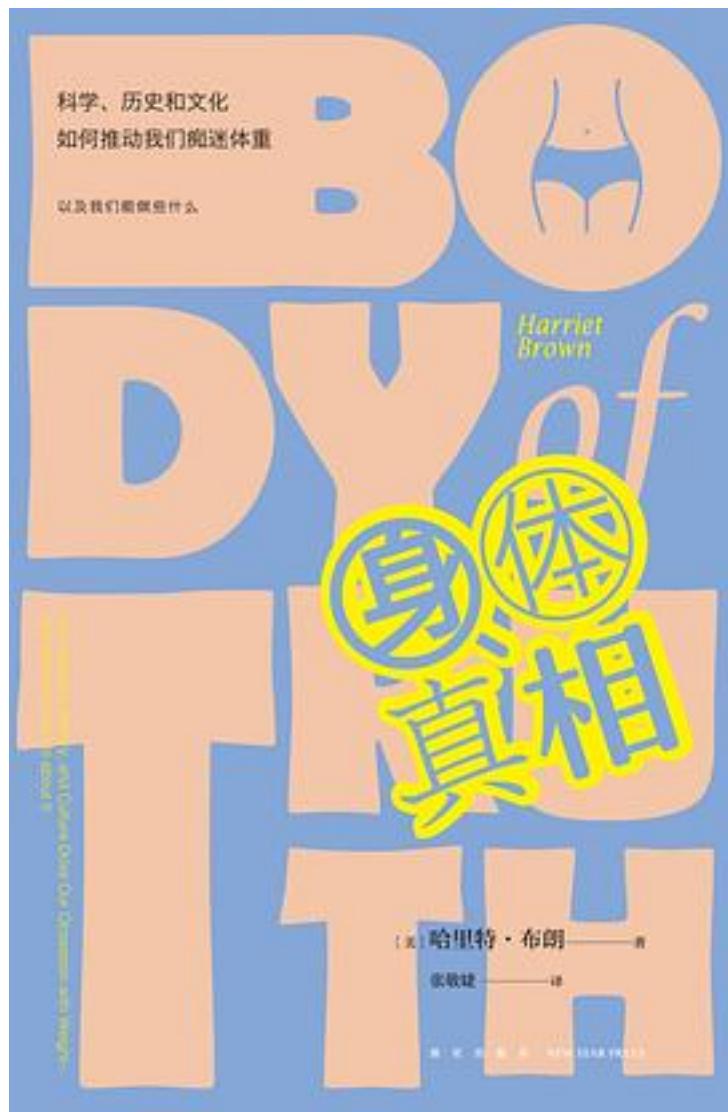


# 身体真相



[身体真相\\_下载链接1](#)

著者:[美] 哈里特·布朗

出版者:新星出版社

出版时间:2020-2

装帧:平装

isbn:9787513337106

本书旨在指导人们用正确的观念看待自己的体重。作者哈里特·布朗系统地解开了关于体重和健康的“真相”。布朗从四个最大的谎言开始，展示了研究是如何被操纵的，医学专家是如何把我们蒙在鼓里的。通过大量的访谈、研究和她自己的经验，布朗为我们带来了关于体重、健康和美丽的真实故事，并指导我们如何在谎言和误解下解决问题。这本书完全颠覆了关于体重和肥胖的传统观念，能够让你对自己更善意，帮助你了解并爱上自己的身体。

## 作者介绍：

哈里特·布朗 (Harriet Brown)

Brown) 以诗人的身份开始了她的写作生涯。她为《纽约时报》《女士》《预防》《健康》《欧普拉杂志》及其他很多出版物写过阿尔茨海默病、工作歧视以及饮食失调的文章。她编辑过两本选集，出版了许多本非虚构著作，包括《勇于进食的女孩：一个家庭与厌食症的抗争》，这本书的内容结合了科学新闻与自传，倡导一种治疗饮食失调的新方法。布朗在新泽西州卡姆登附近长大，之后住在纽约以及威斯康星州的麦迪逊；现在，她是纽约雪城大学公共传播纽豪斯学院的杂志新闻学副教授。

译者张敬婕，中国传媒大学媒介与女性研究中心副研究员，博士，硕士生导师，联合国教科文组织-中国传媒大学“媒介与女性”教席研究团队成员。主要研究领域为性别传播、跨文化传播。代表性著作有《性别与传播：文化研究的理路与视野》《女性主义媒介批评》《性别观念与媒介素养》等。教授研究生课程为《妇女口述史》《性别与传播研究》等。

