

書叢生衛

美康健的女婦

譯光竹趙

行印局書華中海上

NÓ MORE ALIBIS

by

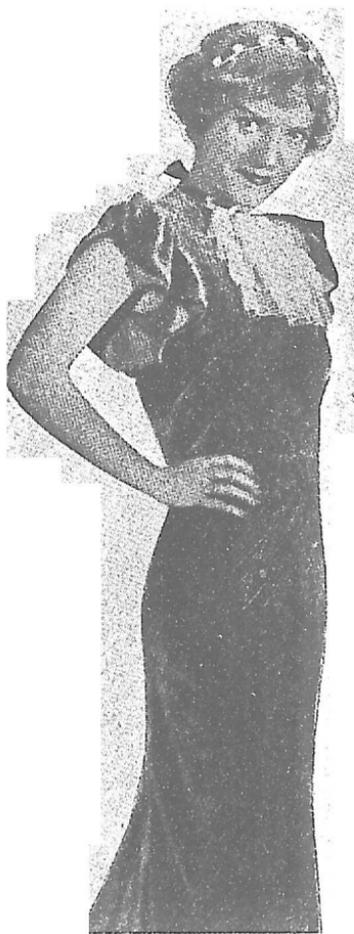
Sylvia



叢書
衛生
婦
女
的
健
康
美

趙
竹
光
譯

中
華
書
局
印
行



著者 Sylvia 近照

尉序

雖則來介紹雪維亞夫人(Madame Sylvia)是一種慶幸的事情，但其實是無須乎介紹的了。因為社會上大半的人已認識她。年來整萬的人——女與男——都在電影雜誌上(Photoplay Magazine)拜讀過她的文章與在無線電裏聽到她的妙美響亮而有力的聲喉。由於她用生動與親切的筆調來寫出對於每個人的忠告，所以她的整萬的由於她的指導中得到益處的讀者與聽者，都會改變他們對於美容厭倦的態度。關於這一點，在她每天所收到的信中就可以證明。

雪維亞(她就喜歡你不必加上『夫人』這個稱呼)是一個極其誠實、忠懇比一般都來得實際的人。她不願像許多美容作家用美麗而不親切的筆調來寫作，她一定得把她的意思坦白地與毫無疑義的講述出來。

雪維亞的身材是很細小的。她的體重就不到一百磅。她的柔軀的金色的頭

尉序

雖則來介紹雪維亞夫人 (Madame Sylvia) 是一種慶幸的事情，但其實是無須乎介紹的了。因為社會上大半的人已認識她。年來整萬的人——女與男——都在電影雜誌上 (Photoplay Magazine) 拜讀過她的文章與在無線電裏聽到她的妙美響亮而有力的聲喉。由於她用生動與親切的筆調來寫出對於每個人的忠告，所以她的整萬的由於她的指導中得到益處的讀者與聽者，都會改變他們對於美容厭倦的態度。關於這一點，在她每天所收到的信中就可以證明。

雪維亞 (她就喜歡你不必加上『夫人』這個稱呼) 是一個極其誠實、忠懇比一般都來得實際的人。她不願像許多美容作家用美麗而不親切的筆調來寫作，她一定得把她的意思坦白地與毫無疑義的講述出來。

雪維亞的身材是很細小的。她的體重就不到一百磅。她的柔輦的金色的頭

髮，他的淡紅與潔白的皮膚都足以引起每個人的贊美。她的藍色的眼睛就證明她有挪威的血統。但我希望你們每個人都能認識她的眼，同時我很希望你們能和雪維亞有五分鐘的暗談。她的兩眼表現出的是那麼誠摯，足以使你相信她的經驗與智識對於那些想求身體之健美的人得到一種很好的教訓。凡那些欲求達到體格健美的人，是沒有什麼不可能的事情，因為她自身就是一個很好的佐證。這位超凡的五十三歲的婦人看起來就如一個十八歲的少年女郎一樣，而且其精力反比十八歲的女子為勝。

這本你正要看的書雪維亞已想寫了許久了，因為她的讀者與聽衆再三的要求她把對於健康的實驗與美容的祕訣公諸同好，於是有這本書的印行。在這本書中，你可發覺到正如雪維亞一樣實際的對於適當生活之主張。但我想你們先來認識雪維亞本人。

她於一八八一年四月六日生於挪威的奧斯羅 (Oslo)。她的母親是一個歌劇家

，父親是一個畫家而兼音樂家。她從小就爲父母所擯棄，所以她就由祖父母來撫育。她的祖母是屬於舊派的人，同時對於宗教有很虔誠的信仰，所以就以爲一個女子把自己弄到漂亮起來是一種罪惡。這種頑固的態度，正引起幼年時代的雪維亞一種反感。雖則在她少小的時候，她已崇拜美，而且還決志於長大獨立時，即將美的福音宣揚於人間，但可奇的就是：這種幼稚的決心竟是她以後一生努力的目標。

當她在十一歲的時候，她就被帶到哥本哈根（Copenhagen）去見她的臨死的母親。她的母親死後，她就由她的父親來養育。他的父親對於她一方面是管家，一方面又好像大姊姊一樣，對她總不大加以約束。但是她的個性總是反抗而不受約束的。這時期的幼年生活對於學校往往加以抨擊，同時對於普通不公平的事情亦往往加以痛罵。

既決定了她努力的目標之後，雪維亞後來即要求她的父親允許她學看護。

她的父親很反對她來做這種工作，但雪維亞却把這件事情放在她的能幹的兩手上，跟阿力醫生 (Dr. Ulrich) 一同來研究，並在歐洲各醫院實習。雖然她記得當她在少小的時候她的朋友或家人患着甚麼痛楚時，常叫她用手來把他們的痛楚減少或緩和，但直到了這個時候，她才認識她兩手的偉大的魔力。由於醫生們的忠告，她即成了一個手療術的熱誠研究者。後來她即將這種手療術演進而成為她自己的方法，終於使到她得到國際的信譽與公認。

雪維亞在哥本哈根對於她的手療術嘗有一次實習的成績很好，但不到一年，她即把這種工作放棄，而踏上戲劇的階段，來做一個女演員的工作。當歐戰爆發之初，她即到了美國。她在星期六到了芝加哥 (Chicago)，星期一即得到一個健康機關主任的工作。這個機關後來即變了她個人的實習所。

在一間影戲院的晚上，雪維亞即決定了到好萊塢 (Hollywood) 去把那裏的明星弄得比前時更漂亮。在大使酒店 (Ambassador Hotel) 的幾個月當中，她與

浮特醫生(Dr. Felder)來往頻繁，她就靠他和別的著名醫生，把她對於美容上的超越的收效在電影區內宣揚出來。

這就是她的工作的開端，不久她就每天要做上二十小時的工作。馬利德拉士拉(Marie Dressler)就是第一個被她實驗的人。那些受過她偉大的助力的電影明星而應來感謝她的，真是數不勝數，如葛羅麗亞史瓊生(Gloria Swanson)、康司登裴納(Constance Bennett)、瑙瑪希拉(Norma Shearer)、露絲蔡德頓(Ruth Chatterton)、朗那柯門(Ronald Colman)、與雷門拿伐諾(Ramon Novarro)等是。

