



妳是不是該減「肥」了？

記者 徐曼妮 張蓉薈 報導

2021/05/30

在今年三月九日的英國廣播公司 (British Boardcasting Corporation · BBC) 新聞中報導了關於「BM風」與「穿童裝」的穿搭風格，其對於身材的不合理要求引起了極大的爭議。

你能穿「BM風」嗎？

「BM風」起源於義大利的快時尚品牌Brandy Melville，堅持只有均碼S尺寸 (小號) 的衣服。其中以素色貼身的短版、露肚臍上衣，以及格子短裙為主打項目的服飾，視覺上可以突顯出細腰以及長腿。

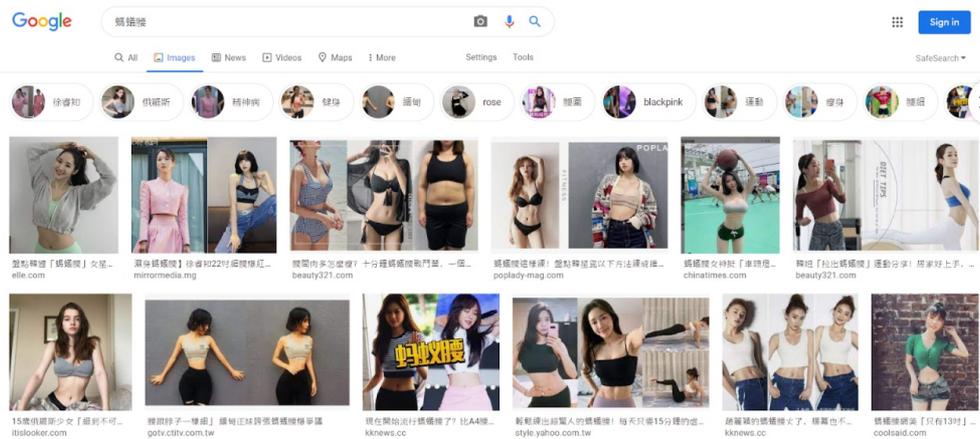


「BM風」十分著重女性細腰、長腿的展現。(圖片來源 / [Facebook](#))

這樣的穿搭風格先後在美國、亞洲地區的中國、韓國、台灣等地掀起一股潮流，包括美國模特兒Kendall Jenner、以「螞蟻腰」著稱的韓國女團成員Lisa以及Jennie等明星在私下都十分熱愛穿著類似的緊身穿搭。在眾多偶像的引領下，

「BM風」逐漸攻占各個網路平台，諸如Instagram、小紅書、抖音等年輕人愛用

的社交軟體，均充斥著BM穿搭的照片。



網路上隨處可見女性對於極瘦身材的推崇與追求。(圖片來源 / 截圖自Google)

除此之外，「反手摸肚臍」、「鎖骨排硬幣」等挑戰在近幾年層出不窮，「A4腰」、「鉛筆腿」等名詞亦是風靡全網，許多年輕女性以達到這些狀態為目標，更有人拍攝相關照片、影片後上傳至網路社交平台。為了達到理想的體重，不惜以損害健康為代價，選擇採取極端的手段減重的女孩不在少數，其中包含不當節食、運動過度，甚至是進行抽脂、縮胃等手術。

我是不是太胖了？

然而許多女孩在穿上「BM風」服飾後，卻發現其呈現出的效果與網路上的模特兒、明星照片落差極大，甚至因此產生自卑感。為了能夠消彌這樣的自我懷疑，不乏有人走上極端的減重道路，更是有些受到「身材焦慮」、「厭食症」等不同程度的心理折磨。

但真的是她們太胖嗎？根據網路上流傳的「BM風」身高體重對照表，其計算出的身高體重指數 (Body Mass Index, BMI) 幾乎全數遠低於標準值。依照衛生福利部所釋出的資訊，健康的女性BMI值應介於18.5至24之間，然而在BM風的標準下，150公分的女性的BMI值需達到14.67才算合格。

身高	體重	BMI
150 cm	33 kg	14.67
153 cm	35 kg	14.95

155 cm	38 kg	15.82
158 cm	41 kg	16.42
160 cm	43 kg	16.80
163 cm	45 kg	16.94
165 cm	47 kg	17.26
168 cm	49 kg	17.36
170 cm	51 kg	17.65
173 cm	53 kg	17.71
175 cm	55 kg	17.96
178 cm	58 kg	18.31
180 cm	61 kg	18.83

「BM風」的身高、體重、BMI對照表。(圖片來源 / 張蓉菁重製) 資料來源：[Jing Daily](#)

