

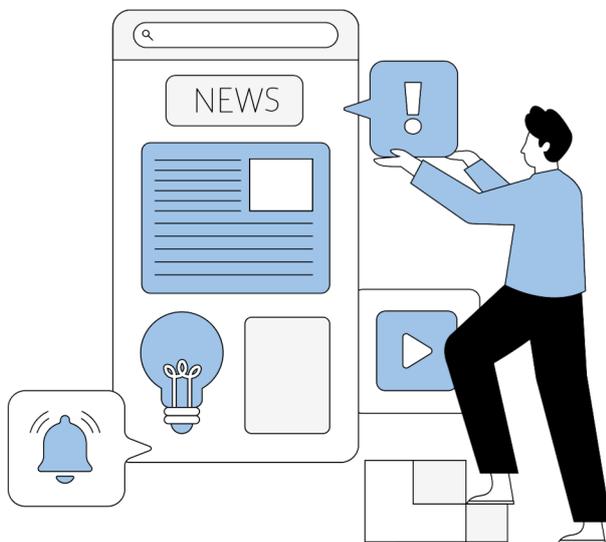
体重污名

WEIGHT STIGMA

因超重或肥胖体型而受到的污名、偏见和歧视统称为体重污名。此类污名来源于对于超重或肥胖人群的消极刻板印象 (**Weight Bias**)。而此类刻板印象通常是因为超重或肥胖人群的身形与社会上所崇尚的身形不符。

体重污名从何而来？

体重污名无处不在——校园、职场、社交媒体、甚至是医疗领域都随处可见。身形较大的个体经常被各类媒体及公众贴上不受欢迎、不被喜欢的标签，甚至是成为被嘲笑的对象。耸人听闻的新闻、文章及纪录片将肥胖比作流行疾病，错误地臆想体型较大的人群是懒惰且缺乏意志力的，并以此作为恐吓策略来宣扬“瘦即是美、瘦即是优秀”的理念。这些臆想和偏见是有害的。它们只会加深对于体重超重或肥胖人群的偏见，并诱使人们认为如果他们的外表不符合特定标准，他们的身体就不那么令人满意或值得别人甚至是自己的喜爱。



人们所处的环境也可能导致体重污名的出现。举例来说，当电影院或者航空公司没有可以容纳较大体型人群的座位时，这实际上是在孤立这类人群。这些与体重相关的负面心态及经历使与健康相关的叙述和交流变得复杂，并导致基于体重高或低造成的不公待遇和歧视。



体重污名

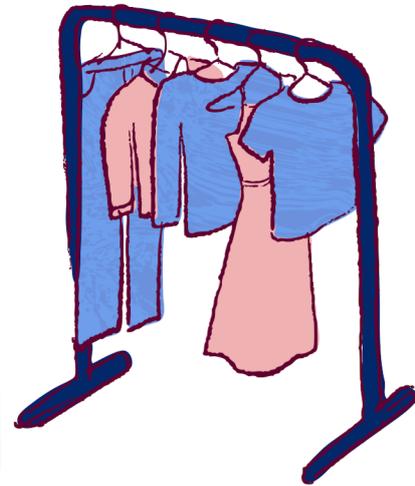


体重污名具体是什么样的？

体重污名主要分为两种：从外界感知到的污名和已经被内化的污名。前者通常指的是被污名的体验：这种体验来自外部环境，例如媒体对于超重和肥胖人群的刻意抹黑；后者则指被污名群体自身认同或接受了自己就如同外界所标签的那样，认为自己身上具有懒惰、不努力等“不良特征”。

以下是一些常见的由外界感知到的污名：

- 就诊时，医生对于患者的体重做出评价，或是建议患者减肥，哪怕患者的就诊原因与体重无关。
- 因身材或体型的大小而被同学、同事欺负或羞辱。
- 因身材或体型的大小而失去工作或晋升机会。
- 逛街时因为一些服装品牌定位和宣扬“瘦即是美”，或只售卖小尺码的衣服，而找不到称身的衣服。



- 因身材或体型的大小而无法使用公共设施，比如拥挤狭窄的餐厅座位或是狭小的电影院座位。
- 被媒体非人化/物化的肥胖或超重人群的照片，例如报纸上或是新闻里看不见面孔而只有身体部位的照片、或是从难看刁钻的角度拍摄的照片。
- 谈论体型、身形或衣服尺码的大小时，它们被用作侮辱或带有负面含义。