## 目录: 第一章

关于体重和健康的四大肥胖谎言/1

“许多核心理念包括科学的体重和健康，以及锻炼和节食减肥所起的调节作用，都被简单地断定为真实。”

## 第二章

太棒了！十七天！平腹！谷物大脑！减肥达人！生食！节食/30  
由长期节食焦虑所换取来的健康，并不比冗长乏味的疾病好。

## 第三章

好食物，坏食物/63

“关于营养的错误信息大量传播，尤其是那些从中能够获利的人更乐于此道。这样的错误信息是压倒性的。”

## 第四章

金钱、动机和医疗器械/91

“当一个人的报酬取决于他并不知情时，很难让这个人去知晓这件事的内情。”

## 第五章

美丽的真相/120

“如果明天女性一觉醒来后发自内心地喜欢自己的身体，想想看该有多少行业会倒闭啊。”

## 第六章

这全都是你看待它的方式/152

“你知道对一个胖女孩说的最刻薄的话是什么吗？” “你不胖。”

## 第七章

现在该做什么？/178

告诉我，你打算怎么度过你疯狂而宝贵的一生？

参考文献/204

人名及专有名词索引/218

致谢/232

译后记/233

• • • • • (收起)

## [身体真相\\_下载链接1](#)

### 标签

科普

生活

文化

健康

社会学

奇怪的东西

新星出版社

美国

### 评论

戳破减肥谣言，看清医学专家谎言。保持健康、合理体重，做最好的自己。

---

笔者的女儿因为厌食症而接受增重治疗，不得不重新审视大众长期坚持的“肥胖”是无能、不自律的孪生兄弟的观点，以反对歧视及以瘦为美的观念为切口，纠正传统的节食减肥理念和不健康的生活习惯。美和健康是我们追求的幸福目标之一，但是作者因盲目减肥带来的损害或是减肥并无显著有益于健康的证据，而认为对瘦的不懈追求是不利于身心健康的，甚至是我超重我高兴，这个不能认同。在满足物质需求、社会需求后，自然会开始追求精神需求，而取得苗条的身材就意味着与本能的“及时行乐”的安逸状态进行割裂，投身与无忧无虑背道而驰的生活，这种追求和探索未尝就是不利于身心健康的，“轻”是一种难以持久保持的状态，如同愉悦一样，是人们会不懈追求的目标，也

自然会形成一种共同价值取向。全书的结构失当，案例和立论部分不能相互印证，时常抓不住重点。

在我的小学阶段，班上受霸凌的孩子集中在这几个群体——成绩差的，家里穷的，身体胖的，胖女孩遭遇的恶毒攻击，尤为频繁。当我成长为青少年，感慨身形体重和确认对方匀称的闺蜜对话成了社交的范式。进入成人世界后，大块头的员工被同事们暗地钉上了共识——没有节食锻炼的勇气，缺乏自制，工作能力欠缺。形象焦虑渗透了家庭、学校和职场，最委婉的方式不过是，和健康指标并列，用来劝诫和自省。这也许是医学界和商人合谋捏造的巨大谎言，用扭曲的镜头审视着全部男女，以无孔不入的广告穿行他们的潜意识，膨胀持续的需求制造了减肥药、瘦身仪、吸脂术的金钱乐园，厌食症和催吐癖在细长的骨骼上迎候着死神的光临，修图技术收紧了美貌的标准，全民偶像的女明星皆以营养不良的凹腮现世。对抗身体偏见的战役何其艰苦，这是逼视与鄙夷间的逆行。

1、节食没有用。2、每个人都有自己的体重平衡点。3、从健康角度出发，体重循环可能比肥胖更糟糕。4、恐惧只会导致更多的恐惧，带来更多的饮食失调和更多的健康问题。5、营养科学在体重问题上尤其薄弱。6、我们越享受食物，我们的身体就越有效地利用其营养。7、减肥是一项大生意，而且，因为长远来看它很少彻底成功，所以它建立了一个内置的重复客户需求。8、不能在不了解的情况下相信你被告知或推销的任何东西。9、评判和否定并不是为了促进人们健康生活，它们会将我们每个人都拖入耻感文化的海啸里。

“瘦文化”流行反面是对“胖”的不友好。人们为了在这种环境获得自我认同&社会认同，会采取各种方法瘦身，不免走极端。这本书的发光之处在于，它反对了这种文化绑架，并且谈了减肥对人们的心理剥夺，比如无法正常面对食物以及无法正常评价自我。如果有饮食失调的经历，对这本书会很有感触。但对里面关于肥胖与医学上的分析存疑，毕竟作者并非相关领域专业人士。

