走過不同時代的標準體重與身材

■張淑卿

晚上10點鐘，打開電視機，某位名節目主持人與來賓正在談論瘦身話題，轉至另一台，則是某位營養師在示範如何調理瘦身食譜，再轉至另一頻道，星座專家正講解各星座減肥失敗的原因，購物頻道則密集販售減肥食品、健身器材，新聞頻道才剛報導某位名人代言的食品，誇大其減肥效果，被衛生單位取締。這是平日打開電視機常見林林總總有關減肥、瘦身的節目，相信對大家而言都不陌生。

除了電視之外，報紙上也不乏名人或美女代言各式各樣的減肥瘦身廣告。不可諱言，減肥、瘦身、塑身對大部分的人來說，早已化為實際行動，並與日常生活密不可分了。但是自己真的過胖嗎？請試著利用以下由衛生署提供的標準體重計算公式，算算看自己應該減肥嗎？

理想體重公式：（身高以公分為單位）

男性理想體重＝（身高－80）× 0.7

女性理想體重＝（身高－70）× 0.6

標準體重：體重在理想體重±10%範圍內

體重過重：體重超過理想體重 10%

肥胖：體重超過理想體重 20%

不可否認，肥胖已成為大家談論不休的話題，它的發生、過程、危險及治療，全都成為營養師、醫師、美容美體師、記者、廣告業者、以及江湖郎中眼中有利可圖，值得大大關心的事。但是豐盈與削瘦在不同的時代裡，會因觀念的改變而有不同的偏好，有時視肥胖為美，有時則崇拜輕盈，因此，什麼是「美」？什麼又是「標準身材」、「標準體重」？實無一定的標準。

就西方歷史發展來看，在新、舊石器時期的女神，通常是母親的形象——壯碩肥美。這些臀部肥大、脂肪過多的女體，看來具有超凡的繁殖能力，象徵著農牧社會裡的「富饒」與「多產」。

西亞文明仍是一個崇胖尚肥的文化，因為肥胖最討得神的歡心。不過在尼羅河畔的古埃及文化裡，並不流行臃腫肥胖的身材，上至貴族下至平民都喜歡纖瘦的身材，當時就發明一些美體祕方教人如何瘦身。根據古埃及的傳統，人的身材要美，祕訣在於對外部肌膚的保養，因此，按摩、水療、以及各種塗抹膏劑在埃及的生活中變得相當重要。

有趣的是，人類發展到古埃及文明，首度否認臀脂肥厚的審美觀。昔日為符合神話裡的理想，讓女人在身上囤積厚厚一層脂肪，但在尼羅河文明裡，女體的服務對象是人，這項改變讓人類的審美觀起了根本的變化。這種高雅、纖細的身體線條流行了兩千多年，一直到羅馬人征服古埃及後，崇尚圓潤體態的風氣才又重新登場。

現今的塑身、減肥常講求「比例對稱」，這種強調比例對稱與協調的審美觀最早可追溯至古希臘人。根據當時哲學家的看法，美的認知是建立在可觸摸的世界裡，這個觀念和存在於大自然中萬物的體積、面積息息相關，因為只有這個才能提供沈思者冥想「美」的人一些可信賴的指標。換言之，「美」之所以能引人注目，前提是它能被感受、被觀察、被標準化，凡是能細膩、完善地統合一個整體的各個部分細節，就是「美」。

古希臘人認為一切的美都在於「比例」與「數目」的微妙作用，一直到文藝復興的時代，「比例」的問題一直是「美醜」的關鍵。比例和數目造成某些聯繫，從這聯繫產生了明確的、基本的形狀、對稱以及和諧的視野。所謂的「黃金比例」是經過數學演算所獲得的成果，人的身體像是一套密碼，其奧妙盡是在數字與數字間的交互作用。

古希臘的人體結構學家與數學家，首先把中指指間到手腕的距離定義為一單位，這樣的話，胳臂的理

想長度是4單位，而腿是5.5單位，頭、頸、軀幹則分別是1.5、0.5與3.5單位，人的身體如果合乎這個標準，它的外觀應該是相當修長的。因此，古希臘人眼中的美女應該是腰臀狹窄、乳房堅挺、容貌秀美、活力充沛、氣質高雅、肌肉結實，甚至具有運動員的體態。

