

2025年4月28日 星期一 编辑 张海 版式 吕燕 校对 汪智博

“肥”和“胖”，有啥不一样？



前不久，“国家喊你减肥”话题出圈，引起了大众关注。说起“肥胖”，大家肯定觉得“肥”和“胖”是一个意思，其实追溯一下两个字的起源，就会发现它们以前还真不是一回事。



“肥”字左边是个“月”，难道和月亮有关？非也，其实它是“肉”。“肉”字的篆文和“月”字的篆文是“双胞胎”，在后来字形流变过程中，作为偏旁，都写成“月”了。



“肥”的右边边又是什么意思呢？这就有分歧了。有人说它像跪坐的人，和左边的“肉”结合起来，表示人身上肉多。古人跪坐倒不是进行特殊的仪式，而是古人本来就经常跪坐。



古代文字学家、文学家徐铉则认为，“肥”的右边是“卩”，读作 jié，表示节制，和“肉”组合起来，表示人身上的肉不能太多，得节制。看来古时候的人已经有减肥的理念了。



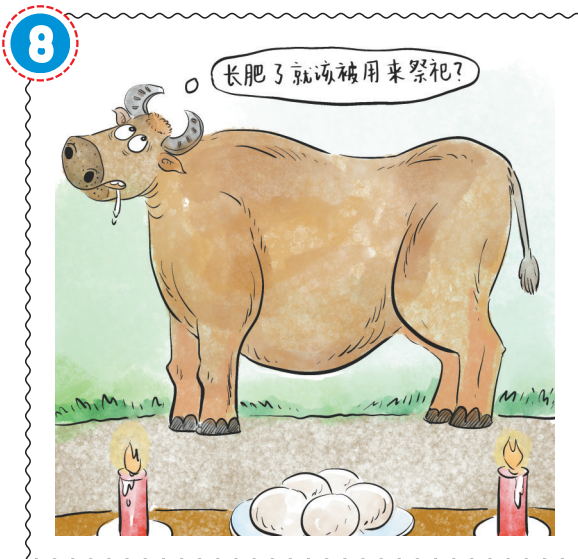
“肥”后来也指动物身上脂肪多，比如“肥猪”“肥羊”。再后来又引申为土地质量好，比如“肥沃”。转化为名词，“肥”又指能增加田地养分的东西，比如“农家肥”“化肥”等。



而“胖”的小篆左边也是“肉”，后来写成了“月”。右边是“半”，上面像个“八”，表示左右分开。“半”的下面其实是个“牛”。在古代，人们把牛从中间分成两半，用来祭祀。



半个牛挺大块，所以“胖”有了宽大、安泰舒适的意思，读pán。《礼记·大学》里有：“富润屋，德润身，心广体胖，故君子必诚其意。”这里“心广体胖”是指心胸宽广的人身体也会安泰舒适。



“胖”是用来祭祀的半体牛，人们祭祀会挑选肥美的牛，“胖”由此引申为肥、脂肪多，此时读pàng。现在我们口语里用“胖”的时候更多，而在成语里还是“肥”字多。



在大部分古人看来，吃饱饭不容易，肥胖也就不是大问题，“瘦”才是病态。但现代社会，肥胖的危害日益严峻，因此体重管理必须提上日程。人们应管住嘴、迈开腿，向着健康迈进。

◎文/科普时报 漫画/杨仕成