對於不著名的演員就不經心來和他們料理，是一種舊的原則，她很反對。她在好萊塢的期間中(現在仍在那裏)，從未用過不忠實的手段。她的確太摯誠了。從最紅的明星以至於無名小卒她都一樣地對他們來講述。她並沒看輕了那一個。她誠懇地來宣達她對於適當生活之常識的訓言。

雪維亞的精力是非常充足的。她就用她這種無窮的精力來對男女們作忠實的勸告，使他們能够認識凡她之替人來做的，他們或她們自己也可以一樣的做得到。同時世界上每個人都有這種權力來努力完成健康的體格和漂亮的面孔。

這位嬌小的女子就是她自身誠實的好榜樣。有許多人甚至願出一百元請她來作一次料理，但都被她謝絕了。因為她覺得倘若這樣做法，則她只能為少數人效勞。她的志願是為大多數人服務的。她是想為整千萬人來服務，而並不只是限於少數。

於是她即寫了這本書，親口來對你說及如何得到一個完美的身體與可愛的臉孔之秘訣。

尉 (Carolyn Van Wyck)

譯者序

自拙譯肌肉發達法和健康之路出版了以後，嘗收到不少讀者的來信，其中有許多問及可有關於女子健美術的介紹。這可真把我難着了。關於女子健美術的書我國未嘗沒有，然能合乎近代化而又切要的，實是鳳毛麟角。爲了這個緣故，我就決心來翻譯這本書。本來照我預定的計劃，這本書於去年底就可以完成了的，但也因爲自己晚上用眼過度，以至生起毛病來，遵醫生的囑咐，不能不暫時把牠擱起來。以後時斷時續終於到了現在才能譯完。

譯者

這本書的原名——“No More Alibis”——很有解釋一下之必要。按“Alibis”乃法律上的名詞，即『被告人謂被告事件發生時，本人實不在場之答辯。』其實“*No More Alibis*”與“*No more excuse*”（無可赦免或無可辯解）的意思差不多。據作者的本意，以爲凡女子都可以把自己練到健美起來，同時也是她們對

於她們自己與丈夫甚至於兒女應有的職責；而且這種職責是不能托詞來避免的。若不肯來盡這種責任，就等於對自己犯了罪。但這種名詞用於英文書上則可以，用於中文書上就易致誤會，所以我將牠改爲婦女的健美，藉將其內容顯然地表現出來。

其實健康就是美的基礎。從前所歌頌的弱不禁風的美，已成爲過去的了。一個發達和諧的身體，晶瑩的眼睛，光潔的皮膚，與真正的生命之力，乃美之最重要的因素，也就是女性吸力之所寄。無論你的身體過胖或過瘦，手臂與腿部之太粗或大小，以及這一切你所需解答的關於健美與美的問題，在這本書裏你可以得到一個完滿的答案。

健美乃女子一生幸福之所繫，無論在家庭中與社會上，你如有一個健美的體格，你的地位於無形中自然會被抬高起來的。但只要一個人肯跟住這裏所說的去，她都可以把自己的健和美大大的改進起來。

關於本書的作者——雪維亞夫人——在本書尉序中已有詳細的介紹，所以用不着我再說。她的確是一位美容學的專家，同時她所說的也是非常合乎情理的。

末了，我希望全國的女同胞們都能跟着這本書所說的做去，以練成一個健而美的體格，則我這次來翻譯這本書，於無形中已得到莫大的報酬了。

竹光二十五年四月三日清晨於上海

英康健的女婦

婦女的健康美目錄

尉序

譯者序

- 第一章 這個世界是屬於你們的……………一
- 第二章 要有怎樣的體格自己決定……………八
- 第三章 減輕體量的食物與運動……………一六
- 第四章 脂肪局部過多……………三一
- 第五章 對於貧血者的減瘦法……………五六
- 第六章 一月增加十五磅以上的體量……………六一
- 第七章 假如你是局部太瘦……………七〇
- 第八章 對於那些整天坐在那裏的人們……………七八
- 第九章 對於不肥不瘦的人們……………八五

第十章	保持這個完美的體格	九一
第十一章	衣服對於體格上缺點的補救	九九
第十二章	一個結實而可愛的臉	一〇三
第十三章	面部和頸部的形態改正	一〇九
第十四章	增加皮膚美的食物	一一一
第十五章	增加氣力的食物	一二六
第十六章	美麗的手和足	一三〇
第十七章	姿勢美	一三八
第十八章	神經衰弱補救法	一四九
第十九章	對於成年人的忠告	一六〇
第二十章	在妊娠前後	一七〇
第二十一章	過了四十歲的婦女	一七九

婦女的健康美

第一章 這個世界是屬於你們的

三年前當電影雜誌的編輯叫我寫些關於健與美的連續的文章的時候，我就一口答應了他，但附帶有一個條件。於是我就對他說：「倘若你能允許我隨便我怎麼樣寫就怎麼樣寫，那我是可以答應的；否則，我可就不能了。」我很明白自我的人格是不會允許我來用美麗的形容詞，或減少我的字句所表現的力。當我寫起文章來的時候，我將把我的思想好像用口講述出一樣的表現出來。

從我和好萊塢的電影明星接觸的經驗中，就可以知道從沒有人像我這樣坦白的來對他們述說過。我正好比一個母親對於一個頑皮的小孩一樣地來勸告他們。他們自己不肯爲自己做的事情都肯爲我來做。我大聲對他們說。我告訴他



們應該怎樣做。他們真的依照我所說的做去的呢！他們的確是值得我來誇耀的。但我決不會來掩飾我所講的一切，我將永不會這樣做的。這就是我對於電影雜誌的編者所說的我要怎樣來寫的了。

坦白地說，我就不知道我的讀者能否經得起我的責備。同時我就不敢斷定他們能否爲了健康與美的偉大益處而犧牲他們對於豐富食物的享受，與拋棄懶惰的習慣。

但是在這三年當中，我就可以知道我這種疑竇是不能成立的了，因爲許多信寄來給我都這樣說法：『照着你的方法做了一個月之後，無論精神與外觀都比前時好了許多，所以我一定會照着你所說的做去。』

這非獨令我覺得非常快樂，同時還給予我不少的鼓勵。除非你認識我的話，你一定不會體驗得到我這種快樂的。所以當我說我絕對誠實於我的工作時，希望你能相信我。我唯一人生的目的就是來宣達健與美之真諦。

我就用這種精神來寫這本書，所以我很相信；看我這本書的讀者，能和在雜誌上看到文章的讀者發生同一的響應。我並沒有被好萊塢所敬畏的，我也並沒有被雜誌上的讀者所敬畏，所以我也不爲書本的讀者所敬畏。你以爲怎麼樣呢？

