

# 楚灵王爱细腰 文武大臣皆“中毒”

## 古人瘦身办法五花八门，减肥史就是一部“折腾史”

### 节食法

楚灵王偏好细腰  
宫女吞布帛缩胃



■章华宫想象图

春秋时，楚灵王偏爱细腰，掀起了一场知名的大规模减肥运动。楚灵王六年造章华宫，这座“举国营之，数年乃成”的宏大建筑，用处就是给楚灵王搜集的细腰女子住的。

宫女们为了让细腰爱好者楚灵王多看一眼，选择节食瘦身，甚至还有人吞下布帛，缩小自己的胃。不少人走极端就这么饿死了，正所谓“楚王好细腰，宫中多饿死”。

楚灵王不只是爱女人的细腰，更喜欢“士人”的细腰，也就是喜欢有着纤细腰身的男子。如果臣子太胖，楚灵王连看都不想看他，朝中大臣唯恐自己腰肥肉胖被“炒鱿鱼”，怎么敢多吃呢？

《墨子·兼爱中》里讲到，为了拥有一把小蛮腰，楚灵王的臣子每天起床，穿衣服的时候，就先吊起一口气，用腰带勒出一把小细腰，然后颤颤巍巍扶着墙才能站起来。每天只吃一顿饭，靠节食减肥，瘦出小蛮腰。等到第二年，满朝文武大臣的脸色都仿佛中了毒——黑黄黑黄的。

### 竹林七贤之一王戎 让胖儿子吃糠减肥

整个魏晋追求的就是一种弱柳扶风的病态美，胖子在魏晋压根就不受人待见。

“竹林七贤”之一王戎的儿子王绥少年有美名，却长得特别胖，按现在的话说就是肥胖症。王戎为此很发愁，儿子胖成这样到底怎么办？不行，必须减肥。可是治疗肥胖要请医生要花钱，王戎又舍不得。后来看儿子胖得实在有碍观瞻，他便想到到底是什么原因让儿子如此肥胖？最后他的结论是儿子吃得太好了，属于营养过剩。于是他想了个不花钱的减肥方法，那就是节食。鸡鸭鱼肉一概不许吃，还必须每顿饭吃糠。养猪才喂糠呢，王戎的儿子和家里的猪一样待遇。粗茶淡饭加上节食，王绥不仅不瘦，反而更胖了，身体也越来越弱。即使后来虚胖的王绥被人夸赞“有大成之风”，但十九岁就死了。也不知道是不是减肥导致的。

晋代另一个有名的减肥控是大臣兼富豪石崇。《晋书》中说，石崇把沉香屑洒在象牙床上，让姬妾们踏在上面。没有踩出脚印的姬妾可以拿走珍珠一百粒，踩出脚印的，对不起，节食减肥安排一下。

夏天已经来临，减肥这个话题，也到了被提上日程的时候了。

俗话说得好：“三月四月不减肥，五月六月徒伤悲”。事实上，减肥这件事情，已经不只是女人的事情了，也是男人的事情，并且也不只是现代人的事情了，就连古代人也不能幸免。

节食、喝茶、练气功，甚至用上物理疗法，为了减肥，古人也曾出尽奇招。说起来，减肥史就是一部“折腾史”。减肥虽然重要，但开心和健康更重要。



### 气功法

赵飞燕瘦到怕被风吹走,据称因修炼“气术”

汉代赵飞燕是出了名的瘦，相传她轻得能在人手掌上起舞，汉成帝怕她太瘦被风吹走，给她建了一个七宝避风台。

宋代《杨太真外传》记载：“汉成帝获飞燕，身轻欲不胜风。恐其飘翥，帝为造水晶盘，令宫人掌之而歌舞。又制七宝避风台，间以诸香，安於上，恐其四肢不禁也。”

