# 20年花40万减肥越减越肥

## 英国肥胖女终于下定决心要自办减肥营

从11岁起，英国女性维多利亚·威尔斯就为自己臃肿的身材感到担忧，决心开始减肥。20年间，她不惜花费巨资，尝尽各种减肥方法，却不见成效。最终，她选择自己开办减肥中心，致力帮助那些有相同困扰的肥胖人士。

**未见成效**

威尔斯现年31岁，居住在德文郡的伊尔弗勒科姆，曾是一名管理咨询顾问。据她估算，在过去20年间，她用于减肥的花销达到20万英镑（约40万美元），而体重一直在76至121公斤之间徘徊，始终未能穿上梦寐以求的12码服装。

为塑造苗条身材，威尔斯尝试过各种方法，包括食用减肥餐和参加形体训练营。去年，她成功减重19公斤，但现在又反弹回101公斤，依然只能穿18码的衣服。

英国《每日邮报》1月2日援引女性杂志《More》的最新调查报道，女性一生为塑造身形可花费超过30万美元，指出威尔斯并非特例。

值得一提的是，英国减肥行业的年产值高达20亿美元。专家估计，英国女性减掉1磅（约0.45公斤）脂肪平均需花费300美元。

新年伊始，经过数周的暴饮暴食和过度饮酒，许多女性开始参加减肥运动课程，但她们是否在浪费时间和金钱呢？威尔斯对此持肯定态度："我食用过不计其数的减肥餐，参加了上千个瘦身俱乐部。我曾一共减重127公斤，但又全部长回来，真可怕。"

**减肥之路**

威尔斯11岁上寄宿学校时，衣服尺码已达到16号。她不得不戒掉喜爱的巧克力、薯片等食品，并请求父母把这些食物作为自己节制饮食的一种奖赏。

进入达勒姆大学后，身高1.65米的威尔斯体重达到114公斤，衣服尺码也增加到18号。她参加了一个瘦身俱乐部，每天喝卷心菜汤充饥，还经常参加形体训练。

大学毕业后，威尔斯来到伦敦工作，成为一名管理咨询顾问，年收入12万美元。"有了可支配收入，我决定赌一回，"她回忆说，随即报名参加4个私人形体训练课程。即使威尔斯坚持运动，饮食健康，感觉良好，但若未达到预期减肥效果，她便会充满沮丧感，并可能重拾"垃圾食品"。

当体重降至108公斤时，威尔斯决定，是时候采取大行动了。她花费6万美元参加在美国和加拿大开办的3个减肥训练营，并在夏威夷接受一次心理治疗，试图解决过量饮食的心理问题。

**减肥事业**

去年1月，威尔斯辞掉工作，接受培训成为一名催眠治疗师。5个月后，她花费146万美元在伊尔弗勒科姆买下一幢公寓，并花费60万美元找人将其翻修一新，用作减肥训练中心。这座减肥中心将在本月开业。威尔斯希望肥胖人士能在这里得到实际、均衡、健康的饮食指导，并解决心理问题。威尔斯坦言，她后悔花费大量金钱追求苗条，"我想像我的朋友和明星们一样苗条，但我浪费的那些钱足够买一幢房子"。

现年36岁的基姆·贝尔德曾与威尔斯遭受同样痛苦，她的减肥费用也达到12万美元。基姆曾考虑花费1.6万美元接受胃束带手术，但一个朋友向她推荐催眠术疗法，她尝试后效果明显。

**黎远（新华社供本报特稿）**

■新知识

## 婚姻幸福 可帮助女性减压

谁都渴望拥有幸福婚姻。美国科研人员的一项最新研究再次证明婚姻幸福带给人们的好处。这项研究表明，婚姻幸福有助职业女性减压，但对男性影响不大。

幸福婚姻对女人有更大好处

**女性独享**

研究报告发表在2008年1月出版的美国《健康心理学》杂志上。

美国加利福尼亚大学洛杉矶分校心理学家达比·萨克斯比带领的研究小组发现，与处在糟糕婚姻中的职业女性相比，那些拥有幸福婚姻的女性体内应激激素水平较低，从而回家后能较快地从工作压力中恢复状态。