要想美麗，並不是很容易的。把脂肪減少，或把你的身體練到發達起來是一件很不容易的事情。但是倘若你願意做，你當然能做得到。當好萊塢的明星跑到我那裏來的時候，我就把工作他們做，但你將有一種更難的工作。你一定得自己把工作自己做，而且要毫不怨尤的做去。倘若你能跟住我所對你講的做去，那我可以擔保你將會變爲和好萊塢的明星一樣地可愛，或更爲可愛些。

我擔保你每天可以把你的體重減少由半磅而至一磅，而同時又對於你的身體毫無妨礙或餓傷的。同時你也可以使你的體量同樣地加重起來。

我希望你把我所開的食物表拿給你的醫生來看，那麼他就可以告訴你已得

到充分的滋養料了。他就會對你說在那些食物中是沒有一樣對於你的身體有妨礙的。反之，你已得到充分的營養與身體所需的礦質了。你的身體是需要一定量的礦質的。你的身體一定得有適當的排泄。倘若你知道得不清楚，雖則你把自己餓死了，也不能減輕一磅體重的。同時倘若你知道得不清楚，雖則你吃得多也不能使你的體重加一磅。在我所列出的食物表中，我已給了你的身體所需要的一切。吃了這些食物如再加以運動，那就可就你所需的把體重減輕或增加起來。

但你一定要有這種常識。你還要有勇敢與意志力的做去。你要擺脫你的惰性，來做這種爲你從未做過的工作。

你不要對你自己輟化起來。你要下最大的決心向着這個健美體格的目標努力的練去。除了你自己再沒有人能給予你一個可愛的體格的了。我對你來講應該怎樣做，就必得要你照我所講的做去。你不要聽人家胡說，以爲是一件很

容易的事情。熱水浴是沒有多大的益處的。牠適足以減低你的抵抗能力，使你肌肉鬆懈。平常輕輕地按摩，確能使你在幾小時內覺得很舒服，同時也可以增加你的胃口。但於減輕一個人的身重這方面說起來，那簡直沒有一點裨益。

每一個女子，倘若她能夠向這方面努力，都可以變為嫵媚的；同時每一個女子都有變為美麗的權能，正如每個男子之能有一個健美的體格一樣。但我並非指那些典型的容貌而言，因為那是沒有健康與生命之力的。一個美麗的身體，晶瑩的眼睛，光潔的皮膚與真正的生命之力量在比典型的體貌還來得重要些。努力使你自己有偉大的吸引力那是你對於你自己、你的家人與你的朋友應有的責任。體格上的健康、嫵媚與吸引力三者是足以幫助你得到更大的進款的。不要再懶惰了吧，不要只是在那裏希望著你能够好看了吧，因為要靠你自己來努力然後才能得到的呵！

自己對着鏡子來照照吧。你總可以在你的身體上找到缺點來的。為什麼不

是的呢？倘若不是你的腰部太大，你自然是很可愛的了。同時倘若你的肚子不是有點突出來的話，你自然也是很可愛的了。倘若，倘若，呵！還是把『倘若』這兩個字從你的腦海中趕出來吧。馬上就着力練去！努力的幹去！你要應用你的智力、你的常識與你的勇氣。

請你相信我吧，我是專來幫助你們的。我很相信你們無論那一個倘若真的肯做的，她一定會得到很好的成績的。這個世界是屬於你們的呵！把它來佔有吧，因為這是你們應有的權利！

好好地來讀這本書吧。你得讀過再讀。讓我所講的一切，都能深深地印入你們的腦海中，而永不至遺忘。這樣就努力跟住做去。我可以這樣來和你相賭：我相信你試過我的食物之後，你就不再會想吃那些豐膩與調味過濃的食物了。同時你若把我所給你每朝做幾分鐘的運動成了一種習慣以後，你感覺得那麼的精神，活躍與可愛，那你就再不會想回復你從前的生活了。

讀我這本書不要失了耐心。倘若我把許多你所從未做過的事情叫你做，那是有很大的道理在的。當我使得一個電影明星在其拍戲中的一星期內將身體減瘦或發達起來時，她的體格上的改進是這樣神妙，非獨值得她自傲，即整萬的觀衆也將贊嘆不止。他們往往以爲這是鏡頭的好處，而這樣來對她恭維。但你還是相信我吧！鏡頭往往是很殘酷的。

我將用同樣誠摯的精神灌輸於這本書中。你儘可相信你的生活是靠你的外觀來營謀的。倘若你能於一星期中見到效驗，那麼你的熱誠與氣力自足以會使你繼續下去。那時你就決不會中止了。

我所講的一切都是很合乎情理而且很有效力的。我所見到牠們所發生的效力的次數實在太多了。不要害怕呵！今日或者就這分鐘動手來做。把那屬於你的健與美擊到手吧。這是你可以不必破費一毫的。牠是你的呵！那麼就向前把牠擊着吧。

第二章 要有怎樣的體格自己決定

倘若你想知道你自己，那你從量尺上所得的比在磅秤上所得的還更詳細些。但是你應把一個磅秤放在你的浴房內，藉此隨時可以知道你的體重。你每朝要磅一磅。倘若你是屬於肥的那一類的，當你的體量加增時，或你是屬於瘦的一類的，當你的體重減少時，你一定要想法子來補救。

但是比你的秤和尺更為重要的就是你的腦子。是，這是實話。你要利用上帝賜給你的腦子，用你的常識，站在鏡前來看看你自己。

鏡前的試驗是決不會假的。那麼這裏我所發生的疑問，就是：你的體格是怎樣的？很和諧麼？不！因為你們大多數從未有真正的見到你們自己的。你對於你自己的確太慣了，所以只是這樣看看就算；但是這樣永不會有甚麼多大的幫助的。從這裏我就可以發覺你對於你自己之不誠實。這也就是你要來戰勝的

一件最難的事情。你要好像從沒有見過你自己一樣地詳細看看。將你自己當作一個生客而在第一次見面時一樣的看法。你所量得的你的體格的尺度是怎樣呢？你要對於你身體之每一部來作端詳。你的體格是否正直而不過胖？你身體的曲線是否很和諧？你身體的皮膚與肌肉是否很滑嫩、結實、與分配得很平均？你的頸骨與肩骨可有突了出來？你的腹部是否很顯著？你的身體可有要減少的過多的脂肪？

還有一個很嚴重的對於個人的測驗，就是：你們中能有幾個隨時把衣服脫下來而可以找不到體格上的缺點呢？這種測驗所告訴你的可更為真確。又，你可能知道當你穿着游泳衣游行時，你的姿勢是否優越？你的身體是否發達平均？

