



溫哥華 卡加利 多倫多

首頁 即時 要聞 省市 加國 社區 國際 港聞 中國 台灣 體育 財經 娛樂 社論 簡繁轉換

昔日星島

■ 事事如意生活網

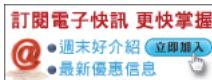
■ 加拿大都市網



訂閱星島日報 | 分類廣告 | 商業廣告 | 星島視頻 | 星島財經 | 地產網 | 事事如意 | 加拿大都市網 | A1中文電台 | 聯網金頁 | 用戶反饋

首頁 &gt; 加國 &gt; --點擊查看新聞列表--

即時新聞



## 不能承受的輕：瘦身與修身

[2010-11-23]

電郵此篇

作者：梁學思

帶13歲的外甥女逛店子，發現她最常說的一句話是：「我太胖了！」她歡天喜地挑了一條裙子，對著試身室鏡子時卻臉色一沉，失望地說：「我太胖了，穿不了這種緊身裙。」經過茶室，特愛甜品的她，定睛看著櫥窗內極精緻的糕點。我建議進去好好吃一頓豐富的下午茶，她猶豫片刻，伸伸舌頭輕聲說：「不能喔！媽媽說我太胖了，嚴禁甜品。犯禁會挨罵呀！」

我對著這個愛好運動、身材高鈞紮實的健康女孩，怎麼看也看不到她「胖」在哪兒。然而她身旁所有人，不論老幼，都在瘦身；不論對自己或別人都評頭品足，「太胖了」是大家的口頭禪。在這種環境長大，一個絕對不算「胖」的健康女孩，已經開始對自己的身體感到羞愧與不滿，在「瘦身」的牢籠裏跟食物對抗，很可悲吧？

美國著名笑匠Ellen de Generes的妻子Portia di Rossi，最近出版回憶錄，用沉實冷峻的文筆，描繪一個進食失調症患者的內心世界。Di Rossi在上世紀90年代參與電視劇《Ally McBeal》成名。身為當時荷里活炙手可熱的新星，她登上雜誌封面，成為品牌代言人，在華麗水銀燈下展示羨煞無數年輕女孩的纖瘦體型。想不到，她那看似完美無瑕的身體，竟是個瀕死的身體。

少年的Di Rossi為著模特兒工作而拚命減肥，以求滿足設計師和攝影師苛刻的要求。然而，Di Rossi高大健碩，在運動場活潑自在，到水銀燈下卻變得臃腫不雅，因為鏡頭前的完美身段，是個沒有半點脂肪、骨格纖細、並未完全發育的小人兒。一個成年女性要達到這身形，即使出盡所能，也只得到短暫但難以維持的「成果」。Di Rossi描繪進食失調症最嚴重時，高5呎6吋重82磅，每天只許進食300卡路里，一超過這標準就覺得徹底失敗，對自己充滿厭惡，甚至瘋狂跑步，上樓階或者原地跳躍，要減掉超量的卡路里。那時她的事業登上巔峰，卻垮了健康，差點連性命也送掉。

十多年後的今天，Di Rossi已經完全康復，接受自己一百三十多磅的自然體重。在艱辛的康復過程中，她領略到最健康的進食習慣，就是培養對身體的自覺性，餓的時候進食，飽的時候停止，而不是無時無刻地與食物抗衡，操縱自己的欲望。很多時，強制心態反導致暴食。試想，要吃冰淇淋的時候可隨意吃個夠，那就沒必要狂吃，吃夠自然停，反正隨時可再吃！這個簡單邏輯，和現今大行其道的瘦身文化大相逕庭，卻與佛家傳統修心與修身的練習，有異曲同工之妙。

誠意推介  
BMO  
「智全理財」於網上查看、  
監察及管理財務

## 熱點新聞

- 十大商品成華人最愛
- 大溫突來風雪 路上險象環生...
- 林思齊病重拒絕住院. 前列...
- 黑色星期五赴美血拚良機 加...
- 愛妻辭世 體會人生
- Seattle Premi...
- 過關怕呆等 可選奧爾德格魯...
- 十大黑色星期五購物指南網 ...
- 本周五落美國宜避開高峰期 ...



[Privacy Policy 隱私政策](#) | [Contact Us 聯絡我們](#) | [About Us 關於我們](#) | [Terms of Services 服務條款](#)

[Advertising Terms & Conditions 刊登廣告條款](#)

Legal Notice: Copyright Sing Tao Daily Limited. All rights reserved. Distribution, transmission or republication of any material from [www.singtao.ca](http://www.singtao.ca) is strictly prohibited without the prior written permission of Sing Tao Daily Limited.

For information please contact us at [singtaoadmin@singtao.ca](mailto:singtaoadmin@singtao.ca) . [www.singtao.ca](http://www.singtao.ca) online since 2000.

Canada Chinese Newspaper