



圖一 明仁宗坐像 軸 國立故宮博物院藏

從一張明仁宗朱高熾的肖像談起

吳誦芬

經過太祖建國、成祖靖難，明初國情在仁宗朱高熾和宣宗朱瞻基父子治理之下，有了一段史稱「仁宣之治」的太平時期。但仁宗僅在位十月，以致事蹟一向被當政十年，且雅擅書畫的宣宗光華掩蓋，可是明仁宗確實有些讀來頗能激起現代人同理心的事蹟，他是一個太胖差點失去帝位的皇帝。

因太胖差點失去帝位的皇帝

雖然現存肖像看不大出來，可據載明仁宗（一三七八）一四二五，一四二四一四二五在位）還是太子的時候就已經很胖，不但正史中對其肥胖的描述隨處可見，還有不少記載顯示，朱高熾因為太胖，既不為父親明成祖朱棣（一三六〇）一四二四，一四〇二一四二四在位）所喜，又

飽受弟弟漢王朱高煦（一三八五）一四二六）、趙王朱高燾（一三八三）一四三一）欺侮，好幾次都差點失去皇太子資格，多虧他的妻子張氏（一四二四）一四四二）賢德，長子朱瞻基（一三九八）一四三五）英武多藝，方才替他在父親心裡加了不少分數。（圖一）

《明史》〈諸王列傳〉記載：

「成祖即位：時議建儲，淇國公丘福、駙馬王寧善高煦，時時稱高煦功高，幾奪嫡。…成祖嘗命同仁宗謁孝陵。仁宗體肥重，且足疾，兩中使掖之行，恒失足。高煦從後言曰：『前人蹉跌，後人知警。』時宣宗為皇太孫，在後應聲曰：『更有後人知警也。』高煦回顧失色。」〈后妃列傳〉則寫道：「仁宗誠孝皇后張氏：

始為太子妃，操婦道至謹，雅得成祖及仁孝皇后懽。太子數為漢、趙二王所間，體肥碩不能騎射。成祖志，至減太子宮膳，瀕易者屢矣，卒以後故得不廢。」（圖二）

則是說朱高熾太胖無法上馬騎射，惹得成祖動怒，下令削減他的飲食，逼兒子節食減肥，還好兒媳很得公婆歡心，才保住了胖太子的地位。凡此種種，雖然故事情節不一，但說的都是仁宗肥胖多病，使得成祖動念易儲。讀來其實不難想像，青少年時期的明宣宗朱瞻基，可能經常感受到這種因為爺爺嫌老爸太胖，導致自己皇位不



明仁宗半身像 國立故宮博物院藏

穩的恐懼與壓力。

史上有名的胖子

翻開浩浩史冊，胖子為數確實不少。（圖三）早在春秋時代，《左傳·哀公二十五年》（西元前四七〇）記載「食言而肥」的典故，就是一個由胖子引起的故事：

「六月，（魯哀）公至自越。季康子、孟武伯逆於五梧。郭重僕，見二子，曰：『惡言多矣，君請盡之。』公宴於五梧，武伯為祝，惡郭重，曰：『何肥也？』季孫曰：『請飲歲（孟武伯之名）也。以魯國之密邇仇讎，臣是以不獲從君，克免於大行，又謂重也肥？』公曰：『是食言多矣，能無肥乎？』飲酒不樂，公與大夫始有惡。」

大意是魯國大夫孟武伯在迎接魯哀公從越國回來的宴會上，故意找碴問哀公身邊的郭重為什麼會胖。反使得哀公趁機借題發揮，以「自己的諾言言多了，怎能不胖？」譏刺孟武伯言而無信，自此兩下君臣交惡。

在這之後，中國也出了很多很



圖二 誠孝昭皇后張氏半身像 國立故宮博物院藏

多的胖子，其中較著名的，文人中有宣稱自己便便大腹是因為過於飽學群書的東漢學者邊韶（約一四七年前後在世）、被侍妾說一肚皮不合時宜的北宋文豪蘇軾（一〇三七～一一〇一）。（圖四）武將中有東晉篡位失敗的桓玄（三六九～四〇四），因為太胖不堪乘馬；還有《宋史》記載，太宗時期有個胖到渡江治

水一連壓沈好幾條船的防禦使梁迥（九二八～九八六）。女子則有掀起盛唐女子以崇尚豐肥為美風氣的楊貴妃（七一九～七五六）（圖五），和肥醜而黑，舉案齊眉的東漢詩人梁鴻之妻孟光。

