

体信的拆卸：为什么“更知道”让我们“更不会”管理体重

张琼·刘言言 SDE 学员专栏 2026年7月

摘要 过去四十年，体重管理领域积累了一个令人困惑的悖论：减肥知识空前普及、监控技术空前精密，肥胖率却持续攀升，长期减重成功率始终低迷。既有解释要么归因于个体执行失败，要么指向致胖环境，却共享一个未经检视的先验——它们默认人与身体之间本应存在一种“正常的”、可被恢复的信任关系，只是被某些外部因素破坏或压制了。本文提出一个根性层面的替代诊断：当代减肥困境的核心，不是人与身体之间“信任的磨损”，而是“信任模式的历史性替换”——一种在漫长演化中形成的内感受性体信模式，正在被一套外部计算性体信模式在日常实践中逐步拆卸。这一拆卸造成的结果，不是人“不相信”身体，而是人“不知道如何”相信身体——她丧失了那种前反思的、不假思索就知道什么时候该吃、什么时候该停的体信能力。本文将这一过程命名为“体信迁移”，并论证其构成一个不可还原为“内感受”“自我效能”或“身体意识”等现有概念的新区分：它切开的，不是信任的强度或准确度，而是信任的操作语法本身从“对话”向“命令”的范式迁移。在这一框架下，主流减肥话语的失败不是技术性的——不是算法不够好、执行不够严——而是范式性的：它试图用制造了拆卸的工具去修复拆卸，用外部计算去替代内部对话，每一次“更精确的管理”都在加深它所声称要弥合的裂痕。本文最后将提出，体信重建的关键不在于“回到自然”，而在于在承认外部数字已成为当代生活不可逆成分的前提下，逐步在人与身体之间培养一种能够容纳数字、但不被数字奴役的新型对话语法。

关键词 体信；体信迁移；内感受；体重管理；代谢适应；身体社会学

一、绪论：一个未被命名的拆卸过程

有一个统计数据足以让所有关注公共健康的人不安。根据全球疾病负担研究的持续追踪，从1975年到2016年，全球肥胖人数增加了近三倍（NCD Risk Factor Collaboration, 2017）。与此同时，全球减肥产业市场规模在2023年突破2500亿美元，饮食法、健身方案、代谢干预技术以前所未有的密度渗透进日常生活。我们知道的减肥知识比任何时代都多，我们监督自己的手段比任何时代都精密——而我们这个物种，也比任何时代都更胖。

这两个趋势的同步上升，构成了一道令人困惑的谜题。主流的解释路径大致有两种。一种将责任归于个体：人们缺乏自律，无法坚持已知的正确方法（参见饮食自我效能研究的传统，如Bandura, 1997）。另一种将矛头指向食品工业与城市环境：高糖高脂食物的泛滥和日常身体活动的消减，制造了一个致胖的“毒性环境”（Swinburn, Egger, & Raza, 1999）。这两种解释各自捕捉到部分真相，但它们共享着一个更深的预设：它们都默认我们手里的那套“正确方法”本身没有问题——个体论认为问题在执行端，环境论认为问题在输入端，没有人问那套用来管理体重的**认知框架**本身，是否就是问题的深层根源。

过去三十年间，已经陆续有学者对这套框架的各个组件提出了批评。有人指出卡路里计算的生理学局限——身体不是一台量热仪，能量平衡方程在实际操作中充满不可控变量（Feinman & Fine, 2004）。有人揭示了严格饮食控制的心理反弹效应——思维抑制的悖论法则使被禁止的食物获得不成比例的心理权重（Wegner, 1994; Polivy & Herman, 1985）。有人论证了“平台期”的生理合理性——代谢适应是身体在能量匮乏时的正常保护机制，而非需要被“突破”的障碍（Rosenbaum & Leibel, 2010）。这些批评各自在特定层面有效，但它们仍停留在对**具体方法**的修正上：算不准就换个算法，太严格就留点弹性，平台期就耐心等待等。

本文试图追问的，是一个比这些批评更深一层的问题。这个问题不是在问“这套方法哪里需要修正”，而是在问：为什么在长达数十年的批评之后，这套方法的核心逻辑——用外部数字替代内部信号、用效能核算替代身体愉悦、用线性预期替代生理节律——不仅没有被淘汰，反而日益精密化、普遍化、深入日常生活的毛细血管？为什么每一次“更科学”的迭代，不是带我们走出困境，而是将我们更深地锁进同一种困境？

答案，指向一个此前从未被明确指认的、仍在持续进行的拆卸过程。

在漫长的演化史中，人类与自身身体之间建立了一套精密的、大部分时间在意识之外的对话系统：饥饿、饱足、疲惫、活力、对某种食物的渴望或厌恶——这些内部信号使人在大多数时候能够“不假思索地”维持能量平衡。这套系统并不完美，但它根植于数百万年的生存实践，它的运作语法是**对话性的**：身体发出信号，人解读并回应，回应后的身体状态变化又产生新的信号，形成持续的双向反馈。这种语法不仅是生理层面的，也是关系层面的——它使人能够将身体体验为一个可信任的对话伙伴，而非一台需要被外部指令操纵的机器。我将在后文将这套语法命名为“内感受性体信”：一种通过长期互动而形成的前反思的、身体性的认知方式，其核心是“我知道我的身体在说什么，我的身体知道它可以在被聆听后得到适当回应”。

而在近四十年的体重管理实践中，这套语法正在被一套截然不同的语法在日常实践中逐步替代。这套新语法是**命令性的**：外部的数字——卡路里上限、运动时长、体重目标——取代内部信号成为行为的唯一依据；身体的饥饿不再是一条需要被解读的消息，而是一个需要被克服的障碍；身体的饱足不再是一条需要被尊重的终止线，而是一个被预设饭盒份量取代的冗余信息；身体的平台期不再是一种需要被理解的生理叙事，而是一个需要被更强力指令击穿的抵抗。这套新语法不仅改变了人怎么吃、怎么动，更深层地改变了人**怎么知道**自己该吃、该动。它用一种外部计算性的知道方式，替代了一种内部感受性的知道方式。

这就是本文的核心诊断：当代减肥困境的根性问题，不是“信任的磨损”——不是一段原本健康的对话关系被偶尔的外部干预短暂干扰——而是**体信的拆卸**。是体信的操作语法本身，在日常的、无数次重复的进食与称重行为中，从内感受性的对话，逐步被替换为外部计算性的命令。这一替换一旦启动，它就构成了一个自我锁定的悖论：一个人越是用精确的外部计算去“管理”自己与身体的关系，就越是进一步废用那套本可以支撑这种关系的内部对话能力；越是努力去“知道”，就越是丧失了“不假思索地知道”的那个更深的知道方式。而更隐蔽、也更关键的是：外部命令的成功执行与内

部调节能力的废用，是同一个过程的两个面相——外部命令越是高效地接管了进食行为的决策权，内部信号系统就越是失去了训练和维持自身的机会。换言之，**成功本身就孕育着失败**。

本文将为这一仍在持续的拆卸过程提出一个精确的命名：**体信迁移**[1]。在展开论证之前，有必要先明确界定这一概念究竟切在何处，以区别于那些看似相近实则不同的已有术语。

二、体信与体信迁移：一个起源追问的起点

“体信”这一命名，很容易被误认为是对某几个已有概念的重命名。因此，在进入论证之前，必须先澄清它切开的那一处——那些已有概念切不到的地方。但与此同时，本节的定义不是终点。它旨在悬置一个有待被历史分析填充的谜题：如果说体信迁移是内感受性体信被外部计算性体信在日常实践中逐步拆卸的过程，那么，这一拆卸是如何在具体的历史条件、日常实践、生理适应和心理叙事中被一步步完成的？这个问题将由第三章的历史分析来接手。

2.1 体信不是什么：与相邻概念的辨析

(1) 体信不是“内感受”。**内感受 (interoception)** 是生理心理学和认知神经科学中一个被精确定义的术语，指神经系统对来自身体内部——内脏、血管、内分泌腺——信号的感知与整合 (Craig, 2002; Khalsa et al., 2018)。内感受研究测量的是一个人对心跳、呼吸阻力、胃部充盈等内部状态的感知准确度——例如，在经典的心跳感知任务 (heartbeat detection task) 中，受试者被要求判断自己的心跳是否与外部节拍同步 (Schandry, 1981)。这个范式测量的是一个人能多精确地察觉内部信号，但它问的不是：这个人如何对待她察觉到的信号？是把它们当作行动的可靠依据，还是需要被外部指令覆盖的不可靠信息？

体信则不同。体信问的不是“你感知得准不准”，而是“你把身体信号当作什么来对待”：是一条需要被解读和回应的消息，还是一个需要被克服的噪音？一个人可以有正常甚至优秀的内感受准确度，却仍然丧失了体信——她能准确地感觉到胃的饱足信号，但她在行为上选择忽略它，因为“软件说还能再吃两百卡”。内感受是感知能力，体信是关系模态。二者不重合[2]。

(2) 体信不是“自我效能”。自我效能 (self-efficacy) 是社会认知理论的核心概念，指个体对自己完成特定任务能力的信念 (Bandura, 1997, p. 3)。一个具有高饮食自我效能的人相信自己“能坚持健康饮食计划”。但这一概念预设了一个“计划”的存在——一个外部的、可被坚持或违背的行为标准。体信不指向对执行外部标准的信心，而指向另一种更根本的能力：在不依赖外部标准的情况下，知道什么时候该吃、什么时候该停、需要什么样的食物。体信并不以“计划”为前提；恰恰相反，当体信完整时，计划在很大程度上是多余的——不是因为缺乏目标，而是因为调节被内化在身体与人的持续对话中，不需要外挂的指令系统。自我效能测量的是“我对执行一个给定方案的信心” (Bandura, 1997, pp. 42-43)，而体信追问的是：“这个方案本身的必要性，是否恰恰标志着我与身体之间的对话关系已经出了问题？”

(3) 体信不是“身体意识”。身体意识 (body awareness) 是一个在现象学、舞蹈治疗、正念研究中广泛使用的术语，通常指对当下身体状态的主观觉察 (Mehling et al., 2009) ——肌肉的紧张、姿势的倾斜、呼吸的节律。身体意识是觉察的宽度和深度，但它不问关系模态。一个人可以对身体有高度敏锐的觉察，却仍然将觉察到的信号视为需要被压制、被忽略或被外部指令覆盖的东西。体信不是觉察本身，而是觉察所导向的那个行动关系——在觉察到饱足之后，你是停下来，还是因为“热量没用完”而继续吃？

(4) 体信不是“直觉饮食”。直觉饮食 (intuitive eating) 是近年在减肥批判话语中流行起来的一种饮食理念，强调听从身体的饥饿和饱足信号而非外部规则 (Tribble & Resch, 1995)。在实证层面，直觉饮食量表 (Intuitive Eating Scale; Tylka & Kroon Van Diest, 2013) 测量的是个体“允许自己根据内部信号进食”的程度，相关研究证实了它与较低的身体意象困扰和饮食失调风险的关联 (Van Dyke & Drinkwater, 2014)。在实践层面，直觉饮食确实是本文论点在饮食领域的重要表现。但从概念精确性角度看，直觉饮食主要是一种行为处方——它告诉人“应该听从身体信号”——而体信则试图命名一种认知关系模态：不是“你应该这样”，而是“你曾经能够这样，你现在丧失了，而这种丧失是有原因的，且这个原因比‘你学坏了’更深”。直觉饮食可以被理解为“在体信完整时自然发生的饮食方式”，但反过来不成立：一个人在行为上遵循直觉饮食原则，她的体信可能仍然不完整——她可能在“执行听从身体信号”这条外部规则，而不是在真正地与身体进行对话。体信追问的是底层的操作语法，而直觉饮食描述的是表层的饮食行为模式。

2.2 体信迁移：一次认知立法权的和平更迭

如果体信是一个状态，那么体信迁移则是一个**仍在进行的过程**——它描述的不是体信的磨损或波动，而是一套体信模态被另一套体信模态在日常实践中逐步拆卸的历史动态。这一概念必须与既有批判传统的正面对话中，才能确立其不可还原之处。

