

7月号

讀者文摘

文選
卷之八
七

第五十三卷 第五期 一九九一年 七月號

創辦人

DeWitt Wallace 與 Lila Acheson Wallace

出版者：讀者文摘遠東有限公司

地址：香港青洲灣阿公岩村道三號

承印：凸版印刷（香港）有限公司

地址：香港鯉魚涌華蘭路凸版大廈

Vol. 53, No. 5, July 1991

The Reader's Digest is published by
Reader's Digest Association Far East Limited
3, Ah Kung Ngam Village Road

Shaukiwan, Hong Kong

Printed by the Toppan Printing Co. (H.K.) Ltd.

Toppan Building, Westlands Road
Quarry Bay, Hong Kong

訂閱本刊全年價目及匯寄訂費地址：

中國、香港、澳門：HK\$312

香港七姊妹郵政局信箱六〇一三〇號

讀者文摘遠東有限公司

日本：¥8640

c/o Western Publications Distribution Agency

14-9 Okubo 3-chome, Shinjuku-ku

Tokyo 160, Japan

新加坡：S\$78 馬來西亞：M\$90

汶萊：B\$78

Reader's Digest Asia Ltd.

Thomson Road, P.O. Box 70

Singapore 9157, Republic of Singapore

台灣：NT\$1296

讀者文摘亞洲有限公司台灣分公司

台北郵政87-7號

郵政劃撥〇五六二五六一六號

泰國（空郵）：US\$50

S.E. Commercial Enterprises Ltd.

P.O. Box 12-132

Yannawa Post Office

Bangkok 12, Thailand

其他地區（空郵）：US\$50 HK\$390

香港七姊妹郵政局信箱六〇一三〇號

讀者文摘遠東有限公司

訂閱本刊時，請同時寄訂費。

更改地址：請開列新舊地址及訂戶編號，通知：

香港七姊妹郵政局信箱六〇一三〇號

讀者文摘遠東有限公司

Reader's Digest Association Far East Limited

Box 60130, Tsat Tsz Mui P.O., Hong Kong

（兩月後方可開新地址投遞）

讀者文摘

一九九一 七月號

總編輯：鄭健鄧

主編：陳燕齡 楊月蓀

編輯：高瑞武

副編輯：曾綠姬

助理資料編輯：張惠霖 葉迪慧

美術部：周念慈 龍正薇

總經理：Robert W. Adam

副總經理：Antony Rees

財務部：李照恩

廣告部：Leo U. Murray 徐靜儀

客戶服務部：韋克雷

人力資源部：李英聰

市場推廣部：陳秉州

製作部：邱志清

讀者文摘亞洲有限公司台灣分公司

業務部：翁啟燦 廣告部：楊雪紅

讀者文摘有限公司（美國）

總編輯：Kenneth Y. Tomlinson

國際版執行編輯：Christopher Willcox

總裁：George V. Grune

本刊每月以下列文字印行：英文（美國、英國、澳大利亞、加拿大、南非、紐西蘭、印度及亞洲版）；法文（比利時、加拿大、法國及瑞士版）；德文（德國及瑞士版）；西班牙文及葡文（拉丁美洲及意卑里亞版）；荷蘭文（荷蘭及比利時版）；中文；韓文；阿拉伯；印地文；義文；丹麥文；芬蘭文；挪威文；瑞典文。

美國、德國、西班牙及瑞典版亦以盲人點字版發行。美國版並由美國青塔基州葛里維爾盲人書刊印刷公司以錄音片發行。

封面：加文納橋

王春鑫畫

Reader's
Digest®
Trademark Reg.

