

■ 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 > 加國 > --點擊查看新聞列表--

即時新聞

訂閱電子快訊 更快掌握
● 週末好介紹 ● 立即輸入
● 最新優惠信息星島手機 皇頁 電話簿
立即下載誠意推介
BMO
「智全理財」於網上查看、
監察及管理財務

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、身材高挑紮實的健康女孩，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。



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...



—— 我們正在尋找 ——

加拿大25位 傑出移民!



canadianimmigrant.ca

請點擊這裡

現正接受提名



[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 is strictly prohibited without the prior written permission of Sing Tao Daily Limited.

For information please contact us at singtaoadmin@singtao.ca . www.singtao.ca online since 2000.

Canada Chinese Newspaper