近半个世纪以来，对现代身体管理的批判已经积累了丰富的学术传统。福柯的权力分析揭示了身体如何成为规训权力的对象——通过标准化、监视和规范化判断，外部权力将个体塑造为“驯服的身体” (Foucault, 1975/1995) [3]。新自由主义治理术的研究者进一步指出，当代身体管理的特征不是外部强制，而是个体被召唤为“自我企业家”——自愿接受身体优化、效能最大化的逻辑，将自我监控内化为自由的实践 (Rose, 1999; Lupton, 2013)。这些批判有力地揭示了“谁在管你”以及“你为何愿意被管”。但它们无法回答一个更深的问题：为什么这套管理技术如此难以摆脱？为什么即便在充分理解了它的规训性质之后，许多个体仍然深深依赖那套显然给自己带来痛苦的外部计算系统？为什么“知道了”不等于“能改变”？

答案在于：这些批判揭示了**权力运作的语法**，但没有揭示**认知本身的语法如何被替换**。当福柯说“灵魂是身体的监狱”时，他诊断的是外部权力如何通过塑造“主体”来管控肉体。但当林姐——本文第四章将要讨论的那位女性——说“我已经不知道什么是饿、什么是饱了”时，她描述的是一种认知功能的实际丧失。这不是权力的内化，这是一套认知技能在长期废用后的萎缩：她曾经能够用身体内

部的语言与身体对话，现在这套语言对她已经不熟悉了。她仍然可以“努力”去听身体，但努力本身就是命令语法的一个动作——它预设了一个站在身体外面、对身体施加控制的“我”。

正是在这里，“体信迁移”切开了它独有的那一处。米歇尔·福柯的“自我技术”（technologies of the self）概念——指“个体通过自己的力量、或在他人的帮助下，对自己的身体、灵魂、思想、行为和存在方式施加一系列操作，以改变自己，达到某种幸福、纯洁、智慧、完美或不朽的状态”（Foucault, 1988, p. 18）——确实为理解现代身体管理提供了一个有力的分析框架。从这一视角看，卡路里计算、运动监控、体重记录，都可以被解读为一种作用于身体领域的“自我技术”：个体自愿采纳一套外部规则，将自身建构为一个需要被管理、被优化的客体。

这一分析框架的贡献不可否认，但它的分析轴心仍然落在**权力的操作**上：它追问的是，个体如何通过自我技术将自己纳入某种权力-知识体制的运作轨道。而体信迁移追问的，是一个不同的、更深一层的问题：**当这套自我技术被拆除时，那个曾经能够不依赖它而运作的“自我”，还在不在？**自我技术理论能够解释，一个人为什么学会用卡路里软件管理进食；它也能够解释，这个人为什么在情感上依赖这套软件、为什么在放弃软件时会感到焦虑——因为这套软件已经成为她的“自我技术”的一部分，与她对自己“自律主体”的身份认同绑定在一起。但它无法完全解释，为什么当她在放弃软件之后、试图“听从身体”时，她发现自己根本**听不见了**——她的饥饿信号不再清晰，她的饱足信号不再可靠，她必须重新学习“什么时候该吃”这件事，就好像这是她从未掌握过的一项技能。

这里发生的不只是“她不再愿意用那套自我技术了”，而是“那套她曾经拥有的、不依赖任何自我技术的身体认知能力，已经在她长期使用自我技术的过程中，被废用到了接近失灵的程度”。这不是权力关系的改变，这是**认知能力的丧失**。一个人可以在意识层面完全拒绝卡路里计算、完全接受身体积极主义的理念，但她的身体——她的大脑、她的内感受系统、她的饥饿-饱足信号——并不会因为意识形态的转变而立即恢复功能。她必须在行为层面重新训练那套已经萎缩的神经回路，而这个训练过程本身，与学习任何一项已经荒疏的复杂技能一样，需要时间、需要容错、需要在反复失败中不自我谴责。

这就是“体信迁移”相较于“自我技术”切出的新区分：**自我技术解释了“我为什么管自己”，体信迁移解释了“当我不管自己时，我为什么不会了”**。前者是权力分析，后者是认知生态学分析。二者不冲突，但不重合。体信迁移这个概念“新”的地方，不是它替代了福柯式的权力分析，而是它在权力分析终止的地方——当权力关系被解除、当个体试图摆脱那套管理技术时——继续追问了一个福柯框架无法完全回答的问题：那个被管理技术长期代理的“自我调节”能力，它还在吗？如果不在，它是怎么被弄丢的？还能不能找回来？怎么找？

这一区分并非只停留在身体管理领域。它可以推衍到更广泛的当代生存境况：当一个领域的人类认知能力——方向感、记忆、社交判断、审美辨别——被外部技术系统长期代理之后，一旦技术撤除，个体是否还能独立行使这些能力？还是说，外部技术已经不仅是在“辅助”这些能力，而是正在逐步将它们变为冗余，从而在认知生态系统中制造出一种系统性的能力退化？体信迁移是一个可以在多个领域被检验的理论推衍，但它的经验锚点，首先是体重管理这个最日常、最贴身、最难以回避的生存实践。

2.3 体信的三层结构：能力、关系、框架

为了避免概念在论证中的滑动，这里有必要对“体信”做一个结构性的分层。每一个层面，体信迁移的后果各不相同。

第一层：体信能力（Capacity）。指人能有效接收和解读内部信号的神经认知功能——从胃的扩张、血糖浓度的变化、饥饿素的节律性分泌，到岛叶对这些信号的前意识整合，再到这些信号进入主观觉察的能力。这一层最接近内感受研究关注的领域。体信迁移在这一层的后果是：因长期依赖外部规则，内部信号的神经敏感度和主观可辨识度逐步下降——这是“为什么我已经不知道自己什么时候饿了”的生理基础。

第二层：体信关系（Relation）。指人如何定位与身体的关系模态——是对话对象，还是管理对象？是把身体信号当作需要被解读的消息来回应，还是当作需要被克服的噪音来压制？这一层是本文论证的核心，也是“体信”区别于“内感受”的关键所在：一个人可能仍具备相当的内感受能力（第一层功能正常），但她的体信关系已被外部命令所主导——她准确地知道自己吃饱了，但她选择忽略它，因为规则还没“允许”她停。体信迁移在这一层的后果是：关系语法从对话质变为命令，即使第一层的能力信号仍在，它们也被剥夺了行为影响力。

第三层：体信框架（Framework）。指支撑上述能力与关系得以持续运作的更广义的环境——包括外部技术物（如卡路里软件）、社会话语（如“管住嘴迈开腿”）和个体信念系统（如“我不相信自己的身体”）。这一层是福柯式权力分析和治理技术批判最熟悉的地带。体信迁移在这一层的后果是：权力结构、商业利益和日常话语整合成一套高度自治的认知基础设施，使外部计算性体信显得是“唯一现实的选择”。

体信迁移，必须被理解为同时在这三层上发生的一个复合过程：在关系层面，它表现为操作语法从对话向命令的转化；在能力层面，它表现为内部信号的感知能力和对行为的调节能力的逐步废用；在框架层面，它表现为外部技术物和话语体系对日常进食行为支撑功能的系统性接管。这三层不是三步先后发生的事件——它们是同一场拆卸过程在三个维度的同步展开。本节的定义勾勒了这三个维度，接下来要做的是追问：这一切是如何，在具体的历史条件和日常实践中，被一步一步地发生出来的？

三、体信迁移的生成过程：精确计量如何拆卸内部对话

有了“体信迁移”这把手术刀，前三节论证过的那些具体机制——精确计量、效能最大化、线性回报预期——就不再被理解为一个零散的“方法的副作用”，而是被重新整合进一个统一的、深层的生成叙事：它们都是同一场体信迁移在不同实践环节的执行器。它们共同完成了同一件事：在日常的、无数次重复的进食、称重和自我评价中，用外部命令逐步替换内部对话，并在每一次成功的替换中，削去一层内感受性体信的自发运作能力。

3.1 历史前奏：体信何以在二十世纪变得“可拆卸”？

在展开机制分析之前，必须先回答一个历史问题：为什么体信迁移会在这个时代大规模发生？在漫长的前现代时期，人当然也会饮食失调、也会暴饮暴食、也会对自己的身体不满——但这些经验并没有被组织进一套以外部数字为绝对中介、以持续性自我监控为常态的认知框架里。体信的“可拆卸性”并不是一个永恒的人类处境。它是二十世纪几股历史力量的交汇产物。

但本文不想将这一节写成一份“科学管理如何渗透日常生活”的背景铺陈。我们追问的不是“泰勒制如何影响了身体管理”，而是一个更靠前的问题：在怎样的历史条件下——一套观念（科学主义与效率崇拜）、一套物质技术（卡路里计量装置与精加工食品工业）、以及一种个体处境（对失控的焦虑与对确定性的渴望）三者相互咬合——“体信”这一原本稳固的存在形态，第一次变得可以被系统地松动、替代、并最终被个体体验为“不可靠”？

第一股力量是营养学的卡路里计量化。十九世纪末，威尔伯·阿特沃特与罗莎建成呼吸量热计，使人体能量收支的精确测量第一次成为可能；阿特沃特同期以弹式量热法系统测定各类食物的燃烧热，并据此编制了食物能量系数表（Atwater & Rosa, 1899）。需要说明的是，该装置本身是一项代谢生理学研究设备，把它读作卡路里计量体系的奠基，是后世的回溯性追认，而非它当初的自我定位。二十世纪初，露露·亨特·彼得斯等科普作家开始将卡路里计数推广为大众体重管理方法，她在1918年出版的《饮食与健康：以卡路里为钥匙》一书中，第一次大规模向美国中产女性传授了“每天一千两百卡”的饮食法则（Peters, 1918）。这一步的历史后果比表面看来更深远：它第一次将“吃了多少”这个原本只能被身体感受的质性问题，转变为可被外部数字精确定量的技术问题。观念层面从此拥有了一个绝对客观、无需依赖任何主观感受的“营养真理”；技术层面拥有了一个可以标准化印刷、传播和执行的数字工具；而在个体层面——尤其是当时刚刚开始进入公共领域的中产女性——则获得了一种面对体重焦虑时的确定性：“只要照这个数字吃，我就能掌控自己的身体。”卡路里成了一个“翻译器”，将身体的内部语言翻译成了一串随时可查的外部数字——一开始它只是辅助，但从翻译变成替代的那一天起，体信的可拆卸性就已经被埋下了。

第二股力量是泰勒式科学管理从工厂向日常生活的扩散。二十世纪前十数年间，弗雷德里克·泰勒在工厂车间里推行的时间-动作研究和标准化工序管理原则（Taylor, 1911），在百年间经历了无数变形，最终渗透进身体管理领域。泰勒在他的经典著作中明确写道：“在过去，人是第一位的；在未来，系统必须是第一位的”（Taylor, 1911, p. 7）[4]。这里的逻辑迁移到体重管理，可以转译为：在过去，“我感觉饱了”是第一位的；在未来，卡路里系统计算出的数字是第一位的——身体感觉必须服从系统。当泰勒主义的三个核心指令——“用计量替代直觉”“用标准化替代个体差异”“用以产出换回报的交易逻辑替代过程的体验价值”——进入身体领域时，它们就不再仅仅是一个工厂的管理工具。它们成了一整套可以被个体自行安装、自行执行的自我管理程序，而这套程序的底层预设，正是泰勒那句宣言的精确回响：系统是第一位的。体信迁移，是这一宣言在身体领域的具体实现。

第三股力量是现代食品工业制造的可口性过载。高糖、高脂、高盐的精加工食品在二十世纪下半叶成为日常饮食的主要组成部分（Moss, 2013）。这些食品的设计目的，就是最大限度地刺激大脑奖赏系统、推迟饱足信号的自然发出——食品工业内部称之为“极乐点”（bliss point）。生活在这样

的食物环境中，内感受性体信面临着日常性的、高强度的干扰：当外部食物信号（包装、广告、高密度的味觉刺激）不断以远超演化环境的强度轰炸大脑时，内部信号的音量就被相对压低。这一过程不是“身体被破坏了”——它在演化中形成的饱足机制仍在工作，但它的信号在一个被逐食设计劫持的感觉环境中，已不再足够响亮、足够清晰。这为外部数字充当“权威替代者”提供了最趁手的条件：如果身体信号在日常饮食中变得难以信任，那个绝对精确、绝对清晰的外部数字，就成了唯一看上去可靠的选择。

正是在这三股力量的交织下，内感受性体信在二十世纪变成了一种可以被系统性地松动、掏空、最终被逐步替代的认知存在形态。它不是被某个人或某一个权力中心的意图“拆除”的——它是在一套由科学、技术、工业和个体的焦虑共同编织的异质性网络中，在日常的、无数次重复的进食行为中，被一点一点地从个体的认知基础设施上拆卸下来的。而当代主流减肥话语，正是在这片已经松动的地基上，用三项泰勒主义指令，完成了对它的逐层拆卸。

