是中心地标，又是核心意象，它连接起历史、现时和未来。张翎以她特有的方式叙述着对于生活的谛听、审视和思索，是一部令人深思的现实主义力作。

### 《成为一颗星：宇航学员日记》

评委点评：这是意大利第一位女宇航员萨曼莎·克里斯托弗雷蒂在2018年出版的随笔作品。通过这本书，我们可以看到萨曼莎如何从一名战斗机飞行员，一路过关斩将，通过欧洲航天局的层层选拔，成为一名宇航学员。她经历了在俄罗斯星城、美国休斯敦航天中心，以及加拿大、日本等地的严格训练，从而能够承担国际空间站上的

日常工作、故障排除以及舱外活动等任务。这本书还记录了萨曼莎在国际空间站200天的太空生活。她用细腻的笔触为我们展开一幅太空之旅的画卷：被火箭送上太空，与国际空间站对接，失重初体验，在太空的吃喝拉撒、体育锻炼、科学实验，这些令人好奇又十分有趣的事情，以及在一天内的16次日升日落之间穹顶舱外银河系变幻的壮美奇迹，在萨曼莎的笔下娓娓道来。

### 《美国式婚姻》

评委点评：《美国式婚姻》讲述的是一件冤案对一对年轻的非裔美国夫妇造成影响的故事，它是一部笔法轻盈、令人深思的小说。作者很聪明，在婚姻故事里插入了种族、宗教、女性生活困境等社会热点内容。但它的重点仍是在讲述有关爱情、失落和忠诚，并且提出了一些深刻的问题，比如婚姻中我们亏欠彼此什么？我们允许什么样的不公正持续下去？每个已经或即将迈入婚姻的人都值得一读。

### 《成为母亲的选择》

评委点评：以2008年为起点，以色列社会学家

奥娜·多纳特开始进行一项名为“后悔当妈妈”且持续了5年的社会调查。这个问题始终伴随着多纳特和她的调查，并终发展为一部关于母亲的选择》一书。

在本书中，多纳特采访了23位以色列女性，无论其年龄、教育程度、社会阶层，她们都有一个共同点，那就是已为人母。通过长期的跟踪采访，多纳特追溯了这些女性成为母亲的历程，分析她们在孩子诞生前后的情感世界，调查她们如何认知和化解养育过程中的矛盾与冲突。《成为母亲的选择》用女性自己的声音，展现了立体、复杂的母亲形象。

### 《奇尔伯里村女子唱诗班》

评委点评：在众多的战争题材的小说中，这部书信、日记体小说脱颖而出。这部书信、日记体小说《奇尔伯里村女子唱诗班》透过女性的小角度展现战争对村庄和日常生活的灾难性影响，讲述了

令人心碎的生死存亡的故事，让我们看到了一群个性鲜明的女性面对战争和死亡不屈不挠的精神。她们在战争后方，抓住音乐这一武器，安魂，涤荡人心，鼓舞人们勇敢地继续生活下去。女性的坚韧与伟大在这部小说里得到极好的诠释。

### 《看不见的女人：家庭事务社会学》

评委点评：作为首次严肃对待家务劳动的研究，社会学学者安·奥克利着眼于女性与家庭事务这一主题，在20世纪70年代采访了40位都市家庭主妇，重点研究了女性对家务劳动的认识、对从事繁重家务的感受、对不同家务所抱持的态度等，分析透视了家庭内部的结构和分工，以及社会中不被意识到的、关于性别角色歧视和女性对此内化性的强迫认知。50年后的今天，我们可以看到，对于女性依然存在着家庭与工作的一二分法，女性自身仍在为应不应做全职太太、做全职太太是否有价值争执不休。而《看不见的女人》提醒我们要跳出自身立场去思考：职场女性是否正在职场和家庭中遭受双重不公？家庭主妇所谓的自由，究竟是，从某种工作中解放出来的消极撤退，还是选择进入某种生活的真正自由？家庭和社会如何在女性早期成长过程中形塑她们，使她们认同家庭主妇一角所形有的传统职责？更重要的是，生为女人，如何不困于持家和生育，真正为世间所见？