

哲学家为节食著书，本书堪称头一遭。

节食与哲学何干？在科学论证的放大镜下，节食的真貌究竟为何？

这是一本哲学书，也是一本最有效、最具启发性的减肥书。

哲学家的食谱

—— 如何减轻体重 改变世界

The Philosopher's Diet

How to Loose Weight & Change the World

[美] Richard Watson 著 (台湾) 马励 译



中国友谊出版公司



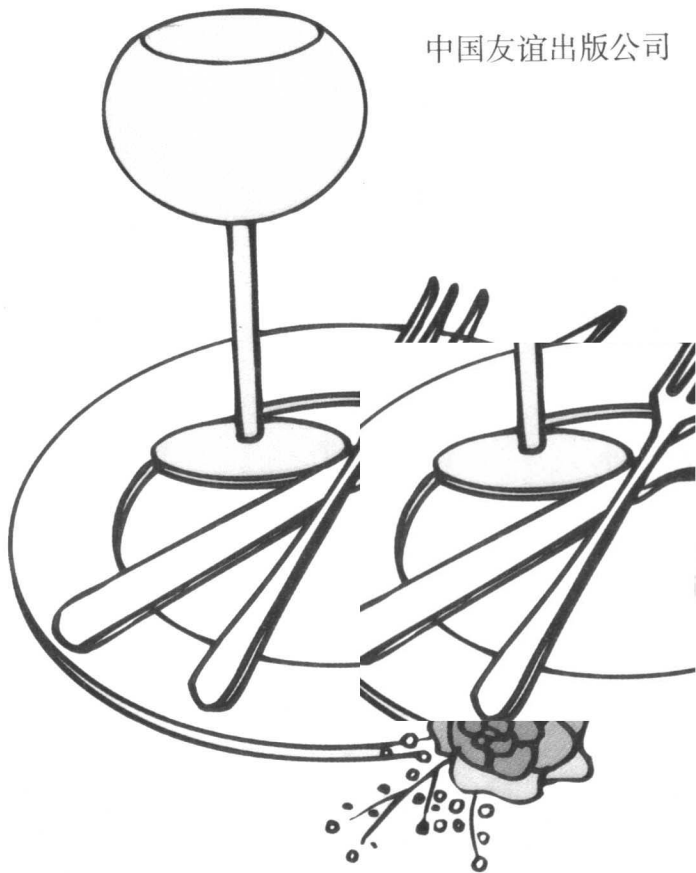
哲学家的食谱

—— 如何减轻体重改变世界

Richard Watson 著

(台湾)马励 译

中国友谊出版公司



图书在版编目(CIP)数据

哲学家的食谱:如何减轻体重改变世界/(美)沃森
(Watson, R.)著;马励译. - 北京:中国友谊出版公司,
2003.1

ISBN 7-5057-1589-5

I. 哲… II. ①沃…②马… III. 减肥-方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 100662 号

The Philosopher's Diet: How to Lose Weight and Change the World

Copyright © 1999 by Richard A. Watson

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback copyright ©

2001 by China Friendship Publishing Corporation

Published by arrangement with David R. Godine, Publisher

through Arts & Licensing International, Inc., USA

ALL RIGHTS RESERVED

书名 哲学家的食谱

作者 美国 理查德·沃森

译者 台湾 马励

出版 中国友谊出版公司

发行 中国友谊出版公司

经销 新华书店

印刷 北京忠信诚胶印厂

规格 850×1168 毫米 32 开本

8.75 印张 150000 字

版次 2003 年 1 月第 1 版

印次 2003 年 1 月北京第 1 次印刷

印数 1—5000 册

书号 ISBN 7-5057-1589-5/Z·205

定价 20.00 元

地址 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼

邮编 100028 电话 (010)64668676

合同登记号:图字 01-2001-4564

楔子



在这本书里，我要谈如何减轻体重，而且维持不变。我同时也要借此书表达一种生活哲学。减肥计划是书的内容，哲学是书的形式。

我认为，你在以往无数次减肥计划的尝试过程中必定已经问过自己，这样做到底有什么意义？所有的事最终究竟有什么意义？为什么哲学家不告诉我们？几年前，家母也问过我这些问题。她那时七十岁，儿女都已长大离家，她和家父除了照顾院子、读书及看电视外，无事可做。既然有个儿子是专业哲学家，于是她想一探究竟。为什么我不告诉她？