強調具有黃金比例的身材，在古羅馬並不受歡迎。古羅馬人最怕的就是變瘦，因為身體變瘦會招來旁人猜忌的眼光：是不是病了？是不是歇斯底里？生活窮困潦倒？染上痲瘋？還是信奉異端的基督徒？當時典型而「正常」的古羅馬人，應該是活潑開朗、渾身贅肉、好發議論、滔滔不絕、喜歡大吃大喝，水桶腰、啤酒肚代表了社會地位的崇高，如果再穿上綾羅綢緞，就更受人尊崇了。

所以，擁有圓滾體態就是認同既有的價值觀，合乎古羅馬社會的標準。更進一步來說，體態臃腫意味著對傳統價值的堅持，代表國運昌隆，以及對羅馬皇帝的效忠。對古羅馬人而言，身材美並不是要練成運動員似的一身肌肉。標準的古羅馬美女應該是環肥而非燕瘦，腰臀要儘量肥碩，胸部要越大越得讚賞，像是顆圓滾滾的大肉球，在古羅馬人眼中才是女性美的典範。

中世紀時代，大家對女性美的觀念應該是纖瘦、四肢細緻、胸部挺實但不能大。可是文藝復興時期的男人就很不一樣，他們喜歡壯麗的美，女人最好體態柔腴，臉頰圓潤，雙下巴，有寬厚的胸膛、圓柱型的身材。文藝復興時期的人也與我們現在相似，認為女性美不只需要看體重與腰圍而已，還得注意臉部五官線條以及身體各部分的比例和形狀。

在14、15世紀的文藝復興時期，對於「美」的概念會有如此的轉變，與發現新大陸一事有密切關係。那時歐洲人擴充了他們對於「自然」，甚至是對自己的認知，個人意識興起，「個人」成為整個宇宙的中心點，進入一個講求理性、平衡、和諧、秩序與邏輯思維的時代，每個元素先按照精確嚴謹的規律組合起來，最後就能產生柔美優雅的曲線。「肥碩即高貴」的審美標準，就成為文藝復興時期對於女性美的認知了。

但是到了18世紀下半葉，特別是在法國，時尚又開始講究纖細的體態。為了讓自己上半身更纖巧結實，女人們開始用鯨鬚束身，讓上半身變得更修長，修長的身材是當時法國宮廷內最時髦的標準體態。19九世紀浪漫主義盛行的年代，蒼白、纖弱、肌膚光滑細緻、心不在焉、表情憂鬱，如煙霧般輕飄飄又病懨懨的女性才是真正的美女，這時崇瘦的風氣又回來了。到了20世紀，人們更有一個牢不可破的迷信：削瘦的女人會發出令人無法抗拒的魅力。

這股追求「苗條」的風氣，至今尚未停歇。科技、經濟、社會與文化的發展，大大地改變現代人的體格以及對「美」與「肥胖」的詮釋。

隨著營養與健康狀況的改善，現代人們平均身高比一百多年前多出十幾公分。現代的人身高變高，軀體變長，可以從鏡子裡看到自己全裸的身體，利用體重計觀察體重的變化，甚至還可以利用體脂肪機測量體內的脂肪比例。也就是說，現代人們可以對自己的身體品頭論足，再加上媒體不斷地傳送瘦身減肥的訊息與削瘦身材的圖像，以及專業醫學界人士的背書，不厭其煩地傳達「瘦即是美」、「比例勻稱」的審美觀，讓大家不得不對自己的身體產生責任感。

結果只要自己的身材或體重一偏離時尚認定的標準，就開始憂心忡忡，想盡辦法解決問題。因此，在現今社會裡，「體重」讓我們的生活變得複雜了，控制體重意味著現代人要有錢有閒，用更大筆的金錢購買低脂低卡食物，花更多的時間做運動，甚至是利用醫學進行治療。

我們應該想想：社會上要我們擁有何種模範體態？自己能接受的身體又是何種體態？是合乎衛生署提出的標準體重呢？還是骨瘦如柴的模特兒身材？當自己在減重瘦身之前，還是請您用公正適當的眼光來看待自己的身體。不要忘了，時代不同，文化不同，我們現在認為美的，後人未必就覺得美，審美的標準不是一成不變的。 □

張淑卿
中央研究院臺灣史研究所