

做最美的自己

女性如何在人生的各个阶段保持自己的最佳状态

【美】琳达·奈瑟夫 著 张智义 梁鹏程 译

东南大学出版社

Jump
and the joy
will follow

How to Live in Conscious Joy
and Health in Every Stage of Life



做最美的自己

——女性如何在人生的各个
阶段保持自己的最佳状态

【美】琳达·奈瑟夫 著
张智义 梁鹏程 译

东南大学出版社

·南京·

图书在版编目(CIP)数据

做最美的自己 / (美)奈瑟夫著;张智义,梁鹏程译.
南京:东南大学出版社,2008.1
ISBN 978-7-5641-0845-8

I. 做… II. ①奈… ②张… ③梁… III. 女性—保健—基本知识 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 002400 号

做最美的自己

出版发行	东南大学出版社
社 址	南京市四牌楼 2 号,210096
出 版 人	江 汉
责任编辑	李 正
网 址	http://press.seu.edu.cn
印 刷	扬中市印刷有限公司
经 销	全国各地新华书店
开 本	787 mm×960 mm 1/16
印 张	15.75
字 数	375 千字
版 次	2008 年 1 月第 1 版
印 次	2008 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5641-0845-8/Z·3
定 价	24.90 元

* 读者若发现本书存在印装质量问题,请与我社读者服务部联系更换。
电话:025-83792328。

写在前面

我要把这本书献给我的三个女儿：范尼莎、薇薇安妮和詹妮弗以及她们的孩子们，是这些天生的小尤物教会了她们的母亲们如何更加坚强、理性和幸福地生活。

我这三个女儿一直以来都是我的骄傲，是我活在世上的理由。能和这三个个性十足、漂亮能干的女儿在一起，我由衷地感到自己是世界上最幸福的母亲。

我这么夸她们，并不是说我原本就希望她们会成为如此成功的女性；也不是说我本来就知道她们长大后会成为我的知己、我的依靠；甚至不是因为我早就能算到她们能以自己不同的方式成为各自职业生涯中出类拔萃的明星。她们之所以成为我灵感和力量的源泉，正因为上天让我们成为一家人。

我们中的每个人都让彼此与众不同。我们又从各自的个性中互相汲取优点。我记得我们以前一起在公园里、海滩上尽情玩耍的时候，连陌生人也会忍不住走上前来问道，“你们为什么这么开心？”我要谢谢这些素不相识的人，同时我会饱含泪水地回答他们，“因为我们是相亲相爱的一家人。”

在这个男权当道的世界里，生了一大堆女儿似乎更会让我们母女显得孤弱无助。但事实是，我们学会了更加坚强、勇敢、理性，更加无私紧密地相互支持。我们的例子证明了女性可以活得很好，女人不是生来就是受罪的。没有女人，世界岂能如此美好？

我们每个人都有一些曲折动人的故事。只有敞开心扉去分享

和倾听，才会发现我们所经历的故事是那么惊人地相似，而且我们还可以互相取长补短、互相慰藉。我强烈建议您不妨找个时间和自己的爱人、亲人或朋友分享自己的经历或者倾听他们的精彩故事吧！

引 言

如果你还没有成仙,那么你就会变老。然而,每个人对衰老的过程和死亡都有不同的看法。我们脑子里这种固有的想法和我们所处的文化环境、家庭背景、个人经历甚至社会变动等因素是分不开的。反过来,这些想法又会无时无刻地影响着我们的生活。

有人将衰老视为人生的一个组成部分而优雅地去面对;有人直到咽气前还在和衰老进行着不懈地斗争。有人把年纪和皱纹看成自己生命的勋章;有人千方百计地逃避衰老、否认自己老了,在他们看来,人一老就什么都完了,仿佛已经有一只脚踏进了棺材。

我想我们多数人不大乐意在有生之年花大半辈子时间去和衰老——这个无法改变的自然规律作斗争。尤其是当我们已步入晚年。

谁不想在每天清晨醒来的时候,感到内心充实,有人关心有人疼爱?谁不想有充沛的精力和机会去干一番自己喜欢的事业或者说实现自己的梦想?谁不想一生平平安安,舒舒服服地度过?这些听上去真像是一个个美梦,实际上,只要你肯付出,这些美梦都会一个个地成为现实。

难道说人一旦老了,就非得得上骨质疏松、心脏病、糖尿病还有动脉硬化这些流行的老年病?科学已经证明,这些病均是可以预防的。与其说这些病是由遗传或者年老的原因所致,倒不如说这是你自己选择的不良生活方式而导致的必然后果。

要想知道如何才能一生健健康康开开心心地度过,那么你得能正确回答我提出的三个问题。而正是这三个问题,构成了人们生活中最重要的“三角关系”。

是什么？为什么？怎么办？ ——生活中的最重要的三个问题

你是否想过要轰轰烈烈地成就一番事业，或者成为一个歌手、一个电影明星？恐怕大多数人都打过这些如意小算盘吧。可是有时候我们的确付出了百般努力，使出了浑身解数，却还是离我们理想的目标遥遥无期。为什么会这样？那是因为我们不能明确回答生活中最重要的三个问题之一或其全部。

