

300公斤的人生 食物填不滿的癮

陳子與 文

2018/11/11

一般人可能很難想像自己超過100公斤的模樣，而身邊也少見200多公斤的人，更別說破300公斤，你會感到不可思議，無法描繪這樣的人該長什麼樣子、該怎麼生活。TLC (The Learning Channel) 自2012年開播的紀錄片《沈重人生》追蹤超過600磅 (大約300公斤) 的人重回健康的故事，但減重從來不是那麼簡單。

身為300公斤的人

「我好恨我的身體。」每天起床時，最先攫獲意識的便是這句話，日復一日地抱怨，成了例行公事，而且朝向越來越毀滅性的結局靠近。身體因為許久沒有翻身而僵硬，血液好像凍結在某塊脂肪內，神經被麻痺了，下床可以說是一種無可避免的折磨。這樣的身體就像個隨身攜帶的監牢。



起床不是件容易的事，需要耗費極大力氣。(圖片來源 / 截圖自YouTube)

洗澡也並非易事，要把鬆垂無比但巨大沉重的腹部撥開，小心翼翼地將每一個夾層清乾淨，否則皮膚摩擦過度會受傷。肥胖引起了各種併發症，全身上下唯一健康的部分可能就是嘴巴了，反正一經指使，照顧者便會將食物端來面前，就能「不辭辛勞」地吃個不停。

這樣的身體狀況，別說是能不能走進店家面試工作了，連會不會卡在家門外的樓梯都是個疑問，想當然耳，待在家無所事事，只能找東西吃。「我真的需要減重手術。」這絕對是剩下的最後一道方法，因為對食物的癮頭不可能解決，人生充斥著壓力、低潮、背叛、忽略，只有食物是唯一不會離開的、最真實的慰藉！

食慾膨脹 超重的人生

像這樣病態性肥胖的人，通常都是過度飲食及缺乏足夠運動造成的。節目中專門幫人減肥的醫生Younan Nowzaradan（以下稱納查拉登醫生）表示，這樣體型的病人一天攝取的卡路里約是兩萬至三萬大卡，以衛生福利部國民健康署的參考數據來看，大約等於一天要吃37個炸雞腿便當，普通人根本難以想像。

然而，這卻是每個主人翁的日常。體重超過600磅並非一蹴可躋，往往是習慣成自然。看著舊照片中的他們從小到大逐漸圓潤，漸漸變成龐然大物，感慨和震懾可以說是同時拔山倒樹而來。雖然TLC將這個節目介紹為「令人感動的心路歷程」，但看著一幕又一幕吃個不停的畫面、一包又一包空有熱量沒有營養的速食，很難讓人真心投入感動。



高熱量食物在節目中很常見。（圖片來源 / 截圖自YouTube）

自甘墮落的行為，在努力至上的社會氛圍中是不被允許的。身為旁人，可能會嘲諷他們不夠努力。然而，當類似的事件一再上演，似乎有些線索從表淺結論中露出蛛絲馬跡，告訴我們被隱藏的故事。

人生失控 暴食的源頭

在略帶哽咽的語句中，無數令人心碎的過往透過當事人訴說著，但觀眾難以因此衝擊、情緒渲染，因為故事聽起來是過去的事、是別人的事，是體型正常的人才

能感動他人的事。但對於這些超重患者們來說，食物是救贖、是夜晚得以安心入睡的鎮靜劑，所以當食物反過頭來成為傷害時，他們失去拒絕的能力。癮頭是明知不可行，但促使飛蛾撲火的魔，它像是被凝視著的深淵，待人入神後，悄悄成為吞噬一切的信仰。

主人翁暴食的源頭不乏家暴、遺棄、性侵等，帶著傷痛被食物撫養長大後，往後的人生卻像是失竊了一樣。「再不減肥，我將不久於世。」接續這句話的待辦事項，又會是個加大墨西哥捲餅和特大杯蘇打汽水。這無關自我認知，即使明白自己再不減肥就會死，但改變是更可怕的未知挑戰，於是再度將自己的焦慮寄託於下一包薯片。

