

爱美之心人皆有之，人类对于自己的形体总是保持着高度的关注。为了保持好的身材，古往今来，人们基本上是物尽其用，只要能瘦能美，可谓赴汤蹈火在所不辞，为此更是做了很多疯狂的事……

以胖为美？ 你是不是对唐朝有什么误解



“以胖为美”只在远古出现过

如果说胖子也曾有过一段幸福的时光，只能从5000多年前的石器时代说起。在那个时候，是胖子们短暂的春天。因为在远古的石器时代，环境恶劣，女性拥有健硕的身材，在生存中才能具备优势。块头够大，才能猎取

食物，也能繁殖延续种族。在那个时代，壮实不仅意味着生育，还意味着力量，女性同样象征着创造和战斗之美。

不过这个春天很快就结束了，因为当人类社会进入农业文明之后，开

始有了相对稳定的粮食供应和财富累积，渐渐地，人们对审美要求就从胖转向了瘦……

所以，胖子们如果想被当作众星捧月的女神，那就……穿越回石器时代吧。

古埃及和欧洲 也在追求苗条

追求身材的苗条不仅是古中国人的权利，古埃及人和古欧洲人也乐此不疲。

苗条健硕是古埃及男性的身材标准，可他们塑身的方法并不是控制饮食并加强锻炼，他们采取了一种神奇的方法——用泻药减肥。

泻药不光被用于减肥，古埃及医生还认为没有这种药治不好的病，甚至连腹泻也是用泻药治，他们认为这样可以尽快将疾病强力赶出身体。

所以古埃及壁画上的男性，个个都是身材细长，毕竟吃了那么多泻药，肌肉都要拉没了啊……

欧洲最为人所知的，应该是束腰了。按照当时来看，腰当然是越细越好看，但是现在看起来，却不禁令人瑟瑟发抖：腰那么细，感觉不小心就要断了……

一开始，不管在东方还是西方，对苗条的追求，都是饱食终日、上层社会的爱好，在下层社会，人们依然追求丰满健硕的女性。

卡路里的摄入 才是终极追求

到了20世纪，普通民众开始全面达成共识：瘦就是美的“真理”。这是现代生活方式的兴起导致的：工业发达，食物过剩，大量营养过剩的中产阶级诞生。

到1918年，《食谱和健康》(Diet and Health)成为当年的畅销书，其作者露露·亨特·彼得斯博士让读者关心摄入的卡路里，而非吃了什么食物，他写道：“你应该尽可能多用卡路里这个词，这样你吃东西的时候，就会感觉到自己在摄入卡路里，而非仅仅吃了一片面包、一块派。”

这本书畅销了20年。1920年代，开始出现低卡路里食谱。

至此，人们对减肥的理念才一点一点变得科学起来，后来又诞生了减肥药和减肥操……不管怎么样，人们终于意识到：

健康，才是天下。



宋代美女



步辇图(局部)



细腰楚国女子

高大。主人向苏轼要求为该舞妓作诗。

苏轼戏作四句：“舞袖翩跹，影摇千尺龙蛇动，歌喉宛转，声撼半天风雨寒。”窘得那舞妓满脸羞红，快快离去。

胖子在宋朝，是要被歧视的。

春秋时期：减肥运动连男人都未能幸免

在春秋战国时期，民间就流传着一句话：“楚王好细腰，宫中多饿死。”

这句话的典故源于当时楚国的统治者。由于楚灵王喜好腰细的女人，为投其所好，宫中的美女纷纷减肥节食，誓把瘦身运动进行到底，经常有人因此而活活饿死。从此这种小细腰就被冠以“楚腰”之衔。

《甄嬛传》里，“嬛”字来源“嬛嬛一袅楚宫腰”(其实这个字应该读xuan)，也是源于这个典故。

这场减肥运动不只波及到女人，男

人也未能幸免。因为楚灵王不仅喜欢腰细的女人，还喜欢腰细的男人。腰细的大臣能得到偏爱和重用，而肥胖的男人则有被罢官甚至处死的危险……于是，士人们一个个都饿得脸色发黑，营养不良。宫女们为了细腰获得宠幸，有的甚至吞下布帛，变相缩胃。

后来逐渐出了很多有名的瘦美人，最有名的莫过于汉朝的赵飞燕，据传可以在手掌上跳舞……

很难想象，到底是瘦到什么境界才能跳掌上舞了。

唐朝的以肥为美不是肥硕而是丰满

说到以瘦为美，有人会反驳，不对，那以肥为美的唐朝呢？杨贵妃也不瘦啊，可她也很美啊！

然而，很遗憾地告诉你们，唐代上层社会确实融合了游牧民族的血缘和审美，所以对健硕的女性颇有好感，但千万不要以为唐朝人都爱胖子。

唐代流传下来的名画，像《簪花仕女图》或者《步辇图》中的女性，都很苗条：甚至连杨贵妃本人，都不是真正意义上的肥胖。历史学家经过多年研究与梳理，发现在史料中的杨贵妃神采“纤秾中度”，胖瘦适中，丰而不满，艳而不妖。

更有学者推测出她的真实身高体重，大约为1.65米，60公斤，仅仅属于微胖，甚至BMI指数也是正常的。

可以肯定，唐朝人的美女标准中，确是有苗条一项的。《次柳氏旧闻》《唐语林》等文献记载，唐明皇的儿子肃宗李亨还是太子的时候，被李林甫构陷，愁得他须发皆白，远离一切声色娱乐，日子过得十分凄惶。

胖子在宋朝，是要被歧视的

众所周知，南宋王朝偏安江南，不思收复中原，更是江河日下。朝野上下，始终笼罩在一种萎靡不振、哀怨缠绵的气氛中。

这种哀怨的气息在宋词中也充分的体现。宋词中的美女形象都是娇小瘦弱、杨柳细腰、慵懒无力、哀怨愁闲。

这就是宋代文士欣赏的女性美态，女性的心灵和外貌，都染上时代病态的忧郁症。

因此，在宋代，娇小瘦弱的女子通常被视为美，身材高大的女子常常遭到讥讽。一次，苏轼到一富豪家饮酒，主人有一舞妓，容貌尚可，但身材