

胖，到底有什麼問題？

維多利亞的肥胖論述與身體政治

陳重仁*

這個研究計畫要問三個問題：肥胖到底有什麼問題？肥胖從什麼時候開始成為問題？以及，理解這些問題對我們有什麼幫助？我計畫研讀十九世紀英國及同時代的肥胖書寫，包括人類最早的減肥名著，希望回應上述問題。我的結論是，肥胖確實是個問題，但對於多數人來說，肥胖是個被簡化且過度規訓導向的問題；肥胖是文明病，但肥胖並非當代才有的問題，我們自以為了不起的減肥祕方，早在一百多年前的英國就有人倡導；最後，肥胖讓我們了解量出為入的飲食觀念，以及崇尚健美的身體觀如何形塑自我認知與身體倫理。

一、胖，到底有什麼問題？

我們從第一個問題開始，如果我問你，胖，到底有什麼問題？你大概會反問，你才有什麼問題？不過要清楚回答這個提問，首先得確認肥胖的定義。自己覺得胖算胖嗎？別人說我胖，但我不覺得，或是我不覺得胖，但別人認為我胖，這樣算胖嗎？胖到什麼程度才算胖？胖是絕對還是相對的標準？跟明星相比，我的胖算胖嗎？那如果，只是如果，如果世界上多數人都變成胖子，還會有肥胖的問題嗎？也就是說，「胖有什麼問題？」這並不是無理取鬧的提問，而是，如何在醫學的範疇定義肥胖，或是如何在文化價值中理解肥胖，這將會決定我們如何觀看人類的處境。

肥胖是威脅全球健康的重大威脅，是造成許多慢性病症的主因，嚴重縮減壽命並降低健康品質。根據世界衛生組織的統計，高達 12 億也就是全球總人口的四分之一過度肥胖，每年死於肥胖的人口高達 280 萬人 (WHO, 2017)。依照這個發展趨勢推估，到了 2028 年，全世界將有三分之二的人口到達肥胖的標準 (Kelly et al., 2008)。美國的問題更為嚴重，根據美國疾病防制中心 (CDC) 統

* 國立臺灣大學外國語文學系暨研究所副教授

計，美國成人有三分之一肥胖，另外三分之一則過重，而美國人每年都變得更胖。更嚴重的是，如果目前的趨勢持續下去，肥胖很快會超越吸菸，成為美國人早死、生活品質降低和醫療費用增加的最大因素。英國同樣面臨嚴重的肥胖問題，國家健保局（NHS）每年花費 50 億英鎊（約 1,923 億臺幣）用於肥胖相關的疾病，肥胖造成的損失每年高達 160 億英鎊（約 6,156 億臺幣），超過三分之一的小學生體重過胖，而這些數字都還在逐年攀升中（Erlichman, 2013）。肥胖已經是世界的趨勢，除了富裕的國家受到影響，開發中與未開發國家也同受其害（French and Crabbe 1）。世界衛生組織使用「肥胖流行」（obesity epidemic）闡釋肥胖已經成為全球人類健康的重大議題，甚至創了「全球肥胖」（globesity）這個詞彙提醒問題之嚴重（WHO, 2008）。

就醫學的角度來看，肥胖對於集體與個人健康的傷害是顯而易見的威脅。然而，肥胖影響的卻不只是病態性肥胖的人口，對多數人而言，我們每天都暴露在崇尚健美的訊息當中，肥胖成為一種衡量個人責任的道德尺度：身材健美成為自我管控良好的成就象徵，臃腫遲鈍成為紀律鬆散的嘲笑對象。我們可以在日常生活中輕易找到肥胖羞辱（fat shaming）的例子。與肥胖緊密連結的描述性詞彙常混搭貶抑的負面意涵，肥胖等於好吃懶做，是縱容自己慾望的結果。

簡單地說，肥胖的問題，在於汙名化（stigmatization），在於將身體外觀的尺碼轉為內化的價值判斷，在於將肥胖汙名連結到既有性別、種族、階級等歧視框架，連結並強化原本的刻板印象。例如，學歷越低，社會地位越低，肥胖比例也就越高：社會經濟地位較低的女性，肥胖人數比高社經地位的族群高出六倍（Cahnman 288, 290）。肥胖甚至影響我們對人的判斷，在一項實驗中，受測的兒童被要求依序挑出想要結交的朋友，分別是外觀正常的小孩、拄著拐杖的小孩、坐輪椅的小孩、手臂截肢的小孩、容貌受損的小孩、以及肥胖的小孩，在六組實驗對象當中，肥胖的小孩是最多人不想結交的朋友（Cahnman 295）。將肥胖貼上異常、排斥、羞恥的標籤，將如此泛道德化的操作稱為「惡性通膨的道德恐慌」，不只在身體上也在社會上造成傷害（Brewis 8）。肥胖的汙名化已經內化為自我認知與價值判斷的層面，影響的層面不只侷限在肥胖的人，也擴及到以這套標準自我審視的人，也就是說，所有人。

