

翻译家王汶

的 美容和养生之道



百花文艺出版社
BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

■ 王汶 著



翻译家王汶 的 美容和养生之道

■ 王汶 著



百花文艺出版社
BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

翻译家王汶的美容和养生之道/王汶著. —天津: 百花文艺出版社, 2005

ISBN 7-5306-4304-5

I. 翻... II. 王... III. ①美容—基本知识②养生(中医)—基本知识 IV. ①TS974.1②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第077207号

百花文艺出版社出版发行

地址:天津市和平区西康路35号

邮编:300051

e-mail: bhpubl@public.tpt.tj.cn

<http://www.bhpubl.com.cn>

发行部电话:(022)23332651 邮购部电话:(022)27116746

全国新华书店经销

天津市海龙印刷有限公司印刷

*

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 5.5 插页 10 字数 123 千字

2005年8月第1版

2005年8月第1次印刷

印数: 1-6000 册

定价: 13.00 元

序

韩珊晨

著名女翻译家王汶老师是我的良师益友，我崇尚她诗人般的梦想，哲人般的沉思和智者的见解。那是真善美的所在。作为忘年之交和无名之辈，我本无资格作序，力有未逮而却之不恭。

本书是《翻译家王汶的食谱》一书的姊妹篇。继食谱之后，王汶老师又将她多年来在健身美容方面的宝贵经验和诀窍以及具体做法公之于世，推荐给读者朋友。

在繁荣街区美容院林立、隆胸文眉的广告铺天盖地而来，人造美女被接二连三打造出笼的时候，王老师以哲人的高度触及这个敏感话题。她以自然之美的健康之美为前提条件，告诫爱美女性要科学慎重严肃认真地对待美容问题，以防盲目从众陷入误区而追悔莫及。她认为，美的气质源自深厚的文化底蕴、优秀的道德品行和健康的心理素质。美的表现是被上述因素决定的优雅举止与优雅谈吐。和谐的美，是内在美与外在美的协调统一。

在护肤和美容方面王汶老师首推使用天然蔬果面膜

科学防皱祛斑,滋润养颜。她特别重视视力的保护和眼部卫生,给读者详尽介绍了武当明目功法。

她特别强调全身心的科学调养。气血通达,则皮肤光洁容颜红润。王汶老师非常爱美,她对女性的气质之美、身姿之美和表情之美,都有独到的见解。

生活中的王汶老师其实就是一位至善至美的楷模。

养生之道,是书中侧重的内容,王汶老师介绍了可以不依赖药物而预防和治疗某些疾患的宝贵经验,包括用天然食物养身健身的具体方法和调动肌体自身免疫功能抵抗疾病的特殊途径。这些方法简单易行,不依赖任何器械,不受时间地点的制约。随时可以进行的腹式呼吸和穴位按摩,以及有意识地锻炼左手开发右脑等等,让我们得以充分利用所有的时间,而取得养生保健的最大收效。她还关照我们室内湿度的重要性,介绍音乐治病的神奇疗效,提醒我们科学合理的利用阳光、新鲜空气和水,为我们选择了最好的食用油,告诉我们如何摆脱便秘和失眠的困扰,教我们学会如何保持良好的心理状态,为我们养生保健独辟了一条捷径。

王老师的切身体会是防患未然,持之以恒,平时养生保健,患病积极治疗。这些宝贵的经验和方法适用各个年龄段的群体,可以让千百万人从中受益。在屡屡打假不止的物欲年代,时见医托药托盯住患者,施用雕虫小技,更有打着祖传秘方的招牌制假售假坑害良民者。像王汶老师这般真诚的关照真是久违了。她所呵护的也许不止于我们的

健康、我们的躯体。她让我们不再茫然,不再浮躁,重新找到精神的家园,心底由衷感动。她让金钱显得软弱,让世界充满爱心。

文如其人,亲切的第一人称谈话口吻,使王汶老师文章自成风骨,提示性问话拉近了与读者的距离。口无遮拦,是王汶老师性格中真诚直率的流露。透过调侃和连珠妙语读者可窥探到她的诙谐与睿智。她的著作不以离奇的故事或曲折的情节吸引读者,更没有冗长的赘述。她绚烂之极的人生之路和超乎常人的才情,构成了她独特的人格魅力。

早年的王汶老师以翻译大量的科普作品见长,由此夯实了她在科普领域广泛的知识基础。继而翻译文学作品和科技专著,陶冶了人文道德情操,接触到科技知识的更深层面,因而她得以科学地面对自然,面对生命。六十多年翻译创作生涯和生活磨炼,筑就了一座知识的宝库,积累了心灵的财富。王汶老师把自己贮藏的感受、日积月累的点点点滴滴都敲入电脑,奉献给读者朋友,书中的若干短文都引用科学的统计数字和图表说明,那是王汶老师查阅大量医学营养学资料,并进行分析比较和严格筛选的结晶。书中还有几篇特别有趣的小故事为我们闻所未闻。

