

开始减肥前，

请先接纳自己

专家支持：廖丽娟
采访：朱砂
上海市职业技能鉴定中心
心理咨询师考评员
国家一级心理咨询师

【专家调查档案】

夏天到了，减肥成了很多人关注的事情，不只是女孩子们嚷着要减肥，很多男士也会考虑减肥、健身，让自己看上去更健美。运动、针灸、抽脂……减肥的手段五花八门，很多手段都会让人看到一些效果，但往往又会在之后反弹。每天早上看着健康秤上左右摇摆的指针，你是否想过，为什么自己会想要减肥？

【事件回放】

18岁的小琳正值花季，身高1.7米，她，体重原本只有50多公斤，可是为了追求骨感美，她还是无时无刻不想着减肥。为了减肥，每种食物的卡路里小琳都烂熟于心，只吃低热量的食物，每天的分量还不到二两。不仅节食，为了减肥她会想尽一切办法来消耗脂肪，只要一睁开眼睛除了吃饭睡觉，就是在快走，甚至还采用催吐的方法来减轻体重。很快，小琳的体重由50公斤减到40公斤，但是她却还不满意，当她的体重减到不足30公斤的时候，已经没有一点皮下脂肪，可即使这样小琳对自己的身材还是不满意，还是觉得自己胖，不肯吃一点东西。最终，因为身体极度虚弱，小琳被家人送到医院，但医生们却已无力回天。

(来源：华商晨报)



插画 孔雀

A 对于美的共识源自基因进化的规律

减肥，在当今社会几乎成了相当一部分人的生活方式。关心各种媒体上有关减肥的资讯，尝试各种减肥的方式，成为很多都市人的生活中非常重要的内容。为什么人们如此关注自己的体像，尤其是体像中的体重部分？进化心理学的研究发现，在一定程度上，美确实是“仁者见仁，智者见智”。不过，关于美丽的判断，相同的看法总是远多于不同的看法，而且，这种共识存在于不同的种族当中，亚洲人、中南美洲人、黑种人和白种人对于迷人的男子和女子的判断惊人的相似。而这些迷人的部分首要的是面貌，接下来就是体型和体重。

不同种族的男子都认为体重适宜、不肥不瘦、腰身明显细于臀部的女性身材是最有魅力的，女性最迷人的腰臀比例是0.7。这一体型似乎对各种

文化背景的女性都有吸引力。体重偏低的女性比体重偏高的女性给人的印象更好，但消瘦的女子增重几公斤并不会使她们的吸引力增加太多。正常的体重是最迷人的。对此，廖丽娟解释说：“进化心理学的研究，荷尔蒙通过影响脂肪在人体的分布而影响腰臀比。腰臀比例接近0.7的女性更容易受孕，也比曲线小的妇女更健康。这说明，真正的迷人女性意味着健康，意味着在进化中处于优势，这是人的一种进化倾向，植根于人类的本性。”

男性的魅力，与身材体重也有着重要的关系。当腰臀比臀部略窄，腰臀比例是0.9时，男性身体

最有吸引力——腰臀比接近0.9的男性比大腹便便的男性更健康。

由此，我们会发现，人们对于体貌的追求存在着一个进化基础。人们都希望自己能追寻到一个生育能力强、身体健康的伴侣，成功地繁衍下一代，延续具有优势的基因。

B 追求“合理”的体重而非“理想”体重

事实上，注意饮食、保持运动，不让自己过于肥胖是件好事。人们可以追寻一种“合理”的体重目标，而不是追求所谓标准的“理想”体重。在个案咨询中，廖丽娟发现，很多人往往对自己的认识并不那么清楚，“我们的文化往往过于鼓励个人的努力，比如人定胜天等观点，而忽略了一些既有的要考虑的因素。研究发现，无论是人的体重、智力、气质类型，还是人格特点，都有很大部分的遗传因素，而且每一种受遗传的影响都可能在50%以上。即使我们都觉得可以自我塑造的人格都有50%左右受遗传影响，这个说明什么？说明我们要追求某种状态——比如某种体重的时候，首先要考虑的是有很多因素是我们必须接纳而无法改变的。”