据汉代伶元（又作“伶玄”）著《飞燕外传》记载，赵飞燕家里藏有彭祖方脉之书，擅长“气术”，长期修炼，所以长大后出落得纤瘦轻盈，甚至有传说称她能站在人的手掌上扬袖飘舞。

还有一说，仙人掌能控制食欲兼具降脂解毒的功效，赵飞燕经常食用以此来减轻体重。



### 食疗法

“以鲤入饌”利水消肿

西周时期，《诗经》中曾记载“以鲤入饌”的习惯，即用鲤鱼煲汤来饮用。鲤鱼汤味甘性平，具有滋补健胃、利水消肿的功效，对瘦身健美有一定作用。

元代医学家忽思慧于元仁宗延祐年间担任饮膳太医，他编撰的《饮膳正要》记述了许多能够利水、消肿、减肥、润五脏的饮食方，如薏米粥健脾除湿，减肥消肿；鲤鱼汤利水消肿而减肥；冬瓜粥利尿、消肿、减肥、减脂。



■初唐时期，美女们都是清瘦的，唐初画家阎立本的《步辇图》中的侍女们大多身材纤细，巴掌脸，杨柳腰。

### 喝茶法

唐玄宗曾暗讽杨贵妃“风多大都吹不走你”

即使是在“以胖为美”的盛唐，胖也不是真的胖，崇尚的是健美型的。

“燕瘦环肥”中的胖美人杨贵妃，还曾因为丰满而被唐玄宗暗讽过。《杨太真外传》记载，唐玄宗李隆基在百花厅便殿读《汉成帝内传》，正好杨贵妃来了，问他读什么书。玄宗笑答：“你别问。知道了你会伤心的。”

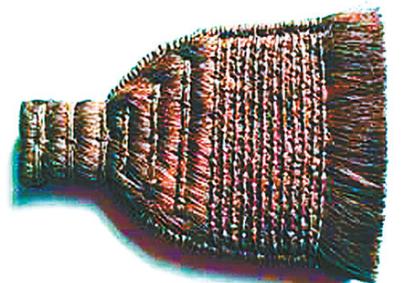
原来玄宗正好读到赵飞燕飘然欲仙，汉成帝怕她被风吹走那段儿。玄宗又对贵妃说：“你就不一样了，风多大都吹不走你。”

初唐女子为了保持身材，流行喝一种孙思邈减肥茶，孙思邈《千金要方》有载：“桃花三株，空腹饮

用，细腰身。”

到了宋代，孙思邈减肥茶已经不流行了，当时的美女时兴喝名医严用和在《济生方》中推荐的七皮饮。用大腹皮、陈皮、茯苓皮、生姜皮、青皮、地骨皮、甘草皮各半两研为细末，每次取三钱，用一大盏水煎到八分熟，等凉到温水程度时即可服用，随时喝都可以。

到了明朝，就有束腰减肥的说法了，那个时候女子们习惯用“紧身衣束腰”，宫廷里的宫女们会穿“百扣衣”，这样就可以把腰部勒得紧紧的，吃饭的时候就会吃得少了，久而久之就会瘦下来。可怕的是这个束腰的箍带是由木板、金属做成，想想就觉得很疼啊！



### 鬃刷法

蘸水把皮肤刷到泛红

鬃刷减肥法在蒙古族特别流行，不穿衣服，用鬃刷来回刷身子，也可以蘸水后刷，一直刷到皮肤泛红。虽然属于自残派，但似乎疗效不错，直到现在都有类似的刮痧减肥法。据考证，这种鬃刷是用马或猪等脖颈上的硬毛做成的，这种减肥方法原理就是能快速疏通身体各部位的淋巴管及经络，达到活血化淤、消肿排毒、纤体瘦身的效果。

此外，宋朝还有毛巾减肥法，就是将毛巾泡冷水里，然后在某部位反复擦拭。科学原理其实很简单，冷水擦身会消耗体内热能，而热能是由体内的糖和脂肪转化而来。

综合新华网、国家人文历史