“腹有诗书气自华”如今王汶老师高挑的身材依旧娉婷,鬋发依旧浓密,面容慈祥,肤色红润,容光焕发,不见一点皱纹和斑点,她衣着时尚光鲜,端庄典雅,走路步履轻盈,常常在秘书的陪同下到超市购物。她严格饮食,生活规

律,爱好整洁,科学养生,摆脱了失眠和疾病的困扰。

王汶老师是一位真正的幸运者,因为她始终如一的保持着自信和乐观,保持着童心和顽皮。她坚信自己的身体会一年比一年更好,这样的信念使她对新鲜事物满怀好奇并不断探索未知的领域。在本书出版之际,她又着手搜集下一本书的资料,构思着新的篇章。她特别珍惜亲情与友情,常常夸奖儿媳和孙辈,她和许多医生朋友切磋防病健身之道。她也常常下厨房做出一桌色香味俱全的佳肴。她热爱生活,志存高远,关爱他人,善待自己。她早就脱离了烦恼,淡漠了功名,把现实中的超脱和对美好的企盼融为一体,快乐而爽朗的性格和泛爱思想构成了她的精神品极。这一切怎一个美字了得。

在王汶老师的家里,我曾有幸见到被王汶老师视为无价之宝的小小纪念册。册页已经泛黄,那里留下了良师益友学者闻人的珍贵手迹。半个多世纪来,历经沧海桑田,叶圣老、马叙伦、许广平、周建人、茅盾、柳亚子等先哲们的题字历历在目,铭刻了恩师的教诲和益友的鼓励,小小的纪念册已成为王汶老师从成熟走向成功的见证。选择数页复印附于书中,读者朋友将大开眼界而更加爱不释手。

2005年春季,由天津市体育局、市卫生局、今晚报社主办的《我的健康养生经》活动中,王汶老师应邀出席讲座,并被誉为天津市健康明星。那日,王汶老师和秘书准时来到会场,而负责和王汶老师联系的记者先生却因塞车还在赶路。主持人没有见过王汶老师,只知是一位八十多岁的

老太太，寻遍全场也未见有八十岁模样的人。当王汶老师站起来走上讲台的时候，热心的听众朋友都为她亮丽年轻的外观所折服，感到惊讶、困惑和不可思议。第二天，记者在晚报头版报道了讲座的盛况，称王汶老师看上去顶多六十岁。说她五十岁您也不会怀疑。



目 录

美 容 篇

气质美	003
姿势和表情	004
要随时注意自己的形象	004
为了保持一个较好的身材	005
美容,不能怕麻烦.....	006
硬水和软水	007
——用软水美容	
几种自制面膜	008
黄褐斑	009
哎呀!你脸上的皱纹太多了!赶紧采取挽救措施!.....	013
自制护手露	016
头发需要经常护理	016
眉毛还是自然点好看	020
要好好爱护自己的眼睛	020

鼻子的保健	028
白脸黑脖子太难看!	029
减肥不一定能制造出“美”	030
丰乳的自然好方法	030
何必夸大自己的缺欠	032
说话的艺术	033

养 生 篇

幸福在哪里?	039
阳光、新鲜空气、水	039
再谈防治泌尿系统病的食疗偏方	040
——到哪儿去买蔓越橘 (Cranberry)?	
我提高了自身免疫力	045
原来家里的湿度很重要	049
来,我们一起练“喘气儿”	054
音乐能治病	059
德、智、体的“体”	062
有趣又有用的“呼啦椅”	065
降血压的一个好办法	067
胃肠的保健按摩	067
少吃“垃圾食品”!	069
枸杞的故事	072
必须保持食物的酸碱平衡	074





唉！她怎么净尿裤子？愁死她了！·····	076
便秘是美容和健康的大敌·····	078
患了颈椎病太难受，赶快预防吧！·····	079
我治好了自己的脑缺血症状·····	081
睡不着觉好难受啊！怎么办？·····	082
什么食用油最好？·····	084
“茶油”是什么油？·····	088
此茶树油非彼东方橄榄油——茶油·····	092
买油时，还必须注意的重要事项·····	093
“不要紧”大夫·····	094
大头娃娃和营养不良的小猫·····	096
左撇子好不好？·····	099

我的小小随笔

不受欢迎的花·····	105
樱花开了，又谢了·····	108
虚惊三场·····	110
珍惜自来水·····	112
日本的十七音俳句·····	113
代沟·····	114
难忘的破纸条·····	115
我的小学四年级中文水平和恩师叶圣陶 ·····	116

