

美国《读者文摘》菁华译丛

Reader's Digest

- 算命
- 一个吻有多少卡热量
- 健康问答录
- 影响大脑的食物
- 减肥新法
- 自我保健19要诀
- 有关健身的十大谬误
- 十全十美的锻炼
- 大腿健美操

你的臀部变美

从余主编

健美之道

健美的身体是每个人的希求，美国《读者文摘》偏重于从现代科学的角度教导人们强身健体和美容。本书所收的健美方法分为两类：一是饮食健美；二是运动健美，根据每个人的身体状况提供了适宜的生活食谱和运动处方。现代人大多行色匆匆，没有过多的时间锻炼身体，本书介绍的食谱、处方简便省时、行之有效，是使您身体健美的简捷之道。



陕西人民出版社

目 录

算命.....	(1)
怎样才能长命百岁.....	(7)
一个吻里有多少卡热量.....	(12)
强健之道.....	(15)
健康问答录.....	(19)
充满希望是健康的保证.....	(23)
生活态度与疾病.....	(28)
天气变化是怎样影响你的.....	(31)
月球与情绪.....	(37)
对老年人生活的六种偏见.....	(43)
老年心理保健.....	(48)
少说多听.....	(53)
吃与喝的技巧.....	(57)
学会吃.....	(62)
盐, 对你健康的一大威胁.....	(66)
抗癌食物.....	(72)
影响大脑的食物.....	(78)
维生素C 的奥秘.....	(84)
为什么减肥如此难?	(90)
控制体重的秘诀.....	(95)
控制饮食方案.....	(100)

评定饮食——哪种最适合于您·····	(107)
使你变胖的饮食谬误·····	(111)
减肥新法·····	(115)
帮夫减肥·····	(120)
长期保持减轻5磅体重的秘诀·····	(125)
减肥指南·····	(131)
我的减肥体验·····	(142)
循环减肥法·····	(146)
在家中做医疗检查·····	(152)
自我保健18要诀·····	(158)
生命的保障·····	(161)
怎样避免中风·····	(165)
背痛患者的福音·····	(168)
预防心脏病发作的步骤·····	(174)
征服心脏病·····	(179)
打倒高血压!·····	(185)
怎样消除疲劳·····	(190)
有关健身的十大谬误·····	(193)
令人担忧的青少年健康状况·····	(197)
利用等待之机健身·····	(204)
怎样才能坚持锻炼·····	(210)
为了我们的鼻子·····	(213)
益于健康的步行·····	(216)
十全十美的锻炼·····	(220)
不可忽视的头发·····	(225)
皮肤保养之道·····	(230)

美容健康 25 法	(236)
恰当的色彩能使你更漂亮动人	(240)
大腿健美操	(245)
怎样使你的大腿健美	(250)
30 天使你的臀部变美	(254)
怎样控制你的愤怒	(258)
愤怒——被曲解了的感情	(264)

算 命

弗朗克·费尔德

当你检查一下你对这个小测验的答案，你会发现这样一个问题：通过改良某些习惯，就会延长寿命。请先把一张纸分成两栏，分别标上“+”和“-”，然后，在每个问题的答案上画一个圈，写到相应一栏里去。

1. 单身，40岁以下（0）已结婚（0）40岁以上，单身或离婚（-6）寡或鳏（-6）单身，寡或已离婚但家属关系继续（0）单身，寡或离婚但和孩子住一起（0）。

2. 家庭生活很愉快很平静（+6）一般（0）平常家庭关系很紧张（-9）

3. 有亲密朋友或亲密亲属，可以与之讨论你的问题吗？有（+3），无（-6）

4. 有一个或更多个16岁以下的孩子（-3）有16岁以下的孩子，你和配偶的全部时间都为其占用（-9）

5. 通常对性生活满意吗？是（+9），否（0）

6. 待人和善，随遇而安（+3）经常感到紧张（-6）易适应（+3）始终都是你自己决定做事（-3）认为自己至高无上（0）

7. 你是A型性格（-6），B型性格（+6），两者之间（0）

A 型

大胆

常冲动

感情外露

一次做很多事

B 型

谨慎

很少冲动

感情内向

一次做一件事

8. 生活在城市 (-6), 郊区 (0), 小城镇或乡下 (+3)

9. 每星期至少做三次 20—30 分钟的强力运动 (+12) 一周一次或更少 (0), 很少或从不 (-12)

10. 每天吃以下饮食 (凡是对的都画圈): 只喝脱脂或低脂牛奶 (+3) 高纤维食品 (+3) 一天吃三次猪肉 (-6) 两小块以上黄油 (-6) 四杯以上咖啡、茶或可乐 (-6) 常加盐 (-6)

11. 抽烟吗? 从不 (+6) 有时抽 (0) 适度 (每天 31 支) (-12) 很厉害 (-24) 大麻及其他 (-24)

