

# 古代女性审美啥标准

塑身美体，对很多现代女性来说可谓乐此不疲，古代女子也崇尚好身材，先秦时以“体长”为美、“细腰”为美，到汉魏时以“体轻”为美，唐朝以“丰腴”为美，在不同的历史时期，审美标准也各不相同……



《簪花仕女图》

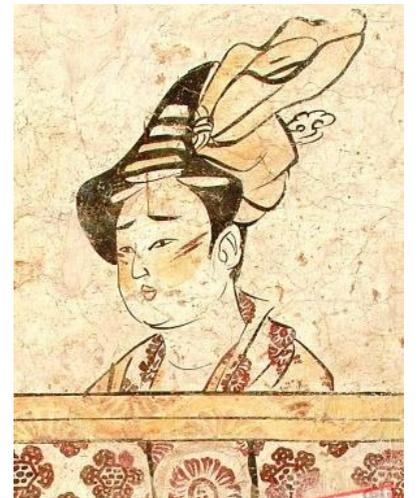
## 唐朝时身材以“丰腴”为美

**健身方式:**参加体育活动  
**代表美女:**唐玄宗宠妃杨玉环  
**点评:**其俗喜丰艳,虽肥不伤肉。

唐朝一改之前的“细腰”和“体轻”，女子身材以“丰腴”为美，杨柳腰反而不被看好，唐朝美女无一不富态。如阎立本的《步辇图》上，唐太宗周边的侍女没有一个瘦的。时间越往后，绘画中的唐朝仕女越丰满。现代考古发现的盛唐壁画中的女性形象也证实了这一点，个个丰腴，没有一个瘦子。

唐朝这一好身材标准的出现，也与上层人物的喜好不无关系。从《全唐书》所记文字来看，首先是皇帝直接否定了汉魏时的“细腰”，唐人所作的《两阶舞干羽赋》称：“吾君是以黜掌上之纤腰，弛庭中之妙戏。”

在否定了细腰之美后，唐朝诞生了全新的“健美”理念——人以体壮为强，以健康为好，当时甚至朝廷选官时也强调健美。《新唐书·选举志》记载：“择人之法有四：一曰身，体貌丰伟……”



安阳的唐代赵逸公墓壁画中女子的眉毛画成八字，两腮上有两道红色的斜线，看起来有些悲戚。

需要注意的是，唐朝以丰腴为美，并不等于以胖为美。在现存唐朝人物画中，男子无一不是“啤酒肚”，女子也没有“怀孕腹”，身材比例都很合理，有一种自然的健康之美。唐玄宗的宠妃杨玉环在唐朝时是备受推崇的代表性美女，《旧唐书·杨贵妃传》评价她的美：“太真姿质丰艳，善歌舞，通音律，智算过人。”

“太真”是杨玉环的号，对她这种身材，明末清初文人方文的点评入木三分，他在《无题》诗中称：“其俗喜丰艳，虽肥不伤肉。”

如何让身材丰满且“虽肥不伤肉”？唐朝女子的方法是多参加体育活动。从唐朝壁画上看，唐朝女性喜欢骑马郊游，还爱参加大型文体活动。据宋高承《事物纪原》，唐睿宗先天二年（公元713年）正月十五，京城举行“燃灯”活动，“长安少妇千余人，于灯轮下踏歌……”至于唐朝以后，女子身材审美也有相应的特点，呈现多样性，但基本上以“苗条”为美，与现代十分接近。

据《北京晚报》本版图片均为资料图片



唐三彩女立俑。

## 先秦时期南方女子以“细腰”为美

**健身方式:**节食、束带  
**代表美女:**楚国宫妃  
**点评:**楚灵王好细腰,而国中多饿人。

先秦时期，在以楚国人为代表的南方人眼里，高个儿似乎不再受到青睐，而是以“细腰”为美。“细腰”又叫“纤腰”、“小腰”、“柳腰”。据《韩非子·二柄》，韩非子在论述君王个人好恶对执政治国行为的影响时，引用了这样的例子：“楚灵王好细腰，而国中多饿人。”意思是，楚王欣赏细腰之人，结果身边人为了取悦于他，大多节食瘦身。

楚灵王是春秋时出名的昏暴之君，他生前穷奢极欲，审美意识另类。《墨子·兼爱中》对其“细腰”癖好导致的后果记录得更为具体：“昔者楚灵王好士细腰，故灵王之臣皆以一饭为节，胁息然后带，扶墙然后起。比期年，朝有黧黑之色。”这番话直译的意思是：从前，楚灵王喜欢细腰之人，所以灵王的臣下就吃一顿饭来节食，吸一口气然后才系上腰带，扶着墙然后才可以站起来。等到一年后，朝廷臣僚都饥瘦得面有黄黑之色。

从《墨子》所记来看，楚王的细腰之好是针对男子来说的，但受影响最大的却是楚国女子，她们纷纷在腰身上下功夫，故北宋词人晏几道《鹧鸪天》诗称：“楚女腰肢越女腮。”楚王之好一出，楚国上下皆以“细腰”为美，所以细腰又叫“楚腰”。除了