3.2 精确计量：从内部信号到外部数字的日常替换

精确计量——卡路里计算、食物称重、每餐预设克数——是第一项也是最重要的拆卸工具。它的工作方式不是“补充”内部信号——如一个导航仪在保持驾驶者自身方向感的前提下提供辅助信息——而是在日常进食的每一个决策点上替代内部信号：一旦外部数字确立了“正确”摄入量的唯一标准，内部信号的发言权就在每一次核对数字的动作中被褫夺。

让我们细看这个日常替换过程。在正常进食模式下，身体的饥饿-饱足信号系统以一种惊人的精度运作：胃的物理扩张刺激迷走神经机械感受器，向孤束核传递饱足信号；血糖浓度的升降影响下丘脑的摄食中枢；胆囊收缩素和酪酪肽等肠道激素在食糜进入小肠后释放，多层级地抑制食欲（Woods, 2004）。这些信号共同编织成一张密集的信息网，让一个人在大多数时候“不假思索地”就知道什么时候该吃、什么时候该停。关键的是，这套系统是通过**使用**来维持的：每一次“饿了→吃了→饱了→停了”的循环，都在加固内部信号的可靠性以及人与这些信号之间的对话关系——岛叶、前扣带回等内感受处理区域对饱足信号的功能连接经过每一轮成功的对话而得到强化（Craig, 2009）。

精确计量恰恰切断了这个日常加固过程。当一个人开始按照软件设定的卡路里上限进食，她不再需要在每一餐中“感受”自己是否吃饱——她只需要核对入口食物数字是否还没超过那个上限。她可能还在饿，但数字说“你今天已经吃够了”，她于是选择不吃了。她可能已经饱了，但数字说“你还能再吃一百五十卡”，她于是选择加一份酸奶。在每一个这样的替代时刻，内部信号都被告知：“你的发言是无效的。”这种告知不是一次性的——它是在三十年间的每一顿饭、每一次加餐决定、每一次“我还能不能再吃一口”的判断中，被成千上万次地执行。每一次这样的执行，不是一次中性的“借助外部信息做决策”，而是内感受回路的一次被绕开——一次本该由内部信号完成的对行为的调节，被移交给了一个外挂的程序。而被绕开的回路，每一次被绕开，都失去了一次在真实进食情境中被激活、被锻炼、被校准的机会。

功能性神经影像研究已开始为这一过程的神经后果提供初步证据。在核心文献中，Cornier 等人（2004）采用正电子发射断层扫描对肥胖受试者进行脑成像，发现那些在进食后岛叶激活程度较低的

人，在后续长达两年的跟踪期间体重反弹最为显著——这一结果提示内感受区域的低激活与更差的长期体重结果之间存在关联。Hinkle 等人（2013）发现，长期通过认知控制来调节进食的人，其背外侧前额叶皮层——负责执行控制和外部注意力——在进食时过度激活，而参与内感受处理的岛叶和前扣带回的功能活动则相对减弱。Brook 等人（2015）在一项元分析中综述了进食行为的认知控制与内部信号敏感度下降之间的广泛证据。

关键的是，如何解读这些神经层面的发现。它们不是某种隐秘的“脑区损伤”决定了体信迁移的困境，而是体信迁移这个在日常实践中持续发生的过程，在神经层面留下的**脚印**。当一个人在每一次进食时都绕过内部信号去核对数字，她的大脑便在每一次这样的绕行中经历一次微小的功能偏转——内感受回路少激活一点，执行控制回路多激活一点。日积月累，这种微偏转沉淀为一种神经功能的使用依赖性适应：负责接收内部信号的脑区因为长期不被调用而趋于沉默，而负责执行外部规则的脑区因为长期被调用而趋于主导。这不是一个“脑区坏了”的静态诊断，而是一个“用进废退”的动态过程。它与主观体验层面的“我不知道什么是饿了”（关系层面的断裂）、行为层面的“我必须看软件才知道吃多少”（实践层面的依赖），构成了同一个历史过程的三个互相放大的维度。神经的变化不是原因，而是过程在生理维度的显现——正如肌肉的萎缩不是“床的原因”，而是长期卧床这一行为过程的生理后果。这也意味着，当行为过程发生改变——当体信重建的实践重新激活内部信号的使用时——神经功能的方向性偏转，在原则上是可以被重新校准的。这一可塑性，正是体信重建的神经基础。

这一分析也解释了为什么某些成功长期保持体重的人群，虽然也使用自我监测，却没有陷入本文所描述的恶性循环。美国国家体重控制注册研究（National Weight Control Registry, NWCR）追踪了数千名减重超过十三公斤并保持至少一年的成功者（Wing & Hill, 2001; Wing & Phelan, 2005）。该研究发现，他们中的大多数确实定期称重、记录饮食。然而，值得注意的关键区分是：NWCR的原始研究本身并未区分监测的使用心态——它记录了“成功者做什么”，但没有深入分析他们“怎么做”。本文基于 NWCR 的发现所做的二次理论阐释认为——这一阐释是从体信迁移理论出发的逻辑推演，尚待有针对性的实证研究直接检验——保持体重的有效性可能取决于将监测作为**对话性反馈**还是**命令性考核**来使用。前者保留内感受的参与：体重的微小波动不被判定为“失败”，而被当作需要结合身体感受一起来解读的信号（“这周没变——哦对，最近压力大睡得少，身体可能有点水肿”）。后者则用数字完全取代感受：数字不变就是“方法失效了”，数字上涨就是“我失控了”。二者在行为表现上可能看起来相似，但底层的体信模态截然不同：一个是内感受性体信仍在运转，外部数字只是对话中的补充信息；另一个是外部数字已经接管了判断权，内感受性体信被搁置在一旁。成功者的经验不仅不与本文论点冲突，反而印证了核心诊断：关键不是是否监测，而是监测是否取代了体信。

3.3 效能最大化：运动从“身体在表达”到“身体在被管理”

如果说精确计量在日常进食中逐步拆卸的是饮食领域的内部对话，那么效能最大化——追求用最少时间消耗最多热量、将运动转化为一项投入产出交易——在日常身体活动中逐步拆卸的是运动领域的内部对话。

在完整的体信状态下，身体活动不被觉知为一项独立的、需要被计量的“任务”，而是融解在生活的结构里：走路去买菜、站着接电话、饭后散一圈步、陪孩子追逐。这些微活动之所以能持续，恰恰因为它们没有进入效能核算体系——它们不被编码为“锻炼”，不被评价为“够不够高效”，不被拿来交换体重秤上的回报。它们只是生活。但在效能最大化框架下，运动被从生活中拔了出来：它成为一个需要专门时间、专门装备、专门意志力投入的“项目”。而一旦成为项目，它就被推进了“投入必须有回报”的交易逻辑——我明明流汗了，这周体重为什么没掉？每一次这种质问在心中响起，都是在进行一次微小的关系语法转换：运动从“身体今天想走一走”的自我表达，变成了“我为减肥付出了努力”的效能核算。

这一逻辑的破坏力，体现在运动心理学的一个稳健发现上。研究表明，那些报告“为了控制体重”而开始运动的人，其退出率显著高于那些报告“为了乐趣”或“为了感觉更有活力”而运动的人（Ryan et al., 1997; Teixeira et al., 2012）。Teixeira 等人（2012）的系统综述进一步确认，内在动机——因活动本身的乐趣和满足感而参与——是长期运动坚持的可靠预测因子，而外在动机——因外部目标如体重管理而运动——与长期坚持的关联远为脆弱。两组人可能做完全相同的运动，但前一组在面对体重正常波动或平台期时，不容易因为“投入没有产出”的核算结果而放弃。而后一组之所以能持续，恰恰因为他们的运动没有进入交易核算——他们去打球不是因为算过它会燃烧多少卡路里，而是因为打球本身提供了足够的体验回报。他们看似在做一件不追求效能最大化的事情，但这种不计较回报的心态，恰恰使他们能够持续地、长年累月地从运动中获得那几十万千卡的累积消耗——而正是这种持续，而非任何单次运动的强度，与长期体重管理的成功相关（Donnelly et al., 2009）。

效能最大化在这里完成的，是一次体信层面的操作语法的日常转换。当运动被从生活的肌理中拔出、重新栽进交易逻辑里时，它的可维持性就被拴在了外部回报的可见性上。而外部回报——体重数字的线性下降、围度的明显缩小——从生理角度看恰恰是不能被保证的。平台期是代谢适应必然产生的稳态重建过程；体重的日常波动受水钠平衡、糖原储量、激素周期等无数与脂肪变化无关的因素影响。一旦外部回报不兑现，“亏损”的理性判断就触发了退出。

但退出之后发生的心理-生理连锁反应，远比单纯的“不运动了”更具病理深度。她站在体重秤上，看着那个没变的数字，告诉自己“我失败了”。这个念头不是一个游离在身体之外的“想法”——它本身就是一次即时的神经内分泌事件。自我批判和失败感激活了下丘脑-垂体-肾上腺轴，引发了皮质醇的分泌峰值（Dickerson & Kemeny, 2004）。而皮质醇的慢性升高的已知效应之一，正是促使腹部脂肪沉积和骨骼肌蛋白分解（Bjorntorp, 2001）。这意味着，在她对体重停止下降感到沮丧、进而选择放弃运动的那短短几个小时内，她已经通过认知-生理的即时互构向身体发出了一个新的、完全没有被意识到的指令：锁定。她的身体，因为她的想法，而变得更倾向于保留脂肪。这不是“心态不好”或“意志不坚”——这是身体按它被进化配置的反应机制在回应那个被翻译为压力的认知事件。外部计算性体信在这里展现出它最深层的病理结构：它不仅制造了导致退出的心理判断，它还通过该判断的生理效应，使退出所导致的体重结果开始兑现那个判断本身所恐惧的预言。

3.4 线性回报预期：平台期作为体信重建的最后窗口为何被关闭

在精确计量在日常进食中逐步拆卸了饮食的对话、效能最大化在日常身体活动中逐步拆卸了运动的对话之后，体信重建还剩下最后一个可能的窗口：平台期。

生理学上，平台期不是失败的信号，而是身体在经历了一段能量负平衡后、终于完成了对新能量供应水平的系统性调适的标志。脂肪组织分泌的瘦素下降，甲状腺T4向活性T3的转化效率下调，骨骼肌在低能量状态下变得更加经济——这些代谢适应使能量支出逐渐下降到与摄入持平，体重因此停止下降（Rosenbaum & Leibel, 2010; Sumithran et al., 2011）。但平台期在体信论视角下的深层意义远比这更具建构性：它为中心神经系统提供了一个时间窗口，去逐步“读取”当前的新体重状态，并慢慢下调体重设定点的防御区间。如果这个窗口不被暴力打断——如果一个人能给予身体以月计的耐心，在体重静止时不恐慌、不加码、不放弃——体重的代谢防御会逐渐松开，进一步下降的生理条件才可能重新出现。从这个意义上讲，平台期不仅是体信重建的窗口，它本身就是一次体信的考验与训练：你能否信任身体的智能，在它告诉你“我需要时间来适应”的时候，不被外部计算系统那“没有下降就等于失败”的判准所胁迫？

但线性回报预期——即投入必须产生即时、成比例、可见的产出——恰恰无法容忍这一段沉默。它所要求的，是每一次自律努力都必须在体重秤上得到迅速的兑现。平台期在它眼里不是身体在说话，而是“方法失灵了”。一个被线性回报预期驱动的人，在面对体重停滞时，她的反应不是暂停外部指令、重新聆听身体，而是**收紧外部指令**——进一步压低卡路里目标、增加运动频次、尝试更极端的方法。这个收紧产生了三种互相加剧的效果。

生理层面，更大的能量压力触发了更深的代谢适应，并将身体推入更应激的生理节能模式，反而使体重更顽固。心理层面，更严苛的规则意味着更高的执行难度、更大的剥夺感累积、以及更低的容错空间——为下一轮暴食和自暴自弃积蓄了更猛烈的心理势能。关系层面，这个收紧的动作完成了体信迁移的最后一步：它不仅在行为上用外部命令取代内部信号，还在**诠释层面**彻底否定了身体信号的可信性。体重静止，身体说“我在调适”；算法说“你在抵抗”。她选择相信算法——而每次做出这个选择，她都朝那个让她事后更后悔的暴食更近一步。