註冊商標
讀者文摘

ISSN 1017-4285

版權所有
不准翻印

©一九九一年。本刊著作權屬讀者文摘遠東有限公司 (Reader's Digest Association Far East Limited)，讀者文摘亞洲有限公司 (Reader's Digest Asia Limited, Reader's Digest [East Asia] Limited)，讀者文摘有限公司 (美國) (Reader's Digest Association, Inc. [U.S.A.])。不准以任何方式，在世界任何地區，以中文或任何文字，作全部或局部之翻印、仿製或轉載。本刊著作權受國際著作權公約與北美著作權公約之保障。本刊在香港印行。[ABC] 本刊為英國出版商數公證會 (Audit Bureau of Circulations, London) 會員。

© 1991 Reader's Digest Association Far East Limited, Reader's Digest Asia Limited, Reader's Digest (East Asia) Limited and Reader's Digest Association, Inc. (U.S.A.). All Rights reserved. Reproduction in any manner in whole or part in Chinese or other languages prohibited. Protection secured under the International and Pan-American copyright conventions. [ABC] Member of the Audit Bureau of Circulations, London

第五十三卷 第五期 一九九一年 七月號

創辦人

DeWitt Wallace 與 Lila Acheson Wallace

出版者：讀者文摘遠東有限公司

地址：香港青洲英屬公署村道三號

承印：凸版印刷（香港）有限公司

地址：香港鰂魚涌華蘭路凸版大廈

Vol. 53, No. 5, July 1991

The Reader's Digest is published by

Reader's Digest Association Far East Limited

3, Ah Kung Ngam Village Road

Shaokwan, Hong Kong

Printed by the Toppan Printing Co. (H.K.) Ltd.

Toppan Building, Westlands Road

Quarry Bay, Hong Kong

訂閱本刊全年價目及匯寄訂費地址：

中國、香港、澳門：HK\$312

香港七姊妹郵政局信箱六〇一三〇號

讀者文摘遠東有限公司

日本：¥8640

c/o Western Publications Distribution Agency

14-9 Okubo 3-chome, Shinjuku-ku

Tokyo 160, Japan

新加坡：S\$78 馬來西亞：M\$90

汶萊：B\$78

Reader's Digest Asia Ltd.

Thomson Road, P.O. Box 70

Singapore 9157, Republic of Singapore

台灣：NT\$1296

讀者文摘亞洲有限公司台灣分公司

台北郵政87-7號

郵政劃撥〇五六二五六二——六號

泰國（空郵）：US\$50

S.E. Commercial Enterprises Ltd.

P.O. Box 12-132

Yannawa Post Office

Bangkok 12, Thailand

其他地區（空郵）：US\$50 HK\$390

香港七姊妹郵政局信箱六〇一三〇號

讀者文摘遠東有限公司

訂閱本刊時，請同時惠寄訂費。

更改地址：請開列新舊地址及訂戶編號，通知：

香港七姊妹郵政局信箱六〇一三〇號

讀者文摘遠東有限公司

Reader's Digest Association Far East Limited

Box 60130, Tsat Tsz Mui P.O., Hong Kong

（兩月後方可開新地址投遞）

讀者文摘

一九九一 七月號

總編輯：鄭健娜

主編：陳燕齡 楊月葵

編輯：高瑞武

副編輯：曾綠姬

助理資料編輯：張惠霖 葉迪慧

美術部：周念慈 龍芷薇

總經理：Robert W. Adam

副總經理：Antony Rees

財務部：李熙恩

廣告部：Leo U. Murray 徐靜儀

客戶服務部：韋克雷

人力資源部：李英聰

市場推廣部：陳秉州

製作部：邱志清

讀者文摘亞洲有限公司台灣分公司

業務部：翁啟燦 廣告部：楊雪紅

讀者文摘有限公司（美國）

總編輯：Kenneth Y. Tomlinson

國際版執行編輯：Christopher Willcox

總裁：George V. Grune

本刊每月以下列文字印行：英文（美國、英國、澳大利亞、加拿大、南非、紐西蘭、印度及亞洲版）；法文（比利時、加拿大、法國及瑞士版）；德文（德國及瑞士版）；西班牙文及葡文（拉丁美洲及意卑里亞版）；荷蘭文（荷蘭及比利時版）；中文：韓文；阿拉伯文；印地文；義文；丹麥文；芬蘭文；挪威文；瑞典文。

美國、德國、西班牙及瑞典版亦以盲人點字版發行。美國版並由美國肯塔基州路易維爾市盲人書刊印務公司以錄音片發行。

封面：加文納橋

王春鑫畫

Reader's
Digest®
Trademark Reg.

