



深度 生死观

疾病王国（十四）

## 疾病王国：身体之美

如果所谓的美，只是不假思索的皮肤感受，那么，人类永远读不懂自己身体的美。

钟玉玲 | 2018-12-15



图：许思慧 / 端传媒

钟玉玲，人类学硕士。曾任职编辑，业余参与文艺活动策划。现为人类学研究员，研究时代变动下的日常生活方式。

当我决定开始进行慢跑训练，我毫不犹豫地选择了跑步机。特别是在秋冬季节，室外的空气流动很大，容易对气管产生刺激，并不适合我这种状况，加上城市中适合户外跑步的场地其实不多，我只能像一棵温室的小草一样，在落地玻璃窗前甩汗如雨。

想来也觉得好笑，要不是生病的话，也许我一辈子都不会有再次跑步的机会，中学时代的体育考试已经把我折磨得要死了，一班女生总是在长跑考试前唉声叹气，望天打卦，求台风，求下雨，最后一样都没出现，还是得下操场跑。虽然每个人最终都获得合格的成绩，但我怀疑是老师大发慈悲，好让这些手无缚鸡之力的女孩有些心灵安慰。

等到考上了大学，体育课不再纠缠着我，虽然还是必修课，但丰富的球类活动也就是玩玩而已，无需当真，最后总有一个好看的分数。那时的我，不热爱体育，更不了解身体，因为我极少正眼看过自己的身体。

在我人生当中第一次见到白花花的裸体，是小学的时候参加学校组织的游泳活动。当时我才刚学会游泳，一班同学男男女女下饺子般挤在游泳池里，那种年纪对性还是很模糊，没太特别的感知，只有一些发育比较早的女孩，身体在连体泳衣下开始显出线条。

后来到更衣室洗澡的时候，我便瞬间被吓到了。全身脱精光的奶奶、阿姨、姐姐，在洗澡房嬉笑怒骂，水花四溅之中，我清楚地看到许多挂在胸前的两坨肥肉，腰间一轮轮的脂肪，皱起千层的手臂，当然也有光滑的大腿，紧致的臀部，就像是闯进了一个人肉贩卖市场一般。我慌忙地推了推比我长得高的同学，她一脸讥讽地说，老女人都是这样。说完，她也把泳衣脱下了，开始洗澡。我仿佛看到她的胸前有两个慢慢吹胀的气球。最后我到底是如何换好衣服回家的，我也忘记了。但我永远记得，这些白花花的肉体给我带来的震撼。随着年岁渐长，我也成为女人了，可我再也没有去过游泳馆。

但人生的境遇总是千回百转的。没有再碰不上的事，只有再遇不见的人。

我再一次毫无防备地撞上一条裸体，就是在健身房的更衣室。当时我跑完步，准备换上干净的衣服，刚进门，就碰见一个从洗澡间出来的大妈，我一时没注意，直接撞到她的胸前，那就是一坨肉甩在脸上的感觉。她身上没擦干的水都沾在我的脸上，我从没如此靠近地观察过一个女人的身体，包括我自己。大妈却笑意盈盈，从手里的胶袋拿出毛巾帮我擦。

“没吓到吧，没事，都是干净的，我才洗完澡。”

“没事，没事……是我不小心。”我连忙道歉就闪开了。

我把自己关在厕所了，慢慢地平复心情。为了避免尴尬，我决定忍受一下厕所的氨水味，等一下再出去。过了几分钟，我听见外面好像没有什么动静了，就冲好厕所出去。结果，眼前的一幕诧异得让我的眼珠都掉一地了。

我看到大妈非但没走，也还是没穿上衣服，她正站在镜子前，仔细端详自己的身体。这位大妈看上去已经六十好几，身高不到一米六，整个身材呈梨形，皮肤黝黑，腹部和臀部的脂肪下垂比较严重，腰间、大腿内侧、手臂内侧多余的脂肪都出现皱褶，脸庞呈圆盘状，鼻子有点塌，单眼皮，是非常典型的中国妇女。在我看来，这绝对算不上什么美。但我却从镜子得那头看到她一副陶醉的样子。或许她注意到我不礼貌的眼光，便开玩笑地对我说。