此外還有一個對於你的體格很好的試驗，就是：衣服的尺寸可合你的身？你可以跑進一間好的店裏去，叫他們拏一件你的十四號或甚麼的度數的衣服都

好，這些衣服可合你的身麼？或者腰際似乎要放大，肩部要放狹。倘若你不能見到你自己的錯處的話，那麼這個試驗即可以告訴你了。

最後的一個試驗，就是：你所感覺到的是怎麼樣呢？這就可以告訴你一切了。倘若你經過了以上的試驗而合格而又覺得很精神與愉快的，你就可以不必看我這本書所講及對於體量之減輕與加重的那部分，而去看別的對於你有關係的部份去。因為你不必需要這些，這只等於白費你的時光罷了。

一個健美的體格與樂觀的精神正是每個人所應努力的目標。我且重對你說一次，倘若你能够照我所告訴你的做，而且又肯努力與利用你的常識，你儘可以把自己練成一個你理想中的你。我這裏所給予你的食物表與運動足以使你得到一個健全的體格。這無論於你面部的皮膚上，你的表情上，與乎你待人接物和自己的人生觀上都可以看得出來的。當一個女子知道她要用緊身馬甲來禁住她的大的肚子或穿起運動衣就露出非常難看的過大的足踝，而要用長的晚服遮

起來的時候，她決不能用一種客觀的嫵媚的態度來對自己，更決不能用愉快的態度來待他人。同時倘若你將你永不應該吃的食物塞滿肚子時，你的脾胃決不會很好。其實這些食物非獨可使你變為更肥或更瘦——看你屬於那一類而定，同時還使你的皮膚生出黑點來，使你成爲一種病態，結果你整個人生觀也就呆滯起來。

倘若你能誠實地將上面所舉的測驗來自己試驗，那你就可對自己下一個結論了。你要使身體變長些變短些，是沒有辦法的。你也不能改變你的骨頭。但可就你自己身體的高度而把你自己練到平均發展起來。同時你可小心的計劃你的服裝使得看起來比較高些。關於這一點，你可參看第十一章『衣服與體格上之缺點』。

不過無論如何，你儘可以把你的闊的腰圍縮小，你儘可以得到一個平的腹部，圓而豐滿的胸部，或其他你想得到的一切。你先得決定你所想完成的目標

，然後照着目標努力去做。

這裏有一個警告：你不要靠朋友告訴你應有怎樣一個體格。第一，一千個人中只有一個肯坦白的來對你說的。但她一方面會對你說應把你的體量減輕或加重，而另一方面見你真的做去時，她就妒起你來了，因為大多數的女子與女子之間，很容易發生妒忌心的。第二，別人並不見得比你懂得多些。所以還是靠你自己的好。因此這就是你應把這本書看完的緣故。你最初的理想或許會錯誤的；但當你看見真正美麗的女子越多，與認識你的體格越透澈時，那你就會對你自己來下判斷了。更重要的就是，不要和別的女子談論你的理想，她們會單只爲了辯論之故，就是你明知應該這樣做的，她們也會來勸你不要做。

現在且先以你的體格而論，這或許可以幫助你來決定你自己屬於某一種明星之模型。因爲你的面還沒有討論到。你或許和珍妮蓋諾 (Janet Gaynor) 一樣的嬌小玲瓏，你或許如安哈定 (Ann Harding) 一樣的端莊可愛。銀幕上的可

愛的演員是很多的。既選定之後，你儘可以拏她的體格來和你的對照。就這樣努力練去，把你的體格上的弱點改正過來。

現在我且給你一個表。這於體格之發達平均上是頗準確的。但你不必把牠看得太嚴重，只當作你的一個指導者罷了。不過同時使你量起來時也很有點興趣的。但是關乎身體若干高度就應有若干磅這個問題，與其相信這個表，還是信任你的常識的好，因為很少人會相同的。有些人的骨頭就比別的人來得大，有些人的肌肉就比別人來得結實。所以當你開始將體量減輕或加重時，與其信任這個表，你儘可靠你的骨格之所需來決定你應把體量減輕或練到豐滿起來。這樣你就非要再次來用你的腦力不可了。

量你身體的高度的時候可赤着腳來量。至於其他各部分的量法，可把衣服脫下來量。量時尺不要鬆，但也不必過緊。

至於對於男性的讀者，那你盡可用站在鏡前細看與衣服的兩種試驗來測驗你自己。這兩種測驗即可以告訴你，你不要來改進你自己了。這裏所舉出的關於女子的食物對於你也一樣的有裨益的，同時這裏所舉出的運動也一樣的對於你的身體有好處。

高度(吋)	頸	胸	上臂	手腕	腰圍	臀部	大腿	小腿	腳踝
60	11 $\frac{1}{4}$	31	9 $\frac{3}{8}$	5 $\frac{3}{8}$	24	31 $\frac{5}{8}$	19	11 $\frac{1}{4}$	7 $\frac{1}{4}$
61	11 $\frac{1}{2}$	31 $\frac{1}{2}$	9 $\frac{1}{2}$	5 $\frac{1}{2}$	24 $\frac{3}{8}$	32 $\frac{1}{8}$	19 $\frac{1}{4}$	11 $\frac{1}{2}$	7 $\frac{1}{4}$
62	11 $\frac{5}{8}$	32	9 $\frac{5}{8}$	5 $\frac{1}{2}$	24 $\frac{3}{4}$	32 $\frac{5}{8}$	19 $\frac{1}{2}$	11 $\frac{5}{8}$	7 $\frac{3}{8}$
63	11 $\frac{3}{4}$	32 $\frac{1}{2}$	9 $\frac{3}{4}$	5 $\frac{5}{8}$	25 $\frac{1}{8}$	33 $\frac{1}{8}$	19 $\frac{3}{4}$	11 $\frac{3}{4}$	7 $\frac{1}{2}$
64	12	33	10	5 $\frac{3}{4}$	25 $\frac{1}{2}$	33 $\frac{5}{8}$	20 $\frac{1}{8}$	12	7 $\frac{5}{8}$
65	12 $\frac{1}{4}$	33 $\frac{1}{2}$	10 $\frac{1}{4}$	5 $\frac{3}{4}$	26	34 $\frac{1}{8}$	20 $\frac{1}{2}$	12 $\frac{1}{4}$	7 $\frac{3}{4}$
66	12 $\frac{1}{2}$	34	10 $\frac{3}{8}$	6	26 $\frac{3}{8}$	34 $\frac{5}{8}$	20 $\frac{3}{4}$	12 $\frac{1}{2}$	7 $\frac{3}{4}$
67	12 $\frac{5}{8}$	34 $\frac{1}{2}$	10 $\frac{1}{2}$	6 $\frac{1}{8}$	26 $\frac{3}{4}$	35 $\frac{1}{8}$	21 $\frac{1}{8}$	12 $\frac{5}{8}$	8
68	12 $\frac{3}{4}$	35	10 $\frac{5}{8}$	6 $\frac{1}{4}$	27 $\frac{1}{8}$	35 $\frac{3}{4}$	21 $\frac{3}{8}$	12 $\frac{3}{4}$	8 $\frac{1}{8}$
69	13	35 $\frac{1}{2}$	10 $\frac{3}{4}$	6 $\frac{1}{4}$	27 $\frac{1}{2}$	36 $\frac{1}{4}$	21 $\frac{5}{8}$	13	8 $\frac{1}{4}$
70	13 $\frac{1}{4}$	36	11	6 $\frac{3}{8}$	27 $\frac{3}{4}$	36 $\frac{3}{4}$	22	12 $\frac{1}{4}$	8 $\frac{3}{8}$
71	13 $\frac{3}{8}$	36 $\frac{1}{2}$	11 $\frac{1}{8}$	6 $\frac{1}{2}$	28 $\frac{1}{4}$	37 $\frac{3}{8}$	22 $\frac{1}{4}$	13 $\frac{3}{8}$	8 $\frac{1}{2}$
72	13 $\frac{1}{2}$	37	11 $\frac{1}{4}$	6 $\frac{1}{2}$	28 $\frac{5}{8}$	37 $\frac{7}{8}$	22 $\frac{1}{2}$	13 $\frac{1}{2}$	8 $\frac{1}{2}$

