

肥胖:不只与你有关(上)

◆ 邱笑非

虽然古埃及人早就将肥胖的病人画在墙壁上,认为胖是一种疾病;古希腊名医希波克拉底也曾称“突然死亡这种情况,往往胖子比瘦子更多见”;他还号召人们减肥——裸体行走或者奔跑,睡硬板床,以及敞开吃肥肉,饭前锻炼,甚至吃饭的时候最好也不停地晃动。

但是其后一千多年中,肥胖却不再被欧洲人所排斥——或许是几次大饥荒、鼠疫,使得整个欧洲人口始终挣扎在生存危机之中,从没有安安稳稳地储存过大量脂肪。对饥饿的恐惧使得人们对脂肪有了特别的感情,因此各种绘画都以描绘女性的丰腴为美,“丰满的妇女更易于生育”“婴儿越胖越健康”等各种概念流行。人们爱脂肪、爱肥肉,从不认为这有什么不健康或者不美。

直到1800年以前,“肥胖是一种病”这个观念只是少数大夫们的想法和说法。一个例子便是1789年《绅士》杂志写了一个三年没有离开自己的床的胖子,人们为了给他换床单,必须把他用滑车吊起来,而杂志中称他“除了偶有风湿外,非常健康”。胖的小孩在19世纪可能被看作“邪恶的”,但是不会被看作不健康的。

然而在18-19世纪,极度肥胖的人并不少见。根据一则记录,1889年,曾有人试图把一个极胖的法国女人送到博览会上展览,但是“八个男人都移不动她,而且她也出不了自己家门”。这是少有的留在历史记录中的胖子,此外可能还有成百上千个胖子留在乡里的闲言碎语中,更多的则不为人知了。

胖子黄金时代之终结

对于肥胖的拒斥并不如我们以为开始于20世纪初,实际上19世纪初,人们对肥胖问题就开始有广泛的讨论。长老会传教士格雷厄姆认为暴食暴饮是一种罪恶,因而提出了一种格雷厄姆食谱,认为食用茶、咖啡、酒、香料都是有罪的,因为这些会引起性欲,提倡喝清水、吃蔬菜、水果和全麦面包等高纤维食物。从杂志来看,《哈泼周刊》在19世纪中期

在人们都担心胖起来的时候,人类正式进入对肥胖的恐惧时代。“肥胖”成为一种全球性的“精神恐慌”。



意大利画家桑德罗·波提切利的《春》,其画中女性身材略显丰腴,可见当时审美倾向

就开始包含节食广告和嘲讽胖人的卡通画。

肥胖人群的出现和肥胖现象被社会拒斥,都与现代生活方式有很大关系——1780年,蒸汽机发明,大规模运输食物成为可能;1820年,铁路普及,蒸汽船也出现了,在不同地区甚至不同国家之间的食物运输变得廉价而迅速;1860年代,防腐剂发明,食物可以储存更长时间;1903年反式脂肪酸被发现,大量运用于市售包装食品、餐厅的煎炸食品中,使其保存几个月都不会坏;1890年,超级市场出现,各种各样充满了盐、脂肪和防腐剂的食品也出现了。

直到1900年,欧洲和美国诸多大城市有发达的服务业,完善的公共交通体系、极为繁荣的大众消费文化。超市里充斥着琳琅满目的现代消费品——猪肉、牛肉、鸡肉罐头、油炸食物、充斥着防腐剂和添加剂的加工食品。

中产阶级是这种生活方式的最大受益者,但因此也常常被过度肥胖所困扰,因而反肥胖的声音逐渐出现。比如1920年,英国医疗署官员乔治·纽曼爵士将“过度摄入食物,不合理地

摄入食物,以及缺乏新鲜空气和锻炼”作为身体状况恶化的原因。他认为很多人摄入太多——他们可怜的肠胃还没有得到片刻的空闲,就又开始吃,以致肠胃被堵塞了。当时的医生出了各种各样的怪招以促进肠胃的工作和食物的消化——开着灯睡觉以燃烧脂肪、用烈酒把食物冲下去、食用“醋餐”等等。

1908年,法国服装设计师保罗·波烈在伦敦展示了一件再现人体天然姿态的服装。这套衣服选用轻柔的丝绸,使得人体曲线毕现。自诩品位的上层社会的男性和女性开始疯狂追求体态优美,并爱上减肥(的确,追求身体之美不仅仅在于女性,男性也希望获得如希腊雕塑般的健美的身材。因此从开始到最后,他们都是减肥大军的一员)。这种趋势很快传遍了欧洲和美洲大陆。因此人们说,19世纪初是胖子“黄金时代”的终结。