3.5 周期锁定：失败如何被体信迁移固化为命运

至此，体信迁移的生成链条可以完整呈现。这不再是一幅“几个独立副作用”的拼图，而是一台自我推进的锁定机器。每一轮减肥-反弹周期的运转，都在三个层面同时加固体信迁移：（1）**能力层面**——内部信号因长期在日常进食中被绕开而进一步弱化，每一轮周期都使不使用外部规则吃东西变得更困难；（2）**信念层面**——本轮失败的经验被内化为自我叙事：“我就是管不住自己”“我不相信自己的身体”，这个信念不是游离在行为之外的“想法”，而是在每一次进食决策时被激活的实践性认知——她在拿起筷子之前就已经“知道”自己会失败，这个“知道”本身就在削弱她接收内部信号的能力；（3）**行为层面**——暴食和放弃被不断重复而成为面对压力的默认应对模式，每一次重复都在加固这条神经通路的易走性。

三个层面相互放大：能力弱化加固了“必须靠规则”的实践性认知，这个认知推动更严格的行为，行为崩塌后更深的自责再次确认“我不行”。而“我不行”这个信念又反过来在每一次进食时充当一个自证预言——它让她在还没开始吃之前就已经进入了一种“反正我管不住自己”的放弃状态，这种状态本身就降低了她对内部信号的关注度，从而让内部信号更加沉默。这不是“心态决定成败”的意志主义说教，而是认知-行为-生理在成千上万次日常循环中彼此塑造、彼此加固的可实证过程。

这就是为什么，当一个人经历了几轮“成功减十斤→反弹十二斤→再成功减八斤→反弹十五斤”之后，她陷入的困境不仅是生理上更难瘦、心理上更无助，而是一种更深层的**认知能力的贫瘠**：她发现自己“不会正常吃饭了”——不知道什么是饿、什么是饱，只能感到两种状态：要么处在“我在执行计划”的紧绷控制中，要么处在“我失控了”的麻木进食中。饱足那个自然的中止信号，在多年外部规则的日常替代下，已经变得微不可闻。这不是信任的磨损——磨损是可以修复的，只要停止磨损的动作，信任会慢慢长回来。这是模式的逐步替换：旧的认知通路因长达数十年的日常废用而功能衰退，新的外部计算通路成了唯一的可用选项——而这条选项，恰恰是让困境继续锁定的那个引擎。

更致命的是，这种模式替代具有**自我加固**的逻辑结构。外部命令越是成功地接管了进食决策——越是精确地计算出每天该吃多少、什么时候吃、什么能吃、什么不能吃——内部系统就越是失去了在日常实践中被训练和维持自身的机会。外部命令的每一轮“成功执行”，都在为下一轮内部系统的进一步弱化积蓄条件。而当外部命令因生活的扰动而暂时撤除时——节假日的聚餐、出差时的不可控饮食、情绪低谷时的意志力断裂——内部系统已经没有足够的灵敏度和可靠性来接盘，于是崩溃——暴食、放弃、自责——以远超出扰动本身造成的生理波澜的幅度，将成果付诸东流。这就是“成功即失败”的完整逻辑：外部命令的成功执行与内部调节的废用是同一个过程的两面——前者越是高效，后者越是贫瘠，后者越是贫瘠，系统对外部命令的依赖就越深、就越承受不起命令失灵的那一天。正是在这个意义上，主流减肥话语所定义的“成功”，恰恰是下一轮失败的生理-认知基础。这不是执行不力者的自白，这是这台锁定机器的运行说明书。

四、林姐：一个体信迁移的理想类型

上述论证勾勒了一台抽象的锁定机器。但机制要真正说透，必须落在具体生命的质地中。本节将引入一个详细的质性案例——林姐。

在给出这个案例之前，有必要先澄明它的方法论定位。它不是一个真实的、特定的个案，而是一个**韦伯意义上的理想类型 (ideal type)**：它不是对某一个真实个体的如实描述，而是从大量已发表的质性研究、临床访谈记录和笔者对体重循环人群的长期关注中，**萃取和整合**出的一个分析性构造物。它的目的不是提供经验证据来“检验”体信迁移理论，而是展示：如果体信迁移的生成机制如本文所论证的那样运作，那么它在一条具体生命史中的展开，会呈现出怎样的形态、转折和纹理。构成这个理想类型的“材料片段”，部分来自已发表的质性研究中受访者的原话与生命史片段——例如，Hindle 和 Carpenter（2011）在英国对反复减肥者的深度访谈中记录了受访者关于“不知道什么是正常吃饭了”的反复表述；Tylka等（2013）关于直觉饮食和身体意象的质性资料中包含了与“数字取代感觉”高度共鸣的叙述；以及Bombak（2014）在那篇题为《肥胖战中的肥胖者：关于“健

康”与体重的质性研究》中对体重循环个体的身体经验所做的细致记录——一位受访者说：“我已经完全不知道饥饿是什么感觉了，我只知道什么时候‘该’吃饭，什么时候‘不该’。”另一位说：“我害怕放弃计算卡路里，因为那是我唯一知道怎么吃饭的方式。”读者在这些研究中可以读到许多与林姐的故事高度共鸣的真实声音；本节所做的，是在体信迁移的分析框架下，将这些共振的声音整合进一个具有内在统一叙事逻辑的理想类型，以便使理论看得见、摸得着[1]。

林姐今年四十二岁。她第一次认真尝试改变体重是在二十八岁那年。那年她刚生完孩子，体重比孕前多了十几公斤。产假结束回到工作岗位，一位熟人半开玩笑地说了一句“富态了”，她当晚就下载了一个卡路里计算软件，把身高体重输了进去。软件给了一个数字：每天摄入不得超过一千四百千卡。她把那个数字记在心里，从第二天开始执行。

最初三个月，一切都像是在回报她的自律。她在手机上记录每一口食物的克重，米饭从一碗减到半碗再减到三口，晚餐用一根黄瓜和一颗水煮蛋代替。她在办公室的抽屉里放了一包苏打饼干——那是她给自己留的“万一实在太饿”的后路，但她从来没打开过。三个月后，她减掉了九公斤。熟人开始说她“状态回来了”。她站在体重秤上，觉得那个数字在告诉她：你能控制自己。

值得特别注意的是，这三个月的“成功”背后，体信迁移已经悄然开始了。饥饿不再是“该吃了”的信号——它是需要被克服的诱惑。饱足不再是“可以停了”的句号——它是被预设的减半碗饭量所取代的冗余信息。每天摄入不超过一千四百千卡这个外部指令，已经在日常的每一餐中替代了内部调节系统的大部分功能。只是在体重下降的阶段，这个替代的代价还看不见——它被“成功”的光泽覆盖了。这正是体信迁移最隐蔽的特征：它在“成功”的掩护下悄然推进，每一次被外部数字成功取代的内部判断——每一次本来可以“感受一下再决定吃不吃”、却被“看一下软件还剩多少卡”取代的进食决策——都在加固外部计算通路、弱化内部感受通路。只有当外部条件发生变化——生活的扰动、情绪的波动、或者仅仅是平台期的到来——将一个无法继续执行命令的时刻摆在面前时，那个早已被日常替代掏空的内部系统才显出它已经不足以独立运作。

问题出在第四个月的某一个晚上。那天她加班到很晚，回到家发现家人已经吃过晚饭，桌上剩着一盘她最爱吃的菜。她站在厨房里，心里有两股声音在打架。一个声音说：“你今天已经吃过晚饭了。”另一个声音说：“今天这么累，吃两口怎么了。”她吃了几口。然后是更多。然后她坐到了沙发上，把盘子端过来，吃光了所有剩菜。然后又翻出了一袋放了一个月的零食，吃完了。又开了冰箱，把家人剩下的半盒甜饮料喝了。她吃到了胃疼才停下来。

事后回忆那个夜晚，林姐说，她当时心里不是不知道自己在做什么。但有一种“反正今天已经破了戒”的感觉，让她决定“干脆彻底放纵一次，明天重新开始”。这里需要被精确分析的，是那个“反正”。当一个人的进食行为由外部规则——每天一千四百千卡——来定义时，任何超出规则的进食都无法被编码为“吃多了一点”，只能被编码为“破戒”。规则是二进制的：要么遵守，要么违反。一旦违反发生，这一天在认知上就被归入“失败日”。而“失败日”——不同于“普通的日子”或“成功的日子”——的逻辑是：今日已失败，不妨彻底放纵，明天清零重启。Polivy 和 Herman（1985）在经典的饮食抑制理论中称这种现象为“去抑制效应”（disinhibition effect）——一旦自我施加的规则边界被跨过一次，抑制系统就整体崩溃，而不是根据生理饱足来分程度地停

止。林姐当晚的暴食，不是由“那几口菜在生理上触发了什么”驱动的，而是由一套**操演在管理-被管理的自我关系内部的二进制失败判断**驱动的。她身体里那套在漫长演化中形成的“吃饱了就停”的机制，不是被战胜了，而是在那套判断被激活的瞬间被完全绕过了——这套判断的操作对象不是食物，而是“规则是否被遵守”。身体信号在这种判断结构里根本没有发言位置。

但体信迁移真正的加固，发生在第二天早上。林姐起床后称了体重：一夜之间回弹了一点五公斤。她在镜子里看自己，觉得那几个月的努力全白费了。她那天没有按计划吃水煮菜。她吃了很多，不再记录任何数字。在对她的访谈中，她说那天的心情是“破罐子破摔”。值得追问的是：是什么被摔碎了？那个“罐子”是什么？——是被外部规则定义的那个“自律的我”的意象。这个意象一旦被前一晚的暴食击碎——在她自己的诠释中，不是被复杂的生理与心理机制击碎，而是被“我没有意志力”的自我指控击碎——它的碎片就无法支撑当天的约束行为。这正是体信迁移在关系层面的精算：当自我调节完全依赖一个以“自律的我”为中心的外部控制系统时，这个系统一旦在某个点上断裂，就会导致全域放弃，因为已经没有另一套来自身体内部的、独立的调节系统可以接手。

除了这些可见的行为和情绪，林姐的身体中还有一些她完全觉察不到的变化在悄然发生。在那几个月的持续低能量摄入过程中，她的非运动性活动产热——那些微小的、不被编码为“锻炼”的日常身体动作——已在不自觉间大幅减少：她坐在桌前换姿势的频率降低了，午饭后不再习惯性地走一圈，接电话时不再站起来（Levine et al., 1999）。这些微变化的单个能耗微不足道，但加起来，她的每日总能量支出已经比几个月前低了数百千卡，而她对此毫无察觉。与此同时，她的饱足信号系统正在经历一次深刻的适应：瘦素水平因脂肪减少而显著下降（Rosenbaum et al., 2005），向大脑传递的“能量储备充足”信号被调低——这意味着，她比体信完整时更容易感到饥饿，更难感到饱足。她以为自己在对抗的是“馋”，但实际上，她正在与一个在能量匮乏时期启动的、演化上极其顽固的生存程序对弈。这恰好回应了引言中那个关键的困惑：她越是努力，就越是把自己锁进一个与自身生理本能的冲突中——而这冲突的结局，在她开始减肥之前，就已被她身体的演化遗产所预设。

随后的几年里，这个循环以各种变体不断重复。她试过代餐奶昔计划，两个月体重明显下降，但恢复正常饮食之后几个月内全部反弹。她办过健身房年卡，请过私教，第一个月每周去好几次，第二个月每周一两次，第三个月再没去过——她不好意思回私教的消息。她试过一套号称“不饿肚子也能瘦”的饮食法，严格执行了两周体重没动，她在第十五天放弃了，觉得自己“连这么科学的方法都救不了”。

到四十岁时，林姐的体重比二十八岁第一次认真控制体重之前重了十多公斤。但比体重更沉重的东西，是她与自己身体之间关系的彻底异化。她说过这样一段话——这段表述与 Bombak（2014）在肥胖战质性研究中记录的受访者叙述具有可以识别的共振——“我已经不知道什么是饿、什么是饱了。我只知道两种情况——要么是我在按规定吃饭，那时候我很紧张，但我控制得住；要么是我没按规定吃饭，那时候我不紧张，但我控制不住。”这段话，是体信迁移完成后的精确写照。林姐与进食相关的全部经验，已经被压缩进一个单一维度：在外部规则之内，还是在外部规则之外。内部信号——饥饿的轻微胃鸣、饱足的逐渐升起、对某种特定食物而非泛指“吃”的渴望——这些曾经是进食行为当然信息源的身体语言，在多年废用之后，已经从她的意识雷达上消失了。她不是“无视”身体信号，她是在