註：以上就是一個完美體格應有的呎度。但只適用於過十八歲的女子。因為一個女子的骨格到了那時已停止發育。但對於那些體格肌肉特別發達或過胖的那是例外。那些有過兒子的婦人，她們腰圍的呎度則比上表所列的自然比較略為大些。

在以下的數章中，你即可以見到每一點的智識，些微的觀察與那些良好而有效力的忠告，都是我三十五年來在改進人體之健、美與力的苦工積累而來的。倘若你能就這裏適應於你的部分盡心力做去，那麼我個人已於無形中得到很大的酬報，感覺到莫大的歡喜了。但尤其重要的，就是你會使你更爲嫵媚更富有吸引力與更健全。



第三章 減輕體量的食物與運動

有許多女人會有着這種奇異的觀念：以爲只要能把家事弄得妥當，能養育兒女，能做丈夫所喜歡的菜肴，能替丈夫補破襪子而使他的足趾再不會露了出來，就以爲對於她們的丈夫已盡了爲妻的任務；以爲單只有了這種家庭中的美德，就會被她們的丈夫所愛。她們是多麼的奇特呵！但是家庭的職責又有甚麼權力不允許一個女子同時可以美麗起來的呢？你不必講起你怎樣犧牲，怎樣偉大。你的好處全靠你的美點，其次才是你的功能。

這種美德自然是很尊貴、偉大與良好的。自然你的美德越多越好。但是對於女子一個很痛心的教訓而要認識的，就是：男人們是不會專爲了女子們的美德來和她們發生戀愛或保持對於她們的愛的。你是知道有這麼一句箴言的：『沒有人會愛上一個胖子。』其實這句話對女子才是加倍的正確。「胖」於愛

情上是有很大的妨礙的

你不要對我說你沒有時間做。而且我也不肯讓你這樣對自己說的。立即把這本書放下來吧。立即站起來跟住狐步舞的音樂在房裏來跳舞揮躍吧。你靜脈中的血液也沸騰起來了，因為你已循着健與快樂之路大踏步而前進呵！這只是一種未來的健與快樂之嘗試。跟着向前做去吧。

你下個月就可以把你的體重至少減輕十五磅！你怎樣喜歡呢？只要你能夠完全照着我所告訴你的做去，你就可以達到你的目的。但在你未開始做之前，要記得不要照着我所舉出的食物與運動行了一個星期，又來大吃一餐，或者只是因為懶惰之故，就在牀上睡上一天。除非你願意澈底的做去的話，你還是連動手也不必來動手的好。因為這樣只是白費你的時光罷了。但是你是可以減輕你那無須乎的重量的，而且你可以安全地將重量減少。那麼你就再不會有個肥的臉。你決不至於餓餓不堪，同時也不會感覺到孱弱。到了十天的時候，你就可

以得到新的生命與精力了。你可以見到你的皮膚無論在質或在色素上也改進起來。你將會有一個清醒的頭腦。你將會感覺到你的眼之晶瑩與閃爍。你可以見到你的體格每日在改進起來。但倘若你要找實證，你可每天來磅磅。磅秤即可以告訴你，體重一天一天的減輕起來。你可以用呎來量量，呎就可告訴你身體各部漸次減細起來了。我這裏所講的都是事實。我知道有整千整萬的人都能夠成功。

你知道你爲什麼會胖起來的麼？這種變胖的歷程，男女都是一樣。你實在吃得過多了，但其中大多數都是因爲吃得不當所致。你不用運動來把貯藏於你體內的脂肪消耗掉，你的過重的體量徒然破壞你的美、你的健康與品性。

好，那末就把這過重的體量減掉吧。你得努力做。且看你怎樣的做法。

第一，倘若你是想把體量減輕的話，那麼酒是飲不得的。對於我的想把體量減輕的讀者，不獨不能飲冰燒酒，連一杯尋常的酒也不能飲的。記住，你們

是附從雪維亞的。

在未實行吃我所舉的食物之前，你一定要連續三天的把大腸洗清潔。但這要在醫生的指導下來做，醫生自然會把你內部所藏的不適當的食物清了出來的。因為倘若你不是這樣的做法，就等於把食物送進於那凝滯的胃部裏，這樣會使你放屁、頭暈、和發生各種普通的毛病。

我已講過，我所舉出的食物已足供你身體營養之所需。你身體的各部因之都可以得到適當的營養，而不至有甚麼妨礙。倘若你的身體有甚麼特別的毛病的話，如腎病等，你儘可以先將這些食物來和醫生商量過。

倘若在這些食物中有甚麼你不喜歡的，你儘可以耐心自己來練習。我可以保你這樣吃了一星期之後，你就會喜歡牠的了。

我們不喜歡某一種食物，每每是連那種食物是怎樣還簡直不知道。濃咖啡與加檸檬的茶就是一個很好的例子。但倘若你不是過於吹求的，你不久就可以

發覺這兩者的味道是很不錯的了。

早餐

一小杯葡萄汁或橙汁

一杯濃咖啡（不放糖）

一塊烘麵包加上一些蜜糖（不加奶油）或

兩塊小麥製成的薄餅（不加奶油）

在減輕的期間中，每天應有一餐飲料的，在午餐或晚餐來舉行也好。倘若
是晚餐的，則可將晚餐改爲午餐。不過無論如何，我是把牠放在午餐內的。

午餐

一大杯番茄汁

一大碗清菜湯（不加餅干）

一杯濃咖啡（不放糖）或

一杯加檸檬的茶（不放糖）

到午後三點鐘的時候，你儘可以飲一大杯的番茄汁。

晚餐

新鮮的水菓

生菜食品，如生豆與生番茄，或別的綠色生菜，如水芹菜或苦苣（*endive*）。

。可常常把芹菜切碎洒在生菜食品上。

生菜食品加上一些油與檸檬汁

一小塊烤肉排 或

兩邊烤熟的切碎的羊肉 或

一塊四分之一吋厚的烤牛肉 或

兩塊烤羊肉 或

一塊烤的圓肉排

不要吃麵包，可將一只蕃薯的皮用刷子刷過後即將牠烘熟。熟了以後，就將其內部剜空，隔皮約留四分之一吋左右，然後再放在爐上來烤，直至乾時為止。然後加上一點鹽來食，但不要加奶油。牠的滋味是很好吃的。這樣就可以不必吃麵包了。