註冊商標
讀者文摘

ISSN 1017-4285

版權所有
不准翻印

©一九九一年。本刊著作權屬讀者文摘遠東有限公司（Reader's Digest Association Far East Limited），讀者文摘亞洲有限公司（Reader's Digest Asia Limited, Reader's Digest [East Asia] Limited），讀者文摘有限公司（美國）（Reader's Digest Association, Inc. [U.S.A.]）。不准以任何方式，在世界任何地區，以中文或任何文字，作全部或局部之翻印、仿製或轉載。本刊著作權受國際著作權公約與北美著作權公約之保障。本刊在香港印行。[ABC] 本刊為英國出版商數公證會（Audit Bureau of Circulations, London）會員。

© 1991 Reader's Digest Association Far East Limited, Reader's Digest Asia Limited, Reader's Digest (East Asia) Limited and Reader's Digest Association, Inc. (U.S.A.). All Rights reserved. Reproduction in any manner in whole or part in Chinese or other languages prohibited. Protection secured under the International and Pan-American copyright conventions. [ABC] Member of the Audit Bureau of Circulations, London

計主書前

敬啟者：本館自創辦以來，承蒙各界人士之厚愛，不勝感荷。茲為擴大宣傳，特將本館之宗旨及業務，略誌於後，以資參考。

本館之宗旨，在於弘揚文化，普及教育。凡我同胞，如有志於此者，請即踴躍參加。本館之業務，則包括：出版、印刷、發行、廣告等項。凡有委託者，請逕向本館接洽，定當竭誠服務。

此致 各界人士 敬啟

（以下內容模糊，難以辨識）

（以下內容模糊，難以辨識）

（以下內容模糊，難以辨識）

（以下內容模糊，難以辨識）

（以下內容模糊，難以辨識）

（以下內容模糊，難以辨識）

（以下內容模糊，難以辨識）

（以下內容模糊，難以辨識）

（以下內容模糊，難以辨識）

（以下內容模糊，難以辨識）

（以下內容模糊，難以辨識）

（以下內容模糊，難以辨識）

（以下內容模糊，難以辨識）

開懷篇



覺得奇怪，便寫信去問他的兄弟。回信說：「你說過爹希望風風光光入土，所以我們特地替他租了一套大禮服。」

— Funny Funny World

老李 共有四個兒

子，其中一個到大城市去經商發了大財，其餘三個則留在老家。老李去世時，事業成功的那個兒子因為事忙不克奔喪，便對他的兄弟說喪事一定要辦得體面，花多少錢都不要緊，一切費用由他負擔。

不久，他接到了殯儀館一張五千二百美元的帳單，他如數付了。可是此後，他每個月都仍收到殯儀館寄來一張二十七美元的帳單，他

兩條 沙丁魚在海港內游着，其中一條提議到市區去度週末。「我不去，」另一條說，「要游好遠的路呢。」

「搭地下火車如何？」

「我才不呢！要像人似的擠在車廂裏面？」

— Copper's

三歲的 小華陪媽媽到醫院去作產前的超音波掃描檢查。回家後，爸爸問小華是否在屏幕的影像中看到媽媽腹中的妹妹，小華疑惑的說：「什麼妹妹？只有一架壞掉的電視機。」

— 李美慧

在 汽車大展中，兩個男人瀏覽各種款式與廠牌的汽車，愛慕不已。

「我如果買車，」甲對乙說，「我會買一輛小的日本車。」

「那麼，你要買車嗎？」乙問。

「當然不。」

「既然你打算買車，何不挑輛平治？」

— S. M.

