

巴黎的女人吃不胖？

謝芷霖

前言

世界上關於法國的迷思多不勝數，也許是廣納百川的文化使然，也可能是鮮明的民族性格造成。其中一項江湖上最為津津樂道長久不衰的傳說，大概就屬「巴黎的女人吃不胖」了吧！此一說法流行於二十世紀下半葉，至二十一世紀的今天仍盛行不衰。

身為「住在巴黎的女人」之一，對這樣的傳說，每每不知該嘲笑還是感到驕傲。大家似乎覺得巴黎女人總是很優雅地穿著黑洋裝，足踏高跟鞋，沒事坐在露天咖啡館前的陽台上啜飲咖啡，因為不食人間煙火，自然而然就變得體態輕盈，笑容迷人。擁有這種印象，那一定是因為你不認識真正的巴黎女人。

巴黎女人吃不胖的秘密

巴黎人幾乎都很忙，不是忙事業就是忙家庭，女人也不例外。由於法國文化使然，所有的巴黎人也幾乎都喜愛美麗的外表及精緻的美食，因此巴黎最多的商家，如果不是跟妝點自己有關，就與吃喝脫不了干係。當然，自我意識超高的巴黎女人，也絕對不能忍受自己打扮毫無章法，吃沒有品味。不論是體態亦或

食物，都要以健康為重、精美為要。只不過，巴黎女人絕對不會讓你發現她們背後的新機。處處自然流暢的行為，在在為了向人顯示渾然天成與不經意，彷彿不需任何努力，她們就能美得如此自然，吃得如許優雅。

如果你以為住在巴黎，就能戴上「巴黎女人」的王冠，與她們同台較勁，美與品味手到擒來，那你真是大錯特錯。巴黎女人也是人，怎麼可能吃不胖！世界上沒有吃不胖的人，只要你吃進去的熱量超過消耗量太多，不變胖才怪！沒有什麼「吃不胖的體質」！巴黎女人吃不胖？那只是因為你沒看到她們背後的戰鬥力！

沒有錯，巴黎很少有瘦到不成人形的「紙片人」，如果有，應該早被家人勸誡去看厭食症專科了。巴黎也很少會聽到一般體形的人嚷嚷：「我正在依 xx 減肥法減肥中，不能吃 xx。」除非真的是非常肥胖，由於疾病遭醫生禁止某些食物的人。你不能吃某樣東西，大家只會用憐憫的表情看待你，當你是病人，並不會覺得你意志力堅強，減肥必然成功。

巴黎女人更是「豪邁」，明明才剛剛說：「這道主菜真好吃，吃得真飽，完全塞不下任何東西了。」在侍者遞上甜點單時，卻又立刻

熱情地對著美味的甜點猶豫不決。「你剛剛不是說已經吃飽了嗎？」「吃甜點是因為眼睛餓，跟肚子沒關係。甜點是用第二個胃來裝的。」這才是巴黎女人的正規台詞。她們毫不掩飾對食物的愛好，對甜點的迷戀。她們會盡量選自然的、健康的、有機的食物，卻表現得那麼不經意，彷彿生來就如此養生，殊不知私底下她們可是花了多少時間閱讀養生的書籍、雜誌與專文。至於甜點，那是法國國粹，怎可能不動心，但敢多吃就要有能力消耗掉，否則怎麼能維持日日優雅穠纖合度的外表！這才是重點，這才是巴黎女人的心機所在！世人傻傻以為巴黎女人愛吃卻吃不胖，卻忽略了巴黎女人可能是世界上最重視節制與運動的一群人！

青少年及年輕人忙於課業，拼前途，也喜歡戶外活動，因此通常不會太刻意養成運動習慣什麼的，有點時間不是大睡補眠就是玩手機、打遊戲，看影片。年輕就是本錢，隨便生活怎麼糜爛無節制，只要不吸毒不嗑藥不酗酒，基本上容貌身材不會有巨大的變化。

但是接近三十歲，開始上班賺錢，開始為五斗米折腰，走上久坐不動的不歸路時，才會驚覺原來年齡增長超乎想像的快，人很快變老，體力衰退，身材也維持不住了，一吃就胖，一熬夜就得累上好幾天才能恢復，戶外多動一動就渾身痠痛。愛吃愛美又愛玩的巴黎女人，怎麼可能眼睜睜忍受自己變老變肥又變