骨膠(Gelatin)(即獸類之骨與筋所煨成之汁——譯者)或

烘的蘋果(不加糖) 或

新鮮或蒸煮的水果(不加糖)

既然在大多數的食物中已有礦質鹽，所以只要稍微吃一點鹽便足。倘若你一定要用來調味的，那你可試用植物鹽。

這些食物如弄得適當，滋味是很好的。倘若你吃過幾天之後，你自然會喜歡牠了。

過胖的人每天切不可睡過八小時，就是六時或七時已很够了。倘若你能够

的話，你可到十一時再睡。午夜前的睡眠，是比午夜後更有益處的。

你的食與睡的問題總算解決了。現在一定要做的減輕的程序，就是早上七時就要起來。你儘可不必舉起你的雙臂來表示畏縮，因為這是可以做得到的。初初的幾天或許不容易，但以後你就會不在乎了。這些你長久不能或永不能做到的事情，一旦在你工作的開端竟能成功時，你自然會感謝雪維亞的了。

這裏我且替你做一個運動程序大綱。你一定要虔誠地照着做上十天，這無論對於你的身體那一部分的脂肪過多都沒有甚麼問題的。倘若你身體的脂肪是平均分配的，那單只這些運動與在上面所舉的食物，即可使你在一個月內至少減輕十五磅。你儘可以不必再做別的運動。但是設使你身體的脂肪只是局部的，你也得一樣的照着做上十天，然後再想辦法。無疑地這是一種實際的工作。但這又有什麼關係呢？所有我們都是想美麗的。倘若我們能够不斷的做，自然可以達到我們的目的。

那麼就在早上七時起來吧！你一定要穿着舒適的衣服來運動，睡衣或襯衣都可以。

如第一圖用足趾向前的站住，兩足略為分開，然後將你的兩臂向頭上伸直舉起。這樣即將身體緩和地向左右側去，同時搖動你的腰部與脊骨。在做的時候，兩腿要伸直，膝不能彎，同時足部也不可移動。這是第一種動作。再如第二圖用兩手從腰際畫一圓圈。先由左右做起，其次腰部。第一圖是表現出邊的動手。第二圖所示是圓的、腰部的動作。做時，兩手要時時伸直向頭上舉起。先做了第一種動作再來做第二種，直做上二十分鐘。起初時可慢慢的做。

當你做了這些運動以後，你可洗浴；但不要馬上舉行熱水盆浴，因為這足以減低你的生命力，同時使你的氣力減少。還是舉行溫水淋浴的好。洗時可用一個洗浴的刷子和着肥皂來刷。直刷到你感覺到熱時，然後用冷水沖過。這時你可以把身體揩乾了。你可用一條粗的毛巾將身體來擦幾分鐘，特別多擦脊



第一早操 第一步之姿勢 圖一第



勢姿之步二第操早 圖二第

骨處。因為這足以助長血液流通，而使你感覺到特別的愉快。

這種洗浴的方法可以使你的皮膚將和小孩子的皮膚一樣的光滑；同時皮膚會更爲美麗起來。

浴後，衣服穿好，就進早餐。即可去做你日常所做的工作。

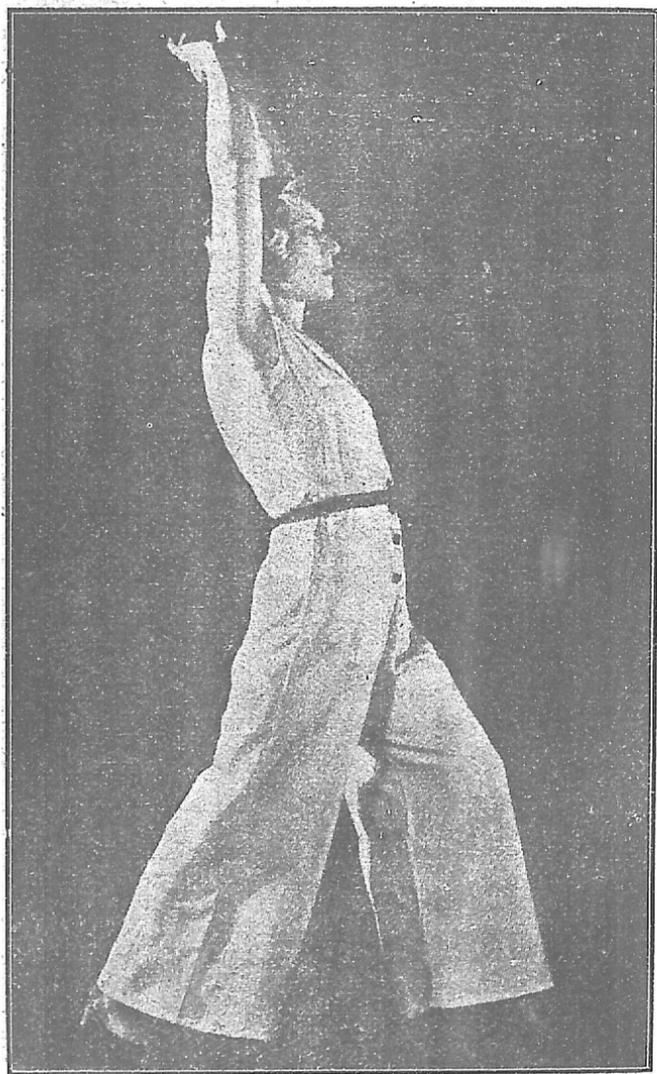
每天的午餐可照平日的鐘點，食後不要就這樣懶洋洋的坐下來，可起來做一點事情。倘若你是一個有職業的女子，你可利用午餐後的餘時來散散步。如你是居家的，你儘可做些須要立起來或要活動的工作。