婦人埋怨丈夫總是待在家中，不言不語，無所事事。為了討她歡心，他便去看精神病醫生。「你躺在沙發上，咱們談談好了，」醫生對他說，「如果你想到什麼可說的，那很好。想不出的話，留待下次也可以。」

那人舒舒服服地躺下來，很快便呼呼入睡。一小時過後，醫生把他叫醒說：「今天到此為止，請付一百元。」他付錢後離去。

此後，他每逢星期二、四都去看那位醫生，每次他一到，便不發一語，倒頭大睡，照樣付錢。到了第三個星期，他來到診所，剛坐下，又跳了起來。「呵哈，」醫生大喜道，「你想到什麼要說的了？」
「對——你可需要一個合夥人？」

— *Make Room for Danny*

孫兒：「爺爺，什麼叫做走桃花運？」

祖父：「比方說，有小女生和你手牽手啦！」

孫兒：「那桃花劫呢？」

祖父：「那就是你正好被她老爸撞見了！」

——聯合報

一隻狗走進電報局打電報，辦事員給了牠一張表格，牠用嘴叼着鉛筆在表格上寫：「汪汪汪，汪汪汪，汪汪。」

辦事員看了電文說：「這裏只有八個字，跟打十個字收費相同，你想再加一句『汪汪』嗎？」

「我可以那樣做，」那隻狗回答，「但是你不認為這太可笑了嗎？」

— *The Big Book of New American Humor*

古稀之年的山姆買了一頂假髮，拉了面皮，又在健身院鍛鍊了半年，然後約了一位比他年輕一半的寡婦一塊兒去吃晚飯。他們跨出他那輛跑車時，山姆遭到雷殛，立即身亡。在天堂門口，他跑上前去問上帝：「為什麼是我？」

「哎呀，山姆，」上帝回答，「我沒有認出是你啊！」

— N. H.

本欄歡迎讀者投稿，詳情請閱第四十九頁。



不必再受節食之苦，
自然而然地減輕體重

像

很多女性一樣，我讀高中時便開始節食。十五年來，為了減輕體重，我實行過各種不同的減肥方法。我一向認為世人可以分為兩大類：天生胖型和天生瘦型。後來，當我的體重增至八十九公斤，我便確信自己是屬於前一類了。

當了護士之後，我決定不再節食。我要尋找治本的方法。我遍讀所有我能找到關於食物與營養的書籍和文章，得出的結論是：傳統節食方法引致的飽餓循環，很可能就是許多人一直無法將體重減輕的癥結所在。節食者首先讓自己挨餓，到身體無法再忍受了，就又大吃大喝。這時候，體內的存活機制就會造反，身體於是儲積脂肪，好讓自己能熬過下一場飢餓——即節食。

美國喬治城大學膳食營養與飲食失調計劃的主任舒拉·藍賽說：「那些含熱量極少的減肥餐會使人長期飢餓，注意是沒有有效的。來自體內的神經信號和激素信號會驅使一個人不顧一切地大吃東西，即使這個人很想減肥，意志力也很強，也無濟於事。」

我應用這套新見解來規劃自己的飲食模式，從此不再節食。我開始聽從身體發出的需求食物信號，比過去多吃了些更有營養的食物。我擺脫了一時節食一時暴食的循環，逐漸體會到了因此獲致的改變（因為改變不良的飲食習慣是需要花點時間的），而且體重終於開始減輕。最後，我的體重穩定在六十二點五公斤的水平——以我這種身高（一米七三）的女性而論，這是屬於偏低的正常體重。十多年來，我一直自然而然地保持着清瘦身材。

下列方法可幫助你擺脫一時節食、一時暴食的循環：

一、不要挨餓 誰都會餓，瘦人也不例外。飢餓的瘦人和飢餓的胖子的不同之處，是前者會去吃東西，而後者則千方百計去和飢餓對抗。身體過重的人不肯正視飢餓，而要壓抑並忽視它，但是到最後，飢餓一定會佔到上風。節食者遲早會因為極度飢餓而失卻自制，放縱起來——中止節食，吃了再說。

三十歲的凱倫便是一個好例子。她不滿意自己的身材，於是實行一個不切實際——而且危險——的節食計劃，每天只攝取六百卡的熱量。結果她一天到晚都感到飢餓，一到週末就無法自制，身體戰勝了意志力，