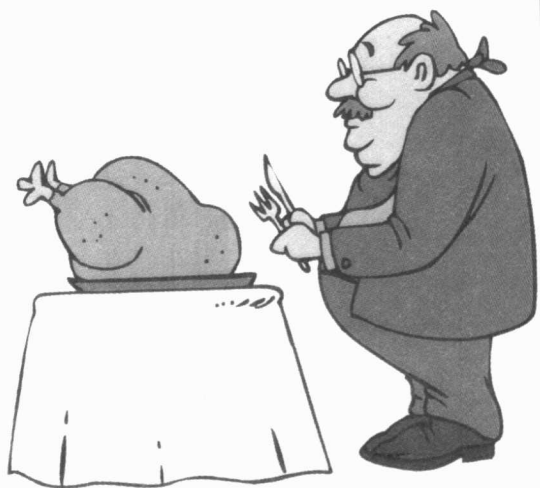
家母不是惟一愤愤不平的人。《时代》杂志的编辑们也想知道，世间事究竟有何意义。《大西洋月刊》、《党派评论》(Partisan Review)、《纽约时报》等等刊物的编辑们，统统都想知道这个答案。几年前，《花花公子》杂志创办人赫天纳(Hugh Hefner)由于极不满意哲学家们的表现，决定自己出马。他不仅亲自为文，还将大作寄给包括我在内的许多

哲学家，以正视听。他总共为《花花公子哲学专栏》写了二十二篇文章。我自己在你正读的这本书中，也有一整章专门谈“性”。

其实你可能也已想到，我决定认真处理这些抱怨。

哲学家们为什么不告诉你生活整体的意义？答案很简单：他们不知道。我并不比别人知道得更多，但我偏偏就是知道一些。正如笛卡尔所说，私藏知识是可耻的行为。因此，我写了这本书。

在你展卷阅读之前，无疑地，你会想知道我的哲学态度。我这么说吧：我觉得这是个特别的时代。我们当中的许多人，在本世纪过着颇为满意的生活。但是，这个世纪见证了谋杀六百万犹太人的种族灭绝行动，原子弹曾经落在日本，某些地方的凌虐暴行如同家常便饭，数以千万计的人类处于悲惨的贫穷、饥饿、压迫及绝望之中。早晚还会来



哲学家们为什么不告诉你生活整体的意义？答案很简单：他们不知道。

一场大战，发动战争的一方必然有足够的神经瓦斯与细菌，可置我们于绝境。更别提那让大家同归于尽的核子弹、氢弹与中子弹了。我的女儿安娜(Anna)小时候，以为有那么个人会按下电钮，毁灭世界。她曾问我，大家要如何对付此事？我不知道。可能什么办法也没有。历史上一些很早的文字，记述的即是战争的暴行。例如，一份解开楔形文字之谜的主要资料，描述的是波斯王大流士在公元前四世纪如何对付叛徒。他先割掉他们的耳朵与鼻子，再挖出眼睛，然后以铁链将他们绑在自己的战车后面，拖着驰骋。



不过，你想知道的是我的哲学。基本上那与阅读(〈如何生活〉一章会谈到)和写作(〈如何死亡〉一章会谈到)有关。我的生活哲学主要来自我那威尔士的母亲与苏格兰的父亲。我很年轻的时候，母亲经常坐在我旁边，督促我练习钢琴。“我们继续吧！”她总是这么说。当我踩到石头伤了脚趾，或者跌了一跤弄破了膝盖，想从父亲那儿得到一些安慰时，父亲会说，“再让腿上多沾点儿泥巴吧！”就这么两句话。