明代文人王世貞（一五二六～一五九〇）在他的文集《宛委餘編》裡寫了一段歷代肥人的評比，全文如下：

人之肥重者，安祿山稱三百五十斤；司馬保，八百斤；至孟業千斤，極矣。業嘗為幽州督，辭晉武帝，帝稱之，果得千斤。記有廣川趙翁伯者，夏月裸臥，其孫兒戲以李納臍中，數日有殷紅汁液滋流，以為臍爛，憂而哭，目盡腫。久之，肉盡核出，乃知為李，孫所戲納也。數之得七枚，則其臍深不下數寸大亦稱之矣。又符秦時大豪王某者，錄於獄，其人素雄勇博碩。忿而自屠其腹，刃入徑寸不能破，乃置刀於壁，奮身觸之，始透。其肥重亦可推矣。

漢書稱韓博上言巨毋霸，軺車不能載，三馬不能勝，即日以大車駟馬載詣闕。魏史拓拔猗色魁岸，馬不能勝，恒乘安車，駕大牛，牛角容一石，是二人者。稱之當在孟業下，晉王保上。

王世貞按照史上所載的肥人體重排出前幾名，唐代發動安史之亂的叛將安祿山（七〇三～七五七）三百五十斤，西晉宗室南陽王司馬

親勒令節食減肥以習弓馬，但是《史記·廉頗列傳》卻記載了一段似乎暗示著武將食量與戰鬥力息息相關的故事：

「趙孝成王卒，子悼襄王立，使樂乘代廉頗。廉頗怒，攻樂乘，樂乘走。廉頗遂奔魏之大梁；趙以數困於秦兵，趙王思復得廉頗，廉頗亦思復用於趙。趙王使使者視廉頗尚可用否。廉頗之仇郭開多與使者金，令毀之。趙使者既見廉頗，廉頗為之一飯斗米，肉十斤，被甲上馬，以示尚可用。趙使還報王

曰：『廉將軍雖老，尚善飯，然與臣坐，頃之三遺矢矣。』趙王以為老，遂不召。」

話說戰國末期與白起、王翦、李牧並稱四大名將的趙國將軍廉頗（西元前三二七～前二四三）因為不受新王重用，憤而投奔鄰近的魏國。後來趙王因為戰場上數度失利於強秦，意欲重新起用，遂遣使至魏探視昔日老将廉頗是否依舊驍勇善戰。廉頗表示自己寶刀未老的方式，就是接見使者的時候特地「一飯斗米，肉十斤，被甲上馬，以示尚可用。」這或許意味

者的特異舞技：「……（安祿山）晚年益肥，腹垂過膝；每朝見，玄宗戲之曰，朕適見卿腹幾垂至地；祿山每行以肩膊左右抬挽其身，方能移步；玄宗每令之作胡旋舞，其疾如風！」

根據法新社報導，二〇〇八年版金氏世界紀錄所列世界上最胖的人，是墨西哥男子曼努埃爾·烏裡韋（Manuel Uribe），體重五百六十多公斤，因為太胖，臥床將近十年，減成二百三十幾公斤之後，還是只能靠著起重機行動。但是前面所提中國史上第一肥人安祿山，雖然越老越胖，肥到肚子垂過膝蓋，入朝覲見時，被唐玄宗開玩笑說他的肚子快要垂到地上，每次走路，都要用手把肚子抬起來才能舉步向前，但是每當玄宗命他跳胡旋舞的時候，這胖子卻能帶著他的肥肚團團轉，速度像風一樣快！而這位胖舞者迅疾如風的胡旋奇事，也隨著他使得玄宗倉皇避難蜀地、唐代元氣大傷的安史之亂永垂萬世。（圖六）



