

科學圖書大庫

健美的祕訣

譯者 謝萼芳

徐氏基金會出版

世界圖書出版公司

科學圖書大庫

B874
176

健美的祕訣

譯者 謝萼芳

徐氏基金會出版
世界圖書出版公司 重印

健美的秘诀

谢萼芳 译

徐氏基金会 出版

世界图书出版公司 重印

(北京朝内大街 137 号)

北京中西印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

1991年1月第1版 开本: 864 × 1181 $\frac{1}{2}$

1991年1月第1次印刷 印张: 6.625

印数: 0,001—2,100 字数: 22.2万字

ISBN 7-5062-0821-0/TS·4

定价: 3.40元

本书经徐氏基金会特许世界图书出版公司

重印, 限国内发行。1991

原 序 一

琳達克拉克，在本書中，以活潑新穎動人的方式，告訴我們許多有關美容健康的秘訣，並介紹我們各種藥物，蛋白質，自製化妝品，以及簡單易行的營養原則，使我們能夠容光煥發，充沛活力。

這的確是一本可供經常參考，應當常放手邊，值得一再閱讀的好書。在本書中，有特別適用於你的養生之道，和健美良方，假如你能切實遵照實行，必能獲得預期的效果。

理學碩士耶里芮汀 (Jheri Redding)
於加州聖大巴巴拉

原 序 二

琳達克拉克非常注重順乎自然的養生之道，在本書中，她以簡明的筆法陳述她有價值的發現，並述及她體弱多病的童年和少年時代，她一再報導證明良好的營養及化妝的技巧，對她所發生的奇妙的力量和功效，我相信她這本書比她以前的兩本書（青春永駐，順應自然）將能更暢銷，並能使許許多多的人們，因分享她的發現而獲益。

醫學博士尼特勒 (Alan H. Nittler)

於加州聖大克盧滋

作者序

科學家們說，人們的身體，每七年就會完全重建一次。同時，一個連續更新的過程就會發生。人們身體上大多數的細胞只活幾天就必須更新。但是細胞在更新過程中需要某些物質來促成。你若知道這些物質是什麼？並如何加以利用，你就可以在極短的時間內獲得令人難以相信的結果。

茲舉一例來說明，假若你的皮膚乾燥、枯萎、有皺紋，如能知道並遵照如何使你身體內外都能重建的某些步驟，你的皮膚就會變成平整而有光輝。許多人的皮膚幾乎是沒有希望改變好了，可是使用這種方法以後，現在則有了到處受人稱讚好看的容貌，而引以為榮譽驕傲了。

除此以外，其他許多好處也是可能的

假如你的頭髮像晒乾的草，沒有光澤，失去了原有的美麗，你可以把它變成漂亮，光潤，濃密而長的秀髮，使你引以為榮。

假若你在經常為減肥而作戰，本書有獨特的，安全的，並簡單的方法，使你可以終生有苗條的身材，而不致感到饑餓與虛弱，亦不致面容憔悴或面色蒼白。

假若你總是疲倦，要靠維他命丸，阿司匹靈，咖啡，酒精，香烟，鎮靜劑與安眠藥支持你的精神，這些你可以全部都改掉，而獲得活潑的精力并精神飽滿。生活不但不會貧乏，反而會充滿情趣。

以上所說絕不是空話。許多人已達到這些目標。另外有些人每天正向這些目標努力。你自己在家中怎麼做，那些秘訣全在這本書中。但是幸勿自欺，以為草率閱讀本書，挑上一個或幾個秘訣，就會成功。那是辦不到的。你必須按照一個完全的、長期的計劃去行。那樣的計劃甚至可能成為一個新的生活方式。

在本書中你會發現成功所需要的一切資料。我想你會發現這條健美之路所予的報酬，並會成為你生活中所發生的最佳事物之一。

你開始的愈早，收穫就會愈早，並且這個收穫是永久性的。

那麼現在就開始吧，好使你成為新造的人！

本書的資料不在作為處方。我只以一個記者的立場，報導旁人的發現。書中的資料應當與醫生合作而利用，因為醫生懂得營養療法。假若這太麻煩而不可可能，那麼你可以逕自利用資料，因為利用資料是你固有的權利，本書所討論的物質是食物，不是藥品。

