

很多女孩锁骨能放硬币、反手能摸肚脐,可吃口东西仍会计算热量;一些男性对自己的身材也不满意,天天吃减肥餐、去健身……

“身材焦虑”困扰年轻人

本报记者 李圣哲 魏志广 摄影报道

很多女孩锁骨能放硬币、反手能摸肚脐,可是吃口东西仍斤斤计较地计算热量。她们要坚持做“S码女孩”,希望自己瘦成一道“闪电”。一些男性也对自己的身材不满意,明明身材不错,仍然很焦虑。

因为对身材不满,他们感到焦虑不安,进而对自己很苛刻,不停地节食、锻炼,甚至陷入对身体厌恶的消极循环中。

“纸片女孩” 体重增长会恐慌

今年28岁的市民徐一(化名)在同事李飞眼中,是个“纸片女孩”。“你看,她1.6米的个子,体重才70多斤,我们都担心她营养不良。她自己却天天嚷着‘太胖了’。每顿吃的少得可怜,经常一顿饭就吃一盘蔬菜沙拉,量少得我以为是碟榨菜呢!”李飞调侃道。

徐一在办公室和家里各放了一个电子秤,随时监测体重,只要稍微重一点儿,就嚷着“不能吃饭了”。“看体重变化,真会带来恐慌。现在我的‘一朝一夕’,只为争‘一斤一两’。”她笑言。

徐一现在关注了一个只卖小码、加小码衣服的网红品牌,网上很多女性以能穿下这家店的衣服为荣。李飞吐槽:“这不就是断码衣服吗?”徐一不以为然,她的目标是坚持做“加小码女孩”。

如今,很多女性像徐一一样,对自己的身材不满意,认为自己不够瘦、腿型不好看、腰部没曲线……甚至达到了焦虑的状态。

刚大学毕业的小叶(化名)曾经非常喜欢穿裙子,有一次她满心欢喜地穿着短裙去和男朋友约会,却被嫌弃“你的腿型不好看,以后还是穿长裙吧”。后来两人分手了,但小叶到现在都不敢穿紧身牛仔裤,不敢在夏天穿短裙。

在一家事业单位工作的王晓云(化名)说,自己不是一个对外在条件自卑的人,但依然会焦虑。“我清楚自己身上的缺点,大象腿、肚子上有赘肉……”

王晓云从来不穿浅色裤子,上衣全是宽松肥大款的,一定要盖住腰部和大腿,她认为那样才不至于暴露自己腰腿粗的缺点。

现在王晓云已经怀孕4个多月了,仍坚持去健身房健身。她说,自己要坚持健身到实在不能动的时候。

身材焦虑 也困扰着很多男性

刘冉(化名)30岁,快要结



婚了。他身高1.79米,体重87公斤。

“很多人说我身材还可以,可我自己很焦虑。我的朋友们都健身,胸肌、腹肌都练得特别好,有几个是我的婚礼伴郎。我对象身材瘦小,跟我站在一起显得我很壮硕。我们婚期很近了,一想到这事儿,我就烦躁。”刘冉说。

刘冉正在通过健身和节食进行减肥,他希望拍摄婚纱照前能练出好身材。

“我上学时身材挺好的,工作后因为长期加班、吃宵夜,整个人就像吹气球一样胖起来。”越来越臃肿的身材让他变得不自信,甚至有些急躁不安。

去年单位体检时,刘冉还被查出轻度脂肪肝,身体健康也成了他身材焦虑的原因之一。

“我的目标就是把体重控制在合理范围之内,不然等各种毛病找上门来就晚了。”一个月前,他为自己制订了训练计划和饮食方案。

“到现在我瘦了七八斤,但还不够满意。”前两天,刘冉和女朋友去试结婚礼服,“真是‘一胖毁所有’,礼服都很不错,就是穿在我身上不好看”。

为了早日实现“穿衣自由”,他晚餐只吃黄瓜或水煮鸡胸肉,戒掉了奶茶零食,连饭局也推了绝大部分。

与刘冉一样,市民赵光耀(化名)也有身材焦虑。不同的是,他属于怎么都吃不胖的类型。

“我经常被别人嘲笑像根竹竿,还有人说我瘦弱阴柔。现在一听到有人聊身材的话题,我就想躲得远远的。”慢慢地,赵光耀变得有些自卑了。

赵光耀说,他很羡慕身形高大、肌肉发达的男生。“我现在一天吃5顿饭,还报了健身房的私教课,吃起了蛋白粉,就希望健壮些。”赵光耀说,其实增重和减肥



一样难。

明明身材不错 为啥还焦虑

前段时间,一家机构以“你有身材焦虑吗”为话题,在网上发起问卷调查,并设置了“你觉得自己的身材属于哪种类型”“你对自己的身材是否满意”“你对自己的哪个部位不满意”“你认为导致身材焦虑的原因是什么”“你尝试缓解身材焦虑的方法是什么”等问题。

据悉,此次调查共收到问卷500余份。

问卷调查中,77.88%的人表示有身材焦虑。

另外,50.44%的人对自己的腿部不满意,22.12%的人对自己腰部不满意,10.62%的人对自己手臂不满意。

相较于男性,女性对自己的腿部曲线更加苛刻。小腿有肌肉,脚踝不够细,大腿有点粗,腿型不够直……反正总是能够挑出不够完美的地方。

婚礼主持人小琪(化名)身材不错,但她自己觉得还不够好。为了保持更好的形象,她已经三四年不吃晚饭了,饿了就啃苹果,或者疯狂喝水。

她说:“我身边的女生,不是觉得自己胖,就是觉得自己曲线不够完美,永远对自己的外表不满。一定要瘦,一定要有曲线,一定要有好比例……这是大家的共同追求”。

问卷调查显示,“影响美观”是人们对身材焦虑的主要原因,占比35.4%;“心里自卑”“自我要求严格”“期待他人认可”分别占20.35%、17.7%、9.73%。

只要身体健康 没必要焦虑身材

最近常有人感叹,连身材都“内卷”了。在“小红书”上搜索“减肥”,有700多万篇笔记在传,诸如“减掉40斤的干货分享”“15天懒人减肥法”等五花八门的瘦身方法;微信朋友圈、外卖软件里,各种减肥代餐、瘦身按摩等销售火热……这些无不传递着人们在身材管理上的焦虑。

王静然是一名兼职健身教练。她观察到,身材焦虑在年轻人中较为普遍。“适当的焦虑和压力能促使自己不断进步,如果身材焦虑已经困扰了自己,那就适得其反了。”

王静然认为,美应该源于自信。“爱美之心人皆有之,但我觉得人们更应该正视自己,摆正心态。只要身体健康,没必要焦虑身材。而且,坚持运动和合理饮食是缓解焦虑情绪最好的方法。”

(本版图片均为健身馆内为了保持身材而锻炼的人们)