二、肥胖從什麼時候開始變成問題？

肥胖被稱為文明病，指的是人類文明進步帶來的精緻與高熱量飲食及運動量的減少，這個趨勢可以追溯到十九世紀的工業革命。據此我要提出第二個問

題：在人類的歷史上，肥胖從什麼時候開始變成問題？

自有記載以來，人類第一位體重突破 700 磅（約 320 公斤）關卡的人，是英國的藍伯特（Daniel Lambert, 1770-1809）（圖一）。藍伯特的工作是監獄警衛，年過 35 之後，因為監獄關門沒了工作，在經濟的壓力下動腦筋靠自己肥胖的身軀來賺錢。藍伯特開始在倫敦的寓所賣票展示自己肥胖的身軀，因為談吐幽默風趣，還一時頗受歡迎，賺了點錢之後，更加碼巡迴展覽。藍伯特於 39 歲猝死時，體重達 739 磅（約 335 公斤），不過，藍伯特的肥胖並不令人嫌棄，他經常出現在報紙插畫（圖二），不少酒吧商店以他命名，他使用過的文物至今仍在博物館展示，他出生的萊斯特至今仍將他視為代表城市的重要人物，在 2009 年他逝世兩百週年的紀念日還盛大慶祝藍伯特紀念日。藍伯特廣受歡迎的形象，足以說明肥胖未必全然是負面的特質。

肥胖作為醫學研究的對象，具有相當悠久的歷史。西方醫學的創始者希波克拉底（Hippocrates）將肥胖視為萬病的起源（Albala 169）。羅馬帝國時期認為同屬腹腔的食慾與性慾係出同源，因此將肥胖視為自制力低落的象徵（Carden-



License

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Credit: Daniel Lambert, weighing almost forty stone. Oil painting.

Credit: Wellcome Collection. Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

圖一



License

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Credit: Daniel Lambert contrasted with a thin woman seated on his knee. Coloured etching by C. Williams, 1806.

Credit: Wellcome Collection. Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

圖二

Coyne and Forth 4)。將西方醫學理論化的蓋倫（Galen）提出飲食均衡與適度活動的概念，至今仍是養生指導原則（Johnston 4, 24）。波菲力（Porphyry）倡導素食，認為肉食激發飲食慾望（103）。之後的基督教文明大抵承襲羅馬帝國的飲食觀，將貪食及其他罪惡並置為七宗罪，得不時自我惕勵（Carden-Coyne and Forth 5）。

人類的肥胖病史相當悠久，而肥胖在文學史也未曾缺席，伴隨著肥胖而來的文化意涵早已充斥在文學創作與文化想像中。肥胖經常成為角色塑造慣用的特徵，肥胖的角色被賦予貪縱無度、好逸惡勞等道德意涵。不過，對肥胖產生興趣並進行大量研究，大抵上還是十九世紀才有的現象。懷特寧（Sidney Whiting）廣受歡迎的諷諧作品《胃的傳記》（*Memoirs of a Stomach*），以擬人角度記敘胃先生的生平，對比住在閣樓的腦先生，胃先生顯得熱情（101）。腦與胃有

緊密的互動，但也有本質上的差異，分別隸屬於理性思維的精神層次與享樂務實的生理層次。

狄更斯 (Charles Dickens) 在《匹克威克外傳》(*The Pickwick Papers*) 中，將肥胖角色的書寫推向歡愉幽默的走向。嚴格說來，這本書好幾位輪流講故事的角色都算得上肥胖，狄更斯描述這些定期聚會分享故事的角色，「時間與餵食讓這些曾經浪漫的身形都變大了，黑色絲料的背心越長越大，背心裡頭掛著懷錶，但露出的金色錶鍊在杜普曼先生的角度看來，卻一吋吋變得更短，慢慢地，他的下巴越來越厚，白色的食慾一層層堆疊」(17)。本書眾多胖子當中最受到喜愛的，是「光是笑就會胖」(“laugh and grow fat”) 的隨從，胖子肥喬 (fat boy Joe)。這一位胖子肥喬生平無大志，不想做大事也承擔不了大事，因為他具有坐著就睡著的本領：「這個滿臉通紅的胖孩子就坐在箱子上，他從箱子上跳下來，接著慢慢爬回去擺出同樣的姿勢，一下子就睡著了」(64-5)。顯然胖子肥喬立定入睡的本領大家都領教過了，他的老闆轉頭一看，只得暗自咒罵，「馬的，又給我睡著了！」(65) 胖子肥喬最大的本領，除了睡，還有吃，而且是吃飽睡，睡飽了繼續吃：「胖小子從桌上撐起身，睜開眼，把桌上的一大塊派吞下，這派還是他剛剛吃到一半睡著沒吃完的」(69)。

