

有人說：「瘦身就是美」你同意嗎？

減肥，是許多女人的終生使命，亦有不少人對其趨之若鶩。纖體瘦身就如潮流指標，窈窕的身段所引來的艷羨目光，令一眾女士堅信「瘦身就是美」。「瘦身」也成了她們終日談論着的話題。其實，這絕不是一個正面的趨勢。我認為「瘦」不等於「美」，反而「健康」才能與「美」掛鉤。

不少熱衷於減肥的女士都對「美」這個字欠缺了解和分析。舉例說，中國古時有女子纏足的習俗，女性在腳骨還未發展至定型時，便以布裹緊足踝，使其符合「瘦、小、尖、彎、香、軟、正」這所謂美足的標準。纏足使女士的一雙足踝無法正常發育，相反被逼畸形發展，無力承托女士們身體的重量，令她們走起路來東歪西倒，彷彿搖搖欲墜。為了讓自己行走時顯出一副「婀娜多姿」的模樣，就強行改變腳骨形狀，承受雙腳紅腫、潰爛的痛楚，值得嗎？「美」應是從內心散發出來的，為了配合世俗所謂「美」的標準而盲目摧殘自己的身體，非但不健康，更談不上是真的「美」。再者，若只憑外表來判斷一個人的美或醜，而忽略了其內在的品德修養，也未免太膚淺了。

此外，欠缺自信心也是促使女士減肥的原因之一。例如，數年前，一位香港女藝人因在一個遊戲節目中被主持取笑身材肥胖，便決心減肥，不肯進食，結果患上了厭食症，體重更由原來的一百四十多磅驟降至八十八磅，身體機能大受損害。康復後的她以己身經驗勸告大眾：「不要為顧及別人的看法而忘記了自己的快樂，更不要被體重剝奪了自己的快樂。」對！我們必須有充足的自信，絕不能因外界的一兩句惡意批評而動搖。況且，只有有內涵及修養，才能吸引別人，令自己受歡迎。

還有，不少人本來沒有瘦身的必要，卻因盲目追隨潮流，也急不及待地擠身於「減肥的行列」。這股潮流為害甚大，減肥方法無奇不有，層出不窮，如節食、針灸、排毒、按摩推拿及洗腸等。女士們甘願為減掉數磅而忍受種種折磨，難道她們真的接受不了原來的自己嗎？

輕盈的體態，對女士們來說是一個極大的誘惑。她們對磅數的上落，比那操縱財富的恒生指數的升跌更為緊張。一副空空的軀殼真是如此重要嗎？我認為與其費盡心神，耗盡力氣去修飾外表，倒不如由根本做起，自我增值，做個擁有健康和內涵的人。「相由心生」，美麗的內心一定比華而不實的外貌更使人傾慕，也更具長久的吸引力。