12. 喝酒吗? 从不或很少 (+6) 适度 (-6) 很厉害 (-24)

13. 血压高于正常血压 (140/90) (-12)

14. 胆固醇高于正常 (40 岁以下正常为 220, 40 岁以上正常为 250) (-6)

15. 工作比一般要满意 (+3) 一般 (0) 低于一般 (-6)

16. 根据你的性别、身高和身材, 你在理想体重之内 (+3), 每超过理想体重五磅 (-2)

理想体重范围 (单位: 英尺, 磅)

身高
(脱鞋)

体重
(脱衣)

男性	小	中	大
5'1"	123-129	126-136	133-145
5'2"	125-131	128-138	135-148
5'3"	127-133	130-140	137-151
5'4"	129-135	132-143	139-155
5'5"	131-137	134-146	141-159
5'6"	133-140	137-149	144-163
5'7"	135-143	140-152	147-167
5'8"	137-146	143-155	150-171
5'9"	139-149	146-158	153-175
5'10"	141-152	149-161	156-179
5'11"	144-155	152-165	159-183
6'0"	147-159	155-169	163-187
6'1"	150-163	159-173	167-192
6'2"	153-167	162-177	171-197
6'3"	157-171	166-182	176-202
女性	小	中	大
4'9"	99-108	106-118	115-128
4'10"	100-110	108-120	117-131
4'11"	101-112	110-123	119-134
5'0"	103-115	112-126	122-137
5'1"	105-118	115-129	125-140
5'2"	108-121	118-132	128-144
5'3"	111-124	121-135	131-148

5'4"	114-127	124-138	134-152
5'5"	117-130	127-141	137-156
5'6"	120-133	130-144	140-160
5'7"	123-136	133-147	143-164
5'8"	126-139	136-150	146-167
5'9"	129-142	139-153	149-170
5'10"	132-145	142-156	152-173
5'11"	135-148	145-159	155-176

17. 在城市工作 (-6) 郊区 (0) 小城镇或乡村 (+3)

18. 工作之余定期参加活动或娱乐吗? 是 (+3) 否 (-3)

19. 每年开车行程少于 2 万里并系安全带 (+3) 少于 2 万里, 很少用安全带 (0) 超过 2 万里, 系安全带 (-12) 超过 2 万里, 很少用安全带 (-15)

20. 至少一年度一次假吗? 是 (+6) 否 (-6)

21. 只有当医生建议时才小心翼翼地按说明吃药 (0) 没有必要按医生建议才吃药, 但小心地按说明服药 (-12) 常常按医生建议服药, 不按说明 (-24) 用江湖药 (-36)

22. 有心杂音? 无害处 (官能性) (0) 有害处 (机质性的, 导于疾病) (-24) 有心杂音并有风湿症病史 (-12)

23. 你暴露于空气污染中吗? 从来没 (0) 定期 (-3) 定期地大量地 (-9)

24. 有糖尿病吗? 是的, 不靠胰岛素 (-18) 是的, 靠胰岛素 (-24)

25. 定期进行体格检查吗? 彻底检查 (+12) 部分 (+6)

26. 每年检查两次牙齿吗? 是 (+3) 否 (0)

27. 你父亲年过 71 还健在或 71 岁后谢世的 (71 岁以后每增一年 +1), 健在, 不到 71 (0) 因病去世 而不是事故, 在 71 岁前 (71 岁前每小一年 -1)

28. 母亲健在, 年过 73 或在 73 岁后谢世 (超过 73 岁每年 +1), 健在 73 岁以下 (0) 73 岁以前因病去世, 不是事故原因 (73 岁以下每少一年 -1)

只对女性

A. 家里有乳腺癌病史? 母亲? 姐妹? 有 (-6)

B. 每月检查乳房吗? 是 (+6)

C. 医生每年给你检查乳房吗? 是 (+6)

D. 根据内科医生的建议, 你有乳头涂抹标本吗? 有 (+6)

总 计

1. 把 “+” 栏和 “-” 栏分别加总。

2. 较大的数字减去较小的数字, 所得除以 12。

3. 把第一步中较大数字的号 (+ 或 -) 给第二步中的数字。这就是你的得分。

现在, 参考以下寿命图。从寿命估计数上减去或加上你的得分 (这取决于你的成绩是正号还是负号)。这就是你的寿命估计分数。这样, 在你现存的生活方式中, 你就会得到一个你寿命的较好估计。

估 计 寿 命

你现在的年龄

你的寿命

年 龄

男性

女性

25—29

73

80

30—34	73	80
35—39	74	80
40—44	74	80
45—49	75	80
50—54	75	81
55—59	76	82
60—64	78	83

资料来源：国家健康统计中心 1983 年数字。

(王亚东 编译)

