

听力（二）

俗话说：爱美之心，人皆有之。在这崇尚以“瘦”为美的时代，无论男女都很关注自己的身材，因此，减肥已成为一个世界性的话题了。

首先，我认为如果身材肥胖的话，确实有必要减肥。肥胖也是一种病，过于肥胖会引发很多疾病，而且在生活、工作中行动起来也不方便，另外很难买到合适的衣服。尽管减肥对许多人来说是一件艰苦的事，必须要忍受节食的痛苦，还要抵制食物的诱惑，但如果过于肥胖的话，应该坚持适度的减肥。

其次，对于现在一些过分以“瘦”为美的女孩儿，我却不太赞同。现在很多女孩儿明明不胖，但为了使自己的腿变得很细，就过度节食，甚至去整容医院，通过手术把自己的腿弄瘦，我认为这样的做法就不可取了。“瘦”并不意味着苗条健美，失去了健康的基础就无法再谈美感。苗条健美身材的前提是健康，如果为了身材苗条而采取危害健康的吸脂、削肉的方法，我看还是不做为好。每个人的身高、体重、体型都有合理的比例，跟自己的身高合适，既不过胖又不过瘦是最好的。

总而言之，任何事情都是“过犹不及”，过度的肥胖和过分地以“瘦”为美都是不合理的，我们可以追求苗条健美，但千万不可过度减肥。