遲鈍？當然立刻坐而抱怨不如起而行，馬上讓自己動起來，讓運動習慣成為自己的防老伴侶。只要聊天時間問問身邊的巴黎女友，幾乎每一個都有固定的運動安排，只是強度頻率不同罷了。

巴黎女人熱愛的運動

到底巴黎女人都在做什麼運動呢？

根據法國媒體的調查報告，法國人最喜歡的運動項目依序是：走路健行、健身房、游泳及慢跑。

這倒是蠻符合我對巴黎女人的觀察。先來說說法國二分之一人口喜歡也規律進行的運動：走路健行，巴黎女人可是走路健行的資深愛好者呢！在巴黎不太可能開車行動，不管到哪裡都倚賴大眾交通工具，但是不管乘坐地鐵、公車還是地面電車，最後都還是要依靠雙腳勤走才能抵達目的地。有時候不趕時間，巴黎女人也會提早下車，享受走路逛大街的悠閒。折扣季四處逛店挑商品，固然不怕走；利用巴黎到處的綠地、大小公園散步舒緩身心，活動筋骨，也是巴黎女人工作閒暇的日常生活一部分。天氣好的週末，大巴黎的郊區森林、田野，也可見到牽著狗、帶著小孩、伴著男友老公另一半的巴黎女人，興致勃勃健走的身影。

各個小鎮也都有健行組織，時不時帶隊出行，健行隊裡最常見到五十到七十歲左右的

中老年人結伴同行。常常有人驚嘆為什麼巴黎女人即使年老、皺紋滿臉，還是看起來身形那麼活躍，打扮時髦？只要看看她們固定健走的身影，永遠愛動不怕走，就能領悟到巴黎女人永保年輕的祕密。那已經成為巴黎女人的一種集體性格，只要身在其中，你就不由得變得跟所有人一樣，習慣走，愛走，走不停。而健走是最簡單易行的大眾運動，對健康的好處無庸置疑。巴黎女人對運動的戰鬥力奠基於此。

健走只不過是日常習慣而已，根本不算巴黎女人的運動。巴黎女人的運動戰場在琳琅滿目的室內課程及健身房裡。入門版當屬瑜珈、彼拉提斯、伸展之類，比較靜態不太激烈的課程，巴黎路上隨便拉個女生訪問，不論年紀大小，幾乎都有參加過這些課程的經驗。

這幾年還出現各式各樣的不同門派，光是瑜珈就有熱瑜珈、流動瑜珈、Strala Yoga, Fly Yoga(天花板上釘上吊床可倒掛的新型瑜珈)等等，彼拉提斯、伸展之外，還配合球、彈力繩、不同的姿勢，發展出豐富多樣的課程，訓練不同的肌肉，調整呼吸，幫助靜心專注。比較具有異國風情的還有太極拳、氣功等等，不過因為合格師資不多，能參加的課程也不多。

這些課程教室充斥巴黎的大街小巷，每年九月開學的年度招生期，更是鎖定所有巴黎女人強力放送宣傳廣告，傳單、免費體驗課程、線上影片分享、社區招生，傳統現代花招

百出，令人目不暇給，而巴黎女人也通常會很努力的一一比較、試課，找到喜歡的課程也會很有恆心地固定上下去。

只要去看看坊間的這些課程，教室裡幾乎百分之九十八以上都是女性，男性的比例少之又少，偶爾教室裡出現一個男性身影，大概很快就怯場不來了。並非這些運動不適合男性或不符合他們口味，而是女人氣場太強，讓這些男性連呼吸都有點不知所措吧！

巴黎女人與舞蹈課

有節奏感，喜歡音樂與舞蹈的巴黎女人，則有另個運動戰場：舞蹈教室。巴黎的舞蹈教室多如雨後春筍，有社區型的、玩票體驗型的，也有全城知名的大舞蹈室。舞種更是集世界文化之大成，單人舞如 Flamenco、肚皮舞、踢踏舞、爵士、現代舞、Hip Hop、印度舞、鋼管舞等等，學起來沒有舞伴的問題，在陰盛陽衰的舞蹈學習世界裡，比較容易持續下去。

