

# 《卡路里与束身衣》

## 图书基本信息

书名：《卡路里与束身衣》

13位ISBN编号：9787108053543

出版时间：2015-10

作者：[英] 路易丝·福克斯克罗夫特 著

译者：王以勤 译

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《卡路里与束身衣》

## 内容概要

英国医学会畅销图书奖

History Today读书俱乐部好评推荐

当减肥执念已成为一种全民精神官能症时，社会上对肥胖产生集体反感，庞大的瘦身产业也随之附和。书中讲述了人类与食物复杂微妙的关系，不同历史时期人们推崇的体型的时尚与潮流，以及人类的文化信仰和社会规范的变迁。为了拥有完美体型，人们曾经尝试各种荒唐的减肥法：英国诗人拜伦最爱的瘦身餐是饼干配苏打水；茜茜公主每天花一小时穿束身衣，甚至将自己缝死在衣服中……

为什么两千年来，一代又一代的人前仆后继地投身各种减肥方法？书中深刻揭露了推动节食业发展的种种虚构的“童话”，在介绍各种减肥方式的同时告诉人们如何以正确的方法来对待饮食和自身，从而获得身心愉悦。

# 《卡路里与束身衣》

## 精彩短评

- 1、就是一本充满了荒谬欺骗与唏嘘吐槽的迷信史
- 2、缺了观念史的一部分，但某些评论才更搞笑。
- 3、有印象以来第一次认识到自己胖是在高二分班后，那时候班里有同学是同一个初中的，他说，你怎么比初中胖了这么多。那是第一次关注到身材。不过在高中肥大的校服下，也没有想过去做些什么。然后是大学，在美女群聚的大学，看着一个个纤细的身影才真正意识到自己是多么的格格不入，那时才真正意识到自己需要减肥了。可惜也大都是嘴上说说而已，并没有坚持下去。唯一一次成功的经历，就是21天减肥法，为了不让家人知道，过年之后早早的到学校，严格按照菜单过了11天，瘦下8斤，过了两年还能维持住，但同时，我的铜墙铁胃也垮掉了。如果能早点儿看到这本书的话，大概就是另一个样子了吧。也许就不会尝试节食、减肥药等虚无的方法，老老实实地跑步，像现在一样。从古至今，有无数胖人掉进商人挖好的减肥大坑，未来，又会是怎样呢？
- 4、一串长长的书单
- 5、我们必须重拾自制力，脱离欲望的奴役，因为欲望终究不过是一场错觉。
- 6、好奇是什么样的动力让作者花费这么多时间和精力去梳理2000年的历史，看完觉得是出于一种抗争的绝望吧
- 7、内容很新颖，可是无聊到了致命
- 8、「希臘文中的『diaita』即英文『飲食』(diet)一字的字源，『diaita』代表的概念並非狹義的瘦身療程，而是整體的生活方式。」——《卡路里與束身衣：跨越兩千年的節食史》
- /
- 所以說，「減肥」、「以瘦為佳」這個觀念也不是現代社會的專利。為了減肥，過去兩千年，西方國家的人們試過各種千奇百怪的方法以及減肥藥，最終得出的最有效的方法仍是節制飲食加運動。而從這漫長的歷史中也可以看出，過去的瘦身減肥與「時尚」沒有直接的關係，而是一種對「疾病」的恐懼以及對「長壽」的追求。
- 9、两千年的节食史。也许人们前仆后继地减肥，只是想重新取得生命的掌控权。喜欢书中这句话：“我们心目中的事实，就像体形，其实是变化无常的。”
- 10、选题很奇妙，医疗史和社会史还能结合起来做呢～  
内容给人一直在强调肥胖很可怕的感觉，很多史上胖子的记述也给我和宝宝增添了很多的话题。写得最好的就是引言部分了吧，相比之下正文略过其实也不会有什么损失。
- 11、总的来讲就是管住嘴迈开腿，相信科学，别成天胡吃海喝还妄想吃药就能瘦。那些不靠谱的减肥法都让他们见鬼去吧。
- 12、1、节食与减肥的历史 2、宗教与食物的关系 3、饮食的性别色彩。讲历史的部分比较枯燥，如果不罗列书单还好些...束身衣举了茜茜公主的栗子本可以再写得生动一些...(in my opinion, 西方的束身衣与中国的裹脚习俗无异吧)...
- 13、关注了节食与减肥如何进入公众视野。从古希腊时期的理性的饮食观，到基督教时期贪婪的原罪，再到现当代社会的瘦身产业与减肥话语的生成，背后折射出的是医疗观与科学知识的发展，以及时尚潮流对于身材标准界定的变化。罗列了各个时代了节食书目以及名人与肥胖的八卦。
- 14、枯燥列举
- 15、我喜欢的是案例分析式的叙述~~~
- 16、这本书更像论文的国内外研究进展，从古希腊开始到工业革命之后，人们面对肥胖所采取的各种方式，看完之后只有深深的失望，因为这些号称有效的方法似乎都是仅仅对一小部分人群有效，而且面对现在纷繁复杂的减肥束身产品，也可以大概找到它的祖师爷，怎么说呢，身材无所谓，健康就好。
- 17、博士论文是也
- 18、最后竟然只是一场说教.....
- 19、本来想看到关于减肥的历史上有趣的事，书里确实也写了，可怎么趣读越没意思呢。最后是快速跳读都没重点。不算好书
- 20、有点意思，所有的胖子都是值得同情的。
- 21、适合夏天看的书，书中自有颜如玉.....吹响跟身体作战的号角吧！

