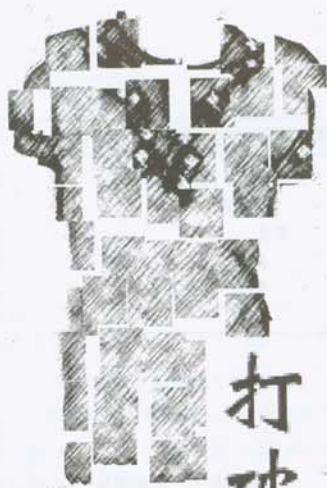




打破曲線神話 非夢事

你是否會因為自己的外表而心情不好？是不是因為怕胖而不敢享受美食？你會不會幻想著如果自己的身材變好了，就會變成世界上最快樂的人？如果答案都是肯定的，那你就應該要為自己重新找回自尊！

自古以來，「維納斯」一直代表著美麗的化身。但是以今日的眼光來看，她應該算太胖。身材也太差。譬如腹部突出，臀部太大且下垂，腰太粗，而乳房也不夠大，手臂、大腿也都太粗。

美的標準是很混淆的，它會因時、因地、因人而改變。它是一種感覺，是一種主觀的判斷。

在西洋十七、十八世紀名畫中的美女，個個都是蜂腰肥臀，這可反應出當代理想女性的身型，苗條的風潮曾經在二十世紀初期（在卡路里的發現及體重計的發明之後）流行過，女性受到鼓舞以節食控制體重。但到了 1940 年第二次世界大戰時，物質不足，生存不易，所

有的雜誌媒體都是在教人如何不要太瘦，如何維持健康的身體。但到了 1960 年超級骨感模特兒崔姬出現，扁平骨感的身材成為一時的風潮，豐滿成為女性的怨恨。但到了 90 年代，女性個個又想成為讓「男人無法一手掌握的女人」，想從「A 罩杯升級至 D 罩杯」！但今年初開始颯起透明的時裝風，相信 21 世紀尚未來臨之前，女性美的流行很有可能又將回到崔姬骨感的時代。

在減肥業、美容業及時裝業相互呼應的情況下，女性美的定義完全被掌控了。由時裝業和美容業引導的媒體，不斷的「教育」民眾什麼是美，什麼是酷，什麼是潮流。

塑身美容公司每個月花了上億的廣告經費，創造「完美的女性」，訂出「標準女人的曲線圖」，甚至抬出「科學的根據」、「外國生化、醫學博士的驗證」等強調其科學性及可信性。更強調「快」（××分鐘瘦×吋）及「準」（想瘦哪裡就瘦哪裡，想加多大就多大），讓女性完全迷失在塑身的神話之中。人人對自己不满意，個個對自己沒信心。

當社會替「美」定下了不可能達到的標準時，失敗和失望是不可避免的。那些一心只為了想讓自己更接近「完美曲線」

中國歷代對美女的標準

年代	審美標準
戰國時代的楚國	女子瘦弱視為美，所謂「楚王好細腰，宮中多餓死」
漢代	女子形體小巧玲瓏為美，傳說趙飛燕能掌上舞
唐代	人們普遍以女性豐滿為美，民諺說「自古妃子個個瘦，唯有貴妃一身肉」後如周昉的《簪花仕女圖》的美女個個豐腴、圓臉杏目；敦煌壁畫和陝西皇墓壁畫為代表。
宋代	女性身材合度、眉清目秀、體型適中，以山西大同普祠的十四座宮女塑像為代表
明清	女性削肩、平胸、柳腰、纏足，以孔尚任的《桃花扇》中的侯方域和李香君以及明清士大夫畫家的肖像畫、仕女畫為代表、明人唐寅的《四美圖》

資料來源：人體美學鑑賞

的女性，不但每天付出了許多的代價（時間、金錢及精力），更在失望之後，失去了自信和自尊。但在經不起媒體及廣告的引誘下，「最佳女主角，換你做作看」、「TRUST ME, YOU CAN MAKE IT!」，又再一次又一次的去努力嘗試，有如戒不掉的毒癮！別忘了人的外型（如身高、體重、皮膚、輪廓等），主要是受了遺傳基因的影響，例如梨型的體型、圓滿的臉可能和母親非常相似，而非用減肥或塑身就可以改變的。

但人的體能、卻是可以掌握的！每天照足夠的陽光，攝取均衡的營養，固定的運動，不但可以增加骨頭的密度，肌肉的彈性和靈活的反應，還可以延遲老化的來臨。有了健康的身體，才會有明亮的眼睛、彈性的皮膚、光滑的頭髮。

有信心，有活力就是美！若是擁有了人工塑造成「沙漏般」的身材，但賠上了健康，每天與藥為伍，那麼再如何精心的裝扮保養，也不會是個有吸引力的女性。更何況今日之美，並不代表是明日之美，更無法創造永久「完美的自己」！這確是值得 21 世紀新女性三思的啊！！

