



姜欣的朋友圈

湖南省妇联
党组书记、主席
姜欣扫一扫，看更多
姜欣朋友圈内容

编者按：微信朋友圈里包罗万象，已成为我们很多人了解朋友、了解社会的重要窗口。今天，我们给您介绍一个朋友的“朋友圈”——它的作者叫姜欣，是湖南省妇联主席，更是湖南许许多多女性的朋友。在她的朋友圈文艺抒情的文图中，您可读出一位高知女性的家国情怀、工作热情以及品质生活，更重要的是，您可从她不一样的女性视角里，感受到不一样的人生智慧。

梦里的告别

我在出差的路上，接到噩耗，我最好的朋友阿义去世了。

我在工作，无法接后来纷至沓来的电话和微信，我强迫自己先把事情忙完。回长沙的路上，闭上眼睛想休息一下，阿义的音容笑貌却一一呈现在眼前。

我和阿义是少年时代的朋友，是一生的知己。我们俩相识相知全是因为文字的缘。最开始他在湖南广播电视报开专栏，我很喜欢，后来我的文章被他看到，他也欣赏。然后就是他到湖南电视台以后做的那些纪录片和《背后的故事》，我是忠实的观众和评论员……

我们并不是经常在一起，但在一起一定会有很多话要说。因为彼此懂得，所以能把最深的话讲给对方听。

最后一次在一起是因为我喜欢《声入人心》那些会唱歌的男孩，他特地冒雨陪我去

梅溪湖剧院看他们演出。

最后一次通电话，他说：“我好困啊，等我休息好了，我们见一面吧，我有话跟你说……”阿义的姐姐后来告诉我，阿义跟我通这个电话时，已经在住院了，只是我完全没听懂，他说的“我好困啊”意味着什么。他说有话对我说，是要告诉我什么呢？

今年夏天，他在微信朋友圈里晒他在郴州永兴古城的照片，被我点赞，他说：“下次我带你一起去啊……”可是，这个“下次”在哪里呢？

我从新疆回来，阿义一字一句地读完我三年多的援疆微信以及我写的所有关于新疆的散文以后，鼓励我出一本书。我说：“我现在在在在在，出书不方便，等我退休了再说吧。”他说：“那好，你退休以后出的这本书，我来做总编辑。”现在，我

还没有退休，只比我大一岁的阿义就离我而去，这本书我还怎么出呢？

我和阿义都在自己的文章中提到过对方。我在写阿义时说：“朋友如明灯，千万别丢了。”而现在，我的这盏明灯，永远熄灭了……

昨晚我突然梦见了阿义，梦中的他如往常一样一身牛仔服，阳光打在他的脸上，金灿灿的。我清晰地记得这个彩色的梦，阿义满脸微笑，朝气蓬勃，是永远的年轻帅气。

这是我第一次梦见阿义，没想到今天早上就听到噩耗。阿义，昨晚的这个梦，是你在向我告别吗？

生命如此脆弱。阿义的突然离去，让所有的朋友痛彻心扉。翻看他的照片，我还是看到了这个湖南电视台大才子一生的光华，立体、生动、丰富。阿义灿烂的一生会一直照耀我们……

（转自姜欣 10月31日的朋友圈）



为一个“瘦”字，女人们折腾了2500年

瘦！瘦！瘦！瘦成一道闪电——这应该是如今每个女人孜孜以求的目标。

在女人词典里，“瘦身”绝对是一个分量很重的词。为了瘦身，不少“小姐姐”可是付出了惨痛的代价：饿肚子、拔罐子、动刀子……这样霸蛮地与自己身上的那点肉势不两立，图什么呢？图的是一点面子。

你以为这是一件现代人吃饱了饭之后瞎折腾的事儿吗？其实，从古至今，女人们都一直奔赴在“瘦身”的路上。

早在2500年前，楚灵王就掀起了一场轰轰烈烈的瘦身减肥运动。

《后汉书·马廖传》中说：“楚王好细腰，宫中多饿死”。楚灵王甚至还建了一座“细腰宫”，里面尽是纤瘦美女。因为有了他引领风尚，宫里的美女们纷纷节食减肥，以至于“细腰”也叫“楚腰”。美女们知道，只有狠得下心，管得住嘴，才能瘦得了身。所以，她们有的为了缩胃，吞下布帛；有的为了节食，活活饿死！

这场瘦身运动，不但影响到了女人，还波及到了男人。不管文官武官，只要长得健硕一点，要想得到楚王的偏爱和提拔，没门！

汉朝的皇帝们对瘦美人的偏执狂热也是出了名的。

比如，汉武帝这个“霸道总裁”就曾对一名叫丽娟的宫女呵护备至，因为丽娟弱不禁风，身轻如燕，汉武帝生怕她被风刮走，常把她藏在琉璃帐里，还用衣带系住她的锦被。

当然，最著名的“身轻如燕”，要数赵飞燕。据说有一次，飞燕在太液池边舞蹈，突然风起，幸好旁人眼疾手快，抓住了她的裙子，否则她就乘风而去了。后来，汉成帝怕大风把她吹走，还特意为她筑起了一座“七宝避风台”。