目 錄

原序一

原序二

作者序

第 一 部 健康—美的基礎..... 1

第 1 章 你可以更漂亮..... 1

第 2 章 時尚或事實？..... 3

第 3 章 事實勝利..... 7

第 4 章 如何生效..... 11

第 5 章 避免毒藥..... 17

第 6 章 未發現的神怪..... 25

第 7 章 健美的捷徑..... 33

第 8 章 維生素是火星塞..... 45

第 9 章 被遺忘的魔力..... 61

第 10 章 奇妙的食物是奇妙的..... 71

第 11 章 關於醫生..... 91

第 二 部 美容..... 99

第 12 章 怎樣有美膚..... 99

第 13 章 皮膚和頭髮可以重建..... 105

第 14 章 慎選化妝品..... 111

第 15 章 你的美容問題..... 117

第 16 章 怎樣有秀髮..... 133

第 17 章 怎樣使頭髮恢復良好的狀態..... 143

第 18 章 安全美麗的燙髮與髮色..... 149

第 19 章	保持苗條	159
第 20 章	健身運動	173
第 21 章	其他駐顏術	181
第 22 章	怎樣對付緊張	189
第 23 章	怎樣真正美麗	195
索 引		201

第一部 健康—美的基礎

第一章 你可以更漂亮

你一定會因年齡而衰老嗎？有些人不會。這並不一定因為偶然或運氣的關係。十之八九乃是因為事前安排有計劃。這種計劃甚至對於已經衰老的人也有功效。他們學會怎樣返老還童，而看來更年輕漂亮。

人人都想更為漂亮。女人並不是惟一關注其外貌的人。你試注意一般男人，你乘他經過鏡子的時候偷偷地看他，你會發現他總是情不自禁地瞥上自己一眼（除非他知道鏡子裏有旁人）。男人常常會對鏡自覓，看他的皮膚的毛孔，擔心地察看有無禿頭的跡象來臨，或是對鏡微笑，以便決定下次遇見漂亮的女人時他要有甚麼樣的表情。

女人，除了那些已經失去容顏不要鏡子的女人之外，當然更是喜歡修飾打扮。幸運的是，她們可以設法恢復容顏，而再有喜樂。這對於女人是重要的，因為女人認為她的外貌是其生命線。

所以，不論你是男性或是女性，你的健康和外貌這個雙重問題至關重要。本書給你的好消息是：你可以有辦法來改善你的健康和外貌。

好外表和好身體並不一定是兒童與生俱來的權利。我認識一個八歲的女孩，她是少白頭，皮膚枯萎，宛如七十歲一般。經給她某些物質之後，她的頭髮秀美，皮膚細嫩，年齡看來又回到八歲，而不是七十歲了。任何年齡都可以開始衰老。使那位八歲的女孩情況改善的魔力，乃是營養。營養對於任何人都可以有功效，只是程度不同而已。

何處開始

你除非身體健康，絕不會看起來漂亮。大多數女人都設法用化妝品遮掩她們逝去的容顏，但是化妝品都逐漸減少其效果。這是因為她們的看法不對。

2 健美的秘訣

譬如造房子，必須房子造好了，你才能油漆。同樣，你必須從內向外建造你永久的美麗。就像房子必須先把裏面施工好了，才可以裝潢一樣，你必須先恢復你身體的器官、分泌腺、體素及血脈的活力，才會有助於你的健康和外貌。本書並沒有令人興奮的資料，只不過告訴你如何內服同時并外用安全有效的營養劑，以使你的髮膚重建或重生。假如同時雙管齊下，內外兼治，則比只用一種方法可收速效。

某些營養品經發現可以幫助重建細胞。要使你體內有這些養料，你必須進用某些種食物或食物的濃縮品。為使這些養料在體外有功效，你可塗抹在皮膚或頭髮上。這是一種新的使人興奮的想法。