圖四 元趙孟頫畫蘇軾像 國立故宮博物院藏

事：

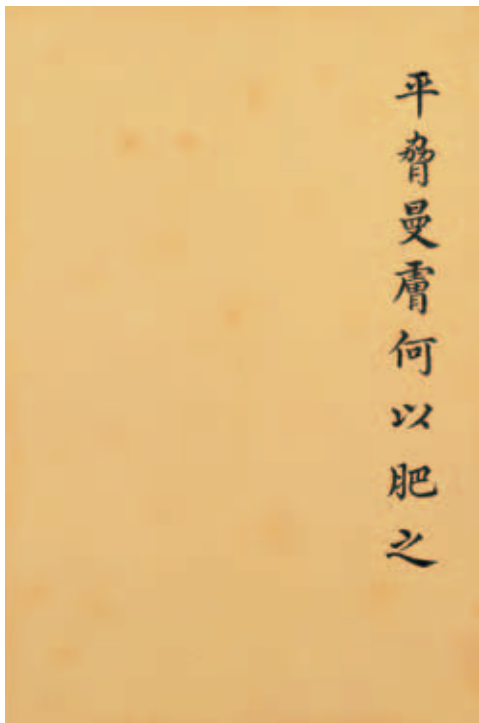
「趙孝成王卒，子悼襄王立，使樂乘代廉頗。廉頗怒，攻樂乘，樂乘走。廉頗遂奔魏之大梁；趙以數困於秦兵，趙王思復得廉頗，廉頗亦思復用於趙。趙王使使者視廉頗尚可用否。廉頗之仇郭開多與使者金，令毀之。趙使者既見廉頗，廉頗為之一飯斗米，肉十斤，被甲上馬，以示尚可用。趙使還報王

曰：『廉將軍雖老，尚善飯，然與臣坐，頃之三遺矢矣。』趙王以為老，遂不召。」

話說戰國末期與白起、王翦、李牧並稱四大名將的趙國將軍廉頗（西元前三二七～前二四三）因為不受新王重用，憤而投奔鄰近的魏國。後來趙王因為戰場上數度失利於強秦，意欲重新起用，遂遣使至魏探視昔日老将廉頗是否依舊驍勇善戰。廉頗表示自己寶刀未老的方式，就是接見使者的時候特地「一飯斗米，肉十斤，被甲上馬，以示尚可用。」這或許意味

者的特異舞技：「……（安祿山）晚年益肥，腹垂過膝；每朝見，玄宗戲之曰，朕適見卿腹幾垂至地；祿山每行以肩膊左右抬挽其身，方能移步；玄宗每令之作胡旋舞，其疾如風！」

根據法新社報導，二〇〇八年版金氏世界紀錄所列世界上最胖的人，是墨西哥男子曼努埃爾·烏裡韋（Manuel Uribe），體重五百六十多公斤，因為太胖，臥床將近十年，減成二百三十幾公斤之後，還是只能靠著起重機行動。但是前面所提中國史上第一肥人安祿山，雖然越老越胖，肥到肚子垂過膝蓋，入朝覲見時，被唐玄宗開玩笑說他的肚子快要垂到地上，每次走路，都要用手把肚子抬起來才能舉步向前，但是每當玄宗命他跳胡旋舞的時候，這胖子卻能帶著他的肥肚團團轉，速度像風一樣快！而這位胖舞者迅疾如風的胡旋奇事，也隨著他使得玄宗倉皇避難蜀地、唐代元氣大傷的安史之亂永垂萬世。（圖六）



圖三 清門應兆補繪蕭雲從離騷圖中冊 冊 平脅曼膚何以肥之 國立故宮博物院藏



圖三 清門應兆補繪蕭雲從離騷圖中冊 冊 平脅曼膚何以肥之 國立故宮博物院藏

保（二九六～三二〇）八百斤，王世貞在這篇文章中提出古代胖子當中，最重的是晉武帝（二三六～二九〇）

時，重達千斤的幽州牧孟業。但後來日本學者荻生徂徠（一六六六～一七二八）在所著《度量衡考》中按照不同時代的度量衡換算，更加精密的比對，以司馬保與孟業都是晉朝人，八百晉斤的司馬保相當於二百三十七唐大斤，一千晉斤的孟業相當於二百九十六唐大斤。所以荻生氏指出，這三個史上有名的古代大胖子裡面，其實是三百五十唐斤的安祿山最重，孟業居次，司馬保第三。根據上海歷史研究所的數據資料，唐斤分大小兩種，小斤相當於二二四公克，大斤則等於六七〇公克。因此，史上第一肥人，三百五十唐斤的安祿山，換算為今制，約相當於可以讓百斤磅秤繞上兩圈多的二百三十四點五公斤。