我和我的工作	120
我家的无价之宝	129
附：	
“这是我的终身事业”	杨中华 144
——访翻译家王汶	
我是一个幸福的人	周凡恺 148
追逐美丽的生命	蔡 莉 151
——王汶传略	
后记	161



美容篇



把自己保养得一直到老都很“像样子”，也就是面色红润、容光焕发、腰板儿挺拔、头脑清楚、知识丰富、笑容可掬，心中充满自信，也不是件容易事儿。

说不容易，其实也不难，只要从年轻时起养成一套良好的习惯就行了。

如果年轻时还没想到考虑这个问题，那晚一些也没关系吧！

我本人就是很晚才顾上关心这问题，开始研究，并正在朝实现这个理想而努力着。

现在，我迫不及待地想谈谈我的一些“研究成果”，想与爱美并希望自己身体健康的读者们一同探讨。

亲爱的朋友们，你们对此感兴趣吗？

下面只是我个人的一点粗浅的心得、看法与办法，纯属抛砖引玉，期待着读者朋友们的指教与补充。

气 质 美

爱美之心人皆有之。

中青年人爱美,老年人也爱美。尽管有些老人时不时地唠叨着:“唉!我不行啦!我老啦,谈不到什么美不美的了。”

但如果追究一下其心灵深处,肯定她仍旧是爱美的。

对美容问题,人人感兴趣。

所以,咱们就来谈谈美容吧!

众所周知,光靠护肤整容和涂脂抹粉,是得不到真正完整的美的。

就跟从一个人的脸上可以看出灵气、杀气、傻气、俗气、善气、媚气、憨气、奸气等等一样,有一种仿佛从骨子里发出的“气质美”,简直可以对一个人的形象起决定性的作用。

这所谓“气质美”,是无形的,只可意会,不能言传,但给人的印象极其深刻。

“气质美”,是从身心内部散发出来的,最吸引人,最有魅力,而且可以说与年龄没有太大的关系。

气质美,来自高雅的文化修养、善良无私的人性,是豁达乐观、自尊自信和积极向上心态的结晶。

爱美的朋友们,让我们都来追求真正的完整的美,培养自己身上的“气质美”吧!





姿势和表情

有些女士长得五官端正，身段儿也不错，可就是走起路来摇摇摆摆，活像只大鸭子：坐下时，毫无顾忌地将两腿一劈，样子极其粗俗难看；站起来时身子歪歪扭扭或弯腰驼背。反正，一举一动都不给人以美感。我们是不是要注意这一点而引以为戒呢？

还有些人沉默不语时挺好看，但是一开口说话，就开始鼻子、眉毛、眼睛一起动——皱眉头，眨眼睛，撇嘴，或指手画脚地比手势，时不时还用手摸摸眼睛；总之，一下子人就变得非常丑。这种“做鬼脸”的坏毛病很不好改，而且如果没有朋友好意地提醒你，往往自己永远不能发现。一旦你知道了这个问题，那就必须立刻强迫自己改掉。想想看，如果电视主持人和美丽的演员们用这种怪表情说话，谁还乐意看她们的节目啊？！我想，有时间的时候，不妨照着镜子说话，“欣赏”（或检查）一下自己的说话表情，如发现有“做鬼脸”的坏习惯，快快命令自己改掉！否则不论你的容貌有多么美丽，不论你的皮肤有多么细嫩，只要你一张口说话，马上就变成“小丑”了，那岂不是太冤了吗？



要随时注意自己的形象

有些女士，外出的时候也许打扮得整整齐齐、漂漂亮

*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*

亮,但平时在家却懒得要命,往往披头散发、衣着邋遢。这时,如果自己照照镜子,恐怕都会被自己的形象吓一大跳。

此时万一有个意想不到的客人来访,保管他平时对这位女士的好印象会大打折扣。

必须从小养成好习惯,随时注意自己的形象,任何时候都注意使自己保持整洁、美观、给别人以愉快的美感。

哪怕你只为了送出一个垃圾袋儿,到门外去两分钟呢!也不应该是披头散发、邋里邋遢的“倒霉”模样儿。

你说对吗?

为了保持一个较好的身材

女人一过中年,要想让自己好看一点儿,或者说不太难看,还真得有点毅力,下点功夫。必须不怕麻烦,不犯懒病,每天得花费一定的时间来美体、美容。

不得不多注意一下自己的形象。免得渐渐地,不仅别人不乐意看你了,而且连你自己都不愿意照镜子了。

至于年轻的女孩子们,那最好早早地开始关心你将来可能发生的变化,早早地开始注意保持住青春的美,永葆青春。

先谈“美体”吧!

首先,请直起你的腰,缩回你的肚子。弯腰驼背,挺个肚皮,实在不好看!会使你的身高都缩短一截儿。而且经常昂首挺胸,不仅有助于延缓腰和颈椎发生病变,还能增强肺活