“是什么”要求我们弄明白问题出在哪儿；“为什么”要求我们有冲破千难万险去达到目标的魄力和勇气；“怎么办”在于如何去找到解决问题的办法，这就包括要潜心学习，实践，具备必需的专业知识和技能以及向他人请教等等。

就我的经验来看，若要改变现状去过自己想要的生活，这三个方面可以说是缺一不可。

举个例子来说，我们想成为好父母。但是好父母是个什么样子？好父母的标准是什么？似乎没几个人能说清楚。也许我们只知道我们只要不像自己的父母那样就好了。或者我们很清楚作为好父母通常要做些什么，但我们却不知道如何做。还有一种情况就是，我们既知道成为好父母的职责是什么并且也知道该怎么去做，但是我们却没时间去付诸行动或者不愿意作出必要的牺牲。这时，我们“为什么要成为好父母”就成为问题的关键了。

要想认识到你的生活中这三个方面到底哪一个或哪几个方面有问题，需要我们深刻地、谦虚地反省自己，有意识地注意自己

生活的细节。这样我们才能真正做到有的放矢。

在我看来,要想在人生的各个阶段活得健健康康、快快乐乐,取决于九大要素。通过我给我女儿们写的这些私人信件,我会同你一起分享这九大要素中的“是什么”、“为什么”和“怎么办”。而我的女儿们就是我幸福生活的“为什么”,也是此书成书的背景和理由。我确信你肯定也有自己的“幸福要素”,我也很乐意去倾听,这样我也能不断地去分享并受益于我们共同的人生经验。

本书就是要让你学会如何快乐、健康、美丽地度过一生,直到我们西去的那一刻。我相信通过努力,我们一定能够达到这个目标!

我的大事记



15 岁

1960 年 2 月 19 日

60 岁

2004 年 2 月 19 日

从崇尚自我的青年到意想不到的喜悦的、充满希望的重生

我从 2004 年开始写《做最美的自己》，直到 2006 年完稿。书中那些在这两年里写给女儿们的信都是标注了日期的。我也选了几封上世纪 80、90 年代写的信，那时我和丈夫离了婚，并且从墨西哥搬回了美国。

在这些信里，我回忆了我们以前的生活片段。书的开头记录的事件反而发生在书的结尾所记录的事件之后。通过这些信件上的日期，你可以很容易把这些事件大致在脑海中串联起来。因为这些故事并不复杂，无非记录了我的童年、结婚、离婚和 40 岁以后的新生活。

在这些信里,我经常提及我和我女儿们一起度过的美好瞬间。我这么做是因为对于我女儿们来说,能让她们知道母亲眼中的她们是什么样子有多么的重要。

出生: 1944 年 2 月 29 日
(加州,洛杉矶)

结婚: 1967 年 2 月 3 日

女儿出生:

詹妮 1968 年 1 月 20 日

薇薇安妮 1971 年 7 月 2 日

范尼莎 1974 年 2 月 15 日

外孙女儿们出世:

埃斯特范尼娅 2001 年 6 月 29 日

瓦伦蒂娜 2003 年 4 月 8 日

离婚: 1992 年

患上甲亢: 2000 年 10 月

女儿结婚:

詹妮 1997 年 4 月 27 日

范尼莎 2003 年 3 月 20 日

薇薇安妮 2005 年 7 月 9 日

卖掉在拉霍亚的房子: 2005 年 10 月

目 录

引言	
我的大事记	
1 美丽	(3)
2 优雅地变老	(31)
3 压力	(55)
4 精神世界	(85)
5 饮食	(105)
6 更年期	(151)
7 性	(173)
8 运动	(201)
9 爱	(221)
参考书目	(233)
致谢	(238)

美丽是难以承受之重，它让
人在转瞬间瞥见永恒，而我们想要留住
这一瞬间，最终却走向绝望。

——艾伯特·加缪





美 丽

(2004)

亲爱的范尼莎、薇薇安妮和詹妮：

我的三个美丽的女儿，谢谢你们要我写下你们所谓的我的美丽秘诀。谢谢你们一如既往地欣赏我肯定我，而当你们说你们到了我这个年纪后也想像我看上去那样，我真的感到无比欣慰。听到这些话，我有点受宠若惊又有点自愧不如。其实，正是从你们身上，我领悟到了真正的灵魂之美和勇气之美。

我希望你们对于青春永驻的追求来自内心而不是为了去取悦他人。

前者是出自我们对于自身达到身心和谐的渴望，对精彩人生的追求，并且能让我们把命运掌握在自己的手中；而后者只能让我们失去自我，受他人摆布。

我相信每当你们看着我的眼睛，我双眼都回馈以无条件的关

爱的时候,你们会觉得我很可爱,而只有可爱的女人才美丽。然而,现实中,并非只有我的眼睛在关注着你们,时下的美容和时尚行业不惜花费巨资打造出一个又一个的美丽神话。似乎女人就非得要有魔鬼身材,年龄在30岁以下才能称得上是美女。我要提醒你们的是,这是一个误导。