赵飞燕是怎么做到“体轻能为掌上舞”的呢？历史记载，她的减肥秘方是内服加外敷——

内服仙人掌，外敷息肌丸。《飞燕外传》中还特别提到，飞燕就是因为息肌丸用多了，导致不孕。

到了三国时期，上层社会出现了一种新的减肥方式——跳操。当时最流行的要数华佗医生研发的《五禽戏》，此操老少皆宜，群众基础比广场舞还要好。

在这不久之后，冒出了一个千古奇葩——魏晋时期的石崇。他常常将沉香筛成粉末，撒在象牙床上，如果哪位美女经过而无痕，就赐她珍珠百粒，如果谁留下了足迹，就要她节食减肥，减到达标为止。正因为他对“瘦”一掷千金，让许多女人争先恐后瘦身减肥。

到了南北朝时期，尽管南北不统一，可审美观却颇为统一：据《南史·徐勉传》记载，梁朝时著名舞女张净婉腰围只有一尺六寸，也能像赵飞燕一样“掌上起舞”。而在龙门、云冈石窟中，那些北魏时期的佛像，脸部瘦长，双肩瘦削，胸部扁平……由此可见，大家都以瘦为美。

说到这里，你或许会说，也不是所有的古代女人都喜欢瘦啊，比如唐朝就“以胖为美”！事实上，唐朝姑娘真的不要瘦身减肥吗？当然要！

唐朝的减肥方式基本承袭于魏晋南北朝，以运动为主。白居易在《长恨歌》里就写了杨贵妃怎么泡澡游泳：“春寒赐浴华清池，温泉水滑洗凝脂。”

说到杨贵妃，许多现代人都以为她很胖，可根据考古专家的说法——她身高165cm，体重60公斤，放在现在，也只是白而微胖，绝对算不上肥胖。所以，唐朝的“胖美”还真不是水桶腰，只是淘汰了那种瘦骨嶙峋的病态美而已。

相比唐人，宋人减肥方式更斯文。再加上宋代的商业发达，这时期女人们的减肥法更是名目繁多。市面上有了瘦身茶，最常用的是名医严用和《济生方》中记载的“七皮饮”。

宋代还出现了“意念减肥”——想着想着，

肉就掉了。有点像现在的“冥想减肥”——坐着坐着，肉就掉了。

擦拭减肥法也曾流行于宋朝，用冷水浸泡过的毛巾，哪里有肉擦哪里，擦上成百上千次。

也许是擦的效果不差，元朝干脆直接“拿来主义”。只是蒙古人觉得用毛巾来擦拭太秀气了，倒不如用马鬃做的刷子来刷更爽更有效一些。

为了减肥，明朝的女人们更是变本加厉地摧残身体。那时女子们喜欢“紧身衣束腰”，宫女们常常穿着“百扣衣”，把腰部勒得紧紧的，吃得少，瘦得也快。可怕的是，这束腰的箍带，要么是金属做的，要么是木板做的，箍在腰上不但痛得不轻，也对子宫产生很大伤害。

到了清代，瘦身已经成了社会共识。名医陈士铎撰写的《石室秘录》里，就记载了一种用于减肥的叫做“火土两培丹”的丹药。清代女人为了自己的一张脸，珍珠、玉石都能磨碎成粉，内服外敷，双管齐下。

纵观历史，瘦身这事儿，大多发生在宫廷，民间十分罕见。因为历史上大多数时期，封建王朝赋税严重，天灾不断，肚子都吃不饱，何来胖呢？对于普通老百姓来说，“瘦”并不是一件好事啊。而在诗词中，几乎所有的“瘦”字，也让人读后顿生伤感。

审美的趋势基本是瘦瘦瘦瘦……而在中国古代男权至上的社会，审美观早被权贵们垄断了。

男人为什么喜欢瘦美人呢？因为男性内心的操控欲、权势欲，只有在小巧纤瘦的女人面前，才能展示雄性的伟岸；女人为什么要取悦男人呢？要靠他们活啊！

可是，现在的你，自强自立自尊自信，不靠任何人，只为自己而活，瘦不瘦身都由你吧？嗯，的确！如今瘦身减肥的方法千万种，但每一种都是为了自己而瘦。

女人词典



邓魏

今日女报社助理总编辑。爱好广泛，但求“胸中有墨，脑子无水”。目前常用男人笔墨写女性文章。

扫一扫，
看《女人词典》专栏