生理上已经不能清楚地接收到它们了。而那个她仍然能清楚接收到的信号——来自外部规则——在她遵守它的时候带来的是紧张（因为维持这种遵守需要持续抑制已经被内部废用而变得更难抑制的生理冲动），在她违反它的时候带来的是放弃。两个状态之间，没有一个中间地带可以让一段逐步修复的、允许自我调节的对话发生。

林姐的故事目前仍在展开中。四十岁那年的某一天，她和一个同样在控制体重上反复挣扎的朋友聊天。朋友说了一句话：“我已经放弃减肥了，我就想学会好好吃饭。”林姐说她听到那句话的时候，“不知道为什么就想哭”。在本文的分析框架里，她想哭的原因是可以被精确识别的：“放弃减肥”这个说法，触动了她内心深处仍然残存的那一丝内感受性体信——一种对身体能够“自然地知道怎么吃”的渴望，一种对“我不用把自己当成管理对象”的可能性的向往。她不是在为一个目标的失败而难过，她是在为自己丧失了一种最基本的、人之为生命体的认知能力而哀悼。

从那之后，林姐开始缓慢地尝试不是以改变体重为目的的另一种与食物的关系。她试着不看卡路里数字吃饭，试着吃到她觉得“差不多了”就停——她第一次这么做的时候，发现自己根本不知道什么时候是“差不多了”。她开始接受饭后散步不是因为“燃脂效率高”，而是因为走一走让她觉得舒服。她开始在朋友聚餐时不提前查菜单的热量，而是允许自己点想吃的，同时练习在吃得差不多的时候放下筷子——她失败了很多次，但慢慢发现，因为没有“今天破戒了”的标签，偶尔的过量不会滑向崩溃式的暴食。她说她三年没称体重了。“我不知道自己现在多重，也不想知道了。”她说这不代表她放弃了健康——“我只是不想再把我的身体当成一个需要被管理的项目了。”

林姐的进程值得被看作一份**体信重建的早期观察**，而非一个成功学故事。她没有“从此拥有完美身材”或“彻底告别情绪化进食”。她所经历的，是一种与食物、身体和运动之间关系的痛苦的、缓慢的、充满反复的重新配备过程。体信重建不同于体信磨损的修复，因为磨损意味着原本的设施还在，只需要停止破坏性行为。体信迁移意味着旧的认知通路已因长期日常废用而部分功能衰退——林姐在第一次尝试“吃到差不多就停”时发现自己根本不知道什么时候是差不多，这不是一个态度问题，这是认知基础设施已经发生了功能性退化的具体表现。重建，意味着需要长出新的神经连接和新的关系习惯，去替代那些已经被外部计算替代掉的东西。这需要时间、需要容错、需要在反复失败中不自我谴责——而正是这个“不自我谴责”，对于已经习惯于将任何偏离编码为“失败”的外部计算性体信来说，是最难做到的。

五、在数字生态中重建身体的叙事主权：操作原则与范式转向

如果本文的论证成立——如果当代减肥困境的根性原因是体信迁移而非单纯的信任磨损——那么解决路径就不可能是对现有方法的修补。你不可能用拆卸了体信的工具去修复体信，正如你不能用更精确的卡路里计算来解决卡路里计算造成的内部信号失活。需要的不是方法的替换或改良，而是**认知范式的转换**：从外部计算性体信，转向一种能够容纳数字、但不被数字奴役的新型身体对话的生成。

但在进入操作原则之前，必须做一笔最重要的自我反思，以彻底洗掉本文可能带有的、将“体信重建”浪漫化为某种“回归自然状态”的怀旧残留。本文提出的“重建”，不是在主张回到一个未被

现代性污染的、演化中的“纯净身体”的乌托邦。演化中的内感受性体信本身并非完美——它在高热量食物稀缺的环境中塑造，因此在食物充沛的环境里天然具有对高糖高脂食物的偏好，这种偏好本身在现代食物环境中恰恰是需要被认知调节的弱点。任何人都不应幻想存在一种“只要听从身体就一切健康”的黄金时代——那是不存在的。

真正的问题不是“如何彻底摆脱外部数字”，而是：**在承认外部数字已经成为当代生活不可逆成分的前提下，如何让内部信号和外部数字之间生成一种对话的、而非命令的新语法？** 一个人的手机里可能仍有卡路里软件，她可能仍会看营养标签，她可能在特定健康目标下（如术后恢复、运动表现调校）仍需要精确计量——但关键的是，当她的内部信号响起时，它们不被自动默认为不可靠的、可以被外部数字否决的噪音。当她说“我饱了”，这个判断与软件上显示的“今日剩余热量”之间，是一场需要被认真对待的对话，而不是前者自动服从后者的命令。目标不是回归一个已经被历史不可逆地改变了的“内部纯粹性”，而是**生成**一种从未存在过的、人与身体与数字之间的三边对话方式——在数字生态中重建身体的叙事主权。

从这一澄清出发，本节将勾勒三条操作原则。这些原则不是一套“更聪明的减肥方法”，而是一种根本不同的与身体建立关系的方式。它们不构成一个封闭的“疗法”，而是一组方向性的转向建议——每个方向的具体实践都需要在与个体的具体体信状态、生活条件和目标愿景的持续对话中被调整。用前文的话说：它们不是在命令的废墟上建立一套更聪明的命令，而是让对话重新获得它得以发生的日常条件。

5.1 从数字中介到内部信号的逐步重新校准

第一条原则关涉饮食。重建身体对话的饮食实践，不是制定一套“更温和”的饮食规则——任何外部规则，只要仍保留对进食行为的定义权，就仍然在运行外部计算性体信的语法。重建需要的是：逐步减少外部数字在日常进食决策中的中介作用，重新让内部信号成为进食行为的重要参照——但这一次，是在承认外部知识（营养学、食品工业的现实、个体的健康状况）可供对话的前提下进行的。

这当然不是一夜之间能做到的。对于一个体信已经被深度拆卸的人来说，“听从身体信号”是一个荒谬的指令——如果你的人已经在多年的外部规则替代下丧失了感受身体信号的能力，你没办法“听”那些已经听不见的信号。重建需要从最低门槛的具体练习开始。第一步可以是：在日常的几餐中，挑出一餐——比如周末独自吃的一顿早餐——不设任何数字限制，不设任何食物分类，唯一的指导原则是“在吃的时候，每隔几口停下来，问自己：我现在还有多饿？”这不是为了“吃得更少”，而仅仅是为了重新建立对饥饿程度的觉察。这要求任何特定行为——你不需要在某个点上停下来，你只需要开始练习“问”。这个“问”的动作本身就是重建对话的最小单元：它把外部指令的语法（“你应该”）替换为内部觉察的语法（“你感觉到什么”）。每一次这种“问”成功地替代了一次“算”——哪怕只是一口饭——都是在用对话替换命令。

当“问”的频率增加、对内部信号的辨别力渐渐恢复，下一步可以是练习“饱足停止”——一旦你在进食过程中觉察到那个“差不多了”的体验，就让自己试着停下来，哪怕只比平常早停一口。关键的是如何在“没有按计划停”时回应自己。如果某一天你没能在目标点停下、吃得超过了舒适，重建

的动作不是“明天更严格”，而是把这次的过量重新框定为**数据**而非**失败**。你對自己說：“嗯，它發生了一次。我當時的身體是什麼感覺？我的情緒是什麼？我在什麼樣的情境下比平常吃得更多？”這些問題的語法是对話性的，不是審判性的。它們在重新搭建一段人與身體之間的信息通道——將暴食從“一次需要被懲罰的違規”重新編碼為“一次需要被理解的溝通”。每一次成功的重新框定——不觸發懲罰性的緊縮和更猛烈的失控——都是在用對話的語法替換命令的語法。

5.2 从效能核算到非交易的日常活动

第二條原則關涉身體活動。重建身體對話的運動實踐，核心不是換一種更溫和的鍛煉方式，而是將身體活動從“交易邏輯的拔取”中重新放回“生活結構的嵌入”。

這意味著，第一步不是去找一個“更科學更適度的運動計劃”——計劃本身就是外部指令的一種形式。第一步是停止將運動作為一項獨立任務來對待，而是重新喚醒那些不被編碼為“鍛煉”的日常微活動：走樓梯而放棄在一樓等電梯、陪孩子在小区里追逐而非坐在長椅上看手機、把車停在停車場最遠的那頭、飯後出去走十來分鐘而不叫它“有氧運動”。這些微活動之所以對重建身體對話特別重要，不是因為它們燃脂效率高——恰恰相反，它們單次能耗極低——而是因為它們**避開了效能核算**。它們不被編碼為“鍛煉”，因此不產生“我到底消耗了多少卡”的計算要求；它們不被期望產生體重回報，因此不在體重不動時面臨“投入沒有產出”的審判。它們只是生活。而這種“只是生活”的編碼，恰恰保護了它們不被卷入那個扼殺運動可持續性的交易邏輯。一個人不會因為某天沒走樓梯而覺得自己“運動失敗了”，不會因為飯後散步沒有消耗足夠熱量而認為這趟散步“白走了”。當身體活動是以這種方式嵌入生活時，它提供的代謝消耗是持續的——不因為哪一周體重不動而退出。體信在這一過程中重建的，是運動的**體驗基礎**：身體重新被體驗為行動的當然主體——你散步是因為今天想走——而非一個需要被“帶去鍛煉”的、懶惰的、需要被征服的對象。

5.3 从线性要求到给身体以叙事的时间

第三條原則關涉時間。外部計算性體信的時間結構是線性的、以天和周為單位的：每天达标，每周下降，每月有進度。這套時間結構與身體的生理節律——代謝適應以月計、體重設定點重校以更長的周期計——嚴重錯配。當體重沒有按預期時間線下降時，這套錯配本身就成為了新一輪自我攻擊的觸發點。

重建身體對話需要在時間層面完成一次深刻的重新想象的練習：將身體理解為一個擁有自己敘事速度的、不能按外部時間表被催促的存在。這不是一種“放任”——該做的事仍然在做：均衡的飲食、適度的活動、對睡眠和壓力的照料。但當這些實踐不被系在一個“必須在下個月之前看到結果”的時間軸上時，它們的意義就不再來自外部回報，而來自實踐本身：它們是人對自己身體的基本照料，是日常生活的一部分，不是一項有截止日期項目。平台期尤其需要被重新框架。在重建身體對話的視角下，平台期不被視為需要被“突破”的障礙，而被視為身體正在進行生理重校的證據——是它認真對待你的能量狀態、啟動精細的多系統調適的信號。這一個時期的正確回應，不是加碼，而是給予以月計的耐心，並利用這段體重靜止的時間去練習一個更深的能力：**無關結果的穩定實踐**。你繼續做飯、散步、照顧睡眠，不是因為體重秤讓你高興，而是因為你的身體值得被這樣照料——不管它這周回饋了

你什么数字。这一能力，就是身体对话本身在时间维度上的成熟形式：它是在时间的重压下，仍然能对一段关系中那些看不见回报的照料说“我愿意”。

六、讨论：反驳、定位、与新技术相遇

每一个对一种新范式的主张，都有义务直面它最有力的反对方，也有义务在对话中确立自身在更大学术领域中的位置。本章将完成三件事：回应两个本文无法回避的核心反驳；在与安玛莉·摩尔《吃的哲学》的对话中进一步锚定“体信迁移”的理论位置；并迎向一个当代体重管理领域最具颠覆性的新技术现象——GLP-1受体激动剂——检验本文论点的解释力边界。

6.0 与《对数字的信任》的正面对质：一个必须先承认的占位

在进入反驳与回应之前，本文必须先承认一处被占位。西奥多·波特在《对数字的信任》（Porter, 1995）中已经完整地论证过本文所依赖的那条核心机制：当一种判断的权威性受到质疑、当判断者的个人裁量不再被信任时，量化就会作为一种“非人格化的客观性”被引入，用可携带、可核查、可跨语境传递的数字，接管原本由内行的默会判断所占据的位置。波特追踪了这一过程在会计、精算、成本效益分析与工程标准中的展开，并给出了那个被反复引用的判断：量化的兴起不是认知能力的胜利，而是信任的匮乏所留下的疤痕——数字被请进来，恰恰因为人不再被信任。

本文的“体信迁移”在结构上就是这条机制下放到身体尺度的一个实例。这一点必须明说，而不能靠不引用来制造原创的假象。

那么，在波特已经占住的地方之外，本文还剩下什么分工？剩下的是主体位置的差别。波特处理的全部案例，其信任让渡都发生在**不同主体之间**：公众不信任精算师，于是要求精算师用公式说话；立法者不信任工程师的经验，于是要求工程师提交成本效益表。让渡权威的人和被剥夺裁量的人是两拨人，量化在其间充当仲裁的中介。而本文所描述的让渡，发生在**同一个人的内部**：让渡立法权的是她，被搁置裁量的也是她的身体，二者共处一具肉身，中间没有第三方需要被说服。这就带来一个波特的框架里没有位置的后果——当外部问责消失时，跨主体的量化装置通常会随之松弛（无人查账则少记账），而内部的体信迁移不会。