雙人舞像 Salsa, Tango, Rock, Kizomba，如果沒有舞伴，課堂上輪流練習時，都能分到舞伴，許多廣場、酒吧也會在週末晚間舉辦自由參加的群舞活動，看對眼就邀舞上場跳一曲，有人專心練習，有人純粹玩樂消耗精力，當然也有特別來物色交往對象的，總之雙人舞的世界比較有社交的況味。

還有一種星期日下午舉辦的 Thé dansante。這是什麼場合呢？通常是已經不喜歡

熬夜晚睡的高年級生，因為年齡或健康顧慮，也不想再以酒精減緩焦慮緊張，便以輕鬆的下午茶形式，加上雙人舞音樂，大家藉此聚會跳舞認識新朋友。想要見識一下巴黎女人年老時仍保持的旺盛活力，不妨至週日下午郊區的 *Thé dansante* 場地觀察一下吧。

還有團體舞像 *Contry dance*，每次上課都像朋友相聚一樣，呼朋引伴，甚至還會帶來一桌零食飲料，大家課間課後一起享用，熱鬧無比，我曾經目睹多次這樣的課堂場景，根本是嘆為觀止了。

以我個人的觀察，感覺上有健身野心的巴黎女人多半會去學單人舞種，一來是沒有舞伴的麻煩，二來是能夠長久深入的學習。許多人只是嘗試看看，沒想到越跳越上手，還發現自己很有天分，就不知不覺深陷其中。有的學一學從玩票性質跳成職業舞者，有的從學生變成老師，有的從運動健身轉變成熱情洋溢的藝術鑽研，走出另一條人生路。

我自己也在巴黎學過幾種舞蹈，見識過不同的文化群體，交過不少朋友，也看過人生道路完全改觀的同學。在這些舞蹈教室裡，上演著精彩絕倫形形色色的巴黎女人人生故事，當然也得與各種性格的同學交手相處，學舞除了學習一種藝術、運動、享受韻律節奏帶來的暢快感外，也是瞭解法國女人心機戰場的微妙地域呢。運氣好，可以遇見見多識廣的有趣朋友；運氣不好，也會碰上完全不顧他人的

自私鬼。有人比較拘謹膽小，藉由練舞放鬆身心；有人自戀愛現，只顧鏡中自以為的完美自己；有人天生就有表演欲，一站上舞台身體線條反而更流暢；有人純粹享受跳舞帶來的心情解脫和身體發熱的快感。

其實也不是說這些舞蹈不適合男性，教室裡總會零星出現幾個男孩，大多時間都是全女性的環境。在只有女孩的換衣間，巴黎女人通常不太忌諱害羞，也不大遮遮掩掩，大刺刺袒誠相見，有時候聊得高興，也葷腥不忌，什麼都能講，各樣勾心鬥角家庭祕密傳聞閒話，某人的愛情故事，孩子的學校活動，與伴侶的性事，都有可能在私密的換衣間裡耳聞。想瞭解巴黎女人的真面貌？來舞蹈教室的換衣間走幾趟，保證你立刻耳目一新大改觀。

健身房裡的巴黎女人

舞蹈教室的族群性格又跟愛上健身房的巴黎女人族群不太一樣。藉運動健身、保持身材、減重的巴黎女人為數眾多，但有節奏感喜愛舞蹈的人卻不佔大多數，喜歡純粹運動流汗練肌肉的女孩，大部分就乾脆直接上健身房，特別是這幾年巴黎出現了許多健身房的平價套餐月費，不再像從前那種貴族般的月費，一般人即使一星期只使用一次，也比去普通瑜珈教室或舞蹈教室跟課便宜，加上近年來運動風氣較以往盛行，遂吸引了更多新興女性族群。

怎麼知道女性運動族群大幅成長呢？很簡單，只要去看看市面上最受歡迎的幾個成衣品牌，陸續推出運動機能衣系列產品就明白了，而且款式愈來愈多樣，功能越做越講究，翻翻看看試穿後拿去付錢的女孩年齡層越拉越大，尺寸選擇也放寬，就可以明白投入健身房運動的女性人口呈上升趨勢。