維多利亞時期對於肥胖的態度是相當複雜且衝突的，相對於藍伯特善用肥胖的身分，狄更斯將肥胖融入角色塑造，維多利亞的女性則無法如此坦率。根據席維爾 (Anna Krugovoy Silver) 的研究，維多利亞時期發現的神經性厭食症 (anorexia nervosa) 是受到環境與自我認知引發的進食障礙，維多利亞中產階級的女性自認節制是女性的責任，各方面的慾望都要克制，反應在飲食上的，是對於飢餓的忍受 (4)。唯獨生理上的症狀並不只侷限在厭食症患者，維多利亞時期看待女性的美感與意識形態，出自於同樣的厭食觀，反映在主流文化的，就是諸如夏綠蒂·勃朗特 (Charlotte Brontë)、羅希蒂 (Christina Rossetti)、狄更斯等重要作家對於中產階級女性節制美德的書寫 (3)。賀伍德 (Leslie Heywood) 將這樣的文化稱為「厭食邏輯」(anorexic logic)，飲食的秩序建立在「心靈優於身體、瘦優於胖、白優於黑、男性優於女性、個人優於集體」的價值之上 (xii)。

在這套厭食邏輯中，肥胖每每被賦予文明進程中肥胖、失序、退化、敗壞的演化想像，因此肥胖是一種變異，肥胖引發的功能退化及多種慢性疾病的認知，造就疾病被投注不正常身體的想像：肥胖的身體亟需矯正，造成肥胖的生活習慣與遺傳因子需要規訓教化。肥胖是變態失能的異常狀態，需要治療。肥胖不只是個人也是集體的問題，種種與肥胖相關的症候都需要約制，在「你吃什麼就成了什麼」的醫療論述下，強調節制教化的現代化身體觀從而建置。

三、了解肥胖，對我有什麼幫助？

直至今日，飲食過量依舊是導致肥胖的主因，可是對食物的依賴卻難以戒斷，吃太多不是，吃太少也不是，這是肥胖最矛盾的地方。誠如莫瑞（Samantha Murray）所說，肥胖是集結醫療、文化、性別、階級等論述的總和，是將肥胖問題化與道德化的結果，召喚的不只是在醫學知識的建構，還有針對行為與價值的審查控管（6-7）。只是，理解肥胖，對我們有什麼幫助？

套用傅柯的論點，減肥是一種「自我的技術」（“techniques of the self”）。傅柯的原意是，「任何主動與自願進行的嘗試，無論是為了自我行為規範，或是改變現有特殊的存在狀態，或是將生命轉化為承載特定美感並符合特定風格標準」，都可以稱為自我的技術（10-11）。減肥的前提建立在對現狀的不滿，願意為了追求更美好的狀態而犧牲原有的物質享樂，並歷經一段刻苦的自我要求與幾近苦難的身心理歷程。減肥的自我技術，建立在身體形貌的探索與認知：我是誰？我想成為什麼樣的人？我該怎麼做，才能成為我想成為的人？

減肥的方法琳瑯滿目，唯一確定的是，沒有人覺得這是容易的事情，這正是肥胖複雜且棘手之處。儘管美國人熱衷減肥，其熱愛的程度已達到全民運動的境界，但在 1990 至 2000 年間，美國的肥胖比率反倒上升 60%，過重的比率也上升了 16%（Mokdad et al., 2003; Tufano and Karras, 2005）。根據克萊恩（Richard Klein）的研究，號稱進行節食減肥的人當中，高達 76% 的人在未來三年內反倒比起節食前來得更胖（16）。克萊恩自稱是個胖子，他特別撰書研究肥胖，書名就叫做《吃胖》（*Eat Fat*），他在書中戲謔地倡議，既然節食導致變胖，那我們不如蓄意吃胖，說不定這樣反倒可以瘦下來，至少，我們可以不用為了飲食而變得神經兮兮。

