

珍芳達健美講座

珍芳達 著
張 琰 譯



珍芳達健美講座

珍芳達 著
張 琰 譯

世界文物出版社出版

珍芳達健美講座

每冊170元

中華民國 71 年 11 月 1 日 初 版
中華民國 73 年 1 月 2 日 再 版

原著者：珍 芳 達
譯 者：張 瑛
發行者：鄭 少 春
登記證：局版臺英字第0757號

出版者：世界文物出版社
台北市潮州街60巷2號
郵政撥匯：3 5 5 5 號

經銷者：世界文物供應社
台北市潮州街60巷2號
郵政撥匯：3 5 5 5 號
電 話：3 2 1 - 1 2 9 1 號
3 5 1 - 8 2 0 1 號

排 版：聯美電動排版有限公司
電 話：5910776・5923358 號

製 版：立全製版有限公司
電 話：594-5064 號

印 刷：立辰印刷有限公司
電 話：591-6161 號

版權所有



請勿翻印



Jane Tard

珍芳達健美講座

珍芳達 著
張 琰 譯

世界文物出版社出版



目錄

翻場白 9

第一章 從經驗中得到教訓 11

飽受凌虐的身體 13

種瓜得瓜・種豆得豆 17

自求多福 23

第二章 健康掌握在自己的手中 27

正視吃的問題 29

食物和營養 32

吃出健康・吃出美麗 36

第三章 強、健、美 45

打破女人是弱者的觀念 47

自然減肥法 52

不要對自己妥協 56

選擇適合你的運動 59

第四章 珍芳達健美操 71

健美操目的何在 73

我所設計的健美操 74

灼痛 74

負重運動 75

事前的準備 76

音樂 77

基本原則 77

了解自己的程度 78

呼吸有方 78

痛亦有利 79

經驗之談 79

初級課程

暖身運動	81
手臂運動	95
腰部運動	103
腹部運動	113
腿部運動	121
臀部運動	129
緩和運動	135

高級課程

暖身運動	141
手臂運動	157
腰部運動	165
腹部運動	177
腿部運動	187
臀部運動	201
緩和運動	209

特殊問題的特殊運動 215

背部	216
小腿和腳踝	224
經期問題	228

第五章 現代生活的危機 233

物極必反	235
飲食過度與營養不良	239
癌症的醜陋面目	242
女性的工作環境與健康	247
操之在我	251



我坐在中間，父親、姊姊潘、弟弟彼德、母親
法蘭絲，環繞身旁。

開 場 白

美人的標準是愈瘦愈好，苗條但不失健美，還要有一頭金髮，而我就像極大多數的女人一樣，是這種典型的文明產物。

自我能記事開始，我的母親、她的朋友、祖母、家庭老師、姊妹，我周圍的每一個女人，都在熱烈的談論她們的體態，大腿是否結實，臀部會不會太大，胸部是不是太小，總之身體上總是有不完美而讓人攪心的地方。似乎沒有一個人對她們的外表感到滿意。這使我深覺困惑，因為在我眼中看來，她們好像都還不錯嘛。

受了銀幕上性感明星和時尚時裝設計師的影響，女人心甘情願的虐待自己的身體。拿我的母親來說，她是個相當苗條而美麗的女人，深棕色皮膚嬌弱，她就曾輕說：「如果體重上升，她就要把多餘的肉割掉。」我還記得她的一位朋友注射瘦素蛋白的說法，因為聽說對減肥脂肪極為有效。

也許我沒有聽到她們較深入的談話，不過我倒不記得男士們曾經如此擔心他們的外表，更不用說為這種事煩惱了。他們似乎對真正的表現比較感興趣，例如：組織一個社團，完成一件工作，顯示自己的勇氣等。因此我得到了一個清晰印象：判斷男人的標準是他們的成就，而女人則是以外表為準。

和其他少女一樣，我也內化了這種觀念，極力去順應這種追求女性形象的潮流。我不斷的虐待自己，為了苗條、餓肚子，服用一些其說得是什麼成分的化學藥物。我對身體的功能知道的很少，也不知道如何使身體健康強壯。我依賴醫生的治療，自己卻從不去維護身體的健康。

直到三十歲懷第一胎時，我才改變了這種自我虐待的方式。當胎兒在我體內生長時，我開始了解到，我的身體需要我的關心，也需要強化，而不是忽視。使它衰

弱不堪。我發覺只要運用一些普通常識，稍微的研究和好好的鍛練，就可以把自己塑造成既健康又美麗的新面貌。這項成就不僅使我的外表更吸引人，並且使我能更加明晰而平靜的面對緊張而複雜的生活，更何況還有增加活力和耐力的好處。