狼吞虎嚥地大吃。

要結束這種飽餓相間循環，方法就是：當自己沒有體重問題，想吃東西就去吃，把身體已適應了的間歇性節食飢餓感消除掉。你必須讓自己的身體知道，此後不再儲積脂肪也不會有危險了。要緊的是，飢餓時要吃得好，飽了就不要再吃。

你大概在心裏會想：「要是我餓了就吃，會很快就變成大胖子。」這種想法完全是錯的。起先你也許會長胖一、兩公斤，但你的身體經你重新訓練之後，就不會再對食物貪得無厭，希望得到比你所需要的更多的食物。到了最後，你將永遠不會進食過量，體重也可減輕。

二、早餐要豐富 早餐吃很少東西，好讓自己在稍後可以多吸收些熱量的做法，其實是欺騙自己。如果你不吃早餐，你的血糖就會減少，於是你的身體就會渴望得到食物。

想減輕體重，應該在每天開始時都吃一些真正的食物。吃飽為止——不要過量，也不要不足。如果你通常在早晨不覺得餓，那麼設法讓自己在晚上就寢時肚子只是半飽。這能使你睡得更安適，因為不會有一大堆東西要消化！而且，由於你已自然而然地禁食了一

整夜，第二天早晨必會有胃口吃早餐。

以泰立為例，過去他為了控制體重，習慣不吃早餐。後來他改變策略，晚餐只吃半飽。結果，到了第二天早晨，他多年來第一次感到肚子餓，並且吃了頓豐富的早餐。不久之後，他發現自己再也吃不了早餐了。不過，他晚餐時繼續節制分量。三個月後，他的體重減輕了九公斤——完全不用挨餓。現在，他維持七十七公斤的理想體重已經兩年多。

三、餓了才吃 身體過重的人往往對自己的飢餓缺乏認識。他們、顧節食或忍飢捱餓，以致忽畧了身體正常的飢餓感覺。社會心理學家司坦利·沙契特爾在哥倫比亞大學進行的研究顯示，對身體過重的人來說，外界的刺激——碟食物、指針指向用餐時間的時鐘等——比內在的飢餓煎熬更易使他們產生食慾。

我發現，身體過重的人學會了怎樣令自己不致挨餓之後，漸漸地就會對外來的信號減少反應，只有在真正感到飢餓時才想吃東西，而體重也會開始減輕。

要學習辨識飢餓。先捫心自問，現在你想吃東西是因為飢餓還是別的理由——疲倦、口渴、煩悶、或寂寞。不過，一旦確定了是因為飢餓，就要進食。

你吃飽了，就不要再吃。你一開始要自己收到身體要求補充燃料的信號才進食，晚餐就不再會吃得過量。

四、少吃零食 我將食物分為兩個基本類別：真正食物與零食。真正食物是身體所需的燃料，零食的主要功用則是過口癮，通常含有大量脂肪或糖，或二者兼備。這兩個類別的食物很容易分辨。花椰菜是真正食物，小甜餅是零食。

當你肚子餓了，你便面臨抉擇。如果你不是過分飢餓，你大概仍可以理智地選擇。打開冰箱。選哪一樣好？如果你選擇的是真正食物（譬如一份火雞三明治），而且可以確定身體能用它作為燃料，就安心地把它吃下吧。

兩小時後，你又覺得餓了。再打開冰箱。選哪一樣好？冰淇淋。不行！稍微運用點意志力。冰淇淋並不是你的身體所需要的。有什麼別的是合適的呢？對了，一片塗花生醬的烤麵包和一杯牛奶看來不錯。好吧，拿去吃吧——記住，吃含豐富脂肪的真正食物要有節制。

廚房裏不存放解饞的食物，卻隨時備有各種不同的高品質食物，是一個很好的策略。總而言之，購買

(上接第九頁)

