

有人說：「瘦身就是美。」你同意嗎？

近年，香港社會不斷鼓吹「瘦即是美」的風氣。究竟何謂「瘦」？「美」的定義又是甚麼？兩者是否一定要並存？在我而言，我絕對不認同「瘦身就是美」的說法。

追求纖瘦身形的風氣在本港快速蔓延，但誰來界定「瘦」的標準？第三世界國家的人，因得不到三餐溫飽，身體瘦得有如皮包骨，難道他們也是美嗎？時下女性為求達到纖瘦的目的，不惜扣喉，抽脂，抽肋骨，最終只會影響身體健康。在「瘦即是美」的風氣下，患上厭食或暴食等進食失調的個案出現年輕化跡象。香港進食失調中心臨床心理學家郭碧珊指出，九成進食失調症患者都是減肥所致，該中心最年輕的患者僅是一名小五學生。其實身體健康是很重要的，人若失去健康，再美也沒甚麼意義。

受社會風氣影響，人們追求瘦身是為追求美。但「美」又有何準則呢？著名古希臘哲學家蘇格拉底說過：「美即善，『美』實質指具有德性的美好人生。」美，其實沒有絕對的客觀標準，只單憑主觀感覺衡量。而且外在的美終有一日會消失，人不能得到永恒的美。相反內在的美是跟隨人的一生，是一生受用的。人們對外在美的標準也會隨着時代、社會、地方而改變，相反內在美，是恒久不變的。

其實，時下人們追求瘦身的風氣已達到盲目程序，加上傳媒介過份渲染「瘦就是美」的錯誤觀念；纖體公司大行其道，廣告誇大瘦身效果，種種原因令這股追求瘦身的風氣漸趨嚴重。一間個人護理產品公司在今年初訪問包括本港在內的十九個國家及地區共六千名女性，結果發現本港少女在約十三歲，已開始關注和緊張自己的容貌及外觀，年紀之小是亞洲區之冠。而近半數少女均十分希望改變自己的體重；九成七少女因不滿外表而逃避社交接觸；逾四成人更認為「纖瘦身形」可以提升個人形象及魅力。由此可見，本港女性認為瘦可改變自己外表的想法已愈來愈嚴重。

肥不一定醜，瘦不一定美。時下港人瘦身的目的，是追求自信，追求認同，追求價值，但難道肥胖的人就不能擁有這些特質嗎？自信、認同、價值都是可以自我追求的，並不一定要別人肯定。盲目追求外在的美，只會弄巧反拙，失去健康的同時，也會失去真正屬於自己的「真善美」。