所以，我们继续吧！

目录

楔子	001
第一篇 脂肪何其多	003
Ⅰ·胖子命长	005
Ⅱ·节食工业是娱乐事业	009
Ⅲ·要吃得与以往不同	017
Ⅳ·养成计算卡路里的习惯	021
Ⅴ·避免精糖与白面粉	025
Ⅵ·少吃加工食品	031
Ⅶ·大人小孩一起节食	035
Ⅷ·肥胖是避免性生活的借口	043
第二篇 民以食为天	049
Ⅸ·改变饮食习惯	053
X·人人要为自己的现状负责	061
XI·重新装潢厨房	067
XII·承认自己迷恋食物	073
XIII·练习节制	079
XIV·帕斯卡尔赌注	081
XV·立志做美食家	087
第三篇 粗渣不可少	091
XVI·吃素可解决全球饥饿问题	093
XVII·多吃维生素 C	099
XVIII·哲学家的麦麸松糕食谱	105
XIX·麦麸有助制造健康宝宝	107
ⅡX·农业商品化的代价	113
ⅡXI·做自己生活的主人	119
ⅡXII·胡萝卜又甜又好吃	125
ⅡXIII·哲学家的饮食计划	131
第四篇 跑步	135
ⅡXIV·运动必须配合节食	141

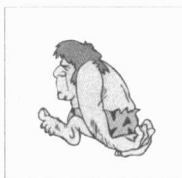




IIIXV · 专心解决长远的问题	145
IIIXVI · 全身健康检查	151
IIIXVII · 跑者世界大不同	157
IIIXVIII · 跑步有助健康	163
IIIXIX · 各人体质有别	169
第五篇 性	177
IIIX · 人类的性	181
IIIXI · 性可以减肥?	185
IIIXII · 为性节食	189
IIIXIII · 性与饥饿的关联	193
IIIXIV · 一切从性出发	195
第六篇 如何生活	201
IIIXV · 形式胜过内容	203
IIIXVI · 对生活采取主动	209
IIIXVII · 改变大不易	215
IIIXVIII · 务必开心去做	219
IIIXIX · 柏拉图的理想国	221
IVX · 好酒与真理	225
IVXI · “买了一头牛,对吧?”	229
IVXII · 阅读启发性的书	233
第七篇 如何死亡	239
IVXIII · 明知山有虎,偏向虎山行	243
IVXIV · 形式、承诺、内容	247
IVXV · 死得有格调	251
IVXVI · 休谟的死法	255
IVXVII · 脂肪只是隐喻	259
IVXVIII · 喜欢吃的父亲	265
结论	268



哲學家
的
食
譜





形式 承诺 内容





1

第一篇

脂肪何其多

脂肪，我猜你是想把这玩意儿去掉的。那么，就不要吃太多吧！在这个美好的绿色大地上，没有一个正常、健康的人不减少卡路里的摄食量就能变瘦。做一点儿运动，少吃一点儿，你的体重就会减轻。

噢，但是事情没那么简单。否则减肥书又怎么可能有那么大的市场呢？这个原因正是我打算深究的秘密。



胖子命长

你若在报纸上看到飞机失事生还者困在阿拉斯加荒野中的报道,就会发现活下来的都是胖子。

I

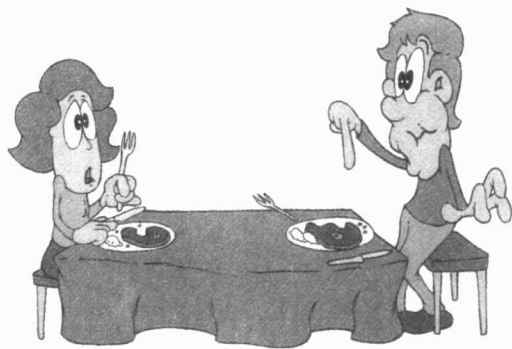
胖子命长

脂肪有许多优点。其中之一,就是它很好吃,尤其是在冰淇淋之中或从热腾腾的烤牛小排滴下来时。更重要的是,你没脂肪就没命。你的身体时时都在运动,心在跳,血液在流,肺在呼吸。除非你一直在吃东西,否则热量必须先被储存起来,以备身体运作之需。脂肪就是热量。人类身体是储备脂肪绝佳的构造。极可能因为我们的老祖宗经历过丰收与饥荒更迭的世代而演化下来,所以现在我们的身体里面积累了一点儿脂肪是完全正常的。