## 《卡路里与束身衣》

- 22、本来是个观念史的好题目，但是最后变成了减肥理论的堆砌罗列，意思不大。
- 23、16世纪柯尔纳罗的第一法则：我们必须重拾自制力，脱离欲望的奴役，以为欲望终究不过是一场错觉。
- 24、思路不错 但是东西没有分析 基本罗列为主。能感觉出来作者强逼着自己在各种罗列中写出分析的那种挣扎劲儿....
- 25、这本书逻辑性并不是很强，看完之后觉得“胖”真的是太惨了，历史一方面歧视胖子，一方面又想尽一切方法剥削骗子。作者文字中透露出对胖人，或者对社会边缘人物的歧视让我一度反感，好在这本书没有深度。
- 26、看完啥也没记住，更适合作为文献资料。其警醒人们的力度远不如刚读完的《自控力》。
- 27、不想减肥的女权主义吐槽合集
- 28、像用谷歌搜索减肥，然后把一页页的东西都抄下来.....还不告诉你哪个是科学合理的，没有任何观点.....
- 29、完美饭局读物。古人对于催吐剂的研究和对胖子的歧视真是政治不正确啊QAQ【其实基本没一句政治正确的】.....
- 30、讲述了从古至今的减肥方式，但是这本书很难读下去，太过枯燥。  
文中说自公元前开始人们就崇尚美好纤瘦的体型。至少在我看来，世界上最美的是天使，而天使都是窈窕轻盈的，不然哪儿飞得起来呀~  
减肥的那段时间，精神极度紧张，每一次称体重都会含有浓浓期待，吃任何食物前都会神经反射说这个有多少卡路里，会不会长胖，吃还是不吃。这种病态精神制压是有问题的。控制好正常的食量，别饕餮，也别厌食。为了身体和心理健康，去满足人性正常生理需求。
- 31、又是历史一个有趣的角落，主要是近两百年来各种减肥“大师”和流行减肥方法，看起来现在的那些方法也没啥新颖的，都能在历史上找到影子。果然是太阳之下，并无新事。
- 32、节食这么简简单单两个字，竟能玩出这么多花样，可见它是多么难以做到，从体重可以扯到欲望和自制力。唉，又到了徒伤悲的季节了...
- 33、有趣的内容太少，大部分是资料的堆积，枯燥无味。
- 34、只是各种罗列，并没有从文化、社会等角度去分析理解，枯燥、不好看。用的台版翻译，台湾腔太重，很多译名都是台湾说法，完全没有改过来，而且前后文风还不太一致，总觉得像两个人译的。编辑也太偷懒了吧，用人家的译文怎么连编辑加工都没有！

## 《卡路里与束身衣》

### 精彩书评

1、对于我们做医学史研究的人给出了一种论文写作新思路，论文还可以这样写。虽然读完全书感觉比较松散，但是不失为一种新的思路启示。不过读后后面确实是有点无聊.....对于瘦身，象我这样一个胖胖，看完之后的想法是，减肥还是算了吧，骨架就在这儿摆着呢，何苦为难自己！连老妈都说了，你瘦能瘦哪去？！不知道这样的一个圣斗士还能嫁的出去吗？