我已計劃好把那部分最有興趣的運動留在你下午或晚上來做。倘若你有和一樣過胖的朋友而又想把體重減輕的，那正是你們相叙的再好不過的時間，因爲這可以更有興味的。

可先把無線電開上，只要能放出那些兩步或狐步舞的拍子便可。先把你兩臂向頭上高舉，你的臀部要兩邊搖動，你的脊骨也同時在搖動着，然後來做這

種舊式的兩步的跳舞。其方法是這樣：一跳，一合，一踏，可數着一、二、三一、二、三、三的跳去。先用右脚一跳，其次左脚。當你全身的重量落在右脚上一跳時，左脚即隨之向外踏出，然後再將右脚拖前和左脚相拍，這樣左脚再踏上一小步，同時把身體的重量移在左脚上。現在即用左脚來跳，用右脚向外踏出，然後把左脚拖前和右脚拍上。這樣相替換的做去。適當的姿勢可參照第三圖。這種步法似乎有點複雜，但當你學熟了之後，那就很容易的了。常常要跟着音樂的拍子跳，這可以有很大的幫助。起初幾天不必作跳的動作過多。但當你的過多的脂肪慢慢減少之後，你自會喜歡這種跳的動作了，那時你就會感覺到如得到百萬家財的快樂。倘若你在起初時，能照着我所對你講的做，你決不會過勞的。以後可漸漸的把工作加重起來。在初做這種跳舞的運動時，可每天做上半小時，以後加至每天一小時。

晚餐後可站起來動動或散散步。



第三圖 像這樣的來跳舞可以得到一個人健康和可愛

在這裏我已把你的食物表列好，對你說過應該甚麼時候去睡，甚麼時候起來，怎樣洗浴，並和你列出早操與午後的運動。倘若你能虔誠的照着做上一個月，把那些你所特別需要的運動來替代你的早操——自然是把早操練過十天之後——那麼我可以說，你一個月內至少也會減輕十五磅，同時身體之呎度也自然減少起來。但是在你方面，你得忠誠的做去。

講到這一點，在你未開始你的運動與實行我所開給你的食物之前，請你翻過十二章『一個結實與可愛的臉』去。倘若你想得有一個結實與可愛的臉的話，你要把那一章來溶化於你的腦海中。體量之減輕先就從臉部表現出來的。但倘若你能照着我所給你的忠告做去，你自己可以保全你的臉部的結實；同時可以使得你看起來比較年青些，你的皮膚也更為美觀些。我之所以把那一章放在後面的緣故，就是想你不至於和這章講及普通減輕的相混亂。

第四章 脂肪局部過多

在體重減輕這方面來說，如一個女子是全身過胖，那總算是最容易辦的。倘若你想將全身各部分的脂肪都同時減少，那麼只要你照着我所給你的食物表，做我所給予你的早操與午後的運動便可。但你們每每不一定想將身體各部分都同時減瘦，因為你只是局部過胖。在這種情形之下，那麼你只好學我用兩手來將千萬的女子的局部脂肪減少一樣，用運動把你那過胖的部分練細。倘若你有這種精神做去的話，你也將如我一樣的可以做得到的。

正如我已對你說過的，在起初的十天你可照着我對你說的做，把身體練得壯健起來。過了十天後，你的身體已比較的靈活些，正足以預備來做一種較難的工作。因為你採納了我所開給你的食物，所以你的頭腦也比較清醒了許多。你已訓練自己得到相當時間的睡眠，早起，和適當的洗浴方法。這些都是非常

重要的。這種早起的習慣即是一種適當的生活，使得你有充分的時光來做你所應做的事情。這種浴法即可以恢復你的精力，使血脈流通格外暢快，結果使你心神怡然。

我且先把臀部、腹部與胸部依次的敘述出來，因為大多數的女子往往是這些部分脂肪過多。你可以把你所需的運動來代替你所做着的早操。但同時不要忘記了跟住音樂跳舞這種運動。到了這個時期中，你的步子可踏得比初時大些，同時得比十天前跳得多些。現在你每天一定要做上一個鐘頭。這樣你就可以見到你的身體很快的比從前靈活了許多，同時從跳舞中把過多的脂肪減少。這種跳舞，同時可以使你顯得端重與給予你一個良好的姿勢。

已預備好來練脂肪過多的部分的了吧？一個適宜的運動方式可以使你減輕九磅的。

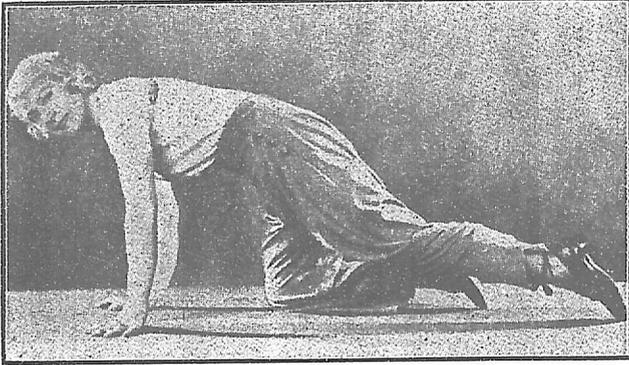
臀部太大

這個運動方式是可以把你的臀部練小，同時也可以把你的腿部練細起來。

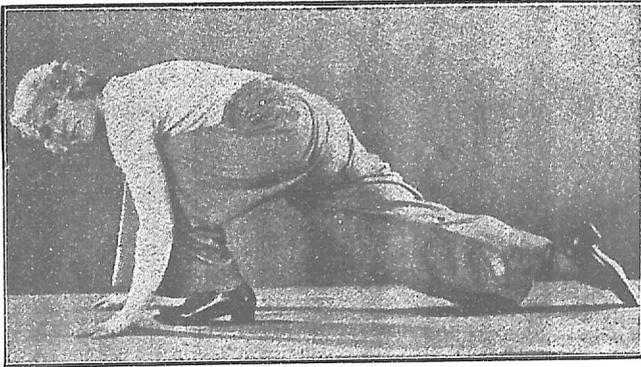
第一，手和膝部先如第四圖所示的姿勢，左腿向後伸，足趾伸直，把左腿拉上前去，同時將全身之重量放在左腿之上。當你在這樣做着的時候，你的臀部要如第五圖所示的提高起來。然後照前法把右腿拉上前去。這樣直行過一個有相當大小的地板，來回的共行三次。先慢慢地做，務使感覺到你的臀部與腿部的肌肉在拉動為主。漸漸的把這個運動加重起來，直至在十天後之末一日，也就是你實行身體減輕之第廿日；你即可以來回的橫過地板六次。這是我自己的運動。這個運動自會把一個人的臀部減細起來的。

在初做這種運動，你或許覺得非常辛苦，因此你或許會這樣說：『只要得到雪維亞的助力的話！』自然只要雪維亞有機會來幫助你，那自然是好的；但這是沒有甚麼關係的，你可無需乎我的助力，你要自己為自己來工作。