我決心寫這本書的目的，並不是把自己視為學有所長的專家，而是要把我辛苦學得的經驗告訴其他女性。如果我年輕時有人告訴我這些經驗就好了，因此我把這本書獻給我的女兒。

第一章

從經驗中得到教訓

十一歲的我



飽受凌虐的身體

童年的我是個笨手笨腳的傻瓜，笨拙、肥胖而害羞。我深信上帝創造我的時候，一定忘了分我一點優雅的氣質。我穿過房間時，總會撞上些東西。我痛恨自己的身體，總覺得那迥然不同而有趣的我一定裝錯了軀殼，我大概是被人出賣了。

不過客觀的說，事情也許並沒有那麼糟，我的父母還是認為我很可愛。而且別人看到我時也不會壓著嗓門說：「我的天，看看這個胖丫頭！」但重要的是我的自我意識，我覺得自己又胖又笨拙，因此我的表現就是胖而笨拙。

心理學家發覺，自我意識比真正外表更能影響一個人的性格和行為。漂亮的女人為什麼總覺得自己很醜，因為她們在年輕時就因為引人注目的外表而顯得與眾不同。而一些以傳統標準而言根本不算漂亮的女人，她們所散發出的那股自信卻能緊緊抓住別人的視線。我也知道苗條的女人認為自己太胖，祇是因為她們在青春時期的確很胖，我的情況正是如此，我始終無法相信自己已經够苗條了。

在我十幾歲的時候，如果有人告訴我說，將來我會每天跑步幾英里，還作體操，把自己弄得汗如雨下，我一定會認為那個人準是瘋了。因為我一向討厭運動，身體的協調不好，耐力也很差。我有幾個運動健將型的朋友，他們似乎能不費吹灰之力的踢、跳、跑和運球，可是我從來不想加入他們。事實上，耳痛或抽煙的時候我還挺高興的，因為這正是逃避體育課的好藉口。我喜歡游泳，騎術也很不錯，不過我對運動的能力和興趣僅止於此。

我十四歲時進入女子寄宿學校，和幾個朋友成為嗜吃如命的同道，吃是第一要務。現在回想起來，我猜那是一種排遣無聊和青春性焦慮的方法。我記得自己瘋狂的沈迷於咖啡冰淇淋和蛋糕，買回一袋袋的杏仁巧克力糖，狼吞虎嚥的吃下去；用花生醬和臘肉三明治來填飽肚子，我的中學和大學時期就在這種暴飲暴食中度過



十三歲的我

·偶爾遇到舞會或週末外出時就拼命節食，讓自己消瘦幾分。

進入中學的第一年，我們在秘密的儲藏所中發現了「真實自由」雜誌上有一則廣告，上面寫著只要把錢和附在廣告上的贈券寄給他們，就會收到減肥口香糖。我的室友認為能減肥，是因為口香糖中含有條蟲卵，會在人體內孵化，不知道她的看法是否正確，我們猜想吃下去的食物會在吸收之前被條蟲吃掉，爲了苗條，和條蟲共同生活也算不了什麼。我們把贈券寄去，開始嚼口香糖，可是卻毫不見效。我們想，也許條蟲卵已經死了吧，這真是一樁騙局。

·我們的大吃大喝有時嚴重到嘔吐的程度，我記得有一年剛好唸到羅馬歷史，發現羅馬人在宴會中會進入一間嘔吐室中催吐，然後重返回宴會中繼續大啖。

「啊哈！」我們想：「這倒是一個吃蛋糕而又不會發胖的好辦法」！這樣就可以盡量滿足吃的慾望而不必擔心後果了，我們以爲這個輕率的決定可以控制住體重，根本不知道自己正在養成一種使身心都會受到傷害的「享受和剝奪」的惡性循環，我們嘔吐的愈乾淨就愈需要吃東西，因爲嘔吐會引起血糖突然降低，造成想吃的念頭，又開始另一回合吃了就吐的循環。但我始終不了解這一點。最後我們都變得身體衰弱而精神沮喪，這種疾病稱爲飢餓病，常見於青春期以前和青春期的少女身上。我想這多半是由於崇尚苗條的社會壓力和一種近乎幼稚的渴望所造成的，也就是說，少女們想證明如果她們無法控制其他，至少能控制自己的身體。

我們學校裡除了沈悶的普通科學課程之外，從來沒有關於健康和營養的指導，而這些課程所教授的知識對日常生活幾乎毫無用處，就算有用，我們也可能忽略了，因爲我們把吃和節食看得比任何營養或基本健康之道都重要，以爲自己是長生不老的，而把健康視爲理所當然。

在大學時，我發現了一種興奮劑，名爲「右旋安非他命」。每當熬夜唸書或趕交報告時，興奮劑可以使人保持警醒。我們不久便發覺這種藥有很棒的副作用，就