# 《卡路里与束身衣》

## 章节试读

### 1、《卡路里与束身衣》的笔记-第35页

西方传统一直将耽欲放纵视为女性特质，使柯尔纳罗感觉自己在追求虚华享乐的过程中丧失了男子气概，因此节食之后的他不仅成功减肥，更重拾男子气概。柔软而又女性化的肥胖意味着“脆弱”，与“真正”男子汉的刚毅气息背道而驰——这种心态是一项棘手的文化课题。将肥胖界定为女性气质，身材重塑，他人眼中的自我形象（选择节制饮食或自我放纵），三折之间关系错综复杂，因此展开节食计划绝非小事一桩。节食者所变更的不仅是身材体形；他们也必须同时转化身体在社会中所占据的空间，进而改变身体向世界所传递的信息。

### 2、《卡路里与束身衣》的笔记-第50页

饮食、自然与政治学相连接的概念，让当时极具影响力的人物深感兴趣。英国浪漫主义诗人雪莱（Percy Bysshe Shelley, 1792-1822）即为其中一例。雪莱推动素食主义，并于1813年出版著作《为天然饮食辩护》（A Vindication of Natural Diet）。据说雪莱视感官享乐为挑战，他吃得有如隐士般简朴，有时还会不确定自己是否用过餐了。雪莱奉行的饮食方式合乎道德原则：依循医学建议，带有节制自律的概念，并对社会与政治负责。这种方式代表着回归“自然”，是当代对污染、人造物质与腐败的反动，直到今日依旧能激起共鸣。雪莱1820年的著作《肿脚暴君》（Swellfoot the Tyrant）触及阶级制度中的政治苦难，并刻画出饥饿女神神殿中的恐怖情境，其中有一景为“数名穿着黑衣的臃肿教士列于两侧，手中捧着大骨与剃刀”。雪莱笔下的肿脚暴君是意味大摇大摆、漫无节制、脑满肠肥的恶人，他称颂着：

众王与头顶桂冠的诸皇  
骨子底的屠夫，印纸钞的家伙  
主教、执事，及整支  
肥胖的殉道者大军，全是来解决  
满溢龟肉汤、痛饮白兰地的恶魔.....

雪莱主张，人体是在社会中所建构、制造而成，也消耗于社会中。他认为余烫龙虾与基督教专制国家间有直接的关联；而言下之意就是饮食，以至于体形，皆带有政治意味。

==

- 1、雪莱拜伦那群人的小圈子就是今日白左的雏形.....
- 2、其实最后谁都没有死于肺结核而是意外事故==

### 3、《卡路里与束身衣》的笔记-第158页

胖子的相貌乏善可陈。没有剧场制作人会想雇用肥胖的女演员来反映人类灵魂的真正深度

### 4、《卡路里与束身衣》的笔记-第52页

集疯狂、邪恶、危险于一身的英国诗人拜伦（Bmn, 1788 ~ 184）！恶名昭彰，魅力十足，正好也拥有微胖的体形。拜伦笔下浪漫诗意的男性，苍白、纤瘦又罹患了结核病，但他本身却拥有“病态的易胖”体质他就有如当今影视名流一般费尽心思维持身材。就读剑桥大学期间，他力行节食，并穿上多层衣服以利发汗，好维持体形瘦削及思路清晰。认识拜伦的人都晓得他对肥胖的恐惧。他相信肥胖会令人有无力、迟钝愚笨，他还非常害怕饮食过量，甚至是正常的食量，者可能使他失去创造力，因此拜伦经常让自己处于挨饿状态中，又经常称体重，但等他饿到极点时便开始暴饮暴食，最后则以服

## 《卡路里与束身衣》

用过量的氧化镁缓解胃胀气。

### 5、《卡路里与束身衣》的笔记-第70页

关于法国人与意大利人吃面包吃不胖这点，穆尔医师坚持说：“我们必须谨记，这两种人很容易就会兴奋起来，几乎他们所说的每个字都牵涉到身体的快速运动，因此他们所需要的碳与氢元素肯定非常大量碳与氢正是脂肪的化学成分，而肺脏、肝脏以及肌肉的活动则会消耗脂肪。我们愉快的邻居一兴奋起来，就仿佛从头到脚都在颤抖。——2333333