“小姑娘，很年轻嘛，看你细皮嫩肉的。我就不行喽，都是老皮老肉了，咬下去还嫌搁牙呢！”我也笑了。

“我年轻的时候呀，可不是这样的，那时我还是宣传部跳舞的呀，身段可好了。”她接着说。

“战士歌舞团吗？”我问。

“不是，哪有这么大的官，我们都是普通老百姓，就是乡下的宣传队嘛。那时，没这么多肉吃，油都没有，哪里会胖，个个都苗条得，挨饿挨出来的。真不明白现在的姑娘，个个又

学以前那样不吃，说要减肥，真奇怪。”她说得正起劲。

“奶奶，你以前很漂亮吗？年纪大了不带带孙子什么的，怎么还来健身啊？”我好奇地问道。

“是很漂亮哒！孙子才不带，我年轻的时候带孩子还不够啊，现在我要过自己的生活了，我跳舞可开心啦。小姑娘我告诉你，人啊，长得怎样是老天给，但不收拾就是你的罪过。千万别减肥，但是要多锻炼，身板好好的，人才有精神。”她突然很认真地看着我。

果然，等穿上衣服后，我才发现她的腰板还是挺得很直，举手投足都散发出一种说不出的韵味。

## 美，是否等于完美？

每个人都有个身体，但并非每个人都认真观察过自己的身体，更别说欣赏身体的美。自从做了手术，胸前留了一道疤，我对自己的身体有种说不出的厌恶，以至于我把浴室的镜子拆了，逃避所有可以直视自己身体的机会，现在甚至把这种情绪投射到他人身上。眼前的这位大妈不禁让人细心思考——美，是否等于完美？何谓美？它来自何方？我试着去寻找美的源头。

在传统的中国文化中，除了古相术以平衡、端正、和谐等为审美要求以外，更加注重传统医学以及美学思想所强调的是神韵美。所谓“神韵美”，就是指，内调腑脏、经络气血、皮毛肌肤、形体等各方面达到比例和谐匀称，从而呈现出“形神俱佳”的人体美境界。

“神韵美”更加侧重于一个人的精神气质和风度内涵。《诗经·卫风·硕人》中对卫灵公夫人庄姜的描绘就是最好的例子，“手如柔荑，肤如凝脂，领如蝤蛴，齿如瓠犀，螓首蛾眉，巧笑倩兮，美目盼兮”。这句堪称是中国古典文学中描写女子美态的经典，但如果逐字逐句地分析，就会发现蝤蛴（天牛幼虫）、螓首（蝉子的方额）、蛾眉（蛾子的长眉），这些昆虫的形象非但不能引起人的美感，反而会让有密集恐惧症的人感到恶心。采用这种比喻一方面是出自诗人本身的生活经验，但最重要的是衬托出最后两句，“巧笑倩兮，美目盼兮”，

这才是把庄姜内在的神韵之美表达得淋漓尽致。中国人对身体的审美更注重道德情感的价值，从而超越具象的美。

此外，每当谈及身体，性，就是一个回避不了的问题，人的身体就是有性别的身体。有别于西方的身体原罪文化，中国人更加正视身体的欲望，即男女两性的阴阳相合的美。这种美与伦理贯彻其中，从而达到生理与伦理的统一，但随着封建礼教越加僵化，身体，成为一个生育以维护社会秩序的工具。性一旦被视为禁忌，连带承载着性欲的身体也不能直视。最近不是又有大妈举起了“反性”的旗帜吗？

这也体现了儒家更加侧重把社会思想融入到身体的行为举止，并以其来达到身体与精神的统一。孔子曾经说“文质彬彬，然后君子”。可以说，传统中国的身体美学，更加是一种身体哲学的体现，它把美以“近取诸身”的方式理解为所谓积极又健康的生命象征，即是，把身、心统一于自然宇宙自然之间。中国人，更加侧重以“修身”来达到培养身体意识，从而实现“齐家治国平天下”的外在目标。

虽说中国武术一直在民间广为流传，各门派的武术套路也非常丰富，但并没有形成强身健体的体育传统。这是由于儒家崇尚以“礼”治天下，士人在封建社会中的地位更为崇高。武术本来作为一种身体的技能运动，但中国人重神轻形，认为武术的力量并非来自肉体，而是来自精神，即所谓的“灵气”。相较于肉体的力量，心灵的智慧和德行才是中国人所追求的。这不仅体现在个人的武术比试，也体现在军事战争之中。因此，有如孟子“四体不言而喻”之说，太极、气功等以修身养性为主的身体训练更受到国人的追捧，否则，武侠小说、影视作品中飞檐走壁的轻功及力量无比强大的内功心法怎会受到观众的一直钟爱。这也深深影响了现代人对于身体美学的看法。