雖然明仁宗當太子的時候曾被父

食量、肥胖與體脂肪

雖然明仁宗當太子的時候曾被父

著，在當時人的觀念，武將能吃善啖的程度，和能征善戰成正比。前面提到的桓玄、梁迴、安祿山等武將超重，不知道是否與這相關。

在發福武將當中，東漢末年軍閥出身權臣董卓（？～一九二）的肥胖故事也很出名。《後漢書·董卓列傳》記載，董卓，字仲穎，隴西臨洮（今甘肅臨洮）人。「膂力過人，雙帶兩鞬，左右馳射，為羌胡所畏。」董卓征討羌、胡、黃巾賊與割據涼州的韓遂，屢建軍功。在宦官外戚之爭中漁翁得利，掌握朝政之後，焚毀洛陽宮室，遷獻帝於長安。其人殘忍嗜殺，又壞五銖錢，另鑄小錢，造成物價飛漲，對其倒行逆施恨之入骨的人極多。後來董卓終被棄屍於市。當時「天時始熱，卓素无肥，脂流於地。守屍吏然火置卓臍中，光明達曙，如是積日。」年輕時可以左右開弓，騎馬放箭的董卓，晚年竟然肥到腹內脂肪可以點燈達旦，長達數日。

司隸校尉，高平（今山東巨野）人。滿奮的特異事蹟：「晉司隸校尉高平滿奮，字武秋。豐肥，膚肉潰裂，每至暑夏，輒膏汗流溢。有愛妾，夜取以燃照，炎灼發於屋表。奮大惡之，悉盛而埋之。暨永嘉之亂，為胡賊所燒，皎若燭光。」這位仁兄是活著的時候就胖到撐裂皮膚，流出來的肥油還被愛妾拿去點燈，比董卓更勝一籌。

胖子的定義與減肥

近年來行政院衛生署公佈的國人肥胖定義標準，一種是以身體質量指數（體重（公斤）除以身高平方（公尺平方））為準，另外一種以腰圍判定，成人女性腰圍超過八十公分，男性超過九十公分者為過重。

古代測量體重不如現代科學，文獻中雖然關於古人體重的記載不多，浩瀚群書中卻有不少腰圍幾何的記載。成書於宋太宗太平興國八年（九八四），廣引經史圖書，蒐羅浩博，共計千卷的官修類書《太平御覽》人事部中，包含了「長中國人」

三〇五）列傳記載「（王戎）子萬，有美名。少而大肥，戎令食糠，而肥愈甚。年十九卒。」說的是在魏晉南北朝那個追求人物飄逸閒適的年代，竹林七賢之一，以「神彩秀徹」聞名的王戎有個兒子，名喚王萬，大家對他風評很好，可惜年紀輕輕就胖得離譜。王戎叫王萬吃糠減肥，可不但沒用，還越來越胖，結果十九歲就短命而死。

另一個減肥失敗的案例則是服用減肥藥，故事主角是南朝齊文學家，齊武帝蕭蹟（四四〇～四九三）才貌最為出眾的第八個兒子，封為隨郡王的蕭子隆（四七四～四九四）。《南史·列傳》記載：「子隆年二十一，而體過充壯，常使徐嗣伯合蘆茹丸以服自銷損，猶無益。明帝輔政，謀害諸王，武帝諸子中子隆最以才貌見憚，故與鄱陽王鏘同夜先見殺。」這裡說的是在魏、晉、南朝時代重視人物姿容，審美以清雅俊爽為尚，蕭子隆嫌自己太胖太壯，所以經常請名醫徐嗣伯調配一種叫做「蘆茹丸」的藥，希望自己服用以後變瘦變苗條，

和「肥」兩個子目。有趣的是，在條列高個子的「長中國人」子目下常見以「身長八尺，腰帶十圍」的辭句形容某人儀容壯偉，身形魁梧；但是「肥」子目下除了那些真的胖到誇張的人以外，也有不少「腰帶十圍」

者，譬如《後漢書》對是非分明，甚有政績的官員虞延（一〇七～一七〇），就形容他「腰帶十圍，力能扛鼎」；《梁書》記載「安陵王大春字仁經，少博涉書傳，性孝謹，體貌瑰偉，腰帶十圍」；《隋書》所載「王世績字蘭熙，容貌魁岸，腰帶十圍，風神爽撥，有傑人之表」。還有著名的美男子，如漢高祖時六出奇計解了平城之圍的謀臣陳平、漢文帝時出任丞相的張蒼（西元前一五三～前一五二），都被歸在此項之下，足可反映當時以「長大肥白」為美的審美標準。