我一直在思考将衰老和美丽结合起来的的可能性,以及实现这一目标所面临的挑战和抉择。我会同你们分享我在保持身体健康、心情愉快和精力旺盛方面所积累的经验,比如我如何进行锻炼、如何保养自己的皮肤、如何选择新鲜的有机食品和保健品,甚至我思考问题的方式。其实也就是通过坚持这些健康的生活方式和习惯,才能让我在人生的每个阶段都能保持健康、快乐、活力四射——也就是保持美丽。

现在我在波多黎各的莫雷洛斯,陪伴我的只有窗外的阵阵涛声。尽管这里没有了电视的嘈杂声和网络的羁绊,但我的内心还是像近在咫尺的海浪一样,久久不能平静。此时此刻,我要毫无保留地告诉你们我从未提起的过去,我曾经极力逃避、否认和令我无地自容的过去。如果我不这么做的话,我想我根本没资格和你们讨论什么是美。

这也是为什么我越是花时间帮你们去寻求永葆青春的秘方,就越觉得心里没底。现在,我终于明白了,而且我也开始学着原谅我自己。

小时候,我是个漂亮的小女孩。我有一双大大的蓝眼睛,一头卷卷的金发,小巧的鼻子和可爱的心形嘴巴。这些基因一定是



来自我的父亲,也就是你们戏称的“欧爹”。我父亲年轻的时候非常帅气,瘦瘦高高,五官分明,头发黑而油亮。而我的母亲却相貌平平,她直到晚年才得知自己得了一种叫做“肢端肥大症”的先天性疾病。

生这种病的人,脑垂体上都有一个生长缓慢的瘤子,该病的症状就是人的面部轮廓变形走样和手脚变得粗大难看。看看我们这一家子吧,一个生的漂亮、一个长相英俊、一个相貌丑陋。完全可以以此为素材来写一本希腊悲剧了。不同的是我们上演的是一出犹太悲剧,而这出悲剧的情节更加复杂,更加罪恶深重。

如果那时我的父亲爱我母亲,如果他是个有点内涵而不那么在意外表的人,如果他是个自制而包容的人,那么这场悲剧或许可以避免。我父亲的这种人格的形成不是没有原因的。他小时候没人关心,常常遭受虐待。他的父母根本不喜欢他,更不要说去教他怎么做人了。在他成长的辞典里找不到和“爱”有关的字眼。用他自己的话说,他从来没有爱过我母亲,他之所以同我母亲结婚是因为那时他正要去参军打仗,他得找个人等着他回来。

在我继续说下去之前,希望你们能考虑到下列一些因素。我最不愿意做的事就是破坏你们欧爹在你们心目中的形象。我们每个人都受过伤害,更何况金无足赤,人无完人。我们所做的一切无非是为了生存下去。你们应当知道,你们的欧爹真的很爱我,也很爱你们。他会不远万里地乘飞机赶来,就是为了参加你们的一个芭蕾舞会;为了在你们的毕业典礼上能坐个好位置,他会早早地赶到学校;每次在机场他的行李总是超



重，因为旅行箱里塞满了带给你们的各种各样漂亮的礼物和美国的衣服。

二战结束后，我父亲回到了家里，此时家里除了他忠贞可爱的妻子外，还多了个可爱的宝贝女儿。本来这将是一场多么温馨的战后家庭团聚，可是事情的发展总是出乎意料。父亲看我长得娇小可人，几乎把所有的注意力都放在了我身上，而冷落了母亲。他把那些本来应该给予母亲的关爱都错误地给了我。他这么做其实既对我的成长没有任何好处，同时也深深地伤害了母亲。不知道你们注意到没有，很多做父母的双方之间缺乏感情交流，而到自己的孩子身上寻求感情慰藉。这种现象很常见，但是不大有人会在意，实际上这就是一种“情感乱伦”。

我的美丽成了亲戚邻居们谈论的焦点。即使在我可爱的弟弟瑞奇出生后这种情形也没有改变。那时我越来越出落得像个小天使，蓝蓝的眼睛金黄的头发。“琳达一定是从别人家抱养的孩子，一看就不像是你妈生的”。邻居们经常会这么开玩笑。这种看似无意实则残忍的玩笑话每次在我母亲听来都极为刺耳。

我一天天地长大了，而父亲也越来越以我的美貌为荣。当大家谈论我的长相的时候，母亲也会时不时地圆场：“当妈的总是希望自己的女儿比自己漂亮。”也正是这样机械刻板的答案才能让她在令她坐立不安的谈话中保持理智。也许常人很难理解对自己的亲人的那种爱恨交加的感受。而对于我母亲来说，这种感受更不该有，因为作为一个犹太人母亲，她必须不顾一切地疼爱自己的孩子，如果她做不到，那么她就不是一个称职的母亲。

我还是个懵懵懂懂的小丫头的时候，我父亲就开始带着我频繁赴宴。这时也是我和我父亲独处的时间。参加宴会本来是我这个小女孩去结交朋友的好机会，可是父亲却把我作为用来吸引