

# “减肥”不是快乐配方唯一选项

中青报·中青网记者 张敬  
实习生 刘小芃

“三月不减肥，四月徒伤悲”，天气转暖，这句话又被很多年轻人惦记起来。实际上，有关肥胖、审美等话题一直备受关注。

一方面，体重对健康的影响亟须重视。国家卫生健康委发布的《成人肥胖食养指南（2024年版）》显示，我国18岁及以上居民超重率、肥胖率分别达到34.3%和16.4%，居民肥胖率呈上升趋势。

另一方面，在“白幼瘦”审美标准裹挟下，不少年轻人产生身材焦虑。2023年5月，深圳一名15岁女生因过度减肥去世引发讨论。有媒体发起“你会有身材焦虑吗”调查，3.6万人参与投票，近3万人认为自己有身材焦虑。

那么，我们究竟应该如何正确对待减肥？只有减肥才能遇到更好的自己吗？社会对于肥胖者是否有足够的宽容度和适配度？

## 为控制体重咬牙跑步、与食欲较劲

孙冬爱是大三学生，从青春期开始备受肥胖困扰。她感到自己是“突然胖起来的”，高中时一个假期胖了20多斤。从此她走上了控制体重的漫漫长路。

身高161厘米的孙冬爱，最胖时体重将近140斤。在她看来，减肥是一场与自己的战斗，她一直和食欲较劲，为了减肥，她试过各种办法，“有一段长时间没吃过一顿饱饭”，但效果寥寥。

在银行工作的付钰鑫也一直不放过自己的体重。他从小就偏胖，上了大学后更是“玩命长胖”，他多次通过节食控制体重，但在减肥、反弹的循环往复中，胖到了310斤。

出于健康考虑，付钰鑫特意到中日友好医院减重科咨询医学专家。检查后得知，肥胖使他患上Ⅱ型糖尿病、高血压、夜间呼吸暂停等疾病。医生建议他进行袖状胃手术，俗称“切胃”。

付钰鑫说，普通人并不需要定期进行切胃手术，但一些超重、患有糖尿病等代谢疾病的人需要通过这一手段达到减重和治疗的目的。通过手术，付钰鑫的胃部缩小了3/4。但并非做完手术就一劳永逸，术后他需要经历长期的调养，不能吃不易消化的食物，半年后才恢复到正常生活。付钰鑫说：“这其中的痛苦，只有自己能体会。”

“减肥、减脂是一个独自作战的过程。”张鑫是一名音乐老师，为了达到理想的身材，他用4个月的时间刷脂。为了消耗脂肪，他每天咬牙跑5公里。张鑫说：“要刷脂，有氧运动是最见效的，所以我就一直坚持跑步，每天多跑一点点，点滴进步都会让我很开心。”

“三月不减肥，四月徒伤悲”，天气转暖，这句口号又被喊出。此前导演、演员贾玲为角色减重100斤，更是引燃了热辣滚烫的减肥热。那么，我们究竟应该如何正确对待减肥？只有减肥才能遇到更好的自己吗？社会对于肥胖者是否有足够的宽容度和适配度？



视觉中国供图

## 不只困在身体的肥胖中

执意减肥的年轻人，出于不同想法、目的。

90后李波儿是为了找到更好的工作去减肥的。此前李波儿体重一直保持在100斤左右，最胖时达到138斤。上涨的体重不仅带来身体的困扰，也让她感受到生活中的不便。“我是一个喜欢宽松的人，胖了才发现出行对一个胖子的种种不友好：坐高铁，位子很挤；坐飞机，也要把身体挤进窄窄的座椅，很不舒服。”

这样的不便付钰鑫也感受过。有一年在去海南的航班上，310斤的他坐在狭小的座位里没法系上安全带，“当时只好让乘务员给我一条延长带，急得一头汗，很窘迫。”

媒体工作者陈晓乐（化名）则因体重问题屡次在相亲中受挫。体重150斤的她本来不在意这些，身边总有朋友对她说，“你再瘦点就更完美了”，陈晓乐也是一笑置之。直到多个相亲对象表示陈晓乐“身材不够好”，她才意识到，“社会对女性的身材要求如此苛刻”。