你的身體經常在變，并經常在設法維護，修理及重建。可是大多數人都沒有太幫忙。經補充以必要的重建養料，你可促成身體永遠健康、容貌永遠姣好，并可防止身體的衰退。

佛羅里達州聖彼得堡（St. Petersburg）佩基生物化學基金會的佩基博士（Melvin E. Page），根據其研究和廣泛的經驗，發現身體一旦於化學方面達到均衡的狀況，即有鉅大的變化發生。他發現數千名病人常由於飲食不當而致化學方面不均衡，結果反使身體更壞、容貌更差。總而言之，你身體的外觀不過是你身體內部狀況的鏡子而已。

戴安其羅（Gianna d'Angelo），大都會歌劇院的女高音，她是使用這種保持健美的，營養內外兼治法的一位女士。她承認愛吃，但則設法專吃新鮮水果與蔬菜。此外，她尚把這類食物擦臉。

例如，她做了一個攪和有草莓的酸乳酪（Yogurt）面具。她有時亦加入香蕉或桃子，使所有的成份均勻混合之後，才作為化妝面具用。她有時在酸乳酪面具中也混以胡瓜或藥草。她說戴上面具三十分鐘，對她的乾性皮膚有奇妙的效果。

其他許多的知名之士也知道這種雙重營養法的價值。我與一些國際上著名的美容顧問相談，乃知道她們教給舞台演員和電影與電視明星的駐顏之術，就是使用這種方法。這些明星中當然也包括男人在內。那些使用這種具有魔力，而又安全的健美方法的人，對其結果非常滿意。他們都不打算使用其他任何方法了。這種方法有效，他們就是活的證據。

這種內外兼用之法，怎麼會有效呢？且聽我細述我自己的故事。

第二章 時尚或事實

假若在幾年以前任何人告訴我可以恢復健康，我一定不相信。許多人都用難的方法學，我也是一樣。然而，我竟恢復了健康，並且我現在知道旁人也能夠。在我學習的時候，雖然有幾位作家已經證實到健康之路的指標，但是因為我是一個要見到確確實實證據的人，所以我必須尋求我自己的方法并親身體驗促進健康是可能的。我在本書中要告訴你這種容易的、值得實行的、促進健康的方法。不論你的身體有甚麼不對勁，這種方法都可以採用。你的健康有進步，你的外貌自然就漂亮了。

當我生下來是個體弱多病的小孩之時，一切就已開始了。由於抵抗力弱，凡是流行的疾病，從嬰孩的焦躁不安，乃至所有已知的小兒科病，我都患過。雖然我有愛我的親人照料，良好的醫護和充足的食物，但是我仍是每況愈下。我並不是經常連續不斷的害病。我也有過幾個星期、幾個月甚至幾年不害病。但是因為身體孱弱而日甚一日，到了我七歲之時，我害了一場重病，纏綿數月之久。醫生們都料我不會活。事實上，我那個小鎮當地的週報，因為不願報導新聞落後，接受了沒有誇張的醫療診斷，把我的死訊預先刊載。（報社在下一期可得收回這條新聞。）

因為某種奇跡，我竟脫離了病床，最後且能行走，終於慢慢復元。然而，這場病就留下它的痕跡，我再也不能像別的孩子那樣精壯。我總是須注意我的健康。我設法預防疾病，終於完成了大學教育，並且結婚生了兩個女兒。於是我又開始鬆懈了。

在我的家從一個小的大學城搬到紐約市之後，我的情形顯然惡化了。我突然開始感到身體一天不如一天了。我不能舒服地爬上地下道的台階。我的精力在衰退。我所能做的只是家務事。

我向幾位醫生請教，他們都認為我至少害五種嚴重的病。他們向我推荐各種藥品，只有我知道藥沒有用。很幸運這五種病沒有一種是致命的，但是醫生仍然認為我是沒有甚麼希望的病人。我的決定救了我。在我不理醫生的診斷之前，我已斷定旁的地方有幫助。