巴黎女人永遠站在流行風潮的前端，自然也成為引領風騷的一群。想知道巴黎女人有多在意健康、身材與青春美貌，去看看健身房女人的戰鬥力便能領略幾分。

誰說巴黎女人吃不胖，她們只是吃多少動多少，敢大啖美食不管熱量，就要有揮汗如雨努力消耗掉的決心。一般世人只看到表面的不在意，雲淡風輕的優雅，卻忽略了巴黎女人默默付出的心血！健身房裡的男女分布地圖十分不均等，女人有女人的擅長，男人有男人的地盤。

據我私下觀察，一般跑步機、橢圓機、腳踏車、划船機這些訓練心肺功能的機器，男女使用者約莫各一半；簡單鍛鍊各不同肌肉部位的自由操作機器，也大概男女各半；假如是那種練多關節與大肌肉的機器，甚至需要教練指導的，則九成以上是男性使用者，女性如果沒有教練陪同，幾乎不會自己去使用。

至於鑑別健身房師資的亮點—團體課程，則大概九成以上的參與者為女性，只有週末及晚間會有比較多的男性出現，平日白天常

常清一色女性面孔。也許是男性比較沈迷於工作，不喜歡有束縛感的團體課？家庭主婦或兼職婦女真的比較多？又或者是女性與其面對機器健身更喜歡與人互動？這都只限於推測罷了，真正原因仍有待專家訪調。當然，健身房裡最有趣的風景，不在那些單調乏味的機器室裡，而是在變化多端的團體課中哪！巴黎女人的健身小心機，也能在課程中一覽無遺。

健身房團體課程相當多樣，從瑜珈、彼拉提斯、伸展這些較靜態柔性的課，雕塑身材的肌肉訓練課、Zumba 或舞蹈課程，到看起來超級累的 Cross training、Body attack、飛輪課程、加入重訓元素的 Body Pump，甚至還有拳擊、Kimax 等等。不要以為那些想像起來陽剛的課程都是男生才有興趣，事實上所有的課程女性都佔了百分之九十的人數。舉沈重啞鈴鍛鍊，扛幾十公斤的槓鈴片訓練肌肉，你沒看錯，全部都是勇猛的巴黎女人！戴上護腕及拳擊套對著沙包又打又踢，汗流浹背，跳上跳下還滿地爬認真做高強度間歇訓練的，也都是這些不怕苦的巴黎女人。

舞蹈課程自然還是女人拔頭籌，跳得有模有樣，姿態美好的大有人在。還有許多光上團體課不滿足的，便請教練額外一對一授課，仍然是女性居多。幾歲的巴黎女人會上健身房？當然，其實從二十出頭到七十幾歲的成員都有，不過佔比最大的應該是三十到五十

幾歲的這一族群。通常就是工作穩定了，或是生了孩子，開始發現生活中缺乏運動，而身體新陳代謝下降，身材越來越走樣，隨著年齡攀升，關節、肌肉也漸漸因欠缺訓練而容易痠痛出問題，這時就會體悟到建立日常運動習慣的重要，健身房的多元化多樣性，可以同時滿足不同需求的人，對住在城市的居民又很方便，因此現在也成了巴黎女人的心頭好之一。

這些上健身房的巴黎女人裡，體能最好又最耐操的，還完全不是年輕人啊，都是五、六十歲以上的媽媽或阿嬤！像我的健身房中有位六十七歲的阿嬤，看來瘦瘦小小，她不說年齡根本不知道她幾歲，經過兩年的密集訓練，可以連做 50 個 Burpees(一般人可能做 5 個就氣喘連連了。我自己可能做 15 個就快要死掉)，平板棒式超過十一分鐘(撐太久了連教練都不耐煩了，只好叫她停止)，根本可以叫她巴黎女超人了吧！

看到這些前輩戰鬥力十足，後生晚輩哪有叫苦的餘地，自然也只得火力全開，勉力跟上了啊！巴黎女人的英名，正是靠一代又一代不停歇的努力才造就出來的啊！想做好巴黎女人，哪有那麼容易！沒有破釜沈舟緊追前人的起碼覺悟，沒有堅毅卓絕的強韌戰鬥力，根本無法躋身巴黎女人之列！