每个人必须要接纳的因素里面就包括了“自然”体重，这个自然体重经常被称为“调节点”。它很大程度上来说，是由新陈代谢的速度决定的，而新陈代谢的速度和遗传基因有直接关系。这也意味着，那些刻意要改变体重，甚至不惜使用比较极端的手段的人，要改变的是一个自然的平衡状态。它可能会带来生理和心理的双重伤害。廖

丽娟就曾遇到过这类个案。

那是一个身高165厘米的女孩子，60公斤重，虽然不算瘦，但是考虑到她的体格，以及家族的特点，这个女孩子算长得很匀称健康的。在一个追求越瘦越美的集体氛围下，同时，也是遭遇了喜欢的男性以太胖为理由拒绝的刺激下，这个女孩子走上了恶性追求理想体重的道路。她把自己关在大学宿舍里一周，基本只喝水，一周下来，体重减轻了大约十斤。然后她慢慢恢复饮食。可是，一旦恢复饮食，哪怕是保持节食的饮食习惯，体重依然慢慢恢复了。半年以后她又重复了一次不进食的减肥行为。如此循环几次以后，这个女孩子开始出现间歇性暴食症状。对于食物的节律被破坏，使得她内心因为饥饿感和强烈的受挫感而暴食，陷入了“溜溜球”式节食的恶性循环中。自尊心和健康都受到很大伤害。

“追求美是一种进化倾向，但是，我们的社会环境有时候将美刻板化了。追求美没有错，追求合适的体重没有错，但是，不能忽略了很多因素去追求所谓理想的标准体重，那样会害死人的。”廖丽娟特别提醒说。

C 减肥诉求的背后藏着希望改变现状的潜台词

在当今社会，减肥或者说控制体重，已经成了某些人群的生活方式。心理学研究显示，健康的心态往往导致人们的生理往健康的方向努力。对比一下那些不喜欢自己，希望快点脱胎换骨减肥的人和那些接纳自己只是希望追寻更美好状态的人，我们会发现，前者的减肥效果不好，而且情绪会因为减肥效果的波动而变得更差，陷入一种恶性循环。后者在减肥行动中往往更显得从容，容易控制好节奏感，不会显得恶狠狠，效果反而更好更明显。前者的基础是

消极的，后者的基础是积极的，消极往往导向了一种反作用力，积极往往带来的是健康助力。

值得注意的是，除了对美的追求，减肥有时候还隐含着另一层心理需求——希望改变现状。嘴上嚷着要减肥的人，其内心的潜台词往往是希望有所改变，想要改变的愿望越强烈，目标越清晰，使用的减肥手段往往就越极端。如果身边的亲友中有人毫无征兆地突然开始拼命减肥，很可能他的生活、工作遇到了某些比较大的异变。



中国嘉德
国际拍卖有限公司
CHINA GUARDIAN AUCTIONS CO., LTD.

www.cguardian.com

中国嘉德国际拍卖有限公司 2012秋季征集



◆ 征集范围 ◆

中国书画·明清瓷器家具工艺品·近现代工艺美术
中国油画及雕塑·古籍善本·邮品钱币铜镜

时间 7月14日 / 09:00-12:00 13:30-17:00
7月15日 / 09:00-12:00 13:30-16:00

地点 上海希尔顿酒店二层大宴会厅
(静安区华山路250号)

十九年领航中国大陆艺术品拍卖市场，累计总成交额 330 亿元人民币
位列全球五大拍卖公司，2011 年总成交额逾 112 亿元人民币
2009-2011 连续三年蝉联“胡润百富”最受千万富翁青睐拍卖行

公司总部 北京市建国门内大街18号恒基中心二座603室 邮编: 100005
电话: 010 6518 2315 传真: 010 6518 3915 邮箱: mail@cguardian.com

上海办事处 上海市东湖路70号
东湖宾馆13102室

咨询电话 021-5466 0508