今人何錫光氏考證，若是按照東漢經學家鄭玄（一二七～二〇〇）在《儀禮》注裏以九寸為一圍的解釋，換算為今制，十圍約莫是兩百公分左右，八尺則是將近兩百公分。這樣的身材在現代可能被視為超標過重，在

可還是不見效果。替蕭子隆調配「蘆茹丸」的醫師徐嗣伯出身名醫世家，曾撰醫書《徐嗣伯落年方》三卷、《藥方》五卷、《雜病論》一卷，流傳至今的行醫故事，均以善用奇藥，使得病人原有症狀突然加重轉劇之後突然痊癒的戲劇性療效著稱。可惜蕭子隆年僅二十一歲就被篡位的堂叔齊明帝蕭鸞（四五二～四九八）所殺，不然也許享有「精醫道，擅辨證」評價的徐嗣伯還能幫他想到其他出奇制勝的法子減肥成功。

明代宮廷飲食

當然，楚國臣子們節食減肥、南朝齊蕭子隆服用減肥藥都是出於自願，而發生在王萬身上的，則是一個父親逼兒子吃糠減肥的悲劇。

明成祖逼仁宗減肥的辦法，也是很原始的削減宮膳，雖然胖太子朱高熾到底吃了些什麼目前不得而知，但是從現存有限的明代宮膳菜色資料，大致可以瞧瞧明初的宮廷伙食內容如何。

明太祖時期的御膳內容，目前

古代卻被視為壯碩奇偉。這種古今不同的胖瘦標準也使得明仁宗被迫節食的事情顯得十分可議，讓人不禁付度他到底是有多胖，才落得被逼減肥的下場。

當然，史上減肥的人也不是只有明仁宗一個，如《戰國策》和《墨子》等古籍所載「楚王好細腰，宮中多餓人」之事，《戰國策》中大臣莫敖子華和楚威王的一段對話中提到「昔者先君靈王好小要（腰），楚士約食，馮而能立，式而能起，食之可欲。忍而不入；死之可惡，就而不避。」《墨子》也記「昔者楚靈王好士細腰，故靈王之臣皆以一飯為節，脅息然後帶，扶牆然後起。」意思是說，楚國的臣子們為了楚靈王（西元前五四〇～前五二九在位）喜歡細腰，一天只吃一頓，節食到沒有力氣，得要靠著牆壁才能站立，要下車需借力於車前的扶手才能起身。整裝時要先屏氣，好讓腰帶能夠繫得更緊一些。為了討君王喜歡，忍住了進食這樣的求生大欲而怕餓死。