孙冬爱的父母经常督促她减肥，不断强调她身材不完美，“有一次，妈妈让我去切胃，我认为自己只是胖了一些，不至于到切胃的地步。为此，我们发生过多次激烈的争吵”。

父母的压力让孙冬爱自己产生了怀疑，她不喜欢照镜子，不喜欢穿彩色的衣服，习惯把自己藏在黑色的衣服里，“因为黑色显瘦”。走在路上，也在躲闪路人的目光，甚至不知道是不是有人在看她。

在近期举办的“2024世界肥胖日中国肥胖大会沟通会”上，中国社会工作联合会副会长周冰指出，肥胖人群可能面临心理困扰和社会困境。2020年，全球36名学者在《自然》子刊《自然医学》上发表了一份国际联合声明，呼吁停止肥胖歧视。

吉林医药学院副教授、副主任医

师石劭一直关注减肥话题，他注意到，近年来不断曝出有肥胖人士在招聘中被拒的新闻，肥胖人士在社会生活中遭遇不少不便与难题。他说：“我们呼吁社会大众注意身体健康，但也要重视社会评价对减肥人士心理产生的影响，从社会环境等各方面提高适配度和便捷度，让他们在应对肥胖问题的同时，也能更好地融入社会生活，免于因此受到职业选择和婚恋交往困扰。”

## 健康与自洽才能遇到“更好的自己”

实际上，每一个减肥者故事的背后都离不开“希望遇见更好的自己”的心理预期和审美追求，却也有人因此而走入极端。

95后李海霞本来有着标准体重，但她觉得再瘦一点会更美。为保持体重，她常年不吃主食，却因为长期不摄入碳水化合物而影响身体的代谢和

内分泌系统。

李海霞说，社会上充斥着各种“美幼瘦”审美标准，“胖一点，我就会很焦虑，网络上好看的穿搭博主都很瘦，不断强调瘦才是美。”

多年来，孙冬爱一直在嫌弃自己和接受自己中来回摇摆。她虽然不认同当下“以瘦为美”的审美，但却跨不出这个圈子，“我很爱吃东西，但多吃一口就很有负罪感，每天都吃不饱，内心很煎熬。”

近年来，“白幼瘦”审美追求成为潮流，衣服的尺码越做越小，有受访者表示，自己100斤的体重，却要穿XL码的衣服。有演员在社交媒体上吐槽礼服尺码过小，根本穿不进去。

针对当下的减肥热潮，石劭认为，年轻人首先要正确看待体重问题。“其实很多人并不属于医学意义上的肥胖，但在容貌焦虑裹挟下，难免产生心理焦虑。”石劭建议年轻人参考《超重或肥胖人群体重管理流程的专家共识（2021年）》对自己的身材进行科学评价，“一般我们根据BMI即身体质量指数对成年人体重进行判定，指数在20-24之间是正常的，大于24属于超重，超过28则属于肥胖。在正常指数内的成年人不需要担心体重问题，内心的充实与丰盈更为重要”。

呼吁多元化审美的声音越来越多。某娱乐圈经纪人在社交平台上表示，自己不再执着于减肥。在她看来，“人类是有多样美的，与其让自己显瘦，不如在现有的基础上打扮自己、愉悦自己。每个人的快乐配方不一样，减肥可能不是我的配方”。

在陈晓乐看来，过度追求“白幼瘦”是不自信的表现，迎合大众审美，是为了得到别人的肯定。“我们需要强大自己的内心，真正知道自己要什么，而不是从众和追随。”

如今陈晓乐仍保持运动的习惯，不过她的目的变了，“以前我希望通过运动减肥让自己变瘦，而现在我享受运动的过程，享受多巴胺分泌带来的快乐”。

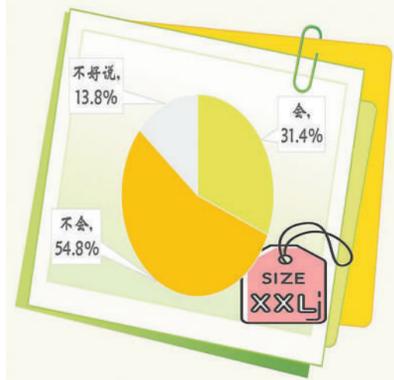
90后朱姝与陈晓乐有同样的感受。朱姝说，自己就是别人口中的“大骨架”女生，一直都看起来很结实。随着内心不断成长，她与自己的体重和解了，不再关注体重秤上变化的数字，也不再刻意控制食欲，“我更尊重自己的内心，想吃的时候就吃，想运动的时候就积极运动。我越来越感受到身体是一个精密的仪器，你更多呵护、爱惜，身体就会给你更多积极的、正向的能量”。