怎样才能长命百岁

乔治·伯恩斯

人们老是问我：“乔治，你 87 了，你是如何做的？你拍电影，你搞电视，你开音乐会，你录制唱片、抽烟、喝马丁尼、和漂亮姑娘交往——你到底是如何做的？”

这很简单。拿制马丁尼酒为例，先在玻璃杯里灌满冰，尔后倒进一些杜松子烧酒和一点苦艾酒，再加一个橄榄，马丁尼酒就制成了。

今天，你不必担心变老；也不必担心无用武之地。我也做一些运动和散散步，散步比做马丁尼容易得多。我把一只脚提到另一只脚前面，接着又把后脚提到前脚前面，这个道理我散步以后才明白。而且散步连一个橄榄也不需要。每天早晨，我坚持走一英里半。我的劝告是，无论什么时候，只要可能的话，你就得散步走走。这个很自由，散步会使人感觉良好，显得精神。

那些觉得散步枯燥无味的人可以打打高尔夫。它是一种大范围的运动，而且你要走出家门才行。唯一不幸的是，我所在那个俱乐部的高尔夫球手们很少散步，其中大多数都是开着汽车到处跑，他们显得富有，连雇佣的球童也显得高贵。

如果你想活到 100 岁或更长，那你就不能只是坐着等待目标的实现，你必须起来去追求它。

没有必要欺骗你自己。老了的时候，你就会变得有些迟钝，有一点心有余力不足了。虽然我快 87 了，但我仍老当益壮，18 岁做不出来的事，我今天没有做不出来的。当然，18 岁的时候，我是可怜的，很多事情不能干；25 了，我也还是不性急。我把一切都留到了现在。尽管我厌恶自吹自擂，但我又不得不承认自己的确善于利用现在的时间了。

这里是我的其它一些长寿秘诀：

现实地思考。如果问我长寿最简单而又最重要的秘诀是什么，我要说它是：避免焦虑、压抑和紧张。这个你不问我，我也得说。焦虑、压抑和紧张不仅使人不愉快，还可能缩短你的寿命。

我的态度是，某些事情如果你无法控制住，那就没必要为它们担心，如果你对此能做一些工作，那也就没有什么值得牵肠挂肚的了。当我乘坐的飞机在空气的涡流中颠簸时，我就是那种态度。它不关我的事，驾驶员为得到大笔钱才来驾驶那飞机的，就让他去担心好了。说真的，我从不坐那些小型的私人飞机旅行，但那是出于不同考虑的。当我将下飞机的时候，我就想着有人要拜会我。

老实说，这几年来，我甚至没有为我的心脏病焦急过。这是我无法控制的东西，它是医生的事情。

当我从麻醉中醒来，我听到医生说：“乔治你真伟大，你刚才做得很好。”

我说：“医生，我一点也不在意。”

“真的？”他说。“我是一个神经病人。”

即使他那样吓我也不能烦扰我，然后，他把他的健康证递给我，我看也不看就走了出来。

积极地休养。我知道一些人的退休生活过得很愉快，他们正享受着退休生活的乐趣；我也知道大多数人的退休生活存在很多问题。

一个问题是，那些工作时候觉得乐趣无穷的事情，退休以后，并不那么有趣了。拿高尔夫球迷来说，以前为打进九穴每天都迫不及待地等着下班，如今他们天天能打高尔夫了，而且不光是九穴，只要他有力气走动，他就可以打十八、十九，或三十六，或三十七。

这样打了一个月后，他讨厌起高尔夫来了，也不再去高尔夫球场。于是，他打算钓鱼，他买来了钓鱼竿、长统靴以及其它钓鱼用具。在一条美丽的小河里钓起鱼来。一个月后，他又不钓鱼了，决定在家里呆一段时间。但是只在家中陪了妻子三周，他又重操旧业——钓鱼了。

我认为，退休生活最大的危险是你对它抱什么样的态度。当完全空闲了，你就认为自己老了，行动也迟缓了。这种想法是错误的。我看见人们，一旦他们到了65，他们就开始不停地念叨自己老了。他们坐着唠叨，起来时还是唠叨。到了70，唠叨已成了他们的习惯——他们的努力获得了成功——他们现在真的老了。

我不这样唠叨不休。你到了我这个年龄，你会忙碌不停，你会为做一些事情而不得不牺牲睡眠时间。我从没有这样干过。不错，是有某些事情会驱使你从床上爬起来——象一个好奇心、一个嗜好、一件业务、一个漂亮姑娘——但我还是会照样躺在床上不起来。处于我这个年龄，我就得谈这个问题。