克萊恩的論證或許是一種詭辯，但是他的研究意圖卻清晰不過，造成肥胖的方式不只一種，看待肥胖的方式也不只一種，若是只用單一的眼光來看待肥胖，恐怕讓我們失去不同理解身體的機會。這也是葛哈罕（Mark Graham）發想出「肥胖素養」（lipoliteracy）這個字的目的（169）。肥胖當然有健康上的隱憂，但是肥胖卻不僅只有負面的意涵，如何尊重不同的身體樣態與感受，如何體認到文化、性別、階級、倫理等複雜多元甚至相互衝突的價值，如何不以單一正常標準來規訓或排斥不同體型的他者，這正足以顯示我們接納與包容的文明尺度。

一如太陽底下沒有新鮮事，太陽底下同樣沒有新的飲食調養方式。根據法瑞爾（Amy Farrell）的說法，因應肥胖興起的減肥產業，各種特殊的飲食調整及運動方式，各種宣稱能夠協助擺脫肥胖的嘗試，皆始於十九世紀後半葉（3-4）。

美國著名的神經內科醫師米契爾 (Silas Weir Mitchell, 1829-1914) 發現，英國人的運動量與食量都比美國人大，米契爾推斷是美國的夏天較為炎熱所致 (15-16)。加拿大的牙醫師普萊斯 (Weston Price, 1870-1948) 推論現代社會對於糖分攝取過量，要不體型較為矮小要不就過於肥胖 (353)。儘管米契爾與普萊斯的研究存有許多謬誤，但兩人確認無法將肥胖歸咎於任何單一因素，也賦予肥胖多重複雜的意涵。

十九世紀最受歡迎影響力也最為普及的肥胖書寫，應該就屬班廷 (William Banting, 1796-1878) 的《關於肥胖的一封信》(*Letter on Corpulence, Addressed to the Public*)。班廷長年深受肥胖所苦，不但無法彎腰綁鞋帶，連下樓梯都只能反向緩步行走，遵循醫師建議採取低糖飲食後，成功減重 20.87 公斤，腰圍減少 31.11 公分。此外，班廷也發現，減肥後「身心狀況都變好了」，視力與聽覺較以往進步，「過去二十年來從來沒有像現在的狀態這麼好過」(14)。班廷的這本減肥冊子自出版以來就是暢銷書籍，再版五次，銷售對象遍及英國、歐陸及海外多國，總銷售量高達 63,000 多冊，光是讀者來信就超過 1,800 封 (Huff 40)。班廷的名字成了減肥的同義詞，朋友見面寒暄還會互相問候：「你班廷了嗎？」(Huff 40)。

班廷親身經歷的見證十分具有說服力，但更值得注意的，是他在言詞中表達對於肥胖的恐懼與厭惡。他的減肥小冊開宗明義宣示：「在所有敗壞人性的寄生蟲當中，我還不知道也無法想像有比肥胖更令人苦惱的」(7)。這樣的苦惱不僅源於自我認知，更出於別人評判的眼光，「深受肥胖所害的人注定成為公眾評論的對象，儘管他可能不在意，但我確信，在公眾場合發生殘酷且具殺傷力的嘲諷與評論，是沒有人可以若無其事的」(10)。班廷看待肥胖的厭棄與恐懼，足以說明肥胖並不單是醫學建構的產物，而涉及各種價值的投射與判斷。班廷對於肥胖的恐懼，與其說是他個人對於肥胖的憎恨，倒不如說是一種面對群體壓力的展現，十九世紀英國社會充斥著各種身體的想像，對於肥胖急迫的監控力道，源於文化中對於正常身體的評斷。然而若比對不同文化對於身體的理解，卻相當繁複多元。中國將肥胖視為富裕的象徵，過瘦則等同病態且不祥 (Sander 141)；日本女性既不老也不胖的文化印象，強化日式料理的異國想像氛圍 (Sander 156-57)；即便是在當代，全球最胖的國家前六名都集中在南太平洋，這也與崇尚壯碩與追求富饒的文化有關 (Cottino 68-71)。就醫學的角度看來，肥胖是當前影響人類健康最重要的因素之一，這一點毋庸置疑，但肥胖並不單是醫學的問題，這也是為什麼我們需要以更多元的觀點來思考、以更開創的角度來處理肥胖的問題。

