

嗨，我是文物館小淡，你現在收聽的是「文物館閒扯淡，Gossip 永不斷」。

姐己！這位史上最強、最美、最被誤解的女人，其形象究竟是文物館展覽「為己而來」裡驍勇善戰、英氣逼人的將軍；還是經典神魔小說《封神演義》裡魅惑人心、妖氣撩人的狐狸精.....，我只能說：有她在的地方，就有話題！The gossip queen.

今天文物館閒扯淡要和姐己 gossip 的，仍是「形象問題」，只不過是身材「形象」！很榮幸地邀請到姐己與我們聊聊，她的飲食小撇步，吃甚麼？怎麼吃？才能吃出逆天美貌？做些甚麼運動？才能維持英氣妖氣逼人好身材？今天我們就跟姐己聊聊身材管理之道，一起 gossip 她保養美貌的小祕訣。



影片連結：<https://youtu.be/inRSbVQsGwE>

Q：請問妳平常都吃些甚麼？

DaJi：粟是我們很重要的糧食，鬲就是煮粟用的。我朝肉是用煮的，但夷人、戎狄用烤肉。

＊閒扯淡腦洞解讀＊

粟，就是我們現在說的小米，相較白米，澱粉含量較低且膳食纖維較多，有助減重。比起油煎、火烤，肉用煮的，較可減少油脂與熱量的攝取。這樣看來，

總體熱量減低，但營養可沒少，果然是養生的聰明選擇。

Q：請問妳平常都做什麼（運動）？

DaJi：朕不正忙著應付你。朕除了是受辛的王后，有時出任祭司，有時征戰沙場。

＊閒扯淡腦洞解讀＊

當然，應付我是也是個累，動腦也是會消耗熱量的。不過，王后、祭司的形象管理，是一刻也不能鬆懈。征戰沙場，需要大量體能，消耗大量熱量，騎馬，算有氧運動；拿武器，也是種肌力運動。好身材果然還得要「勤勞多動」啊！

Q：對於女生最常見的沐浴美容，妳的看法？

DaJi：沐浴、洗澡，樂事也，朕浴用盂，以勺取水，以盤接水盥洗。溫水洗澡是朕與王專有的。

＊閒扯淡腦洞解讀＊

我們都知道「清潔是肌膚保養的第一步」，更何況，若能帶著愉悅的心情，別說是三千年前的商朝，就連現在，也是人生樂事啊！

Q：請問妳保持美貌的不二法門？

DaJi：朕穿越時空，讀書學習，愈來愈美。

＊閒扯淡腦洞解讀＊

果然，最終還是得提升內在，才是美貌王道啊！

DaJi：朕小食已至，眾人退下。

＊閒扯淡腦洞解讀＊

感謝姐已撥冗與我們分享她的養生之道。

現在是下午四點（小食）她要去用餐了……等等，她早上九、十點（大食）吃朝食，下午四、五點（小食）吃夕食，一日兩餐，豈不就是現在最夯的 168 斷食！果真是穿越時空的美人心機啊！

本節目姐已（DaJi）發言影片節錄自文物館展覽「為己而來」，訪問題目及相關解讀純屬虛構，如有雷同，純屬巧合。

腦洞解讀：wchw

影片剪輯／特效：hua

為己而來——被史家耽誤的女人

<http://museum.sinica.edu.tw/exhibitions/78/>