

<<瘦不瘦，都漂亮>>

图书基本信息

书名：<<瘦不瘦，都漂亮>>

13位ISBN编号：9787807092001

10位ISBN编号：7807092009

出版时间：2008-8

出版时间：深圳报业集团出版社

作者：仙克

页数：261

译者：余贺美

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;瘦不瘦，都漂亮&gt;&gt;

## 前言

我曾经历了一段长达16年的奥德赛(Odyssey)1之旅。

我对抗的不是库克罗普斯(Cyclops)2，而是珍妮·克莱格(Jenny Craig)减肥中心3。

在追求漂亮的路上，引诱我的不是塞伦(Sirens)女妖4，而是洒上一堆碎巧克力的香蕉松饼。

如今，我的奥德赛之旅已经结束。

我打败了自己创造出来的心魔。

我只是胖一点，生理和心理上都没有毛病。

我赢得胜利，并不是因为老天显灵，也不是有谁让我茅塞顿开；只是我已经受够了。

我受够了每天早上还没刷牙就先对着镜子咒骂自己；我受够了当其他人都泡在游泳池里，我却坐在阴暗的角落暗自羡慕，以此来惩罚自己的身体；我受够了乘电梯时只敢抬头看天花板上的镜子，一遍遍安慰自己：我苗条又美丽；我也受够了把自己塞进尼龙塑身内衣里，落得个血液循环不良的下场，还导致皮肤上留下红色的勒痕；我更受够了把赚来的辛苦钱都砸在瘦身上，而苗条却越来越无望。

老实说，如果要我在胖和努力瘦身之间择其一，我宁可选择胖。

这并不意味着我自暴自弃或是完全看透了。

我没有整天穿着睡衣躺在沙发上吃夹心软糖；我每周去四五趟健身房；我会计算自己需要摄取多少蛋白质和碳水化合物，记录每天所吃的食物；我会密切关注最新的医疗资讯；定期看医生，把我的血压、胆固醇和三酸甘油酯等各项指标都保持在最佳状态。

我从不曾停下减肥的脚步，因为它能让我的生活变得更轻松，也能让社会更容易接纳我。

而我已经改变了瘦身的标准，也改变了态度。

如果你确实想节食、运动或者抽脂，而且确信苗条才能得到幸福，那么我鼓励你这么做。

但如果你并不会因此更幸福，这只是你老公、老妈和卡梅隆·迪亚茨(Cameron Diaz)1想要的结果；如果只是你以为自己必须做但不会有任何效果的事，而且你曾经希望一辆车可以碾掉你的脂肪，却又非常肯定车子只会被你身上的肥油弹开；那么，你现在就该冷静下来，重新考虑整件事情的利弊得失。