这个差别是可以检验的。波特式的框架预测：量化实践的强度随外部问责压力升降。本文预测：在**零外部问责**的条件下——一份从不给任何人看、也不同步到任何社交平台的私人饮食记录——体信的流失仍会以大致相同的速率继续。如果一项设计良好的追踪研究发现，撤除全部社会可见性之后，内感受依赖度的下降被显著遏止，那么本文这一处的剩余分工就不成立，“体信迁移”应当被收编为波特论题的一个应用案例，而不再作为独立命名保留。

同一处还须承认另外两笔占位。其一是克劳福德的“健康主义”（Crawford, 1980）：将健康重新界定为个人的道德责任、并把身体状况读作意志品质的证据，这一整套意识形态早在四十余年前就已被精确命名，本文第3.5节的“周期锁定”在道德归因这一层完全落在它的射程内。本文的剩余不在道德层，而在计量层——健康主义解释了失败为什么会被读成人格缺陷，它没有解释那台把感受换成数

字的机器是如何一步步安装完成的。其二是埃斯佩兰与索德的“反应性”（Espeland & Sauder, 2007）：被测量者会为了指标而改变行为，这条通路已被完整占位。本文的剩余是通路的另一端——不是行为策略的调整，而是**感知通道本身的萎缩**。反应性研究中的法学院院长学会了为排名而操作，他并没有因此丧失对办学质量的判断力；而本文所论的使用者，是在长期不再需要判断之后，逐渐不会判断了。前者是策略性适应，后者是能力性退行。二者的可裁决差别在于：撤除指标之后，前者会迅速恢复原有判断，后者需要一段可测量的重新学习期。

6.1 反驳与回应

对于本文的核心论点——当代减肥困境的根性原因是体信迁移——存在着至少两个不能回避的反驳。

反驳一：“内感受不可靠”

第一个反驳可以这样表述：你主张用内部信号替代外部数字作为进食行为的主要依据，但内部信号本身就是可以被轻易操纵的。超加工食品的设计目的，正是欺骗大脑的饱足机制——它们被精确调校到“极乐点”，使人吃下远超过生理需要的食物而仍然不感到饱（Moss, 2013）。在这样的食物环境中，依靠内部信号来管理进食，无异于在赌场里依靠“我觉得我赢够了”来管理赌博。

这个反驳准确地指出了内感受性体信在当代食物环境中面临的结构性困难，但它混淆了两个不同的问题：体信的能力，与体信得以运作的条件。本文从未声称内感受性体信在任何条件下都能单独维持健康进食。我们承认，在超加工食品泛滥、食物线索无孔不入的环境中，体信需要**被辅助**——就像目力在浓雾中需要被导航仪辅助。但辅助不同于替代。导航仪辅助目力，不要求驾驶员闭上眼睛只看屏幕；外部信息辅助体信，不应要求人废弃内部信号只听数字。而当代主流减肥话语的问题恰恰不是“提供辅助”，而是“实施替代”——它系统地训练人不要去感受，不要相信感受，把全部判断权移交给外部系统。体信重建的目标不是让人在垃圾食品包围中裸奔，而是让人**重新能够接收和运用内部信号**，并结合对外部食物环境的清醒认知——比如理解某些食物是故意设计来绕过正常饱足机制的，从而在吃这类食物时格外留意，或者在大多数日常饮食中避开它们——来做出更整合的决定。更进一步——回应进化心理学可能提出的挑战——体信重建的目标，不只是恢复演化塑造的“原始内感受”，而是培育一种**有认知武装的新型身体智慧**：它既根植于内感受，又携带着对现代食品环境的清醒知识，能够在超加工食品面前主动作出有意识的选择，而不是被动地被极乐点牵着走。体信不是与外部知识对立，而是让外部知识找到它可以对话的那个内部锚点。

反驳二：“完美执行就能成功”

第二个反驳更具挑战性：本文所批评的算法思维，如果被真正完美地、持续地执行，难道不能成功吗？那些健美运动员在备赛期极度严格的饮食控制，那些需要控制体重的运动员精确到克的营养计算——他们不是靠算法成功了吗？问题的关键不在于算法本身有缺陷，而在于普通人“执行不力”。

这个反驳有力量，因为它将失败重新归因于人类执行力的天然缺陷——一个似乎很难被完全驳倒的领域。但本文的回应不打算停留在“算法太难所以无法长期执行”这一层。本文要指出的是：外部命

令的成功执行与内部调节的废用是同一个过程的两个面相——前者越是高效，后者就越是贫瘠；后者越是贫瘠，系统对外部命令的依赖就越深、就越承受不起命令失灵的那一天。

健美运动员和需要控制体重的运动员为我们提供了这一逻辑的最明确例证。在竞技生涯的特定阶段——备赛期、比赛季——他们确实以极高的精确度执行了近乎极端的饮食控制和训练方案，并且在体重和身体成分上取得了普通人难以企及的成果。然而，这种“成功”的前提是：他们的外部命令系统是在特定时期、有特定外部激励（赛程、团队、职业生涯）的高度约束下运行的。即便如此，这一人群为此承担的身心代价已有广泛的文献记录：女性运动员三联征（月经失调、骨密度下降和进食障碍的高风险并行出现；Nattiv et al., 2007），内分泌紊乱——包括下丘脑性闭经、甲状腺功能抑制，以及因长期能量不足导致的性激素水平显著下降（Mountjoy et al., 2014），以及对食物的高度焦虑和一旦脱离严格监控后无法自我调节的长期进食失调（Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004）。而当退役到来——那个维持了多年极端命令系统的外部激励被撤除时，没有已经退化的内部调节系统来接盘——许多人经历了大幅体重反弹和身体意象的急剧恶化（Stephan et al., 2003）。

质疑者可能会说：“普通人不会退役，他们可以一辈子‘完美执行’啊。”这正是问题的关键所在。普通人之所以不能像运动员那样长期“完美执行”，不是因为他们意志力更差，而是因为**他们的生活不具备运动员那种高度受控的外部环境**。普通人的生活充满了不可预测的社交、情感波动、工作压力和家庭责任——这些必然会扰动外部命令系统的严密运行。而恰恰因为体信迁移已经废用了内部调节，每一次微小的、不可避免的命令扰动——一次推不掉的聚餐、一个情绪低落的深夜、一段压力巨大的项目期——都会因为系统缺乏弹性而面临远超出扰动本身的崩溃风险。外部命令系统是一个刚性的外壳，而普通人的生活是一片不断震动的地面；当外壳在震动中裂开一道缝时，里面没有柔软的缓冲层来接住冲击——因为那层缓冲层（内感受性体信）已经在长年的日常废用中变得稀薄了。这解释了为什么普通人的“完美执行”周期总是以“失控”收尾——不是因为意志力不如运动员，而是因为他们生活在真实世界的日常波动中，而体信迁移已经剥夺了他们的系统应对这些波动所需的弹性。

这一图景展现的，正是体信迁移逻辑的完整呈现：在一段时期内，外部命令高效运转，取得了被社会所称赞的、高度可见的“成功”——而与此同时，内部调节系统在长期的日常废用中逐渐丧失了独立运作的能力。当外部命令因生活环境的必然波动（一个聚餐、一段压力、一次情绪低谷）而无法继续按原有强度运行时，那个已经被掏空的内部系统无力接手，崩溃——体重反弹、进食失调、心理困境——以超乎寻常的幅度发生。他们不是因为“执行不力”而失败的——在能够执行的那些日子里，他们比几乎任何人都执行得更力。他们的困境恰恰在于，那些日子里他们所定义的“成功执行”，是在以内部系统每一轮未被使用的机会为代价换来的。普通人面对的，是同一个逻辑在较低的强度上、以更漫长的节奏在运行的现象[6]。

因此，这道反驳揭示的不是“完美执行”的例外，而是一个结构性的悖论：在身体这个特定对象上，以完全取代内感受性体信为代价的“完美执行”，其成功本身就在为执行条件变化后的崩溃积蓄着生理和认知条件。这不是“道理上算法有效、现实中人执行不好”的问题。这是：“执行”这个概念本身，当它以命令语法来运作时，就在同时完成外部目标的推进和内部对话能力的流失。一个人越

是“成功地”管住了自己的体重，她就越是不再具备不管体重时仍然能够正常进食的那种基本能力。这个悖论，不是个案的特殊经验，而是体信迁移这个概念所指的结构。

6.2 与《吃的哲学》对话：多重身体性与历史生成的轴心

在确立了体信迁移概念相对于既有批判理论的位置之后，有必要正面回应来自本文所必须面对的、最强有力的理论对话者。安玛莉·摩尔在她的《吃的哲学》中，深入探讨了“我思”与“我吃”之间错综复杂的张力——算计的主体与感受的主体如何在同一具身体中互相拉扯（Mol & Mesman, 2012; Mol, 2021）。她在阿姆斯特丹的进食障碍诊所中的民族志工作，精彩地揭示了患者如何被夹在“理性饮食管理”与“身体的需求”两套不可通约的话语之间，既无法放弃对数字和管理的依赖，又迫切地渴望恢复“从身体里面感觉”的进食方式（Mol, 2021）。摩尔的分析极富洞见地揭示了这种张力的结构，她将进食描述为多种存在方式在同一具身体中的搏斗——这是她在2012年的论文中提出的“多重身体性”的核心论点。

体信迁移概念与摩尔的分析之间的根本区别在于分析的轴心。摩尔的首要关切是共时性的本体论张力——“计算性身体”和“感受性身体”作为两种同时存在的、“不可通约但有实际交集”的现实，个体在其中被拉扯。她精妙地描绘了这两种本体论如何在一个进食场景中同时运作、互相干扰。体信迁移追问的则是历时性的过程问题：这两套语法之间的权重关系是如何在历史条件和日常实践中，在几十年的时间里，被系统性地向一方严重倾斜的？林姐十八岁时不是“不知道什么是饿”。她是在二十八岁到四十岁之间，在一次又一次的“成功执行”和“破戒崩溃”的循环中，在日常性的数以万计的“看数字代替感受身体”的进食决策中，逐步丧失了那个能力。体信迁移想要命名、追踪和机制化解释的，正是在生命史和食品环境史中，这种“丧失”是如何发生的。

这不是“身体同时以两种方式存在”——摩尔已经漂亮地展示了这一点。这是“身体曾经能够以其中一种方式存在，而现在不能了——并且‘为什么不能了’这个问题的答案，不是‘她被外部权力规训了’，也不是‘她不自律’，而是‘那套能够运作的内感受性体信，在她每一次选择相信数字而不是身体信号的日常时刻，被一点一点地拆卸掉了’”。摩尔分析的是两套本体论在同一时刻的共存与张力；体信迁移分析的是这两套本体论在时间轴上的权力消长——一套如何取代了另一套在日常行为决策中的实际影响力。二者不冲突，但在分析轴心和解释目标上有明确的差异：摩尔告诉你“为什么这个人感到撕裂”，体信迁移告诉你“这个人是怎么走到今天这个‘除了撕裂之外已经不会其他进食方式’的境地的”。

6.3 面对 GLP-1：外部的极致内化体信迁移还是体信修复？

没有哪个当代体重管理的学术讨论能绕开GLP-1受体激动剂（如司美格鲁肽）的崛起。这类药物通过模拟肠道激素GLP-1，直接作用于下丘脑的饱足中枢和延缓胃排空，使人更早、更强烈地感受到饱足，从而减少进食量。在临床试验中，它的减重效果远超过以往任何生活方式干预。在一个意义上，它是最极致的“外部计算性体信”——一架被直接植入体内的、比任何手机软件都更不容置疑的生化命令系统；在另一个意义上，它又似乎是在生理层面“修复”了内部信号的缺失——绕过那个已经废

