



生活带来的安全感；猕猴宝宝紧抱着母亲时，猕猴母亲和孩子之间，一定也有爱意的交流。但只有人类，对精神愉悦的追求，远远多于其他动物，因此才有了艺术、文化、梳理历史、自我反省等等其他动物所没有的活动。

简单地说，人的独特之处在于，他认识了自己既有精神需求又有身体需求的复杂性，人会思考人自己，而不仅仅是奔忙于生存。

当然，这种关注自身的想法，也不是自古就有。尤瓦尔·赫拉利在《未来简史》中，用“人文主义”崇拜来解释现代社会的特点。“人文主义”兴起之前，世界一切都是神的旨意，国王、主教等等权威，不过是神手中的一支笔，神才是判断对错、善恶的最终裁判。但“人文主义”推翻了这个信念，教人们关注自身的感受，人的感受，才是评判的标准。

中国社会，也受到了“人文主义”的深远影响，“身体观”的变化，就是其中之一。

从追求物质的满足到注重身体和精神的健康，从被动地学习到主动完善自我，从陶醉于贫乏物质条件下的精神乌托邦到追求身心协调之美——中国人在过去的20年里，不断适应着社会的变革，也在变革中塑造了自己的身体观。

“身体观”，是一扇小小的窗户，我们从此，看到了20年中国社会的变化。

解开沉重的肉身枷锁

“劳心者治人，劳力者治于人。”2000多年前孟子的这句话，是古代中国社会等级和人文伦理的高度总结，也深远地影响了中国文化。在过往的漫长历史上，中国人对精神活动推崇至极，对身体表现出故意的忽视甚至鄙视。

怎么看待自己的身体，向来都是一个严肃的命题。

老子说“养性”。“含德之厚，比于赤子”，真正符合他所说的“道”的人，是不为外物所役的赤裸之人，所以他主张无为以迎合人性，即人的内心可以自足。而孔子曰“修身”，认为人先天是有缺陷的，需要进行后天的修炼才能到达理想境界。

最终，儒家成为正统。20世纪的好几位儒学研究者，如牟宗三、狄白瑞等人均指出，儒学是“心性之学”，身是承载心的场所，修身便是修心。但是，圣人的境界岂是普通人所能到

2017年5月20日，一场“绿色上海、与你一起爱”公益健康跑在上海辰山植物园举行，跑步结束后有的情侣在现场求婚示爱。

