

有人說：「瘦身就是美。」你同意嗎？

根據醫學界發出的指引，一個成年人的 BMI 值(體重指數)低於十八點五為體重過輕。可是現今人們把瘦的標準定為手臂沒有「再見肉」；腰間不見「士啤胎」；小腿沒有大象的粗壯為之「瘦」。在這種瘦的標準下，我不認為「瘦」就是美。

首先，「瘦」部首從疒，即瘦是病的一種。生病的臉容又何謂美呢？最近一位女明星因減肥而患上厭食症，黃皮包着白骨，我見猶憐。由此可見，「瘦」絕對談不上健康，遑論美。事實上，弱不禁風，輕如羽毛的身體是抵抗力差的「同義詞」。以最近「超瘦模特兒」事件為例，時裝設計師銳意禁用 BMI 值低於正常的模特兒，以遏止炙熱的瘦身風。從事件可見，人們終於醒覺瘦身之風不可長，而時裝設計師被公認的審美觀也認為「超瘦」的模特兒不等同「超美」的模特兒。

從女士愛用的各種千奇百怪的減肥方法來看，也不見得有值得仿效之處。參加纖體公司的修身療程、進食減肥藥物、節食等效用成疑、有損健康的瘦身捷徑，先令一羣女士趨之若鶩，後使她們失望而回，甚至因此而「賺」得一連串副作用。這羣貪美的女士為求瘦身而「不擇手段」，但當她們嘗試了一連串有違常理的減肥方法後，體重無疑是下降了，但健康則亮起紅燈。試問，病容滿臉還稱得上是美嗎？

我認為「相由心生」這說法比較恰當。人的相貌是取決於心地的好壞，心美人美。一個其貌不揚的女人，但樂於助人，待人以誠；與貌美如花的毒婦，做事心狠手辣，自私自利相比，你會選擇誰作為你朋友，甚至配偶呢？我相信大部份人會取前者而捨後毒婦。所以說人的內在美往往比實體上的美來得更難能可貴。

綜合以上論點，人類內在美的可貴之處是任何實質上的美所缺乏的，因此「瘦就是美」這說法並不成立。