早在我讀初中的時候，我就為「飲食」所迷。在高中的時候，我讀遍了我能找到的關於飲食的書籍。在大學，我選修了所有關於營養的課程。在那

個時代，關於營養所知尚少。雖然如此，當我把所知道的極少的知識對自己應用之時，我發現效果很好。其後，我的兩個女兒出生，我又把我所學的對她們應用。

例如，孩子不得食用任何形式的砂糖這條規定，我的兩個孩子就很愉快地不知道“甜品”，直到後來參加復活節的找蛋節目，初次嚐到甜的復活節蛋時才知道。對她們而言，這就像打開了潘朵娜（Pandora）寶匣一樣。然而，對於我的孩子我仍嚴格遵守我的營養信條，竟常常渾然忘我。她們日益健康，我則日趨虛弱多病。

我倒沒有想到營養（或缺乏營養）與我自己第二次的長期纏綿的不良健康有了關係。（我以後知道，我兒童時代的體弱多病的原因就是營養。）同時，營養確切可以幫助我的孩子的健康。我的一個女兒，現在她自己做了母親了，最近對我說：「假若我的孩子身體不適，我就不知道該吃甚麼藥。我們從小到大不需要藥，也不要知道用藥（阿司匹靈之類），因為我們幾乎不曾嘗過病。」這就是一個證明。

這時，我的身體第二次不好，我仍不知道原因何在。

外子，天生就是半個瘋人，當然經常為病魔所困擾。他早已知道使用藥物對他并不是根治之法。藥物雖偶或對他見效，但是藥物既不能去除他健康不良的原因，也不能防止他不再害病。所以他也是在注意有無其他的方法有幫助。

一天他帶回家一本書，內容是敘述營養對於健康的影響。我在廚房燒飯或有事的時候，他就開始對我大聲誦讀。書中提到維生素、礦物質以及黑糖蜜（Blackstrap Molasses）、麥芽（Wheat Germ）釀酒酵母（Brewers Yeast）等食物。那本書的作者是位大學畢業者，他說許多吃過這種食物的人，健康有驚人的進步。可是我從雜誌上讀到文章，以及從無線電與電視廣播聽到反對這種「健康食物」的警告，我就表懷疑。根據這些來源所說，這種食物不過是一種“時尚”，用這種食物的人乃是「好奇的人」。推廣這種食物者就被認為是「冒充內行」，因為我不自覺地保護我的地位，不願被認為是冒充內行的人，所以我對那本書不予注意。

幾個星期以後，我從無線電廣播中聽到另一面的說法：一位健康評論員列舉一些健康不良者因「好的營養」而有起色。這使我回想到我求學時代關於飲食的研究，於是我開始收聽這節目。這位評論員從專業性的雜誌中列舉實例以支持他的報告，甚至於其節目中訪問幾位醫生，他們似乎也同意他對大眾的廣播。以後他又提到并推崇外子曾試向我誦讀卻為我拒絕的書。我想，

它大概總有點道理。

於是我開始自己閱讀。我的理由是，因為我的健康既已如此之差，不能任其更差，所以也許值得一試。我既經下定決心，縱然朋友們稱我是好奇的人，我也絕不退縮，我就定意試驗看它有甚麼結果，以證明那種報導究竟是時尚或是事實。

第三章 事實勝利

在我開始試驗以前，我已得到了我的家庭及朋友與鄰居的同情。這乃是因為我的健康太差和醫生的診斷嚇人的關係。起初我只告訴我的家人我在試用這些新的食物和滋養品。我的家人既吃我所烹飪的食物（幸運的是他們把我當作良廚），所以他們也不知不覺地與我一同接受試驗。他們沒有抱怨新食物，因為我使新食物盡量改變原樣而不說破。

漸漸地效果開始顯露了。有些日子我開始感覺舒服些。有些日子我感覺仍是老樣子。現在回想起來，就像許多年以前很流行的加一顆珍珠的項鍊一樣。好日子只是偶而增加。不久則好日子顯然增多，壞日子則減少。

健康既衰退多年之後，其不能一夜之間有進步，當然是無足怪的。許多人希望靠營養可以立刻奏效，因為藥物使人暫時舒服，例如藥物對於頭痛或失眠就是如此。藥物作為應急的治療雖然很好，可是若經常服用，只不過掩蓋了病況而已，並未除去病因。例如，阿司匹靈可以停止頭痛的痛苦，但則並未除去病因。反之，營養則可重建健康，惟需假以時日始可。