到底现代国人思维中的“身体锻炼”是怎样一种概念呢？我有时会和朋友分享在健身房的见闻，她们的反应却让我非常惊讶。从她们的口中我看到些许端倪，诸如健身房的女孩子是不是全部都是筋肉人、跑步小腿不会变粗吗、会不会变得四肢发达，头脑简单之类的问题是最让我不解的，甚至会有“外国人的身材是天生的，中国人的基因就是不一样”等的偏见。



每次听到她们这么说，我都淡然一笑。她们之所以会提出这样的问题，除了因为缺乏科学认知以外，更加是对西方的人体美学不了解，用自己的价值来评判他人。建立在她们脑袋中那些肌肉鼓鼓却脑袋不好使的形象，几乎都是从影视作品中获得的。反观西方，特别是欧洲和美国，不论男女，他们都非常热衷于健身，健身是他们生活的一部分，就像是中国人爱打麻将一样。

尽管这个问题非常复杂，但总的来说与古希腊的哲学有密切联系。由于自然条件相对恶劣，古希腊人崇拜神和自然。在他们看来，自然是伟大的，由自然所创造出来的人也是值得喜爱的，他们肯定人在自然中生存的力量，没有任何东西能比身体更能激发感官的享受。有别于东方人通过修炼身体来洞察世情，古希腊人更注重通过修炼身体来获得智慧与形态。于是古希腊的美学以天然的人体之美为艺术的最美境界，以人体来具象化神话，展示出对神的最高尊重。

## 通过锻炼获得意义

在《圣经》中提到，上帝按照自己的模样创造了人的形象，所以人是天地间最完美的。这影响了整个西方的美学对强健人体美的崇尚。到了文艺复兴时期，人文主义精神更加赞颂人的美。

在艺术史上，古希腊人非常喜欢体育竞赛，热爱人体健美。希腊和古罗马时期已经出现了大量的裸体雕像作品，显示出肉体之美。文艺复兴时期更涌现了大量的裸体油画作品，米开朗琪罗（Michelangelo Buonarroti）的《大卫》（David）更是成为了体现人体完美结构的作品。还有大量以女神名义入画，实质体现了女性之美的裸女油画作品，如桑德罗·波提切利（Sandro Botticelli）的《维纳斯的诞生》（The Birth of Venus）、委拉斯凯兹（Valazquez）的《镜中维纳斯》（Rokeby Venus）等。画中的女性身材丰腴，肌肉强健，充满生机和活力，这其中少不了解剖学的功劳。

虽然中世纪之时，胖子曾经占领审美的鳌头，但启蒙运动后苗条的瘦子开始重掌霸业，甚至在好莱坞时代遭遇骨感美的肆虐，但总的来说，西方崇尚的人体美在于对符合自然的健康之生命形式，正如奥运会的口号一样，更高、更快、更强，追求身体的力量与速度，只

有充满活力的身体才能激发出人的审美快感。而一切丑的、畸形的、残缺的身体，都受到否定，因为它们丧失了健康的生命象征。身体的肥瘦，成为一个严峻的道德问题。

几千年前，不论是东方还是西方社会，为了满足集体生存而必须进行生产劳动都是通过体能消耗换取回来的，随着科技日益发达，步行、奔跑等已经不是日常生活中的必要身体技能，最多只是在一年中短暂的时间里获得极少的锻炼时间。人的肌肉力量被脑的容量取代，不再处于核心的地位。身体的感官日益荒废，甚至让人产生一种错觉，身体是多余的。

为了修复现代社会生活和身体之间的裂痕，人们开始通过锻炼身体而获得一系列象征意义，外表、魅力、青春等。一时之间，中国的大城市掀起了一阵夜跑和体形雕塑的旋风。在欧美，东方的瑜珈、按摩、太极等修身养性的运动也开始风靡，成为重启感官知觉的重要手段。

然而，时至今日，中西方之间对人体的审美差异很大，在身体哲学上甚至存在根本性的差异，但自从全球化的到来，西方文化逐渐对中国的社会生活产生巨大的影响，其中包括身体的审美观。

在两种不同的文化价值冲击之下，我们开始产生各种困惑。中国女性才登上西方的模特般骨感美快车，后者已经走在强健线条美的复兴之路。于是国人纷纷回归传统，但大众只是片面地受到传统中国女性审美观中“肤若凝脂、柔弱无骨、小巧玲珑”等标准的影响，暂且不说那段走进自残形体病态美的黑历史，这本来就忽视了标准背后所反映的神韵之美。社会对西方女性追求小麦色皮肤、肌肉强健的紧致线条美等普遍表示不屑与不解，但却忽略了这些身体表像所反映的对身体健康活力之追求。