要想融入主流生活，與身邊的鄰居友朋打成一片，做個貨真價實的巴黎女人，根本別想偷懶！

巴黎女人吃不胖的背後手段，其實還有幾種：游泳、騎腳踏車和慢跑。巴黎的市立游泳池又多又設備齊全，而且票價便宜，還有各式長期優惠票。只不過因為要與學校學生共用，學校上課時間無法使用，其餘時段也有活動佔用的限制，加上換洗較麻煩，天氣一冷就影響進池意願，能做到一星期游一次這種規律的人已經非常稀少。

騎腳踏車的巴黎女人倒是非常多，因為環保與方便的理由而騎的不少，真正拿來當運動的恐怕不太多，畢竟巴黎空氣污染嚴重，汽機車與腳踏車搶道的情況所在多有，比較難以輕鬆的心情上路。

至於慢跑，老實說，據我這麼多年來的觀察，巴黎市內真的熱衷於慢跑的還是以男性居多，女性跑者真的數量少很多。也許巴黎女人還是比較愛去豐富的室內課程吧！要不就乾脆去郊區空氣清新的地方健走，在交通紊亂又人擠人的街巷間慢跑，好像沒辦法有什麼優雅感，還是算了吧。

很多人可能會問：「咦，難道你都經歷過？為什麼你那麼清楚狀況？」那還用說，我可是堂堂正正「住在巴黎的女人」哪！不每天戰戰兢兢，怎麼比得過巴黎女人的心機，又如何冠得起「巴黎女人」的名號，與她們平起平坐對談呢？比起這些戰鬥力堅強的巴黎女人，我也不弱啊！學過三四種舞蹈課程，曾經騎腳踏車上下班，上過彼拉提斯、伸展、太極拳甚

至氣功，固定健行活動，有機會就游游泳，現在規律上健身房，因為膝蓋受傷過，大概就除了慢跑沒辦法嘗試以外，所有巴黎女人最熱門的運動方式，戰鬥火力最集中的點，都心知肚明啊！

「巴黎的女人吃不胖」？那當然！只要你和她們一樣，辛苦流汗，每天奮戰不懈，你也能進入她們塑造的神話裡！

(本文作者為巴黎第八大學文學博士，現旅居巴黎)

2019 東吳大學中東歐研習營圓滿結束、成果豐碩

東吳大學中東歐研究中心於 2019 年 8 月 18 日至 9 月 1 日舉行為期 15 日的暑期中東歐文化研習營，由張家銘主任與鄭得興執行長帶領 34 位教職員生前往中歐五國進行學術交流與社會踏查，其中特別在斯洛伐克考門斯基大學舉辦為期四天的文化研習營。

營隊出發前分別在 6/26、7/24、8/13 三天進行行前工作坊，進行研習相關課程的講授、社會踏查主題的討論及行前資料的查找，幫助團員們了解營隊目的並融入中東歐學習氛圍中。各組踏查主題包括「中東歐民間交易支付考察」、「布拉格空間整治與台北都市治理之比較」、「中東歐的節慶與民間習俗」、「東西方陶瓷器比較」、「中東歐民謠」，社會踏查結果預定在 108 學年第一學期進行分享會。

在斯洛伐克考門斯基大學熱情並細心的安排下，研習課程有斯洛伐克語、文化與歷史概述、中歐政治概述、流行文化趨勢、建築與世界遺產等。除了上午課程，營隊也安排配合上午課程相對應的實地參觀與考察，讓同學們親身體驗並更深入了解其文化意涵。考門斯基大學邀請全部研習營的師長與同學們觀賞斯洛伐克民俗音樂與舞蹈表演，並教導所有團員們一些基本舞步，一同感受他們的民俗文化。

在考門斯基大學文化研習營的結業式上，張家銘主任與鄭得興副教授也邀請台灣駐斯洛伐克代表處曾瑞利代表參加同學們的結業典禮，並給予同學們勉勵。

張家銘主任與鄭得興副教授不辭辛勞的規劃豐富且精采的行程，與親自帶領東吳大學教職員生前往中東歐進行學術交流與文化研習，營隊工作人員張麗雲（社會系）、段佳睿（社會系）及黃如茵（英文系）也努力做好了營務工作，以及所有參與師生對於中東歐文化研習營的支持，讓東吳大學能夠拓展更深廣的國際交流！



圖一：學生與斯洛伐克語課老師合影。



圖二：學員於城市導覽時合照留念。