參考文獻

- Albala, Ken. (2005). Wright Loss in the Age of Reason. *Cultures of the Abdomen: Diet, Digestion, and Fat in the Modern World*. Eds. Ana Carden-Coyne and Christopher E. Forth. New York and Hampshire: Palgrave. 169-183.
- Banting, William. (1865). *Letter on Corpulence, Addressed to the Public*. New York: Mohun & Ebbs.
- Brewis, Alexandra A. (2011). *Obesity: Cultural and Biocultural Perspectives*. New Brunswick, New Jersey and London: Rutgers University Press.
- Cahnman, Werner J. (1968). The Stigma of Obesity. *The Sociological Quarterly*, 9(3) (Summer), 283-299.
- Carden-Coyne, Ana and Christopher E. Forth. (2005). The Belly and Beyond: Body, Self, and Culture in Ancient and Modern Times. *Cultures of the Abdomen: Diet, Digestion, and Fat in the Modern World*. Eds. Ana Carden-Coyne and Christopher E. Forth. New York and Hampshire: Palgrave. 1-12.
- Cottino, Gaia. (2014). Obesity 'epidemic' in the Kingdom of Tonga: Critical Notes on the 'Right' Body Size. *Journal des Anthropologues*, 138-139, 65-87.
- Dickens, Charles. (1836) [2003]. *The Posthumous Papers of the Pickwick Club*. London and New York: Penguin.
- Erlichman, James. (2013). *Addicted to Food: Understanding the Obesity Epidemic*. E-book. London: The Guardian.
- Farrell, Amy Erdman. (2011). *Fat Shame: Stigma and the Fat Body in American Culture*. New York and London: New York University Press.
- French, Paul and Matthew Crabbe. (2010). *Fat China: How Expanding Waistlines are Changing a Nation*. London, New York and Delhi: Anthem Press.
- Graham, Mark. (2005). Chaos. *Fat: The Anthropology of an Obsession*. Eds. Don Kulick and Anne Meneley. New York: Jeremy P. Tarcher/Penguin. 169-84.
- Heywood, Leslie. (1996). *Dedication to Hunger: The Anorexic Aesthetic in Modern Culture*. Berkeley: University of California Press.
- Huff, Joyce L. (2001). A 'Horror of Corpulence': Interrogating Bantingism and Mid-Nineteenth-Century Fat-Phobia. *Bodies Out of Bounds: Fatness and Transgression*. Eds. Jana Evans Braziel and Kathleen LeBesco. Berkeley, Los Angeles and London: University of California Press. 39-59.
- Johnston, Ian. (2006). *Galen on Diseases and Symptoms*. Cambridge and New York: Cambridge University Press.
- Kelly, T. W. Yang, C. S. Chen, K. Reynolds, and J. He. (2008). Global Burden of Obesity in 2005 and Projections to 2030. *International Journal of Obesity*, 32(9), 1431-1437.
- Klein, Richard. (1996). *Eat Fat*. New York: Patheon.
- Mitchell, Silas Weir. (1877). *Fat and Blood: And How to Make Them*. Philadelphia: J. B. Lippincott & Co.
- Mokdad, A. H., E. S. Ford, B. A. Bowman, W. H. Dietz, F. Vinicor, V. S. Bales, and J. S. Marks. (2003). Prevalence of Obesity, Diabetes, and Obesity-related Health Factors, 2001. *Journal of the American Medical Association*, 289(1), 76-79.
- Murray, Samantha. (2008). *The 'Fat' Female Body*. Hampshire: Palgrave.
- Porphyry. (2000). *Porphyry on Abstinence from Killing Animals*. Trans. Gillian Clark. New York and London: Bloomsbury.

- Price, Weston. (1939). *Nutrition and Physical Degeneration: A Comparison of Primitive and Modern Diets and Their Effects*. New York and London: Paul B. Hoeber, Inc; Medical Book Department of Harper & Brothers.
- Gilman, Sander L. (2008). *Fat: A Cultural History of Obesity*. Cambridge and Malden, MA: Polity.
- Silver, Anna Krugovoy. (2002). *Victorian Literature and the Anorexic Body*. Cambridge and New York: Cambridge University Press.
- Tufano, James T. and Bryant Karras. (2005). Mobile eHealth Interventions for Obesity: A Timely Opportunity to Leverage Convergence Trends. *Journal of Medical Internet Research*, 7(5), e58.
- Whiting, Sidney. (1853). *Memoirs of a Stomach: Written by Himself, That All Who Eat May Read*. London: W.E. Painter.
- WHO. (2008). Controlling the Global Obesity Epidemic. 11 December 2008. 15 August 2020. <https://www.who.int/nutrition/topics/obesity/en/>
- WHO. (2017). 10 Facts on Obesity. October 2017. 15 August 2020. <https://www.who.int/features/factfiles/obesity/en/#:~:text=Obesity%20has%20reached%20epidemic%20proportions,%2D%20and%20middle%2Dincome%20countries>