向自己挑战。我的妻子格雷西58岁退休时，我已经

也可以退休了，但即使今天我还必须干手头上的工作。我不得不周游着四处举办音乐会，拍电影，搞电视专题节目，灌制乡村音乐唱片。

我有一个经理，他六七十岁了，还想再雇佣我五年。一旦我提出退休，他就会伤心落泪，我没有退休，因为那会使这个可怜的人心碎的。正如你所看到的，我得一直工作到实在老得不行了才退下来。

我相信你会尽可能长期工作下去。即使你不能再工作了，也要努力找些令人感兴趣的事情做做。不要等待它降临，而要去努力使它降临。记住，虽然你不想使自己变老，但人老是不可避免的。

谈到思想年轻时，我就要谈到热情，谈到保持活泼，谈到规划未来，谈到与人交谈和做事情。我瞻望未来，是因为我将要在未来的岁月中度过余生。

我为过去的人们感到遗憾。我知道这样做很不值得，你不可能老瞥着后视镜——观望过去，这样会使你脖子僵硬的。如果你真的认为生活结束了，你无处可走了，我劝你步子迈得更小一些，这样到那里的时间就更长些。

现在，我住在贝弗利山的一栋房子里，它很舒适。尽管你可以不相信这个事实，但我决不会浪费时间去浏览一生的剪贴簿或重读过去我写的评论——它们读第一次就够难受了。我觉得最好的办法是爱上你今天所干的事情。我昨天干过和爱过的事情，到了今天，那段浪漫史也就结束了。我是多么的轻浮啊。

有一句老话，“生活从40岁开始”。那是胡说——每天早晨当你醒来，生活也就开始了。热情地向生活坦露你的

胸怀，不要仅仅只呆在那里——埋头干活。畅游英吉利海峡；寻找一个治疗感冒的方法；首次坐摇椅横越尼亚加拉大瀑布……你瞧，可能做的事情真是无穷无尽。

如果一切都失败了，就试着为一些人做些他们不作指望而又令人愉快的事情，事后，你会惊奇地感到，自己是多么的愉快。我有一个好主意，就是多次帮助年轻女士横过街道到我的住地。你可以看看我所有的勋章。

问题的关键是，只要你抱着积极、健康的态度，再加上一点点运气，就没有理由活不到100岁，一旦你达到了这个目标，你也就真正成功了，因为很少有人活过100岁。

(华 石 编译)

一个吻里有多少卡热量

法兰克·费尔德

问：接 389 个吻能减轻一磅体重。对吗？

答：对。据一位营养学家的研究，一个用力平均的吻约消耗 9 卡热量。

问：经过加工的食物供给我们的糖分占总摄入量的百分比是多少？25%？50%？还是 75%？

答：接近 70%。糖是食物的主要调料，一般美国人平均每年消费食糖 67 磅，其中大部分蕴含在加工食品中。

问：与新鲜蔬菜相比，冷藏蔬菜的营养是更少、更多或相同？

答：出人意料，冷藏蔬菜和新鲜蔬菜的营养含量大致相同。大多数冷藏蔬菜是现采现冻，尔后直接运往食品店销售的，所以几乎没有丢失养分。

问：一般人摄入的蛋白质是过多、过少或刚好？

答：大多数美国人——无论成人还是孩子——摄入的蛋白质远比他们所需要的多。食物中蛋白质含量过高，会造成钙的缺少。

问：黄油和人造黄油中哪个含热量高？

答：一样。两者都是脂肪，所有脂肪的含热量都约为每盎司 255 卡。但大多数人造黄油是植物脂肪做成的，不含胆

固醇。

问：成人和儿童需要同样的钙吗？

答：是的。我们大多数人错误地认为，一旦我们的牙齿和骨骼发育完备，就不再需要吃富钙质的食物了。但钙还可以起其他作用，包括骨质补充。

问：维生素是力量的重要来源，对吗？

答：不对。维生素本身并不给人以力量，不过，它帮助人体把食物转换成力量。

问：食物中所含的维生素在营养上高于维生素片吗？

答：不，两者完全一样。

问：吃苹果、生菜、谷类和其他纤维食物会减少得哪类癌的可能性？胃癌、结肠癌、还是肝癌？

答：结肠癌。研究表明，较多食用纤维食物的人患结肠癌的可能性较少。

问：面包、土豆、通心粉等淀粉食物含热量非常低，对吗？

答：对。但淀粉包含许多重要的营养。

问：解冻食物最好放置何处？柜子上或冰箱里？

答：冰箱里。如放置柜上，就会发生细菌，引起食物腐烂。烧煮并不一定能杀死细菌。

问：如果细嚼慢咽，就可以从食物里得到更多的营养，对吗？

答：不对。细嚼还是粗嚼对于从食物中摄取的营养量几乎没有什么区别，因为食物的消化大多是在胃和小肠里进行的。但如果慢慢嚼，吃饭的时间就会延长，吃得过多的可能性就会减小。