在朱姝看来，有些人热衷减肥，有些人喜欢微胖的身材，这都是个人的选择，应该得到亲朋和社会的尊重，“我认为更好的自己是‘健康与自洽’，接纳别人的看法，尊重自己的选择。无论是怎样的自己，都可以自信地展示自我”。

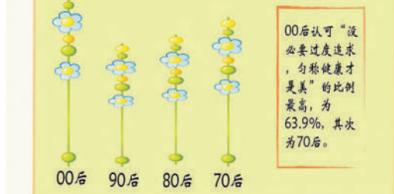
孙冬爱认为，更好的自己应该内心足够强大，能够正确认识自己、接纳自己，而不是追求成为别人眼中“更好的人”。她尝试与体重和解，“我希望自己变得更强大，减少内耗，虽然这需要一些时间”。



### 你会因为肥胖对一个人存有偏见吗？



### 当下，一些人追求A4腰等极致身材标准，对此你怎么看？



### 你觉得社会应该给肥胖人群多一些包容与尊重吗？



### 帮助他们更好地融入社会生活，你有什么建议？

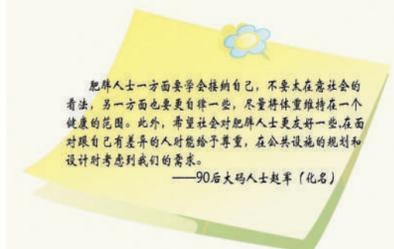
提供更具人性化的公共服务，如高铁提供加宽座位

社会要包容和理解“大码人群”，减少偏见和歧视

引导公众摒弃单一的审美取向，尊重个体差异

鼓励“大码人群”不在意有色眼光，用积极心态拥抱世界

科普肥胖成因，摒弃刻板认知



数据来源：中国青年报社社会调查中心  
制图：王品芝

# 长胖就是不自律？

# 近八成受访者希望社会对肥胖人群多些包容

中青报·中青网记者 王品芝

生活中，一些“大码人群”容易遭受异样的眼光，以瘦为美的单一审美标准，也加重了他们的不自信。中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com)，对2000名受访者进行的一项调查显示，55.4%的受访者认为没必要过度追求极致身材，匀称健康才是美；78.4%的受访者觉得社会应该给肥胖人群多一些包容与尊重；65.7%的受访者建议提供更人性化的公共服务。

## 55.4%受访者认为没必要过度追求极致身材，匀称健康才是美

“生娃前我属于微胖，有120斤，生了俩娃后体重维持在140斤。”辽宁沈阳的二孩妈妈周璐璐说，现在不容易买到合适好看的衣服。

当下，一些人追求A4腰等极致身材标准，对此32.8%的受访者认为完全是一种畸形审美，不应该提倡；55.4%的受访者认为没必要过度追求极致身材，匀称健康才是美；仅11.8%的受访者认为这是爱美的体现，可以理解。

“逛街想试衣服时，店员会提醒我穿不下，这种看似善意的提醒有时挺扎心的，但没办法，很多衣服都

是均码或只有小码。”周璐璐觉得，一些品牌推崇小码版型助推了畸形的审美。

北京某高校大学生孙森认为，可以制定健身计划、坚持运动，这样对身心健康都有好处，但没有必要强迫自己瘦到多少斤。“一些明星、网红已经很瘦了，但为了追求极致身材，还在不断控制饮食，我觉得普通人完全没必要这样，健康才是最美的。”

## 78.4%受访者觉得社会应该给肥胖人群多一些包容与尊重

上海90后赵军是一位“大码人士”，“小时候右耳受伤听不见了，吃了药听力才恢复，但可能因为药里有激素，我变成了一个‘胖子’，很长一段时间体重有240斤”。

赵军买衣服从不挑品牌，能穿上就行，如果某个品牌有特殊尺码，他会经常光顾，但一般还是在网上买，更容易买到尺码衣服。“冬天的衣服还好，夏天的T恤买起来很麻烦，因为T恤很显肚子，我得买大一号的，但这样看起来更不精神”。