而男性对压力的感觉，主要来自他们工作的繁忙程度，与婚姻状况关系不大。

萨克斯比说："对职业女性来说，幸福婚姻是她们结束工作后迅速恢复状态的心理支柱。婚姻不幸的女人在结束一天忙碌工作后，回到家没有可以放松的环境，等待她们的是不理家务的配偶、待做的晚餐、教育孩子等一大堆事情。处于这种环境下，女性会立即让自己进入另一个充满压力的程序。"

**皮质醇控制**

萨克斯比等人的这项研究是加州大学洛杉矶分校"日常生活与家庭"研究项目的一部分。研究结论基于他们对洛杉矶地区30对有孩子的夫妇进行的一周跟踪调查。

检测结果显示，那些回答对婚姻感到非常满意的女性一天中皮质醇水平呈明显下降状态，其下降程度高于那些对婚姻不满的女性；对男性而言，婚姻状况对皮质醇水平没有明显影响，影响主要来自他们是否感到工作忙碌。

萨克斯比打比方说："那些认为婚姻不幸的女性，其压力曲线如同过山车，下降和上升的频率过快。在这种状态下，她们的身体自然无法得到放松。"

"系统处于过度磨损状态，好比开车时总是起步停车，你需要不停地给油、踩刹车，"他说，"长此以往，你的身体反应变得迟钝，对外界变化无法迅速做出回应。"

**男性分担**

人在处于压力之下时，由肾上腺分泌皮质醇。通常一天中人的皮质醇水平在早上较高，之后呈稳步下降趋势。皮质醇下降速度与人是否感觉舒适、愉悦有关，如果降幅显著则说明一个人身体比较健康。

相反，如果一个人的皮质醇浓度长期保持在较高水平，这可能与极度疲劳、沮丧、免疫力低下和骨质疏松有关。

研究人员认为，那些拥有幸福婚姻的夫妇在工作之余能更为平等地分担家务劳动，这有助于职业女性下班后尽快放松精神，进而释放压力。这项研究表明，人的身体会对情绪波动做出反应。

**乔颖（新华社供本报特稿）**

## 英国将成欧洲最挤国家

据英国《每日邮报》1月2日报道，根据英国官方公布的数字，英国即将成为欧洲最拥挤的国家。

英国国家统计局公布的数字显示，2006年英国人口的密度为每平方公里390人，2005年为每平方公里387人。按照目前的增长速度，英国的人口密度有望超过荷兰。此前公布的数据显示，在欧洲主要国家中，荷兰是最拥挤的国家，它的人口密度2005年为每平方公里393人。

由于荷兰的人口增长率低于英国，英国的移民数量又高于荷兰，《每日邮报》认为英国的人口密度可能已经在事实上超过了荷兰。目前，英国的人口密度是德国的两倍，法国的4倍。

英国国家统计局预计，到2031年，英国的人口密度将达到每平方公里464人。报道称，英国70%的人口增长率要归于移民。统计数字显示，在过去10年里，大约有130万移民前往英国寻找工作。

英国保守党议员詹姆斯·克拉普逊表示："这些数据表明，英国即使现在不是，也很快将成为欧洲最拥挤的国家……移民是导致人口密度增长的主要原因。"事实上，目前欧洲国家中最拥挤的是马耳他。这个地中海岛国的国土面积为316平方公里，人口为40万，其中大部分人都居住在首都瓦莱塔。 **江玮**

# 凡是有屋顶的地方，都要禁烟

## 法德新年开动禁烟令，有人叫好有人叫苦

对法德两国来说，1月1日不仅是新年的开始，也是一条新禁烟法案开始实施的日子。继爱尔兰和英国等欧洲国家之后，法国和德国也决定将禁烟范围进一步扩大。对于新的禁烟令，有人拍手叫好，也有人怨声载道。

咖啡馆里的吸烟者

**法国决心大**

法国1日开始推行新禁烟令，境内的咖啡馆、酒吧、餐馆和夜总会将全面禁烟。法国政府表示，由于元旦是人们的狂欢日，为了不让烟民扫兴，负责禁烟的官员会在这天睁一只眼闭一只眼。从2日起，新禁烟令将正式启动。被发现在法定禁烟场所吸烟的人将被处以450欧元（约合645美元）罚款，而允许顾客在店内吸烟的商家将被处以750欧元（约合1102美元）的罚款。