我们必须改变对“身体形象”产业的态度。

清楚你的身体装载着你的心智，而心智比你的大腿粗细或是屁股大小更容易美化。

我们能不能享有自己的审美标准，不要盲从于女性杂志、好莱坞或者高校辣妹们的观点？

我们是不是该把男人调教成除了会对丰乳细腰的女人流口水之外，也会被其他的美好事物吸引？

难道除了减肥，我们就想不出其他更好的消遣和消费方式了？

我不是医生，也不是心理治疗师。

我只是一个资深的节食过来人。

我跟很多女人一样，对食物的脂肪含量了若指掌，对人际关系却稀里糊涂；我们计算热量的时间远比跟朋友相处的时间多。

这是不对的。

我非常支持反减肥运动，但我得承认自己尚需努力。

我发誓要戒掉计算热量的坏习惯，但还是希望有朝一日能把贝果1逐出我的生命。

我已经不再幻想能把蝴蝶袖2锻炼成二头肌，但我还是会上健身房练举重。

我对自己并不是绝对满意，但我在努力，并对自己越来越满意了。

我还没有办法完全接纳自己，但我开始容忍自己了，这可是一个相当不错的起点。

我还没有完全开悟，我也不认为我的身体曲线有多曼妙，我不会一照镜子就看到里头有位楚楚动人的女孩，但是我再也不会为自己的身材或长相感到内疚了。

我还有更重要的事情要做。

你也一样。

你得追求自己的事业，开发自己的创造潜能，养家糊口，还要关心你的朋友。

你生活在一个每天都会发生巨变的社会里，这个社会需要你的关心和帮助。

全球女性面临的棘手难题多如牛毛，譬如天天都在发生的强暴、贫穷、医疗体制落后、人权没有保障、内战等等，而我们竟然还沉湎于计算热量，实在太荒谬了。

## &lt;&lt;瘦不瘦，都漂亮&gt;&gt;

我们愿意、有能力而且已经准备好要改变世界看待我们的方式了。

但得先从自己做起。

除非你先拒绝，要不然朋友们还会继续为你提供有关减肥的建议；除非你挺身对抗嘲笑你的街头混混，要不然他们还会继续嘲弄你；除非你开始买以胖妹为主角的杂志，要不然杂志社是不会把胖妹放进他们的杂志里的；除非你拒绝吃脱脂食品，要不然制造商还会继续生产；除非你已经准备好接受改变，要不然你就不要指望布拉德·皮特(Brad Pitt)会在下一部电影里热情拥吻凯曼芮·曼罕(Camryn Manheim)<sup>1</sup>，或是足球队队长会把啦啦队队长撇到一边，跑去追求丰满甜美的足球年鉴编辑。好消息是胖妹已经开始在百老汇和黄金时段的电视节目里担纲演出了；我们已经当上畅销小说的女主角了，我们的脸(还有身体)也终于出现在主流的女性杂志里了；我们即将赢得这场美丽大战了。毕竟，我们这些胖子比他们那些瘦子更强壮，我们这些胖子的人数比他们那些瘦子更多(68的美国女性穿的是12号<sup>2</sup>或更大的尺码)。

因此，我们为什么不敢反击呢？

我们为什么要乖乖地扛起失败的责任(我意志薄弱/我不够努力/我是个废物/都是内分泌失调害的)，却不去挑战这个审美标准？

你有没有想过，如果你无法达成自己在减肥中心里所设定的减重目标，或许问题出于这个目标本身，而不是你自己？

如果你严格执行减肥计划，但体重还是一点也没有减少，你有没有想过罪魁祸首也许并不是你上星期二吃的吐司？

如果你把自己锻炼得像铁人三项赛的选手一样，但手臂还是松松垮垮，你有没有想过或许你的手臂注定长这副德行？

即使你雇用珍妮弗·安妮斯顿(Jennifer Aniston)<sup>1</sup>的健身教练帮你把手臂锻炼得再结实，穿上性感的无肩带背心时，你还是不会感到满意的。

穿大尺码衣服的女人常觉得自己看起来就像大象。

唉，管他呢，胖就胖吧！

如果不喜欢“胖”这个词，你也可以用“满脸痘花”，或是“一头乱发”、“五短身材”来替换。

如果你的某项生理特质害你没办法从好莱坞拿到两千万美元的支票，那么我们就惺惺相惜吧。

身材的变化非你能控制(比方说，因为生病、怀孕等意外)；它或许是你自找的(譬如吃了太多的薯片、整天坐在沙发上看电视、一吃冰淇淋就停不下来)。

如果你还在为自己没能减掉的5磅<sup>2</sup>、55磅或是105磅发愁，我奉劝你不要再折磨自己了。

不妨考虑一下再也不需要做这样的事情了——就算经过玻璃橱窗时看到自己的身体你也不用再咒骂自己；就算暗恋对象从身边经过你也无需憋气收腹；就算外头刮大风你也不需要抓紧衬衫唯恐被人瞧见肥肚皮。

不管是胖妹还是瘦妹，是选美皇后还是邋遢老姑婆，是电影明星还是公关经理，是参议员还是实习医生，是私人采购还是柜台小妹，是职业妇女还是CEO，想想假如大家都不把时间浪费在减肥这件事上，都不花钱买无脂、无糖又无味的冰砂，将会有多少聪明女人因此而节省更多的光阴和金钱啊！

不管你是否觉得自己很胖，或者看起来很胖，或者表现得很胖，我都希望你读完本书后，就会明白胖和胖得理直气壮之间的区别。

你为体重耗费的时间和精力已经太多了，把这些时间和精力用来做生命中更美好的事情吧。

你终将发现，你一直渴求的窈窕身材并不是你最需要的。

当我们无法摆脱肥胖时，不妨把胖的最美好的一面秀出来吧！

## <<瘦不瘦，都漂亮>>

### 内容概要

我不瘦，我胖得很健康，很自信，很漂亮，很理直气壮！

著名时尚杂志专栏作家、喜剧演员温蒂·仙克，在试遍了所有的减肥妙方与瘦身计划后，以最真实的“减肥过来人”的经历，写出一个关于身体与爱的故事，为我们揭开了许多不为人知的身体形象秘密。