调查中，31.4%的受访者表示可能会对肥胖对一个人存有偏见，54.8%的受访者表示不会，13.8%的受访者表示不好说。

赵军回想以前的经历，也曾经历过一些尴尬时刻，“一些不太结实的凳子可能会被我坐坏。有一次我去参加一个同学的家宴，开席前大家坐在床上聊天，一张床坐了七八个人，床就被坐塌了，大家都觉得是我的问题，虽然我是最先坐上去的”。

“当电梯满员没法关门时，大家也会把目光投到我身上。”虽然赵军遇到过一些类似情况，但总体而言，他觉得周围的氛围还算友好。“我并没有因为肥胖交到朋友，朋友也都很照顾我。日常坐火车或高铁，可能会挤到旁边的人，但从来没有被抱怨过，大家都比较包容”。

“我一直吃得不多，但已经是一个‘大码人士’，想减肥真的很难，需要很大毅力，瘦下来之后维持体重需要更大的毅力。”赵军现在通过晚上少吃饭和每天运动的方式，将体重维持在190斤左右。

孙森看过一个研究，减肥后人体的代谢率会降低，吃了同样的食物，能消耗的热量却比之前少，所以要吃得更多，才能维持住体重。“从我自身的经验来看，减肥后身体对高热量食物的欲望比减肥前更强烈了”。

赵军觉得肥胖人士需要更自律，尽量将体重维持在正常范围内，社会对肥胖人士也应该更友好一些。“我遇到过一些人爆粗口，叫我‘死胖子’，这是我不能接受的，希望大家

在面对跟自己差异的人时能给予更多尊重。”

“我觉得人的体型跟遗传有关，我们全家人都是胖一些、壮一些的体型，我一直都消化快、容易饿，所以日常食量很大，但我发现有些人吃得并不多，却比我更胖。”看到体重基数较大的人，周璐璐并不觉得就是缺乏自制力导致的，“背后可能有我们不了解的原因”。

调查显示，78.4%的受访者认为社会应该给肥胖人群多一些包容与尊重。“我们要知道自己的优势和劣势，觉得自己不好或很好都是不太对的心态。”赵军说，肥胖人群出行可能会挤占别人的空间，肥胖人群在期待获得更多包容理解的同时，也要意识到肥胖带来的问题。“过于肥胖容易导致高血压、糖尿病等慢性病，我在240斤时血压就有点高，还有重度脂肪肝，减到180多斤时血压才恢复正常，所以从自身健康的角度来考虑，还是应该尽量把体重控制在合理的范围内”。

## 65.7%受访者期待提供更人性化的公共服务

赵军认为肥胖人士首先要自洽、接纳自己，不要太在意他人的看法，“我们也有因体型受益的时候，比如经常被别人说胖胖的很可爱，比如容易被

人记住，我在求学的各个阶段，都因为体型很快就被老师和同学认识了，这也是优势。”

帮助肥胖人士更好地融入社会生活，65.7%的受访者建议提供更人性化的公共服务，如高铁提供加宽座位等；62.2%的受访者认为社会要包容和理解“大码人群”，减少偏见和歧视；61.7%的受访者建议引导公众摒弃单一的审美取向，尊重个体差异；47.3%的受访者希望鼓励“大码人群”不必在意有色眼光，用积极阳光的心态拥抱世界；20.4%的受访者期待科普肥胖成因，摒弃刻板认知。

周璐璐认为，要尊重个体差异，不要妄自揣测，随意给“大码人群”贴标签。

赵军希望公园和运动场所铺设更多健康步道，“对于我们‘大码人士’来说，运动对膝盖的损伤会比较大，所以更希望能够完善塑胶跑道的建设。另外，我是一个南方人，在北方求学时最不适应的是公共澡堂，因为我不太愿意在公共场合脱衣服，还是希望有一些单间，希望这些公共设施在设计之初就能够考虑到我们的需求”。

本次调查的受访者中，00后占16.1%，90后占42.1%，80后占33.0%，70后占7.0%，60后占1.8%。男性占42.5%，女性占57.5%。

(应受访者要求，赵军、孙森为化名)