### 6、《卡路里与束身衣》的笔记-第43页

伏尔泰：每天早餐后能顺畅排便的人都是幸运儿，他们个性温和、讨喜、优雅、体贴、满足，做起事来也很有效率。

### 7、《卡路里与束身衣》的笔记-第23页

使徒圣保罗的理论：贪食远比其他六大罪状昭然若揭。丰腴的肉体正是人类将灵魂出卖给撒旦的证据。

### 8、《卡路里与束身衣》的笔记-第200页

16世纪柯尔纳罗的第一法则：我们必须重拾自制力，脱离欲望的奴役，以为欲望终究不过是一场错觉。

### 9、《卡路里与束身衣》的笔记-第153页

### 10、《卡路里与束身衣》的笔记-第18页

希波克拉底的建议对今日的我们而言不可尽取。他的处置有些合理，但有些就算不具危险性也不宜采纳。然而以当时的知识水平与务实做法而言，这些建议都说得通。举例来说，我们感觉很恐怖的催吐在当时几乎广受欢迎，甚至几乎能算是一种艺术形式。正如同以下这段话所示：“体重过重者应于正午时分催吐。催吐前须从事奔跑或行军等运动，而且务必忌口，不可进食。催吐剂的做法是将半杯（150毫升）牛膝草（hyssop）磨碎，兑上3升的水，再加入醋与盐，尽可能调味至适口的程度。饮用催吐剂时请先小口小口地喝，再逐渐增量。”过胖者所服用的催吐剂则必须是咸味清汤，其中尤以海水为佳。至于治疗极度肥胖最热门的方式，是以醋作为催吐剂，因为当时的人以为醋属性干热，正好与湿冷的肥胖体质互补。

在古希腊时代，无论在道德教诲或哲学政治思考上，饮食种类与食量皆有举足轻重的影响力，而饮食论述的重心则在于奢侈与腐败。人类进食只是为了维持生存，过度纵情饮食对德行和健康都是有害的。人人都晓得，奢侈一旦激发欲求，将招致道德与肉体的沦丧。对苏格拉底（前469-前399）而言，文明饮食所带来的愉悦舒适将提高一般人对享受的要求，但这种讲究不仅止于珍馐美味，而像一条不归路，延伸至香水、化妆品、美人、织锦名画、金饰与象牙等奢侈品。苏格拉底提出警告，这些随之而来的物质享受与贪婪，将无可避免地银发战争，助长不公不义的社会。一旦欲望超过自制力可约束的范围，受苦的就不仅是身体；届时灵魂会陷入险境，而文明终将凋零。

.....一开头就这么政治不正确.....

### 11、《卡路里与束身衣》的笔记-第22页

## 《卡路里与束身衣》

这种自制的哲学观念，无论其程度高低，皆可追溯至苏格拉底的学说，并贯彻整个上古哲学史。早期的斯多葛学派认为，在饥渴交迫、欲念丛生的关口，能自我克制，行止得宜，就能展现真正的人性，后来的新毕达哥拉斯学派（neo-Pythagorean）则是借由自制来洞察心灵。无论对哲学家、医师还是一般人而言，肉体理所当然会引发焦虑，也带来某种程度的厌恶，可见人体必需随时处于掌控之中，才能保持均衡，断除欲念，达到节制的目的。这个任务不仅困难，还必需持之以恒，因此最好的方式，就是通过饮食来实践。

无独有偶的是，早期基督教苦修者也将人体躯壳视为身外之物，以保留、存疑的心态看待身体，并把身体当作必需主宰与禁绝的对象。……

就连圣奥古斯丁也必须日日抗拒饮食的欲望，他对食欲的抗拒也远较抵抗性欲来得频繁。圣奥古斯丁对于饮食的贪念“不像私通这种邪念，无法一劳永逸地摆脱，说不碰就不碰”。即使他比照当时惯例，将食物视为药物，他依旧确定“七情六欲的陷阱”就在前方埋伏。从饥饿不适到饱足舒服的这段过程是“一种乐趣，为了止饥解渴，除了吃别无他法”。因此圣奥古斯丁陷入两难。就算他深知自己会因为饮食而备受煎熬，还是不得不进食。

- 1、说中世纪的禁欲主义和古代没有关系的，醒醒了==
- 2、为什么圣奥古斯丁这么萌……

### 12、《卡路里与束身衣》的笔记-第2页

美国心理学会最近从三十一篇节食研究中发现，节食两年下来，高达三分之二的人反而比节食前更重。

### 13、《卡路里与束身衣》的笔记-第42页

哦，医生啊，医生啊，谁愿与你用餐？你的菜单上只有一行字六盎司羊肉一品脱的酒！我当你是医生才接受这本书，但我对天发誓，你绝不能做我的厨子！



# 《卡路里与束身衣》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)