尊重自己的身体，不要再与自己钱包和健康作对了。

本书为你一一拆开所有减肥产业的阴谋，为你减去心头的重担，变身自信漂亮的女人！

<<瘦不瘦，都漂亮>>

作者简介

温蒂·仙克，美国《柯梦波丹》《美丽佳人》《魅力》等时尚杂志专栏作家，喜剧演员，也是胖美眉。  
她试遍了减肥妙计与瘦身偏方，但都没有成功。  
她曾参加“观点”“早安美国”“星期天早晨”以及CNN的“周末夜晚”各大热门节目，大谈她的胖瘦观。

<<瘦不瘦，都漂亮>>

书籍目录

1 从“胖”到“胖得理直气壮” 2 身体的故事 3 少管别人的闲事 4 说到吃 5 我是一名强迫性  
进食症患者 6 最权威的世界顶尖减肥计划 7 胖与健康的真相 8 听从你的身体 9 多漂亮的  
五官啊 10 胖妹为好莱坞的贡献 11 告别童话故事 12 购物与风格 13 为了爱，我要争取尊  
重 14 肥胖与女人的关系

## &lt;&lt;瘦不瘦，都漂亮&gt;&gt;

## 章节摘录

十全十美当我们细数自己目前已经拥有的东西时（事业、家人、家庭），我想我们肯定都不会感到满意的，我们甚至会感到恐惧。

因为我们喜欢自找麻烦；喜欢编织高潮迭起的剧情：我们会想办法把自己暗恋的男孩推荐给自己最好的朋友，我们会跟明知无法保守秘密的人嚼舌根，我们会买自己负担不起的东西，我们会对狼心狗肺的男人掏心掏肺、奉献所有。

现在的女人在女性主义者为我们争取到的东西之间苦苦挣扎：投票权、政治地位、就业机会、金钱。我们抱怨自己腾不出时间。

出去工作，让我们有罪恶感，但待在家里，也会让我们有罪恶感。

我们忘了十全十美只是一个不可能兑现的愿望。

作家佩姬·欧伦史坦（Peggy Orenstein）曾经在她的著作《流动：女人在半变动世界里的性、工作、爱情、儿女与生活》（Flux: Women on Sex, Work, Love, Kids, and Life in a Half-Changed World）里研究过这个问题：“女人的生活变得很复杂，复杂得就像一张由经济、心理和社会矛盾所织成的网，有很多机会，但也有很多随之而来的限制，因此当我们在某一方面做出的决定，有可能会在十年后在另一方面产生事先没有预料到的结果。

”我的一位正面临家庭和工作两难困境的朋友告诉我，她被一位有权有势而且还收养了两个小孩的女CEO给影响了。

这位CEO发表了一场演讲，在演讲中说她热爱工作，但永远都把家庭摆在第一位。

不必怀疑，我可以跟你保证这个答案是正确的。

并不是说你不应该辛勤工作，或是不应该把所有的心思都花在事业上，但家庭总是高于一切。

所以就不要再挣扎了。

我们并不会说“感谢上苍让我降生在一个我可以参加工作的文化国度里”，我们反而会抱怨自己得在家庭和工作之间做出选择。

我们并不会说“感谢上苍让我有食物吃”，我们反而会抱怨自己吃得太多以致太胖了。

我们需要用耕耘身体的方式来耕耘自己的心智。

为了耕耘心智，我们必须珍惜并尊重自己的身体。

很多失败的减肥者都提到维多利亚时代的女性与现代女性在身材上有巨大差别。

他们认为女人身材丰满圆润就表示她有钱有势、很性感、很诱人。

但他们忘了，在维多利亚时代，评价女人的标准并不是只是身材。

诚如作家琼·贾可布·布伦堡（Joan Jacobs Brumberg）在她的著作《身体改造计划》（The Body Project）里所指出的，当时评价一个好女人的标准是她为族群做了多少好事、她对她的家族付出了多少关心。