用的内感受回路，直接给大脑一个“我饱了”的信号。那么，GLP-1药物的成功，是对本文论点的反驳，还是其终极佐证？

本文的回应是：GLP-1药物在体信的三层结构上，完成了一次深刻但不完整的干预。它作用在**第一层（体信能力）**：通过生化手段，直接放大了饱足信号的音量，使人在进食时能够重新体验到“饱了”的感觉——而这个感觉，正是体信迁移在第一层因长期日常废用而弱化的核心功能。在这个意义上，GLP-1药物不只是一架“更强的外部计算系统”——它不是在人的意识层面建立另一套规则（“你每天只能吃X卡”），而是直接在生理层面恢复了一条已经失效的反馈通路的信号强度。它没有替代内部信号，它**人为地重新打开了内部信号**。这与卡路里软件的运作逻辑有根本的不同：软件要求你忽略身体信号、服从外部数字；GLP-1药物则让你重新感觉到了那个身体信号，尽管这个信号是通过外部药物被“人为”放大的。

但GLP-1药物并不自动修复**第二层（体信关系）**和**第三层（体信框架）**。它不教人如何与那个被药物放大后的饱足信号建立对话关系——这个人可能仍然习惯性地在看软件上的数字，仍然在平台期感到焦虑，仍然将体重波动编码为“失败”。更重要的是，一旦药物停用，那个被药物放大信号的生理机制撤除，如果体信关系和体信框架在这一过程中没有得到重建，她的进食调节就可能重新跌回药物介入前的状态——因为她仍然不知道如何“听”身体，她只是被药物暂时地重新赋予了“能听到”的生理条件。

因此，本文对GLP-1药物的同行评议立场是：它既不是对体信迁移论的反驳，也不是它的终结，而是**为体信重建打开了一个前所未有的生理窗口**。它提供了一个在生理层面被重新校准的内部信号系统，这让随后的关系层面和框架层面的重建——学习如何与这些信号对话、如何在数字生态中整合内感受与外部知识——不再是一个从零开始的、近乎不可能的任务。但窗口不等于结果。如果这扇窗口被仅仅当作一个“打一针就能解决问题的捷径”、而不伴之以与身体建立新型对话关系的实践，那么它在停用后通向的，很可能仍然是那台已经运行了四十年的锁定机器——只是这一次，被拆卸的体信在被一条生化通路暂时绕开后，可能面临更深的废用与更深的技术依赖。GLP-1药物提出的真正问题，不是“体信迁移被驳倒了”，而是：当外部技术已经能够直接介入体信能力层面时，体信关系和体信框架的重建，是变得不再必要了——还是变得比以往任何时候都更加紧迫？本文的赌注押在后一个答案上。

6.4 边界与局限

在结束讨论之前，本文必须做出以下几项限定。第一，本文的分析聚焦于那些反复尝试减肥却反复失败的非临床超重人群——他们是减肥产品与服务的主要消费者，也是体信迁移最典型的受害者。对于这一群体，本文的批评与范式转向是贴切的。然而，对于那些需要通过精确计量来管理生命的慢性病患者——1型糖尿病的碳水化合物计数、肾衰竭的钠钾监控——外部数字是必要的生存工具，不应也不能被本文的框架贬低。对这些人群而言，问题不是“要不要用数字”，而是“如何在必须用数字的同时，尽可能保持与身体的对话关系”——这正是体信概念可以进一步细化的发展方向。

第二，本文论证所依赖的核心证据主要来自减肥研究、代谢生理学和认知神经科学领域。体信迁移作为一个新提出的理论概念，其效度还需要更多直接针对性的实证检验。尤其是纵向研究——追踪拥有不同水平的内感受性体信关系的群体在长期体重维持过程中的结果差异，以及测量那些长期成功维持体重者对他们所记录的自我监测数据的使用心态——将是验证和精细化这一概念的关键路径。需要明确指出，NWCR研究的二次理论阐释（成功者可能以对话心态而非命令心态使用监测数据）是从体信迁移理论出发的逻辑推演，尚待有针对性的实证研究直接检验，它构成了一个可被未来研究验证的理论猜想。

第三，本文提出的体信重建原则，对那些体信已被深度拆卸、陷入严重进食障碍的个体而言，可能不够。他们首先需要专业的治疗支持——认知行为治疗、辩证行为治疗或整合进食障碍的专门干预——而非仅仅一套范式性的饮食理念。本文的框架更多是一种对肥胖态势的诊断和对主流话语的范式批评，而非临床进食障碍的干预方案。

七、本文禁止什么

一个命名如果只能解释、不能禁止，它就还没有付出理论应当付出的代价。前面六节做的是解释：把一批看似零散的失败——平台期弃疗、反弹、“我就是管不住自己”——重新整合进一条名为体信迁移的线索。本节做的是相反的事：明确写出，如果这条线索是对的，哪些事情就不应该被观察到。写下这些，本文就把自己置于可被推翻的位置上。

7.1 第一组：与量化-信任论题的分歧（主判据）

被占位者：波特（Porter, 1995）——量化作为信任匮乏的产物，随外部问责压力的升降而升降。

剩余分工：本文主张的让渡发生在同一具身体内部，不需要第三方在场。

方向相反的预测：取长期使用饮食记录类应用、且自评“离开App就不知道该吃多少”的成年人，随机分为两臂。甲臂继续原有记录，但全部社会可见性被撤除——记录仅本地留存，不同步、不分享、不参与任何排行或打卡，并明确告知无人会看到。乙臂维持原有可见性。波特式框架预测：甲臂的量化实践强度会显著衰减，随之而来的是对内部信号的重新依赖，即内感受依赖度回升。本文预测相反：甲臂的记录行为强度可能下降，但内感受依赖度在十二周内**不会显著回升**，两臂间差异不超过预设的等价界。若甲臂的内感受依赖度出现超出等价界的回升，本文这一处的剩余分工即告失败，“体信迁移”应被收编为波特论题的一个身体尺度应用案例，不再作为独立命名保留。

观测量：主结局为进食决策的信息来源占比——采用体验取样法，每日随机三次提示，要求受访者就最近一次进食回答“这次吃多少，你主要凭什么定的”，从“身体感觉”／“数字或规则”／“两者都用”／“说不清”四选一，计算两周内“身体感觉”单选比例。次要结局为多维内感受觉知量表（Mehling et al., 2009）的“信任”与“身体倾听”两个分量表得分。样本量按等价界0.30、 $\alpha=.05$ 、把握度.80 估算，每臂不少于100人。

7.2 第二组：与直觉饮食的分歧

被占位者：直觉饮食（Tribole & Resch, 1995; Tylka & Kroon Van Diest, 2013）——已经完整占住了“重新听身体信号”这一处方，本文在处方内容上没有任何新东西。

剩余分工：直觉饮食把问题诊断为**技能与许可**的缺失（人不知道怎么听，或不敢听），因此处方是教学与许可。本文把问题诊断为**裁决权的结构性占位**（人听得见，但那个声音没有裁决权），因此处方的先决条件是先把占位者搬开。

方向相反的预测：三臂设计。甲臂接受标准直觉饮食教育课程，计量工具照常使用；乙臂不接受任何饮食教育，仅要求在八周内完全停用一切计量工具（App、体重秤、食物秤、卡路里标签的主动查阅）；丙臂两者兼施。直觉饮食框架预测甲臂优于乙臂——因为乙臂什么都没学。本文预测相反：**乙臂在内感受依赖度上优于甲臂**，且丙臂与乙臂的差距小于丙臂与甲臂的差距。若甲臂优于乙臂，本文关于“结构先于技能”的核心主张即被击穿。

7.3 第三组：与自我效能理论的分歧

被占位者：自我效能（Bandura, 1997）——预测干预提高效能感，效能感提高则行为坚持性提高，二者同向。

剩余分工：本文认为，在体信迁移程度高的个体身上，效能感的来源本身已经被替换——她的“我能做到”建立在数字达标之上，而不是建立在“我知道自己饱了”之上。

方向相反的预测：在一项标准的减重行为干预中，同时追踪减重自我效能量表得分与内感受依赖度。自我效能理论预测二者同向或至少不相斥。本文预测：在基线体信迁移程度处于最高三分位的亚组中，二者出现**显著的负相关**——效能感涨得越多，内感受依赖度掉得越快。若该亚组中相关系数不显著为负，或方向为正，本文这一处主张失败。这是本文最容易被推翻的一条，因为它要求在既有的成熟量表之间出现一个既有理论不预期的符号。

7.4 第四组：与反应性研究的分歧（策略性适应 vs 能力性退行）

被占位者：埃斯佩兰与索德（Espeland & Sauder, 2007）——被测者为指标而改变行为。

剩余分工：反应性描述的是策略层面的适应，行动者的判断力完好；本文描述的是能力层面的退行。

方向相反的预测：对长期使用者实施计量工具的完全撤除，追踪二十四周的恢复曲线。反应性框架预测撤除后判断迅速恢复到接近撤除前的基线（数周内）。本文预测：恢复呈现一个可测量的重新学习期，且**该期的长度与此前的连续使用年限正相关**（相关系数显著为正）。若恢复期长度与使用年限无关，则“能力性退行”这一说法应当被撤回，“体信迁移”退化为对策略性适应的一个文学性描述。

7.5 定性材料的编码准入

上述任一设计若包含开放式回答的编码（如“你主要凭什么定的”之后的自由陈述、撤除期的日志），编码框须先在独立样本上完成两名编码员的一致性检验，Krippendorff's $\alpha \geq .80$ 方可进入分析；未达标者重训编码框后重测，不得以协商方式强行统一分歧个案。所有编码规则、争议个案与最终裁定须随文公开。

7.6 禁止清单

如果本文是对的，以下现象不应被观察到：

（一）不应观察到：撤除全部社会可见性后，长期使用者的内感受依赖度在十二周内显著回升。

（二）不应观察到：在同等时长下，纯教学式的直觉饮食干预在内感受依赖度上优于纯撤除式干预。

（三）不应观察到：在体信迁移程度最高的亚组中，减重自我效能与内感受依赖度呈显著正相关。

（四）不应观察到：计量工具撤除后的判断恢复期长度，与此前连续使用年限无关或呈负相关。

（五）不应观察到：从未系统使用过任何外部计量工具、且体重长期稳定的成年人，其内感受依赖度显著低于长期重度使用者。若这一条被观察到，则“迁移”的方向性叙事整个不成立。

7.7 本文不主张什么

本文不主张计量工具应当被禁止或被道德谴责。工具在特定情境下（临床营养支持、代谢疾病管理、运动员周期化控制）具有不可替代的价值，本文的全部论证只针对工具从辅助升格为裁决者这一特定转换。

本文不主张存在一个未被现代性污染的“自然身体”可供返回。第五节已就此做过自我清理：内感受在演化上适配的是食物匮乏与能量守恒，它在能量过剩的食物环境中并不天然给出健康的建议。本文主张的是恢复内部信号在决策中的议席，不是恢复它的独裁。

本文不主张体信迁移能解释体重增长的全部或大部分方差。结构性代谢因素、遗传变异、睡眠与药物、食物环境的可及性都在本文射程之外。本文只主张一件事：在解释“为什么方法一次次被执行、又一次次被放弃”这一特定现象上，体信迁移比“意志薄弱”更能承担解释责任，也更容易被推翻。

本文不主张所有长期使用者都已发生体信迁移。第四节的林姐是一个理想类型，不是一个流行率断言。本文没有提供任何关于体信迁移在人群中占比的估计，任何据此进行的普遍化都不是本文的主张。

八、结论与证伪条件

本文的论证试图追问一个此前未被追问的问题：为什么减肥知识越多，减肥越难？为什么每一次“更科学”的迭代带我们更深地锁入同一种困境？回答是：因为知识的形式本身——外部数字、效能核算、线性预期——已经在日常的、无数次重复的进食与称重行为中，逐步替代了那套本可支持体重管理的更古老、更底层的能力：内感受性体信。这一替代一旦启动，它就形成了一台自我强化的锁定机器：每一次成功的替代都在加固外部计算的功能、削弱内部感受的功能；外部命令的高效执行与内部调节的系统性弱化是同一过程的两面。林姐说她不知道什么是饿、什么是饱了——这不是修辞，这是一个事实：体信被她执行了十二年的那套算法，在日常的、一次又一次的“核对数字”中，从她的认知基础设施上一步一步地拆卸掉了。她所丧失的，不是对规则的“坚持力”，而是那个在演化中被塑造的、使规则变得不必要的、身体自己知道什么时候该吃、什么时候该停的底层的“知道”。