最後，我的健康很明顯地進步了。我再度開始感到上樓比較輕省。精力恢復了，所以我做家事也覺得省勁了。朋友們開始注意到這差別，我的家人也發現我不再孱弱而更有耐力。他們同樣也感到更有活力，並且我們共同注意到一件事：我們不像以前那樣容易傷風而更少有重感冒了。

在不到一年之內，我的感覺和氣色都有如換了一個人。一位朋友對我說，她希望有我的健康改觀前後的照片，因為她把我的經驗向人家解說，人家不相信。

其後我犯了一個大錯。似乎非常神奇，再不像我以前那樣好不容易做完日常的工作，此時我係充滿新的活力。我想把我的經驗告訴每一個人。倒黴的，我真的講了。真令我失望，除了我的家人和親近的朋友之外，沒有人發生興趣。他們漠不關心。當我談到這個話題之時，他們面露不耐煩的臉色。因為他們也都讀到和聽到關於「健康食物」的警告，所以一致認為我變成了一個好時髦的人。每當我把這個話題帶到宴會上，總會有一段相當長的沉默時間，然後才有人匆忙改換話題。外子這時也相信營養對於他係和對我一樣有效，當他把他的體驗向其同事述說，也遇到了同樣的冷落。顯然我們開始

被目為「健康怪人」了。

我們愈設法解釋，情形就愈糟。我們的許多朋友都有些病痛，我們會勸他們至少試一下營養的功效，可是他們不聽。後來我們明白了，誰也不能改變旁人的宗教信仰、政治見地或飲食方式，除非親自獲悉事實而想要改變。許多人只在智窮力盡之後（我就是這樣），或在用盡其他各種方法無效而對其未來的健康吃驚之時，才會重視營養。可是無論你怎麼勸他們也是沒有用的。他們需要親自獲悉事實，通常靠閱讀書報，但卻不聽過份操心的朋友或親戚的忠告。

雖然我有了長足的進步，我的家人也有了相當的進步（他們的進步沒有我大，因為他們的健康不像我那樣差），可是因為沒有人相信營養的功效，我深感失望。

我於是決定尋找能夠使人信服的證據。我想起了醫生和他們原來的診斷。我一直感覺非常舒服，幾乎忘記了醫生們的診斷。此時我決定探悉關於我對自己健康情形的新的感覺，醫生們的反應係如何。

我對醫生們逐一拜訪，但卻先不告訴他們我的辦法。他們一個一個地再次診察我，經將我的現況與過去的診斷相比較之後，乃衆口一詞地說以前所發現的每一種毛病，現在竟完全沒有了。於此當知他們的診斷絕不致有錯誤，因為他們的意見完全一致。

他們不但驚奇，并且想知道其究竟。他們問我到底做了甚麼。與我住在市外同一鎮上的兩位全科醫生，尤其熱心要知道究竟，我終於告訴了他們。但是這是後話不提。

以前，我對於這醫療的成效，這奇妙的消息，一定會公開宣揚。但是現在我得到教訓了。我知道這消息對我固然非常重要，但是旁人一定認為無稽。所以我尚需要更多的證據。除了我自己的之外，我尚需要其他許多人的書面說明，俾可有助於我掃除人家不相信的障礙。我決定去找。

因為我對於研究營養有興趣，已經在兩個大學中獲有專門的學位，所以我具備了進一步研究這門學問的必要的條件。於是我捲起了袖子到紐約市兩個最大的醫學圖書館去工作。我盡力蒐尋并研究健康與營養的關係這一方面的每一種資料達十年之久。我把我的心得編成了一本書，書名叫「青春永駐」(Stay Young Longer, New York, Devin-Adair Company, 1961)。該書中載有數百位科學家、專家、醫生等的發現。他們全都證明營養對於健康確是有關係的。

資料真不容易找，往往似乎是故意遠離了公衆的觀察。我知道營養