外表很重要，但并不是最重要的。

今天的专家会建议：“应该正确地接纳自我和评价自我，而不是专注于塑造身材，如此才能让我们更有魅力、更有自信，与自己或他人相处才会更舒服自在。

我们应该改变自己对当今重视美貌的文化的回应方式，把心思转移到‘智慧和心灵、技术和才华’上，以寻求自我实现。

”十全十美的驱动力就跟想变瘦的驱动力一样，都不是我们自己创造出来的，但我们却纵容它、追随它。

现在，就像努力改变对“胖”的印象一样，我们该重新定义“十全十美”这个概念了。

如同辛西亚·高尼（Cynthia Gorney）回顾她以及她这一代女性的经历时所写的：我们根本没办法“十项全能”。

但我认为……我们该满足了。

我不是经济学家，我也不是政策分析家，但我很清楚很多长篇累牍的文章支持以下这种态度：我们要传授给下一代的事情是相互冲突的，而到最后我们唯一能做的就是“择其一”。

但如今年纪比我们小的女人已经不会再这么做了，她们所做的事情对我来说实在太难了。

我根本就做不到。

<<瘦不瘦，都漂亮>>

我的观点是：我想过的生活不是我母亲的生活，也不是我丈夫的生活，而是“这两种生活都要一点”的模式。

但我很担心这个模式的前景，因为很多女人认为这种模式实在无法运作，于是就把它丢到一边去了。当然，我们并没有大声赞美这个模式美好的一面。

我们有吗？

我们是没有，但现在倒是可以开始这么做了。



## <<瘦不瘦，都漂亮>>

### 编辑推荐

《瘦不瘦,都漂亮》为你一一拆开所有减肥产业的阴谋，为你减去心头的重担，变身自信漂亮的女人！幽默诙谐、满怀自信的真情文字，唤醒全新的审美标准，教你接纳真实的自我，与自己与他人自在相处，提升魅力，活得美丽！

瘦不瘦，都可以很漂亮！

尊重自己的身体，秀出我们的魅力，做一个快乐自信的健康美人！

身体需要尊重，需要爱，需要秀出美丽！

不要再躲躲藏藏，不要再缩小腹。

不要在上班的时候节食回家后却暴饮暴食。

不要再羞於身体而遮遮掩掩。

不要再避游泳池唯恐不及。

不要再暗恋除非你帮他忙否则就不会约你的帅哥。

不要再拼死拼活为减肥卖命。

让温蒂·仙克教你甩开体重，抛开自卑，活得自在美丽！

许多为人不知的身体形象大揭秘！

每个胖子体内都有一个想要挣脱出来的瘦子！

胖还能看起来窈窕曼妙！

大块呆还是人见人爱！

减肥产品真的管用，那商人怎样再赚下去！

谁说胖子就一定不健康！

肥瘦其实毫无理由！

胖子在社会阶层中占了重要地位！

胖妹比瘦妹更能享受性爱！

瘦子才嫉妒胖子！

外表很重要，但并不是最重要的！

我们要让别人为你的自信喝采，为你的智慧喊棒，为你的魅力吸引！

我们能不能享有自己的审美标准，不要盲从于女性杂志、好莱坞或者高校辣妹们的观点？

我们是不是该把男人调教成除了会对丰乳细腰的女人流口水之外，也会被其他的美好事物所吸引？

难道除了减肥，我们就想不出其他更好的消遣和消费方式了？

如果你很胖，这些产品就可以从你身上捞到钱。

如果你觉得你很胖，这些产品也可以从你身上捞到钱。

就算你不胖，这些产品还是可以从你身上捞到钱。

他可不会说：“你看起来很棒，只要自我感觉良好就够了！”

”减肥是一桩阴谋，能阻止这桩阴谋的人只有自己。

每天都有新的减肥法上市，它们一推出市场就等于宣判前一个减肥法无效。

哪种方法是对的？

哪种方法适合我？

你的书架上有多少本已经被宣判失败的减肥畅销书呢？

把注意力从肥胖转移到健康上吧。

把注意力从骨瘦如柴转移到有用的知识上吧。

把注意力从身体形象转移到教育、女权、人权、经济、棒球或是其他任何事情上吧。

如果减肥计划非常可行、合乎逻辑，那么我们为什么就不能一劳永逸呢？

我们得买房子，上班，抚养子女，但我们可不能变成减肥中心的终身会员！

每个人都应该扪心自问：“是什么事情害我不快乐？”

”帮你自己一个忙。

给自己设定标准吧。

## <<瘦不瘦，都漂亮>>

不要总是承诺要减掉十磅或是挤进十年前穿的洋装，不要发誓要把自己变成别人。

换个想法吧。

试试这么想：“好吧，我就是这样。

或许有一天我会想要改变，但今天我的身体就是这样。

别老是跟自己作对了，为什么不好好爱惜自己呢？

”外表很重要，但并不是最重要的。

今天的专家会建议：“应该正确地接纳自我和评价自我，而不是专注于塑造身材，如此才能让我们更有魅力、更有自信，与自己或他人相处才会更舒服自在。

我们应该改变自己对于当今重视美貌的文化的回应方式，把心思转移到‘智慧和心灵、技术和才华’上，以寻求自我实现。

”

<<瘦不瘦，都漂亮>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>