還有《晉書》王戎（二三四～

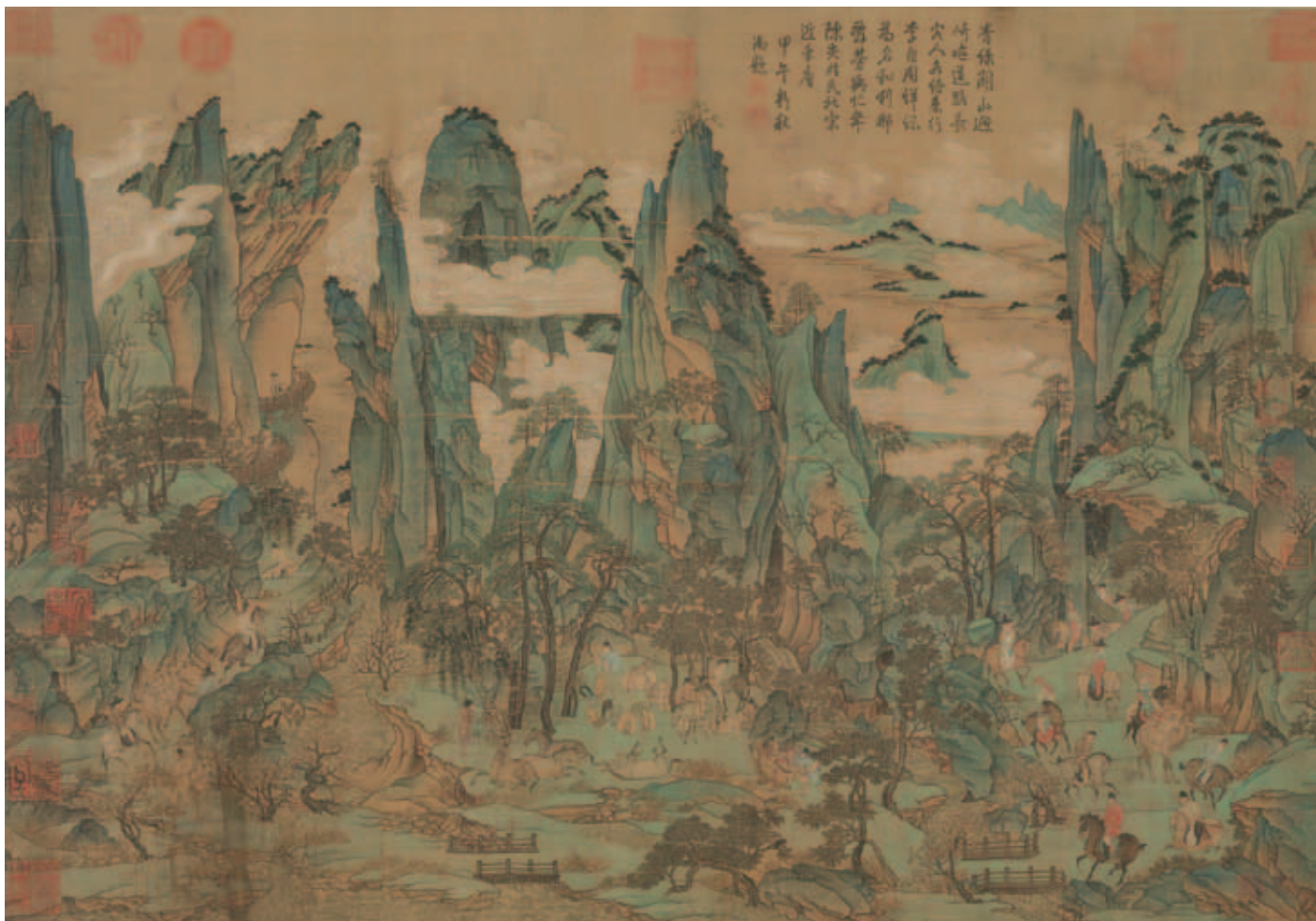
僅見洪武十七年（一三八四）六月一則，早膳十二道，午膳二十道的膳單，菜色如下：

早膳：羊肉炒、煎爛拖壘鵝、豬肉炒黃菜、素焗插清汁、蒸豬蹄肚、兩熟煎鮮魚、爐燂肉、筍子面、攪雞軟脫湯、香米飯、豆湯、泡茶。

午膳：胡椒醋鮮蝦、燒鵝、燻羊頭蹄、鵝肉巴子、鹹鼓芥末羊肚盤、蒜醋白血湯、五味蒸雞、元汁羊骨頭、糊辣醋腰子、蒸鮮魚、五味蒸面筋、羊肉水晶角兒、絲鵝粉湯、三鮮湯、菘豆棋子面、椒末羊肉、香米飯、蒜酪、豆湯、泡茶。

明成祖御膳僅知有永樂元年（一四〇三）十月一則，飲饌品項為：酒四品，燻羊肉、清蒸雞、椒醋鵝、燒豬肉、豬肉攪湯。所用材料計有鵝一隻、雞三隻、羊肉五斤、豬肉六斤、白粳米二鬥、茶食九斤、香油燒餅九十片。另外又有砂餡小饅頭，計用了白麵四斤、砂糖八兩、赤豆一升、雪梨、鮮菱各二十斤。

以上兩條資料均出自明神宗萬曆年間南京光祿寺卿，隆慶



圖六 唐人明皇幸蜀圖 軸 國立故宮博物院藏



圖五 唐人宮樂圖 軸 國立故宮博物院藏

(一五六七)~(一五七二)進士徐大任所著《南京光祿寺志》卷二〈膳餼〉所引。至於明宣宗的膳食雖然找不出文字記載，但是現藏於北京故宮的〈明宣宗行樂圖〉長卷的「投壺」一段，卻可以看見正在進行投壺運動，體闊腰粗的宣宗，不但身邊侍立著手捧金壺飲品的宮監，背後還有一整桌子滿滿十幾個堆滿食物呈小山狀的碗盤。按照桌旁內監的人體比例推算，這種食前方丈的餐桌，大概比很多人的家裡的餐桌、書桌甚至辦公桌還要大，而且宣宗的身材在現代人眼中看來，絕對是個貨真價實的大胖子，但是史書當中卻沒有隻字提到宣宗肥胖，仁宗的肥胖事蹟倒有好幾條，這更是讓仁宗的肥胖程度成為歷史上一個耐人尋味的不解之謎。