大量好吃——你自己真正喜愛——的真正食物，其他無益食品通通不要。

可是，如果只有冰淇淋，沒有任何其他看來合適的食物，怎麼辦？雖然你不願意隨興所至吃零食，但它們在你的膳食中也應佔一席位。如果你已分析過自己的感覺，確定自己想吃東西真的是因為飢餓，沒有別的原因，那麼把冰淇淋吃下吧。這並不算失敗。反過來說，你只是順從本身的自然食慾，而非不顧後果地亂吃一通。

令人意想不到的，當你知道了自己可以想吃什麼就吃什麼，而且不必再忍受飢餓的煎熬，你的心理壓力便大為減少，會開始只想吃你身體需要的東西，而你的身體也會開始只需要那些能令你茁條的食物。

五、丟掉磅秤 對全世界的節食者來說，浴室內的磅秤簡直已經成了神明。當它在某天大發慈悲，顯示節食者的體重減輕了少許，那麼，即使那天多麼煩惱，節食者也不會覺得太難忍受。相反的，如果它跟人作對，令小指針向上移動，就會使人即使身處最美好的時光也心中有憾。

今天就把它丟掉吧。對於以前勤看數字而現在想

自然減輕體重的人來說，這物件有害無益。

要永遠保持減輕了的體重，你和自己的身體必須互相配合，不可彼此抗爭。如果你在適當的時候適當地進食，使食慾得到充分滿足，那種不正常而且誇大了的飢餓感就會消失，而你當然也不必再迫使自已身體去忍受這種飢餓感。久而久之，你將會只體驗到正常的飢餓。這是種健康的感覺，不會對你有害。不讓自己過度飢餓，就可防止自己進食過量。循序漸進。慢慢來。自然地進行。老老實實！

Jean Antionello

意想不到

美國 某公報中有這樣一則廣告：「水床出讓。丈夫活動太多，把妻子搖得頭暈作嘔。」——*Gazette*

意志銷沉的讀者看到一則廣告，說保證帶來新希望。他立刻打電話訂購，但對方說賣光了。

— Anna Greco, *The Herald*

各地珍聞



印度人鮮有自選配偶

的。以往，婚姻均由傳統媒人撮合，如今，在受過教育的男女中，報紙廣告已取代紅娘。每個星期日，報上盡是徵求「受過良好教育的專業男士」和「美麗賢淑的大學畢業女生」這類的分類廣告。印度斯坦「時報」廣告部主任沙爾瑪說：「我們每個月刊登四千五百則此類廣告，而且極少廣告重複刊登，顯示成功率很高。」

—AP

東德

最假限度在郵政上將繼續存在。如果你想寄信到威瑪去，在一九九二年之前你仍須沿用東德郵政編碼 GDR-5300，即使東德這個國家已不再存在。西德及東德郵政署相信需要一段長時間才能想出把兩種制度合併的方法。在這以前你如不在信上註明東德 (GDR)，你的信便有被寄往波恩—西德郵碼 D-5300—的危險。

—Stern

美國

明尼亞波利市的機械人音樂店中，有個約一百八十二公斤重的鮮黃色機械手臂為顧客服務，出售雷射唱片。店主自稱這是全世界第一家完全自動化的商店。這家商店有如一台巨型的自動販賣機，內有一個透明的房間，貨架上陳列着雷射唱片。顧客按一下鍵板就可以從定向擴音器處先試聽音樂。顧客只需用手輕觸屏幕所顯示的貨單上自己想要的貨品名稱，機械人便會檢查存貨，收取現金或者信用卡付款，交貨，找錢和交出收據來。

—The Times

台灣

決定分期在各地的開業藥局設立三百家戒煙站，第一期一百家已於四月七日投入服務。

這些戒煙站由台灣衛生署、董氏基金會與藥師公會全國聯合會合辦，服務方式是由藥師作面對面、一對一的戒煙知識輔導，協助有意戒煙者遠離煙害。服務項目包括戒煙方法、煙害諮詢、營養須知等，以衛生教育宣導為主。

為確保戒煙的服務質素，全台灣一百名藥師現正接受多項課程訓練，包括香煙成分分析，戒煙效果之評價，安非太明、藥物濫用對人體之影響等，以增強專業知識。

—星島晚報