1933年《柳叶刀》上登载的文章写道:“如今,节食成了谈论减肥的一种流行语,人们不再说‘去掉多余肥肉’。”减肥的专用词汇的出现,可以看出当时减肥人数不再是少数

群体,他们的人数多到已经有了重塑语言体系的能力。

BMI令脂肪无可遁形

二战爆发后,备受摧残的欧洲物资匮乏,减肥文化暂时消失,政府、营养学家、家庭主妇们都在忙着用不多的定量粮食分配维持日常的健康和消耗,“肥胖”不再是他们担心的问题。医生们也对过度肥胖失去了兴趣,1940到1950年间,欧洲没有人发表关于肥胖问题的文章。在战时和战后的困难时期,减肥产品也从广告中消失了。然而肥胖研究和减肥文化在美国这片新大陆更加繁荣起来:1940年,路易斯·都柏林,美国大都会保险公司的首席保险精算师正式提出用身高/体重比率,来作为确定肥胖程度的客观公式,这个公式正是今日BMI的前身。而都柏林则在商业利润和科学之间,划下了人类肥胖史上第一道健康体重的界限。

医生和健康专家们也开始关注肥胖对健康的影响,1950年,加州大学伯克利分校的生物物理学家约翰·葛夫曼认为胆固醇含量与冠心病的关系很大,并且发现血液中含有胆固醇的脂蛋白与心脏病有关联。早期研究认为,肥胖和血液脂蛋白有关系。而对高血压、高血脂的研究也证实肥胖是一个很重要的致病因素,科学家和医生们也加入了“反肥胖”大潮。

1972年,安塞尔·基的《慢性病日记》正式将BMI(身体质量指数,简称体质指数)用来衡量人体胖瘦程度。其使用方法是体重公斤数除以身高米数平方得出的数字,世界卫生组织认为,对于18至65岁的人来说:BMI在18.5-24.9为正常;BMI在25-30时为超重;BMI超过30则为肥胖。在BMI的精确计量下,科学家可以统计一个地区、一个国家的胖子比例,每个人都被规划在一个“胖”或者“不胖”的框架之内,肥胖顿时无所遁形,此时,肥胖已不是个人的私事,而是整个社会津津乐道、指手画脚之事。

**TOYOTA**
车到山前必有路 有路必有丰田车



与爱同行
春光礼享季

2010.3~30.9 春季购车礼 & 至潮试驾礼

今春,选准你的爱车,带上心爱的、亲爱的、甜蜜的爱人出游,尽情享受春天的春光吧!
我们已经为你准备好你专属的“购车礼享”及“试驾礼享”活动,期间任性一汽丰田各地经销商
购买锐志、卡罗拉、RAV4,赠送超值好礼四选一,试驾更有至潮好礼二选一
让你和所爱之人拥有浪漫满满的整个春天。

购车数好礼礼选一:



试驾至潮好礼二选一:



为春光添色 为爱升温

双喜礼遇

为春光添色 为爱升温

3年或10万公里

**TOYOTA**
安心 安全 爱用

本市区经销商(排名不分先后)

上海万兴丰田	021-56388777	上海中汽丰田	021-52232233	上海和泰丰田	021-64262769	上海宝和丰田	021-66112000
上海协通丰田	021-58602828	上海中升丰田	021-52708888	上海精江丰田	021-64645678	上海申晖丰田	021-62562727
上海永达丰田	021-58806678	上海东日丰田	021-52480000	上海万隆丰田	021-54322222		
上海世丰丰田	021-53388800	上海悦泰丰田	021-58857880	上海联合丰田	021-66777788		

TOYOTA竭诚为您提供24小时紧急服务,详情请咨询一汽丰田经销商

上海中汽丰田	021-52232233	上海和泰丰田	021-64262769	上海宝和丰田	021-66112000
上海中升丰田	021-52708888	上海精江丰田	021-64645678	上海申晖丰田	021-62562727
上海东日丰田	021-52480000	上海万隆丰田	021-54322222		
上海悦泰丰田	021-58857880	上海联合丰田	021-66777788		

www.tlms.com.cn 手机网站m.tlms.com.cn 一汽丰田顾客服务中心:800-810-1210 400-810-1210

GROWN 皇冠	REIZ 锐志	PRIDE 普锐斯	COROLLA 卡罗拉	COROLLA EX 花冠	VIOS 威驰	RAV4	LAND CRUISER 200 兰德酷路泽	PRADO 普拉多	COASTER 柯斯达
----------	---------	-----------	-------------	---------------	---------	------	------------------------	-----------	-------------