小結

雖然從上節所列的明代宮廷飲食資料看來，就算明仁宗的膳食被削減一半，甚至三分之二，都還在現代小民的日常飲食標準之內，不但不致餓死，可能還減不了幾斤肥肉。但是這

種受到手足歧視，給父親逼迫減肥的遭遇，卻很能博取現代審美嫉胖如仇壓力下的今人同情。

即使貴為太子，卻因為太胖影響健康，不便活動，讓父親生氣，被弟弟欺侮，甚至使得自己地位幾乎不保，這些故事情節再使得明仁宗坐穩了史上最窩囊胖子的寶座。但是先前列出的史上胖人代表，依舊是文章武藝，郎才女貌的不輸瘦子。

《明史·仁宗本紀》對於仁宗這位終於熬出生天胖皇帝的記載，除了說他愛好學問、射箭很準，頗得祖父明太祖朱元璋（一三二八~一三九八，一三六八~一三九八在位）賞識之外，在朝臣之間也有相當的人緣聲望。當時楊士奇（一三六四~一四四四）、黃淮（一三六七~一四四九）、解縉（一三六九~一四一五）、夏原吉（一三六六~一四三〇）等老臣為了保住太子地位，勸諫成祖獲罪入獄而無悔無怨者大有其人，而仁宗即位之後，也絲毫不負眾望。

他進行了一系列政治、經濟、軍

宣德 宸翰

明宣宗書畫展

From the Brush of Xuande:
Painting and Calligraphy of the Ming Emperor Xuanzong

2012.4/1-6/25

陳列室
Galleries 202.212



圖七 明宣宗行樂圖 卷 投壺 北京故宮博物院藏

事改革與調整，罷免了西洋寶船、交趾採辦等傷財擾民事務，大赦父親發動靖難即位之後，流放貶謫或籍沒為奴的大批建文帝諸臣家屬。

史上遇見天災下詔減免災區稅糧的君主所在多見，但明仁宗對於仁民愛物所下的苦心卻更使人感佩。他裁汰冗官，詔群臣言時政缺失，詔有司條列政令不便民者，禁所司擅役屯田軍士，重懲官司科派病民；下令將報告各地水旱情況的四方雨澤章，奏到即聞，不准收貯，使得賑濟即時；並且再再強調刑罰非務誅殺，僅以導民於善，勒令有司審慎依例擬罪，不得浮濫用刑。與他少年時期仍為燕世子時，面對祖父垂詢，答以百姓水旱「特聖人有恤民之政」的君人識見完全一致。

此外，對於屢進讒言想要陷害他的兩個弟弟也都貫徹包容寬宥的友愛原則。《明史》對他下以「瀕于危疑者屢矣，而終以誠敬獲全；用人行政，善不勝書。」的贊語，可見這胖到令人印象深刻的胖子皇帝，也有滿腔寬厚溫暖的仁主心腸。或許，

就是因為有仁宗這樣體恤民情的榜樣，之後即位的宣宗皇帝，也能接續父親仁政，成為史上有名的守成之君，共同締造出這段讓史家頌揚可比周代成康、漢朝文景的「仁宣之治」（一四二五～一四三五）吧。^註

作者任職於本院書畫處

參考資料

1. (日) 荻生徂徠，《度量衡考》，京都：中文出版社，一九七九。
2. 《明史》（臺北：鼎文書局，一九八二），卷一百一十三，列傳第一，《后妃二》，頁三五二一。
3. 《明史》（臺北：鼎文書局，一九八二），卷一百一十八，列傳第六，《諸王三》，頁三六一一～三六一七。
4. 《筆記小說大觀》，臺北：新興書局，一九六一～一九八六。
5. 迪智文化出版公司，《文淵閣四全書電子版》，一九九九。
6. 邱仲麟，《皇帝的餐桌：明代宮膳制度及其相關問題》，《臺大歷史學報》第三四期，二〇〇四年十二月，頁一四一。
7. 何錫光，《釋古書腰圍若干圍的「圍」》，中國文學網，二〇一〇。
8. 〈全球最胖男人曼努埃爾 烏裏韋結婚了〉，《新浪新聞》，二〇一〇年七月八日。