



唐 周昉《簪花仕女图》



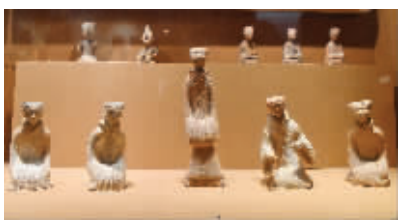
扫码关注
江苏文脉公众号

你还在愁怎么瘦？ 古代的潇洒姐姐不“藏肉”

入夏以来，减肥相关话题“花式”上热搜。怎么把之前吃出来的“肉”藏起来，成了许多小姐姐的头号难题，可古代的美女们却不会为了这个问题头疼，她们从来不喊“我要瘦”，优雅而从容，自信而洒脱。

现代快报+/ZAKER南京记者
胡玉梅 李艺衡/文 赵杰/摄

汉代 柔美婉约的东方美



西汉 陶宴乐俑一组 南京博物院

——小姐姐，干嘛呢？
——嘘！别打扰我，我在考虑如何提升奏乐水平呢。
——别别别，耽误你两分钟，看你这衣服既美观又舒适，请你给我们介绍一下好不好？
——你真是太落伍了，这可是我们楚国最时髦的款式。

有一女子云发丰艳，蛾眉皓齿，颜盛色茂，景曜光起。
——汉·司马相如《美人赋》
寿色美而善为妖态，作愁眉，啼妆，堕马髻，折腰步，龆齿笑。
——《后汉书·梁统列传》

其实，似徐州出土的西汉陶宴乐俑那般，汉朝女子多穿着束衷的衣裾，衣服的领口、袖口、裙摆，大多绣着装饰性花边。她们在颈后挽髻，有的在背部髻后还留有一缕下垂，就似刚从马上堕下，所以也被称为“堕马髻”。
彼时，那些汉朝女子容貌清秀恬静、神情拘谨温顺，她们以低眉善眸的神态为美，处处透露着端庄典雅的气质，透射出中国传统女性的含蓄婉约美。

六朝 娟秀飘逸的风度美



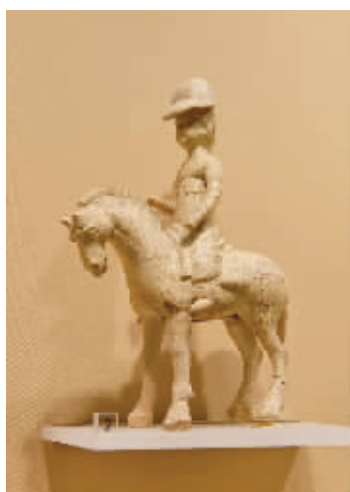
六朝女陶俑 六朝博物馆

——你们三姐妹看着挺乐呵，有啥开心事？
——被人夸了，可不得开开心心！有人说我们颇有“林下风气”，贤德、有胆识、通达沉稳。

细腰宜窄衣，长钗巧挟鬟。
——南北朝·庾肩吾《南苑看人还诗》
且复小垂手，广袖拂红尘。
——南北朝·吴均《小垂手》

六朝时期艺术作品表现出的女性形象，身姿纤细、娟秀飘逸。她们穿着“杂裾(jū)垂髻(shāo)”“蜚襪(xiān)垂髻”，衣带飘飘，宛若仙子。
垂髻和襪是什么？它们是围裳中伸出的飘带。这些飘带特别长，走路的时候，下摆的尖角就像燕子飞舞。
六朝的女孩子还爱“美发”。她们梳着曲鬟、翠鬟、云鬟、芳鬟……看起来个子高挑，头发浓密。她们还有变美小秘笈，有时也会使用假发哦！
六朝向来以风流气质示人，不止男性，六朝的女子也风流潇洒。
《世说新语·贤媛》中列出了32项对女子的评价，其中只有3项是关于相貌的，其余的多是关于女子有气度、优雅从容、洒脱等品格，足见六朝女子与众不同的“美”。

唐至五代 胖姐姐们又美又飒



唐 骑马贵妇陶俑 南京博物院

——哇，你骑的马好帅啊！
——谢谢夸奖，今天是我们姐妹团每月一次的骑马日。趁着天气好，出来遛遛马，自己也透透气。
——你的衣服好飒，是专门的骑马服吗？
——对，这还不算最帅的，我们还有人穿胡服、着男装骑马呢！

至天宝年中，士人之妻，著丈夫靴衫鞭帽，内外一体也。
——《中华古今注》
吾闻禁中有金鸟锦袍二，昔玄宗幸温泉与杨贵妃衣之。
——《新唐书·李石传》

现在不少女孩子喜欢穿帅气的男装，其实，这种风俗在唐朝就盛极一时。当时有些唐朝女子外出，上身便穿着男袍或男衫，下边穿一条小口裤，既帅气又方便。
有一段时间，中原还兴起了一股“胡服热”，尤以首都长安及洛阳等地为盛。当时走在大街上，你能看到不少女孩子戴着锦绣帽，穿着窄袖袍、条纹裤，脚踏软锦靴，英姿飒爽。



南唐 宫官女俑 南京博物院

——姐妹，你最近又变美了，看上去丰腴了不少，双下巴都出来了！
——你是不是真的在夸我啊？
——这夸赞可是真心实意的！在我们南唐，以胖为美。

粉胸半掩疑晴雪，醉眼斜回小样刀。
——唐·方干《赠美人四首》

二八花钿，胸前如雪脸如莲。
——五代·欧阳炯《南乡子·二八花钿》

《簪花仕女图》中女子的长裙穿在胸前的位置，露出前胸和后背，同时双肩、双臂

仅披轻纱制成的披帛，半隐半现，将人体的美尽量展现出来，尽显从容自信之美。
盛唐之后，女子多穿着短短的上襦，花样也很多，圆领、方领、斜领、直领和鸡心领等都能在大街上看到。这时的美人大多身形丰腴，穿着薄纱轻衫，从来都不“藏肉”，美得别有一番风味。

宋之后 多元的女性之美

到了宋代以后，人们不再以胖为美，但每个朝代的女子，都有她们独特的美。
相较于唐代，宋代的文化气质更为内敛。宋代女子追求素雅娴淑之美，她们喜欢穿着薄罗衫、薄罗裙，颜色也以清爽淡雅为主，潮流服装则是修长款。
明代无论从女子服饰的色彩、质地，以及妆饰、发式等方面来看，均呈现出一种平和明丽之美。
清代则比较特殊，此时盛行的是游牧民族服饰，女子的衣着打扮保留了很多游牧民族的特点。清代女子的美也不是千篇一律的。在清代《美人出浴图》绢本中，就描绘了一个女子的出浴景象。只见她穿着轻纱衣，挽着头发，一手捧腮，一手拢衣，酥胸半露，意蕴万千，虽然体态微胖，但美得不可方物。

几千年来，不同时代的女性有着不同的气质。
她们，或飒爽，或明丽，或烂漫，或端庄……
回望历史不难发现，那些来自不同时代、不同阶层，但活得精彩的女性，都有相似之处。她们勇敢、善良、永远自信。



宋代女性服饰