体重污名也可以是隐形的。对于体重的评价，哪怕是以嘉奖的语气或夸奖的意图说出（比如我们时常听见的“夸奖——哇你瘦了真好看！”）也是体重污名的一种形式。对于某一种身形或体重带有偏见的语言和环境会将一个人的价值等同于他们的体重。这会造成对于一个人减肥的原因和方式的忽视：极端的减肥方式可能由不健康的甚至是威胁生命的危险行为组成。



当今社会对于节食减肥几近痴迷，对于体重的偏见在不知不觉中形成，导致我们中的许多人从小就已经内化了体重污名和偏见。正是这种内化使得我们给自己的体重和体型贴上负面的标签，并因此而感到羞愧和自责。比如说，当我们没有动力去健身或是运动的时候，我们会开始产生一些消极的念头，甚至跟自己说：“我怎么这么懒啊，都不想运动。”但是实际上，不想运动并不能和懒惰画上等号。我们不想运动的真正原因其实是我们的身体在跟我们说：“我需要休息。”



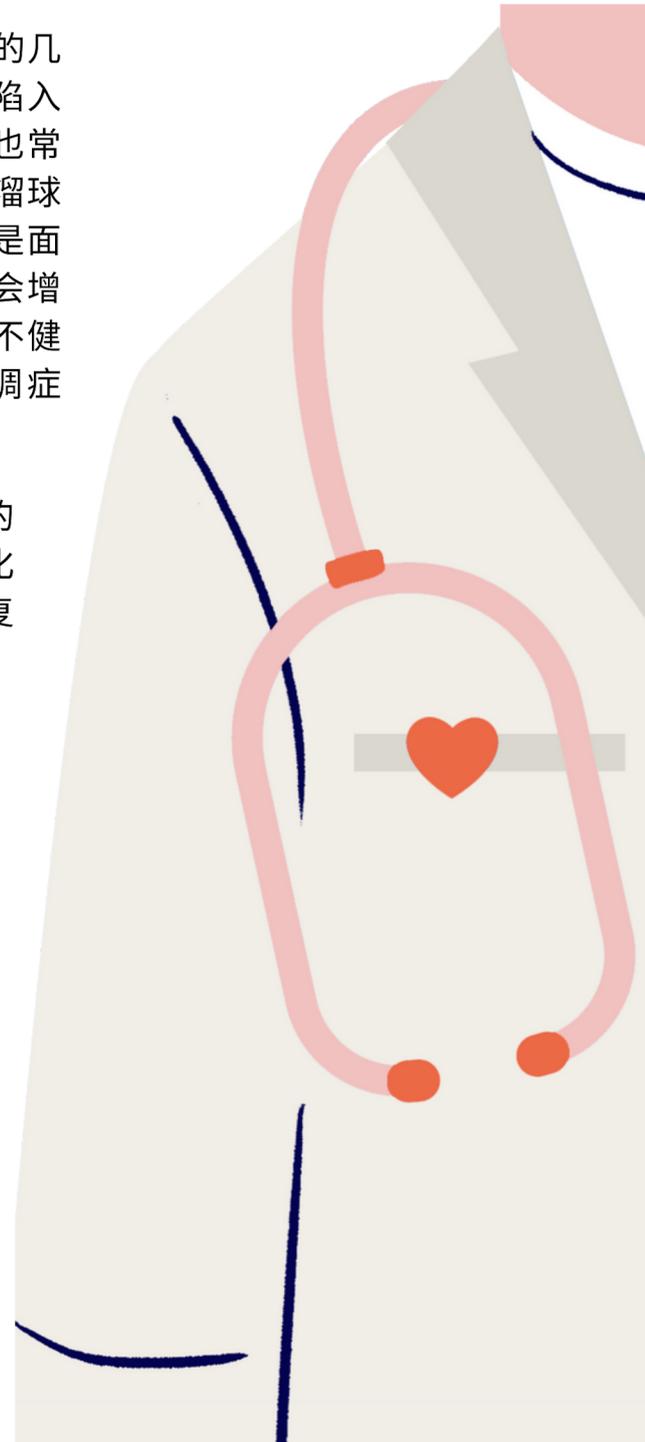
体重污名会带来什么危害？

体重污名带来的生理和心理上的危害其实比体重“超重”更大，并且这种危害不仅仅影响体重“超重”或身材“不好”的人群。所有人都会是受害者。当我们想要获得媒体宣扬的“美好身材”时，我们被告知这需要我们进行节食减肥，甚至是做过度的运动和健身才能达到。但是这些行为通常需要我们付出额外的金钱和时间，比如花钱报名健身课程，甚至是牺牲自己的健康。

