

赵露思：最胖时94斤 因为暴饮暴食

最近，网上掀起了一阵关于赵露思的热议，起因是她有一次直播中自曝体重经历，提到自己最胖时94斤，竟是因为压力大导致暴饮暴食！这事儿在黑子网炸开了锅，网友们纷纷感叹：94斤也叫胖？娱乐圈的身材标准到底有多离谱啊？故事的主角是小雅，一个赵露思的忠实粉丝，家住成都，平时最爱追星和刷八卦。她怎么也没想到，自己偶像的这段经历会让她感同身受。小雅是个普通的上班族，身高160厘米，体重常年在100斤左右徘徊。她一直觉得自己身材还算标准，可每次刷到娱乐圈明星的新闻，总觉得自己“胖得不行”。

那天晚上，小雅照例打开直播，准备看赵露思跟粉丝聊聊天。没想到，直播刚开始没多久，赵露思就哽咽着说起了自己的体重故事。她说，自己最胖的时候是94斤，那段时间因为拍戏压力太大，情绪低落，经常靠吃东西缓解压力，暴饮暴食到停不下来。小雅听完愣住了，心想：94斤？那不是比自己还轻吗？怎么会被嫌胖？赵露思在直播里还提到，那时候她刚进圈，剧组对身材要求特别严格，经纪人甚至暗示她“再胖就没戏拍了”。小雅听了这话，气得在评论区刷了好几条：“94斤还嫌胖？

这是什么魔鬼标准！”她回想起自己也有过类似经历。去年工作压力大时，她也忍不住狂吃零食，薯片、巧克力、奶茶轮番上阵，体重一度飙到105斤。那段时间，她觉得自己整个人都“废了”，照镜子都不敢看。赵露思的故事让小雅觉得，明星和普通人其实也没啥差别，谁还没点压力大的时候呢？直播里，赵露思还分享了后来调整心态的过程。她说，自己后来慢慢学会接受自己，不再为了减肥苛刻到只喝水，甚至有段时间暴饮暴食后又报复性节食，身体都搞坏了。

现在她161厘米，体重稳定在80斤左右，觉得自己健康就好，不用追求骨感。小雅听完特别感动，觉得偶像这波真的太真实了。她立刻在群里跟朋友们讨论，群里炸开了锅，有人说：“露思这心态我爱了！94斤算啥胖，健康最重要！”还有人吐槽娱乐圈的审美，觉得动不动要求女明星瘦到80斤简直不人道。小雅越想越觉得这事有意思。她翻看了网上的一些讨论，发现不少网友都在分享自己的“暴饮暴食”经历。有人说，自己失恋时一晚上能吃掉三大袋薯片还有人说，考试周压力大时，冰箱里的蛋糕都被吃光了。

小雅也忍不住发了个帖子，分享自己压力大时狂吃零食的经历，没想到引来一大堆点赞和评论。网友们纷纷表示，压力大时吃点东西真的很解压，但暴饮暴食后身体不舒服，心理负担也更大。赵露思的故事还在网上发酵，有人爆料她那段时间压力大到去看医生，医生甚至开了治疗情绪的药，还安慰她“胖有胖的演法”。小雅看到这，觉得鼻子一酸。她想起自己有次因为工作被领导批评，躲在家里吃了一堆泡面，事后肠胃不适了好几天。她开始反思，压力大归压力大，可暴饮暴食真不是啥好办法。

小雅还听说，赵露思最近在调整生活方式，尽量保持规律饮食和运动。她在直播里还笑着说，现在偶尔吃顿火锅也不怕了，只要心情好，胖点瘦点无所谓。小雅被这句话戳中了，决定也给自己定个小目标：以后压力大时，试着去跑步或者听音乐，而不是狂吃零食。她还拉着朋友一起制定了“健康生活计划”，打算每天记录饮食和运动，互相监督。这波八卦让小雅对赵露思更喜欢了，觉得她不仅演技好，还特别真实敢说。她在网上看到有人预测，赵露思接下来可能会接一些轻松的综艺，分享更多生活化的内容。

小雅挺期待的，心想如果能看到偶像分享健康饮食的小妙招，那就更好了。她也希望娱乐圈能少点对身材的苛刻要求，让明星和普通人活得更轻松。

原文链接：<https://hz.one/baijia/赵露思-暴食-2508.html>

PDF链接：<https://hz.one/pdf/赵露思：最胖时94斤 因为暴饮暴食.pdf>

官方网站：<https://hz.one/>