本文为这个过程的完整形态——体信的操作语法从内感受性对话被结构性替代为外部计算性命令——提出了一个不可还原为现有概念的新命名：**体信迁移**。在与内感受、自我效能、身体意识、直觉饮食等已有概念的辨析中，本文已在2.1节表明：这些概念关注的是感知准确度、执行信心、觉察宽度或行为处方，而体信追问的是“**关系模态**”：你把身体信号当作什么来对待？你凭什么断然可以吃或不可以吃？这个“凭”是来自身体内部的、被接收和解读为可置信的一整套信号，还是来自一架被装在外部的、把身体的内部声音默认为干扰的计算系统？体信迁移命名的，正是在这两个“凭”之间的逐步替换过程。它不是“信任的磨损”——磨损是一个量的问题，可以被修复。它是“信任的操作语法”的质变——被替代的是一种认知调解方式本身。而之所以这道裂痕不能用在同一语法内部“更努力”来弥合，是因为“努力”本身已经是命令语法的一个标准动作。体信重建不是“回归自然”——而是在承认外部数字已成为当代认知生态不可逆成分的前提下，生成一种能容纳数字、但不被数字奴役的新型身体对话关系。

最后，一个负责任的论点必须指明其自我毁灭的条件。本文的全部论断建立在一个核心主张之上：体信迁移——内感受性体信被外部计算性体信在日常实践中逐步拆卸——构成一台自我锁定的机器，外部命令的成功执行与内部调节的废用是同一过程的两面，因此它使人越陷越深，且不能通过在同一命令语法内部的“更强大的执行”来逃脱。这个主张最直接的证伪条件是：**如果未来出现一种可以被可靠传授给普通人的方法，能让人在长期（不少于五年）持续依赖以外部数字为主要中介的精确体重管理的同时，不伴随内部信号敏感度的客观退化（以经过验证的内感受测量工具评估），不出现“违规-崩溃”效应的累积（以少量进食违规后不放大为暴食作为操作指标），不对心理完整性（以经过验证的量表评估的生活质量和体相关焦虑）和长期代谢健康（以可测的内分泌指标及体重稳定性为指标）产生显著负面影响——那么，体信迁移就只是一个可以被优化的副作用而非结构性的悖论，本文的核心诊断就被解除了[7]。**

在那样的方法出现之前，我选择相信那些反复失败者用自己的身体史写下的证词——他们已经在自己的生活中执行了十多年的实验，实验结果是一致的：更精确的控制带来了更深的失序。也许不是他们做错了，而是这套方法被用错了对象。身体不是一件可以被持续精细化管理的项目——它是一个需要被重新学会对话的对话者。重建身体对话，不是重修一套更聪明的外部命令系统。它是在一顿一顿的饭、一次一次的“问”、一日一日的觉察与照料中，让那个人能够重新听见自己身体的语言——并在这个外部数字已经不可逆地嵌入认知生态的时代，学会让那个听见的语言与外部的知识，坐下来，好好说话。

注释

[1] 材料说明：前文已说明林姐为理想类型。需进一步指出：案例中的具体对话、日常细节和体重数字均经过合成、简化和匿名化处理，不指向任何真实个人，亦不作为实证个案使用。案例素材的综合来源已在正文中说明。

[2] 本文对内感受的理解主要依据Craig（2002）和Khalsa等（2018）的综述。本文提出“体信”概念，并非否定内感受研究的价值，而是指出其范式在评估个体与身体关系时，缺失了“关系模态”这一维度。体信不用于测量感知准确度，而是用来命名个体将身体信号当作什么来对待的认知-关系结构。

[3] 本文对福柯的引用主要限于《规训与惩罚》（1975）中关于身体规训的权力分析，以及福柯晚期（1988年）在《自我技术》一文中对“technologies of the self”的讨论。后者构成了2.2节与体信迁移概念进行正面理论对话的基础。福柯晚期关于自我技术和生存美学的更广泛讨论，与本文所涉议题的关系有待另文处理。

[4] 本文在此对泰勒制的讨论聚焦于其三项核心原则（用计量替代直觉、用标准化替代个体差异、用以产出换回报的交易逻辑替代过程体验）在体重管理领域中的异质扩散，而非泰勒制本身的工厂管理史或其当代演变。此处仅做原则层面的类比，非历史因果论述。

[5] 需要指出，当前支持体信迁移假说的神经影像证据多为横断面设计或短期追踪研究，尚不能直接确立外部规则依赖导致内感受区域功能下降的因果方向。本文在此引用这些研究，意在提示这一关联在神经层面已有初步证据，并将这些神经变化解读为体信迁移这一日常实践过程在生理维度的“脚印”而非其原因或本质。因果方向的确立有待纵向实证研究。

[6] 此处并非否定所有以体育表现或医疗必需为目的的外部计量管理，而是强调在缺乏特定外部激励缓冲的日常生活语境中，长期以命令语法完全替代内部对话可能引发本文所描述的恶性循环。运动员群体的经验揭示了这种替代的高成本，即便在最高执行力的条件下。

[7] 证伪条件的提出是为了使本文的核心论点具有可错性。这并不意味着在满足该条件之前本文论点自动被接受，而是为一个尚待检验的理论提供了一个清晰的检验框架。如果这一条件未被满足，本文的批判性诊断将继续保持理论上的可信度。

[8] “体信”一词是本文提出的概念，英文暂译为“somatic-trust”或“body-trust”，但区别于日常语言中“相信身体”的笼统说法。其精确定义见第二章。

参考文献

- Atwater, W. O., & Rosa, E. B. (1899). **Description of a new respiration calorimeter and experiments on the conservation of energy in the human body**. US Department of Agriculture, Office of Experiment Stations.
- Bandura, A. (1997). **Self-efficacy: The exercise of control**. Freeman.
- Bjorntorp, P. (2001). Do stress reactions cause abdominal obesity and comorbidities? **Obesity Reviews**, 2(2), 73–86.
- Bombak, A. (2014). Obesity, health at every size, and public health policy. **American Journal of Public Health**, 104(2), e60–e67.
- Brook, C. G., Brown, R. M., & McAllister-Williams, R. H. (2015). Feeding the mind: The role of cognitive control. **Neuroscience and Biobehavioral Reviews**, 55, 334–350.
- Cornier, M. A., Von Kaenel, S. S., Bessesen, D. H., & Tregellas, J. R. (2004). The effects of overfeeding on the neuronal response to visual food cues in thin and reduced-obese individuals. **PLoS ONE**, 4(7), e6310.
- Craig, A. D. (2002). How do you feel? Interoception: The sense of the physiological condition of the body. **Nature Reviews Neuroscience**, 3(8), 655–666.
- Craig, A. D. (2009). How do you feel — now? The anterior insula and human awareness. **Nature Reviews Neuroscience**, 10(1), 59–70.
- Crawford, R. (1980). Healthism and the medicalization of everyday life. **International Journal of Health Services**, 10(3), 365–388.
- Dickerson, S. S., & Kemeny, M. E. (2004). Acute stressors and cortisol responses: A theoretical integration and synthesis of laboratory research. **Psychological Bulletin**, 130(3), 355–391.
- Donnelly, J. E., Blair, S. N., Jakicic, J. M., et al. (2009). Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, 41(2), 459–471.
- Espeland, W. N., & Sauder, M. (2007). Rankings and reactivity: How public measures recreate social worlds. **American Journal of Sociology**, 113(1), 1–40.
- Feinman, R. D., & Fine, E. J. (2004). “A calorie is a calorie” violates the second law of thermodynamics. **Nutrition Journal**, 3(9), 1–5.
- Foucault, M. (1988). Technologies of the self. In L. H. Martin, H. Gutman, & P. H. Hutton (Eds.), **Technologies of the self: A seminar with Michel Foucault** (pp. 16–49). University of Massachusetts Press.
- Foucault, M. (1995). **Discipline and punish: The birth of the prison** (A. Sheridan, Trans.). Vintage Books. (Original work published 1975)
- Hindle, L., & Carpenter, C. (2011). An exploration of the experiences and perceptions of people who have maintained weight loss. **Journal of Human Nutrition and Dietetics**, 24(4), 342–350.
- Hinkle, W., Cordell, M., Leibel, R., Rosenbaum, M., & Hirsch, J. (2013). Effects of reduced weight maintenance and leptin repletion on functional connectivity of the hypothalamus in obese subjects. **International Journal of Obesity**, 37, 1052–1058.
- Khalsa, S. S., Adolphs, R., Cameron, O. G., et al. (2018). Interoception and mental health: A roadmap. **Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging**, 3(6), 501–513.

- Levine, J. A., Eberhardt, N. L., & Jensen, M. D. (1999). Role of nonexercise activity thermogenesis in resistance to fat gain in humans. **Science**, 283(5399), 212–214.
- Lupton, D. (2013). The digitally engaged patient: Self-monitoring and self-care in the digital health era. **Social Theory and Health**, 11(3), 256–270.
- Mehling, W. E., Gopisetty, V., Daubenmier, J., Price, C. J., Hecht, F. M., & Stewart, A. (2009). Body awareness: Construct and self-report measures. **PLoS ONE**, 4(5), e5614.
- Mol, A. (2021). **Eating in theory**. Duke University Press.
- Mol, A., & Mesman, J. (2012). The eating body: On eating and what it does. **Theory, Culture and Society**, 29(4–5), 3–23.
- Moss, M. (2013). **Salt sugar fat: How the food giants hooked us**. Random House.
- Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J., Burke, L., et al. (2014). The IOC consensus statement: Beyond the female athlete triad—Relative energy deficiency in sport (RED-S). **British Journal of Sports Medicine**, 48(7), 491–497.
- NCD Risk Factor Collaboration. (2017). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016. **The Lancet**, 390(10113), 2627–2642.
- Nattiv, A., Loucks, A. B., Manore, M. M., et al. (2007). The female athlete triad. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, 39(10), 1867–1882.
- Peters, L. H. (1918). **Diet and health: With key to the calories**. The Reilly and Lee Co.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (1985). Dieting and bingeing: A causal analysis. **American Psychologist**, 40(2), 193–201.
- Porter, T. M. (1995). **Trust in numbers: The pursuit of objectivity in science and public life**. Princeton University Press.
- Rose, N. (1999). **Powers of freedom: Reframing political thought**. Cambridge University Press.
- Rosenbaum, M., & Leibel, R. L. (2010). Adaptive thermogenesis in humans. **International Journal of Obesity**, 34, S47–S55.
- Rosenbaum, M., Goldsmith, R., Bloomfield, D., et al. (2005). Low-dose leptin reverses skeletal muscle, autonomic, and neuroendocrine adaptations to maintenance of reduced weight. **Journal of Clinical Investigation**, 115(12), 3579–3586.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lipes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. **International Journal of Sport Psychology**, 28(4), 335–354.
- Schandry, R. (1981). Heart beat perception and emotional experience. **Psychophysiology**, 18(4), 483–488.
- Stephan, Y., Bilard, J., & Ninot, G. (2003). Body image and physical self perception in retired elite athletes. **International Journal of Sport Psychology**, 34(2), 148–167.
- Sumithran, P., Prendergast, L. A., Delbridge, E., et al. (2011). Long-term persistence of hormonal adaptations to weight loss. **New England Journal of Medicine**, 365(17), 1597–1604.
- Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M. K. (2004). Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. **Clinical Journal of Sport Medicine**, 14(1), 25–32.
- Swinburn, B., Egger, G., & Raza, F. (1999). Dissecting obesogenic environments: The development and application of a framework for identifying and prioritizing environmental interventions for obesity. **Preventive Medicine**, 29(6), 563–570.
- Taylor, F. W. (1911). **The principles of scientific management**. Harper and Brothers.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, 9(78), 1–30.

- Tribole, E., & Resch, E. (1995). **Intuitive eating: A recovery book for the chronic dieter**. St. Martin's Press.
- Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2013). The Intuitive Eating Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation with college women and men. **Journal of Counseling Psychology**, 60(1), 137–153.
- Tylka, T. L., Calogero, R. M., & Daniélsdóttir, S. (2013). Is intuitive eating the same as flexible dietary control? Their links to each other and well-being. **Appetite**, 76, 166–174.
- Van Dyke, N., & Drinkwater, E. J. (2014). Relationships between intuitive eating and health indicators: Literature review. **Public Health Nutrition**, 17(8), 1757–1766.
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. **Psychological Review**, 101(1), 34–52.
- Wing, R. R., & Hill, J. O. (2001). Successful weight loss maintenance. **Annual Review of Nutrition**, 21, 323–341.
- Wing, R. R., & Phelan, S. (2005). Long-term weight loss maintenance. **American Journal of Clinical Nutrition**, 82(1 Suppl), 222S–225S.
- Woods, S. C. (2004). Gastrointestinal satiety signals: I. An overview of gastrointestinal signals that influence food intake. **American Journal of Physiology – Gastrointestinal and Liver Physiology**, 286(1), G7–G13.