接受自己并不完美的身体是对的，但是也不能说超重我快乐随便啊！

居然连续看了两本“革命”性的书，上一本是《水是最好的药》，不知是该感叹书的取名还是我的选书眼光。

真相和谎言总是并行，体重，减肥，美丽，理性看待医生给你的建议，小心谎言掩盖的真相。

核心就是我们应该爱我们的身体，不要过分追求瘦，不要活在别人的眼光里

跟娱乐至死连着看，效果很奇特。在各种技术革命迅猛发展的浪潮中裹挟着的人们，若从四维或更高的维度来看，很好奇会呈现出啥样的疯态。

总有不快乐的瘦子和快乐的胖子存在  
，就像总有快乐的瘦子和不快乐的胖子存在一样。

尊重自己的身体，不要被别人的审美绑架……

为什么一定要瘦><我觉得有点无聊了

作者认为，肥胖的危害及减肥的重要性被社会极大地夸大了。首先通过文献综述，轻微肥胖或者微超重的人群（占美高人口大多数，此处不含严重超重的人群），他们的死亡率并不比体重正常或者瘦子高，从死亡率的角度来说，胖不会让你早死。看起来是不是还挺有道理的？但是大多数肥胖者关注的不是会不会早死，而是社会评价啊。于是作者就说社会评价，我们的社会对瘦小的身材评价过高了。『此处我的看法：我们并不能扭转社会评价。』其次说减肥的危害性。作者认为，节食减肥、运动减肥，5年后都会反弹。反弹吧，还不是最关键的，可能让当事人患上进食障碍、暴食症或者营养不良。这个看起来挺可怕。但因为这是长远的危害，所以我估计听的人也不多。综合而言这本书还是要鼓励我们正确看待自己的身材，正确看待社会评价。我的观点一句话：保证健康就行，不管胖瘦。

愧对书名系列 / 本书的核心其实就是想说明：因为健康原因所以劝别人减肥都是谎言  
大部分人的“胖”根本去不到需要减肥才能保持健康的程度 /  
本书其实并没有给所谓的胖瘦有什么概念性定义 不同肌肉脂肪组成的人  
体重相差2/30磅也可能肉眼上看起来体型差不多 简单将身材分为轻重/胖瘦  
实际上也是本书的一个缺点 唯二两张配图是天壤之别的体型  
用这种体型来作为胖瘦的参考显然不够客观 /

有助于缓解“肥胖”焦虑，作者的内心戏在大多数人尤其是女孩身上都上演过。

从减肥方法、营养、医疗、美学、社会观念、进化等角度全面考察减肥的意义、有效性和必要性。值得每个致力于“减肥”的人看看。

看了前两章看不下去了，有本事就胖着，一句接纳自己非要花本书来讲

反对了瘦=健康=自律的文化霸权。

虽然……但是……总觉得说服力不是很强，有的地方甚至奇奇怪怪的……第一本看困了的科普（大概算？）读物……最近为什么读的书都不咋地……一定是中了什么奇怪的buff……

[身体真相\\_下载链接1](#)

## 书评

在给青少年做咨询的时候，我听到那位愿意带我去图书馆偷耳塞的咨询者说的最多的一句话就是“如果我能像XXX一样（瘦）就好了。”

我也会说“你是不是在用瘦下来当作解决实际问题的挡箭牌？”

瘦下来可以收获爱情、瘦下来可以收获友谊，瘦下来人生就不会再艰难。很可惜，我就是瘦…

让我们来假设一个胖子的人生：

七个月大的时候，因为你吃东西时表现得太快乐了，妈妈就担心你会因吃得太多而变得肥胖。七岁的时候，冰箱里塞满了甜点，但家长锁上了冰箱并收起了钥匙，随意又认真地批评你吃了多少东西、你有多重，见到的每一个亲戚都就会对你说“你比我上次见的…

算是一本有价值的书，颠覆认知虽然谈不上，但至少是那种能够增加你的智慧认知的书。而且，译者翻译的很棒，也很用心，从最后的译者序当中就可以看出来。楼上有的建议先看译者序，然后挑选章节看，真是有点道理的。我就没有顺着看，一样感觉挺好的。书里讲到了谷物大脑，这个推...

节食的时候我的感觉很好，就算体重没有变化我也感觉自己瘦了我感觉很快乐，可当我没控制住自己而多吃了一口食物我就会开始焦虑，当我看到体重秤上增加的数字我开始变得痛苦，一整天我会变得不开心不耐烦没有精神。当我意识到节食没有给我带来我想要的身材，但是导致了痛苦、困...

[身体真相\\_下载链接1](#)