

有一次和朋友去欣賞米開朗基羅的希臘神話作品，她突然有感而發的對我說：「如果跟維納斯生在同一個時代，我一定能活得很快樂，活得有自信。」因為在畫中，個個主角都被描繪得相當豐腴，肥腿肥腰，而且肥得很性感。你可以猜到，我那個朋友身材不是那種弱不禁風纖細型的。另一個朋友，身材面貌均姣好，以她的身高來看，她的體重還低於所謂的標準體重，令人不解的是，她一天到晚在喝減肥茶吃減肥餐，常常可以聽到她在誓言我要減肥，對我而言，她算是很瘦了，不曉得還要減哪兒？她的解釋是要瘦得像某個影星，瘦得有骨感才叫作美。台灣的媒體總是將鎂光燈的焦點擺在瘦女人身上，當前紅透半邊天的女明星、模特兒清一色幾乎是骨瘦如柴，我們看到媒體、廣告不斷的在渲染、暗示：肥胖是不合潮流的，肥胖是不應該的。這樣的暗示內化到人們的心中所表現出來的，是普遍對肥胖的不尊敬和歧視，間接也造成胖姊胖妹們內心的自卑甚至是罪惡感。大家都知道健康最重要，還是有很多人對自己的身材不滿意。為身材感到困擾的朋友，也許可以問問自己，每天忍耐飢餓的痛苦，喜歡吃的東西不敢吃，好不容易瘦下來，還得拼命想辦法維持，每天和食慾、熱量計算進行無止盡的戰爭，這樣的生活快樂嗎？為了別人眼裡的美麗，把自己的健康搞壞了，值得嗎？在面對強勢的傳播媒體，將美的概念規格化、統一化，卻不適用於每一個個體。千萬不要認為自己的身體不夠美、不夠好，是這個社會欠缺一種對獨立個體的尊重。讓我們把自己從標準身材的桎梏中釋放出來，也試著將美麗的概念寬廣化，事實上，每一個人的身體都是很美的！