法新社援引一份民意调查结果报道，法国新禁烟令受到公众的广泛好评。法国卫生部长罗斯利娜·巴舍洛-纳尔坎决心让公众在享受美食和美酒的同时也能呼吸到新鲜空气。

法国禁烟计划始于2007年2月。法国政府首先颁布在办公室、学校、机场、医院和火车站等"封闭和有屋顶"场所的禁烟令，娱乐场所的禁烟令则延迟到今年1月1日开始实施。

**德国较宽松**

德国包括柏林、巴伐利亚和汉堡在内的8个州同样自1日起施行新禁烟令。根据美联社说法，德国禁止在酒吧和餐馆内吸烟，禁烟范围比法国小。德国另外5个州计划在今年夏季推行禁烟令。

作为联邦国家，德国实行的禁烟令在州与州之间略有不同，具体规定也因州而异。总体来讲，德国的禁烟态度没有法国坚决。大多数州都允许宾馆等商业场所开辟出吸烟区来满足吸烟者需求。巴伐利亚州是德国8个施行新禁烟令的州中规定最为严厉的一个。该州不仅禁止商家开辟吸烟区，还禁止吸烟者在慕尼黑啤酒节和其他一些公众节日上吞云吐雾。

德国联邦政府于2007年9月1日在全国推行一项禁烟令，规定全国各地的飞机、火车、公共汽车和出租车上禁烟。

**褒贬各不同**

欧盟成员国爱尔兰于2004年3月率先通过法案，禁止在餐馆、酒吧、公车等公共场所吸烟。随后，英国等欧洲多个国家加入禁烟队伍。

据法国卫生部统计，法国6000万人口中约有四分之一是烟民。法国每两名吸烟者中有一人死于吸烟导致的疾病，同时，每年法国有5000人因吸二手烟致死。

新禁烟令引起法德两国餐馆和咖啡店经营者不满。他们担心禁烟将导致客源减少。拥有3万名会员的法国烟草商联合会主席勒内·帕普呼吁政府推行一条更为灵活的禁烟令。

德国一个餐馆和酒吧经营者维权团体则向德国最高法院提交了一份诉状，要求撤销新的禁烟法案。尽管反对者态度强硬，新禁烟令得到大多数公众的拥护。

22岁的法国青年皮埃尔·莫贡则认为禁烟令将督促他戒烟。

**闫超（新华社供本报特稿）**

## 女人逛街 其实不爱男人陪

**新华社专电** 那些因陪另一半逛街而备感无聊的男士也许很快将摆脱"陪逛"命运。英国最新一项调查显示，女性更愿意自己去逛街。

英国《苏格兰人报》1月2日报道，欧洲连锁专卖店麦克阿瑟·格伦针对2000对逛街顾客进行的调查显示，女性最不喜欢看到"陪逛"的伴侣叹气、不停看手表或者拒绝进店。

其中，89%的女性认为单独逛街或和孩子一同逛街，比伴侣相陪更为愉快。50%的女性无法忍受男伴对逛街表示无聊或抱怨。

"我完全无法带着丈夫逛街，"30岁的家庭主妇莉萨·比勒尔说，"他每隔一会儿就出去抽烟，然后我就找不到他了。"

"他还会大声说出粗鲁的评论，"比勒尔说，"一次我在试一件昂贵的裙子，问他的意见，他居然回答'黄色和什么都很配'。"

男性显然也有苦衷。35%的被调查男性说，妻子或女友会一个不漏地逛完每一家店，34%的男性认为另一半作决定的时间太长。31%的男性坚持不进店，只在门外等候。

32岁的工程师麦克道威尔说："这取决于逛哪种店。如果是小店，背景音乐也不错还好，但如果是大商场我就不行了，想赶快出去。"

"男人在陪女人逛街时，确实不会有太好表现，"斯特林大学零售研究学院教授利·斯帕克斯说，"女人把逛街看作一种社交活动，更愿意和朋友一起去，边看边逛。"