先秦时期长裙细腰的楚国女子（湖南长沙陈家大山楚墓出土帛画《人物龙凤图》局部）。

楚灵王，据说之前的楚庄王也“好细腰”。这种审美观对后世带来不小的影响。

如何塑造出一个细腰之身？从《墨子》记载来看，古人有两种方法：一是节食瘦身，所以楚国“多饿人”；二是束带控制，“胁息然后带”，就是这回事。如今流行的减肥法，也是这类节食瘦身法。

## 汉魏时期女子以“体轻”为美

**健身方式:**跳舞  
**代表美女:**汉成帝皇后赵飞燕  
**点评:**腰骨纤细,善蹀步而行,若人手持花枝,颤颤然。

秦汉以后，女子好身材的标准又变化了，“体长”和“细腰”虽然仍有人欣赏，但贵族阶层更喜欢身体轻柔纤弱——以“体轻”为美。

从史料所记来看，汉朝后宫受宠嫔妃都是体轻者。如汉高祖刘邦的宠妃戚夫人，娇躯翻转，极具韵律之美。戚夫人如果体重过大，是无法做到这一点的。身材最出色的女子，应该是汉成帝的皇后赵飞燕，身轻如燕，成语“环肥燕瘦”中的“燕瘦”，说的便是赵飞燕。身轻到何种程度？宋秦醇《赵飞燕别传》称：“赵后腰骨纤细，善蹀步而行，若人手持花枝，颤颤然，他人莫可学也。”

这一时期出现的美女多是这种以“体轻”为美的轻体美女。如古代中国“四大美女”之一的王昭君，便是“柳腰”，体态轻盈。王昭君本为汉元帝的宫妃，后来和亲北疆，远嫁匈奴呼韩邪单于，此即“昭君出塞”故事

之由来。

体轻为美这一风尚对此后南北朝女子的塑体选择也产生了影响，先秦时期的“硕人其硕”标准被这一时期的女性彻底放弃。据《南史》，南朝梁名将羊侃的伎艺张净琬腰围只有一尺六寸，能站在人的手掌上跳舞。此舞叫“掌上舞”，据说是赵飞燕的原创舞蹈作品。

为什么汉朝会以“体轻”为美？可能与东汉女史学家班昭的鼓吹有很大关系。她在《女诫·敬慎》中提出了这样的观点：“阴阳殊性，男女异行。阳以刚为德，阴以柔为用，男以强为贵，女以弱为美。”这句“女以弱为美”，导致整个魏晋六朝时期都崇尚“仪静体闲，柔情绰态”。

如何让体态轻盈？最有效、也是最主要的方式是跳舞。上述提到的戚夫人、赵飞燕、王昭君、张净琬，无一不善舞，大概就是这个原因。

## 先秦时期北方女子以“体长”为美

**健身方式:**劳动、跳舞  
**代表美女:**卫庄公夫人庄姜  
**点评:**硕人其颀,衣锦褰衣。

就北方中原地区而言，先秦时推崇“硕”或“颀”，用民间的俗话来说，就是“高个儿”，以“体长”为美。先秦高个子美女的代表人物是卫庄公的夫人庄姜。庄姜是齐国公主，出嫁时的婚礼场面很大，相当风光。《诗经·国风·卫风》中那首《硕人》，写的就是庄姜出嫁场面，诗中两次提到庄姜的身材：“硕人其颀”、“硕人敖敖”。硕人，即身材高大之人，而“颀”、“敖敖”，则进一步强调了庄姜的身材修长之美。而且，庄姜不只身材苗条，其手、脖子、皮肤、口、齿、眼都很漂亮：“手如柔荑”，“肤如凝脂”，“领如蝤蛴”，“齿如瓠犀”，“螭首蛾眉”，“巧笑倩兮”，“美目盼兮”，几乎无处不美。

《诗经·国风·唐风》中的《椒聊》诗中，也提到一名高个子女性：“彼其之子，硕大无朋”、“彼其之子，硕大且笃”。从“无朋”和“且笃”用语上来看，这位采椒女，不只个高，还十分健康和丰满。

《椒聊》中的“彼其之子”到底是谁人？文学界一直有争议。有人认为此诗“欣妇人之宜子也”，是赞美女子硕大丰腴，健康多子；也有认为“彼其之子”非女子，乃男子”。事实上，在春秋时期，不论是女子还是男子，只有高大健康的人才有资格参评美女、帅哥。从位于今河南境内的郑国、卫国到位于今天山东境内的齐国、山西境内的唐国，均流行这样的审美观。

《诗经·国风·邶风》中《简兮》诗，描写了一女子在观看盛大的“万舞”表演时对领队舞师的感觉：“硕人俣俣”，意思是舞师高大英武。

其实，以高个为美的审美可追溯到殷商时期，如商朝最后一位国君纣王是当时公认的美男子，就是因为他个头高大，此即《荀子·非相篇》中所谓：“古者桀纣长巨姣美，天下之杰也。”

如何让身材变硕、变颀？古人提倡的是多运动、多劳动，如《椒聊》的“彼其之子”，便是参加采椒劳动。此外，跳舞也是古人青睐的一项健美运动。《简兮》中的舞师之所以有一个好身材，与其舞蹈锻炼是分不开的，“简兮简兮，方将万舞。”



卫庄公与夫人庄姜（东晋顾恺之绘《列女仁智图》局部）。