研究表明，减肥的“成果”从长远来看能够继续保持的几率是几乎为零的。减肥这件事情还常常导致人们陷入体重减轻后又反弹的循环之中。这种体重的循环也常被称为“溜溜球效应”。实际上，当我们的体重如溜溜球一般忽高忽低时，我们罹患高血压和癌症，甚至是面临死亡的风险都会增加。外界对于体重的偏见也会增加人们对于自身形象的怀疑、降低自尊心、促使不健康的饮食和运动习惯，最终很可能导致饮食失调症（Eating Disorders）。

对于患有饮食失调症且开始治疗或正在积极治疗的人群而言，体重污名会让这期间身材和体重的变化看起来更加的令人不安和害怕，尽管这其实是康复期间重要且不可避免的一环。

对于体重的偏见也会导致人们获得的医疗服务并不平等。持有体重偏见的医护人员更有可能忽视患者健康问题的源头，反而将一切归咎于由不自律和懒惰所造成的体重超重，从而无根据地建议患者减肥。这种以体重为中心的医疗模式完全忽视了许多研究的成果：一个人的身体健康与否除了体重之外还有许多别的决定因素。因此，将减肥或减重作为治疗疾病的解决方案是不公平也不负责任的。一个人的体型或是身材与他/她自律与否毫不相关，而任何试图将这两者画上等号的人是错误的。



体重污名



那对于破除体重污名我们能做些什么呢？

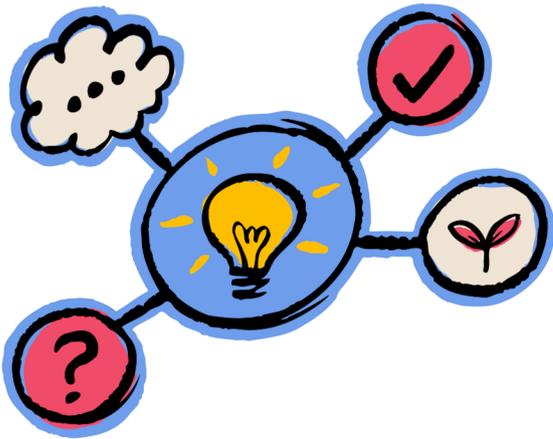
体重污名在我们的生活中几乎已经是一个根深蒂固的存在了。我们或许无法改变许多人对于体重和体型的偏见，但是我们可以从改变自身的想法、提高大众对于体重污名和偏见的认知开始。比如说：

01

从自己的念头及日常生活中与他人的对话和社交中认识到自己有意识或无意识的对于体重的偏见。

你可以问自己以下几个问题：

- 为什么如此单一，又如此难以获得的“好身材”会被大家所崇尚？
- 当我与身形较大的人们相处时，是否持有评判的态度或是产生毫无根据的臆测和猜想？
- 我是否会因为一个人的身材或体型而改变自己对他们的态度和相处模式？
- 如果对于以上两个回答了“是”的话，我的这些想法是从何而来的呢？我为何会这样做？



改变自己平时说话/叙述的方式，注重于不以体重和体型来定义一个人。人类是多面而立体的，不仅仅只是体重秤上的数字或衣服标签上的尺码。

02

03

和自己的家人朋友讨论体重污名和体重偏见。

指出自己看见的或是意识到的体重污名，例如当电视节目对身形较大的人们进行负面描绘、或是一个服装品牌没有聘用各种不同身形的模特时。

04

通过以下形式继续深入了解体重污名的存在及危害：

05

- 参与澳洲国家饮食失调协会 (National Eating Disorder Association - NEDA) 的体重污名意识周 (Weight Stigma Awareness Week)
- 支持改变体重污名和偏见现状的活动和概念，比如Health at Every Size (HAES)的概念，意即每一种身形都可以是健康的
- 关注宣扬身体自爱 (body positivity) 的社交媒体账号



体重污名



参考文献：

- Bacon, L., Aphramor, L. Weight Science: Evaluating the Evidence for a Paradigm Shift. (2011).
- Tylka, Tracy & Annunziato, Rachel & Burgard, Deb & Danielsdottir, Sigrun & Shuman, Ellen & Davis, Chad & Calogero, Rachel. The Weight-Inclusive versus Weight-Normative Approach to Health: Evaluating the Evidence for Prioritizing Well-Being over Weight Loss. Journal of obesity. (2014).
- <https://centerfordiscovery.com/blog/weight-stigma-awareness-week-why-it-matters/>

其他资料：

- 视频：Poodle Science on YouTube（这是一支由体型多样性与健康协会 Association for Size Diversity and Health (ASDAH) 制作的小动画）
- 网站：Association for Size Diversity and Health
- 网站：HAES Australia
- 书籍：
 - Fearing the Black Body by Sabrina Strings
 - Health at Every Size by Lindo Bacon