人可能會對一個身材正常，但體質帶有殘缺的孩子憐憫，認為社會應該給予更多寬限。可是如果我們看不見某人成長中受過的傷，只看得出他長成後的肥胖，那麼就有可能落入框架，斷定他是個活該、浪費社會資源的胖子。過度肥胖是一種外在和內在的殘缺，它可能來自一個還有挽救餘地的偏差，卻終於一段沒有上限的失控。



儘管深知自己不能繼續吃下去，但仍舊抵抗不了點心的誘惑。（圖片來源 / 截圖自YouTube）

源頭追溯 游移的主權

但失控的不只體重，還有人際關係。納查拉登醫師在了解誰是食物的採買供給者（通常為親近的家人或情人）後，曾說過一句話：「那些購買食物的人認為自己控制了他們（超重患者），但其實是相反的。」

站在照顧者的立場，自己行動自如，對人生有更多的主控權，甚至能縱容那些躺在病床上嗷嗷待哺的人。然而，同時也得花泰半時間提供基本照護，除了難以工作外也失去夢想。他們困在床榻邊，彷彿腳上銬了一個鐐，當摯愛的人呼喚，就得乖乖回到主人身邊。

人多少都需要靠著「被需要」的感覺才能存活，健康的關係建立在互惠下。但照顧者之於主人翁的關係更像是看護，酬勞是一聲「我愛你，我不能失去你。」另外想像一下，社會在型塑一個獨力照護中風配偶的人，會大讚這種鶼鶼情深；反過來，當那個人離開，並梅開二度，媒體也能將故事塑造成一種背叛。所以，胖到可能不久於世的人虛幻的愛，是照顧者真正要的吗？或這是一種箝制，讓愛在增胖中消亡，可是裸露出的卻是進退維谷？

主權回歸 心靈的導正

照顧者的心理我們不得而知，但有時愛就是一種不講理的存在，它無須理由，即使現實條件嚴峻，它還是永恆不滅。只要愛能支持一切，並協助主人翁減肥重獲自理能力，何嘗不是雙贏。帶著照顧者的殷殷期盼和清楚的醫囑，接下來就是主人翁漫長的減肥之路。天使與惡魔在拉扯，如果食慾戰勝，那復胖就會席捲而來。

無論是什麼說詞，沒有人不知道這些是藉口。但回到一切的起點，他們原本都是和你我無異的普通人。我們或許和他們一樣，偶爾會抵擋不住惰性而不寫作業；明知道速食不健康，但就是想品嚐汽水和披薩。

我們能生而為健康的人，何其幸運，社會安全的網在童年將我們包裹，卻漏接了他們。對普通人來說，偶爾的放縱是種紓壓，但主人翁缺損的心是藏在肥胖之下的虛弱，既無法讓自己堅強，也緊抓著身旁的人不放，同歸於盡。比起其他精神疾病，對食物上癮聽起來只是單純和自己過不去，沒必要尋求心理協助，因此減肥路走得步履蹣跚。

身為旁觀者

節目往往沒有追蹤到減肥療程的最末段，畢竟現實不是童話故事，拉下幕就能過著幸福快樂的日子。鏡頭後的主人翁，仍須和生活及體重抗爭，將自己拉回永不再偏移的正軌，解決肥胖無疑是個人的責任，解鈴還需繫鈴人。

那觀眾們呢？如果只拿《沈重人生》當作警惕自己別吃太多的娛樂，未免有點可惜。《沈重人生》之所以沉重，不只是因為身上體重，還有心靈的重擔。當類似的故事重複上演，作為觀眾可能會無聊、看膩，但仔細揣摩他們的人生，看穿他們更需要的是心靈上的解藥，是不是就能預防更多無辜的人，沈淪為社會的重擔呢？

縮圖來源：截圖自[YouTube](#)



記者 陳子與



編輯 許柏悅