你若在报纸上看到飞机失事生还者困在阿拉斯加荒野中的报道,就会发现活下来的都是胖子。如果你因为生病而体重下降,体内多存点儿脂肪总是好的。一旦脂肪消失,身体就会开始破坏肌肉与器官,那时你的麻烦可就大了。万一飞机在寒冷的冬天失事,脂肪也能

使你保持温暖。这正是何以许多经历过三十年代大萧条的美国人与活过二次大战的德国人今天特别胖的原因；他们不相信明天。至于今



天，失业问题到处都是，很可能也会轮到你。我的姐夫曾是机场塔台管理员，他特别提醒那些打算罢工的人，务必先把自己养肥。

人们经常是因为虚荣而讨论脂肪。

那么，减肥书有什么用呢？它们是给那些稍微重了一点儿的人读着玩的。仅仅是读一读减肥书，就可以减轻担心体重的焦虑。道理在于，许多购买减肥书的人其实并不真胖。他们经常担心体重，但这群减肥狂热分子的体重，很少比医生或政府机构提出的平均体重高出约十或十五公斤。假设你是一个“应该”重七十公斤的男人，而你的体重为

八十公斤;或者一个“应该”重五十公斤的女人,而你的体重为六十公斤,与模特儿相比,看起来可能圆了些,但其实还过得去。注意,政府在谈到你的脂肪量时,其实颇有一些弹性。政府设定了一个标准,但是你必须胖到某种程度才会被军队拒绝。再说,那些标准特别高的人,例如画家鲁宾斯 (Peter Paul Rubens),他对于今天大多数自认过重的女人,大约不会多看一眼。他不爱胖女人;他的模特儿个个性感妖娆。我们之中许多人对于性感妖娆的女人有种特别的看法,总觉得她们以往马马虎虎,现在勉强可以,将来也不会好到哪里去。



减肥书有什么用呢?它们是给那些稍微重了一点儿的人读着玩的。

真正胖的人不会买减肥书,也很少节食。他们之中有些人不太健康,有些人问题严重,有些人根本不在乎。这些大胖子当中,认为减肥书有用的人不到千分之一,可以说,他们不理睬这些书。但是,凡事总有例外,所以我的书也可能帮助他们之中的某个人。

我们回过头来再谈平均“过重”的美国人。人们经常是因为虚荣而讨论脂肪。当然,我们大多数人的内心深处都明白,自己永远也不可能看来像模特儿一样。我们天生就不是那个样子,我们买不起那种服饰,也不可能去穿那种游泳衣。更不用说,我们日渐老去。然而,我们可以梦想自己看起来像那些俊男美女。单单进行一项节食计划,就会使你对自己的外表产生信心。节食还附带一个搞怪的乐趣,那就是,只要你一谈起节食计划,朋友们必定会觉得索然无趣。



II

节食工业是娱乐事业



节食是一件严肃的事，但是大多数节食者并不认真避免失去的重量再度回来，他们会恢复原来的体重，接着再设法减肥。他们常说：“唉，体重又回来了。”

经过哲学性的分析，我们会发现，节食工业属于娱乐事业，尤其属于其中那些专门制造不必要产品的类别。进行节食，就像是玩单人纸牌戏。但它与玩纸牌又有一点儿不同，因为大多数人都同意，节食是一种需要道德支撑的活动。为了取得这种优势地位，请开始节食，而更重要的是，务必告诉别人你已如此做。你可以在任何公司理直气壮地表示自己正在节食。几乎没有任何人有机会去掉大量脂肪，并且不让那些重量回来。如果真有人做到了，那些认真的节食者必定视其为异类。惟一不会树敌的瘦的减肥者，是那些节食书的作者；当然，你也会发现，这些人其实也没有什么胖子朋友。