瘦即是美？

在現今的娛樂圈中，無論是歐美或是亞洲地區，幾乎每一位活躍的女明星都有著遠低於標準的體重，因為經過錄製放上螢幕後會有被放寬的效果，故必須比標準更瘦才能「上鏡」。

	身高 (cm)	體重 (kg)	BMI
Lisa	166.5	44.7	16.42
崔有真	162.1	42.0	16.00
NANA	170.6	52.6	18.20
沈夢辰	171.0	52.7	18.02
楊冪	166.5	47.9	17.38

佟麗婭

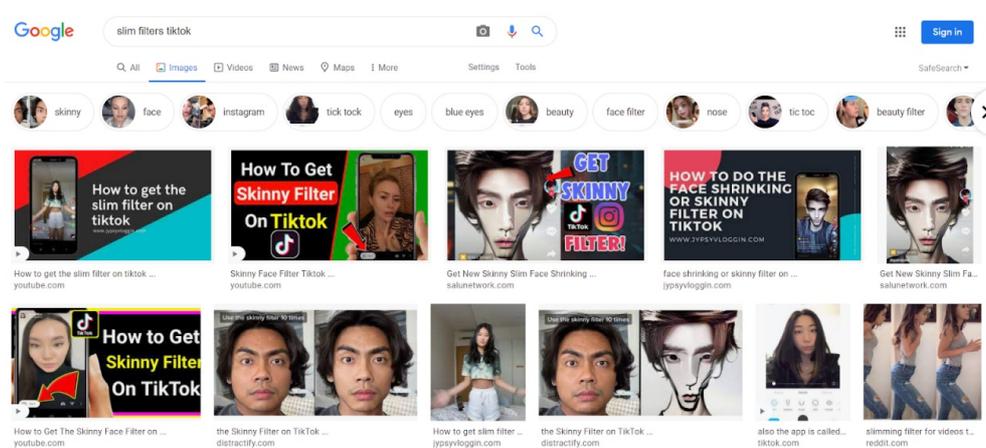
164.5

44.0

16.36

韓國與大陸女星在節目中真實測量之身高體重。(圖片來源 / 張蓉菁製)
資料來源：[YouTube](#)

除了廣告、影視節目的渲染外，許多手機應用程式如抖音短影音 (TikTok) 提供的濾鏡、美圖秀秀等修圖軟體後製的功能，都無一不向大眾傳達著「小臉」、「瘦」的審美標準。在「瘦即是美」的主流認知下，濾鏡的存在更是擴大了人們潛在的心理壓力。許多人忽略了多數網路上的圖片均為後製修圖的成果，一味地認為別人真的與照片中呈現的相同，加深了自己「身材不好」的想法。



瘦臉濾鏡的使用已然成為社交軟體的一部分。(圖片來源 / 截圖自Google)

過瘦不一定美 但一定傷身

體重過輕 (BMI低於18.5) 不僅會造成月經失調、骨質疏鬆、貧血及飲食障礙症，隨著一些併發症的出現，甚至可能導致猝死。根據衛生福利部國民健康署的資料，厭食症患者隨著併發症的出現，產生了高達5%的死亡率。飲食障礙症主要包含了厭食症、暴食症及嗜食症，前兩者好發於10歲至30歲的年輕女性，患症的男女比約為一比十，而嗜食症則較不懸殊。

厭食症

暴食症

嗜食症

厭食症、暴食症及嗜食症的常見症狀。(圖片來源 / 張蓉菁製) 資料來源：[衛生福利部](#)

過瘦造成的營養不良對身體的傷害不僅僅止於對於生理的影響，更有機會引發憂鬱症、焦慮症等心理疾病，對患者的生活、情緒、工作、學習等都將有所破壞。

減「肥」不是妳的義務

當「一個月瘦十公斤」、「減肥神藥」等詞句頻繁出現於網路文章，各式各樣的「挑戰」不斷蔚為風潮，彷彿達到主流審美所定義的「好身材」成為一種應該被表揚的事蹟，更讓「變胖」的恐懼深植人心。人們對於美的追求本無可厚非，然而當「好身材」的定義逐漸畸形、減重的方式愈發扭曲，越來越多年輕女性為求大眾的肯定陷於身材焦慮當中，犧牲了健康的飲食與生活，同時引發無數的後續傷害。

肥胖與否應該由醫學定義，而非媒體或是大眾審美。任何以健康作為代價的價值觀，都不該被推崇與追隨。

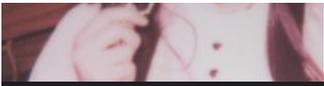
關鍵字：身材焦慮、厭食症、BM風、文明病、減肥

縮圖來源：[Unsplash](#)

[回到【究竟多瘦才是美？】專題](#)



記者 徐曼妮



編輯 陳嶸