当一部分女性了解到，健身可以塑造体形，同时也能维持苗条身段，纷纷趋之若鹜时，却提出通过锻炼企图达到丰胸、细腰、翘臀、长腿等要求时，实质就是一种将中西方审美价值盲目嫁接后，把身体器官性别化而忽略科学客观的结果。身体是一个整体，不是随意安装拆除的机器。于是，当女性朋友们继续不断提出类似的问题时，我只能向大妈学习，让她们晚上回家都站在镜子前，好好地面对自己的身体，读一读《诗经》，然后再去学解剖学。

长久以来，人们总以为，美是一种天然的感受，直接的感知，不受任何理性思维的污染，如纯净水般清澈。其实，美的感知，在我们的大脑源头里已经被杜撰，它不是眼睛和大脑的单纯反射回馈，而是扎根在社会文化的土壤下，开出的一朵最绚丽的花。如果所谓的美，只是不假思索的皮肤感受，那么，人类永远读不懂自己身体的美。

生死观

疾病王国



如果你喜歡  
就分享給更多人吧



---

## 热门头条

---

1. 中国「古装剧禁令」风波：为什么一幅微信截图，业界就全都相信了
2. 回应赵皓阳：知识错漏为你补上，品性问题还需你自己努力
3. 连登仔大爆发：“9up”中议政，他们“讲得出做得到”
4. 香港回归22周年，七一升旗礼、大游行、占领立法会全纪录
5. 梁一梦：反《逃犯》修例，港府算漏了的三件事
6. 记者手记：我搭上了罢工当晚的长荣班机
7. 马岳：“反送中”风暴一目中无人，制度失信，残局难挽
8. “突如其来”的新一代：后雨伞大学生如何看社运
9. 专访前大律师公会主席陈景生：香港现在这处境，我最担心十几廿岁的年轻人
10. 读者来函：承认我们的无知，让出一条道路给年轻人吧

---

## 编辑推荐

---

1. 运动中的“救火”牧师：他们挡警察、唱圣诗、支援年轻人
2. 金山上的来客（下）
3. 从争取“劳工董事”到反制“秋后算帐”，长荣罢工之路为何荆棘？
4. 吉汉：暴力抗争先天有道德包袱吗？
5. 金山上的来客（上）
6. 归化球员能“拯救”中国男足吗？
7. 进击的年轻人：七一这天，他们为何冲击立法会？
8. 荣剑：中美不再是中美，中美依然是中美，中美关系下一步

9. 贸易战手记：华府的关税听证会上，我围观了一场中国制造“表彰”会

10. 徐子轩：由盛转衰——G20大阪峰会后，全球政经的新局面

---

## 延伸阅读

---

### 疾病王国：植物人的玻璃眼睛

如果身体体验和精神世界真的极端对立，那么，宝珠现在对世界的体验是什么。还是说她早已离开这副躯体，这个世界对她来说只是存在的一个过去式。

### 疾病王国：午夜的大悲咒

这是多少个听到大悲咒和低泣的夜晚。医生通知我出院了，我回头，看到躺在床上的女人正看着我，我对着她微笑了一下，她便闭上眼睛了。但愿，她能看得到，这人间的四月天。

### 疾病王国：手臂上的十字架

关于他的各种奇怪说法在病区里流传。有说女友嫌他没本事，不久便离他而去，他接受不了就“发疯了”；一个版本说他认识了很多猪朋狗友，在外面疯玩就得了怪病；有些更激烈的意见认为有纹身的人皆为不法之徒。

### 疾病王国：女体

患病的女性身体，在社会目光下往往在悄然地影响着女性在两性关系中的性别地位，甚至被剥夺女性的生理权力，不敢生育，接受丈夫出轨，仿佛一旦生病，女人就不再是人。疾病，活生生地将女人和她的身体割裂开来。

### 疾病王国：自我改造

与其说我们的身体是人类掌握命运的证据，不如说，是展示科技和化学品的试验场。一旦身体作为自我身份认同的根基被动摇，那么它就成为这场域上的游牧者，游走在不同的时代审美中。

### 疾病王国：看不见的脸

墨镜姑娘能看透，脸虽只是一张皮，且能影响一个人的命运。也许这就是为何，每次出门，她都必须加倍让自己打扮得更加光鲜夺目，狠狠地让别人看她的美，一次看个够。可惜她还没能明白到，那还是时刻受他人操控的命运。