臀的脂肪局部過多



步初之部臂美完個一到達爲此 圖四第



作工的際實的細減部臂的你使種一是這 圖五第

有時你的臀部並不是全體過大而是好像一部分突出來，或在臀骨處的脂肪過多。以下就是把這種毛病除掉的方法。

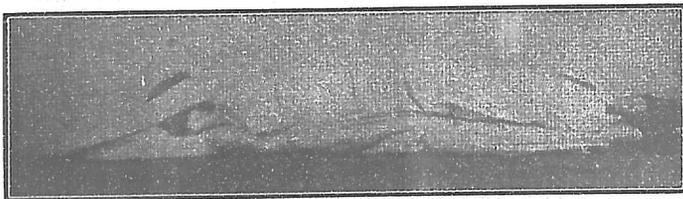
先如早操之第二圖的站着，兩手向頭上高舉，然後從腰間來劃一圓圈。盡力屈向後去，及感覺到上身幾乎觸及你想減細的那一部分為止。你可如我用兩手一樣的來用你的上身把脂肪壓擠了出來。但是不要忘記了你想把你的身體那一部分減小。單只是這樣的做去，是沒有甚麼功效的，除非你能灌注你的精神於你想減少的身體之特別部分。

脂肪減少之速率，全靠你對於所做的運動能全神灌注。你做得快慢那是沒有甚麼問題的。問題就是在於你運動某一部分時精神灌注的程度。倘若你練習時能聚精會神於你想減小那一部分，自然會有更大的收效。只要你想你所要減少的肌肉或脂肪吧，你儘可以看着牠們會縮小起來。這個運動你每天要做上二十分鐘，直練到你的臀部到了你所滿意的程度為止。

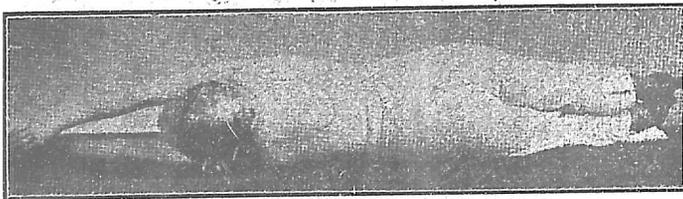
腹部之練小

或許你的臀部之大小已很適中，而你的腹部反太大。其實再沒有別的吧！大肚皮更能破壞一個女子的外表之美的了。你簡直不能穿上浴衣或晚服或別的衣服而不成為一個大皮袋。因之倘若你是柔弱的，這些普通的運動與食物，即可以給予你一種新的生命。那麼讓我們把這大肚皮練細吧！

詳細看看第六與第七圖，然後照樣做：如第六圖側身的臥在地上，兩手向頭上伸出，直至你感覺到你的腹



圖六第 從側面起滾身這運動可使腹部減小



圖七第 腹部運動完時之姿勢

部的肌肉在緊拉時的止。

不必轉動手和腿的位置，向面前滾過，務使你的腹部觸到地上爲度。這樣然後滾過如第七圖，這時你已重回到原有的位置中。

當你做這個運動時，你要漸漸的把工作加重起來。目的是當你一面在滾着的時候，一面把肚皮來壓壓。這樣每天做上由十分以至十五分鐘，你就可以看着你的肚子漸漸的小了起來了。牠可以把你的肚子一時、一時的減小，而給予你一個扁平而結實的肚子。這個滾的運動方式是不會使你胖起來的。

倘若你能得到你的家人或朋友來幫助你，那還有一個很好把肚子練小的方法。請那幫助你的人和你如我在第八圖的那位女士一樣的做法。她是用腹部平臥在地上，她的兩手則向上伸在地板上。我把她的兩腿和身子從腰處提起，再行放低。當我在這樣做的時候，那位女子卽把她的腹肌與臂肌拉伸，而把她的腹部練細起來。這應慢慢地做上五分鐘。

我再給你一

個須要助手的運

動。牠對於腹部

臀部和腰部之減

小上是很有功效

的。我就用這種

動作來把珍哈萊

(Jean Harlow)

的腰圍練細。

如第六圖所

示側身的臥在床

上，兩臂鬆懈的



做樣這你爲意願人別式形個一了換裏這 圖八第

伸向頭上去。讓你的助手一手握住你的左臂，一手握住你的左腿盡力將你的身體來拉伸，但不得改動兩手原有的位置。然後再拉右邊，直做上五分鐘。

且看看這種運動的功效是怎樣？這好像你的助手要把你的身體拉分為二的樣子。當她這樣做的時候，你就可以覺得那些脂肪組織已在破壞了。所以你一定要把身體鬆懈起來。

這樣做過了之後，我即把一條粗的毛巾放在珍的臀際，而用我的手掌稍為用力在上面來擊，使她的肌肉變平而堅實起來。你自己也可以一樣的做去，或叫你的助手替你做也無不可。

這真是一種奇異的發見，你也可以把你的乳房練小起來。我就有一個絕對有效的方法。但是要等到天氣和暖時然後做吧，因為那時你做起來會感覺得比較舒適些。那時你要完全靠一種特殊的食物。對於身體這一部分你是不能用過劇的運動來練牠的，同時永不要摩擦牠們，因為這是很危險的呵。但是我的方

法是非常簡單的，同時很容易做而對於身體又毫無妨礙。加之與你日常練身體的運動也不發生衝突。

你可一連三天的這樣做去：當你一早起來的時候，就飲一杯熱的或冷的開水。飲了水經過了兩小時以後，就飲六盎司的酪乳。過了兩小時後，再飲六盎司。以後每隔二小時飲六盎司，直這樣的做去及至上床時為止。記得，這是一連三天照着做的，過了三天之後，即一連四天照着開給你的減輕的食物，肉類只吃一點點便足，多食新鮮的水菓與菜蔬。當你在把乳部減小時，就不要食澱粉質的食物，同時在進餐時不要飲湯或水。這種酪乳的餐決不會不發生效力的。

在你未開始實行之先，可先把你身體的尺度量量，然後照着我所指示給你的做去，一星期吃三天的酪乳餐，吃四天的普通減輕食物，那你的乳部不久即可變為正常了。

把乳部練結實起來

經過把乳部減細之後，牠們就會變爲鬆懈的了。因爲那些肌肉既然鬆懈了，一時不能就縮回。但是不必爲了這一點憂慮，只要牠們已變爲你所滿意的大，小便足，因爲那些好的乳罩與適身的衣裳自可以把牠們托起來，而使你變爲美觀。

那麼且動手用我自己的方法把乳部弄到結實起來吧。這種方法對於那些本來鬆懈或因減細後而鬆懈的乳部都一樣發生效力的。你對於這種工作要有無限的耐心與勇氣，一個鬆懈的乳部就可以結實而美觀起來。其方法是這樣：

胸之兩邊的肌肉是直由乳部頂處而接連於肩的。你要聚精會神於這部分肌肉之鍛練。先立正，兩臂向外平伸，手掌向下稍用力伸出，再把兩臂反向後面去，直至手掌向上爲止，如第九圖。你要如圖中所示的常常保持你的兩肩後面與兩臂成爲一條直線的位置中。你可對着鏡來做，那麼你就可以看見你是怎樣



來起實堅練部乳把以可作動的動扭別特部臂種這 圖九第

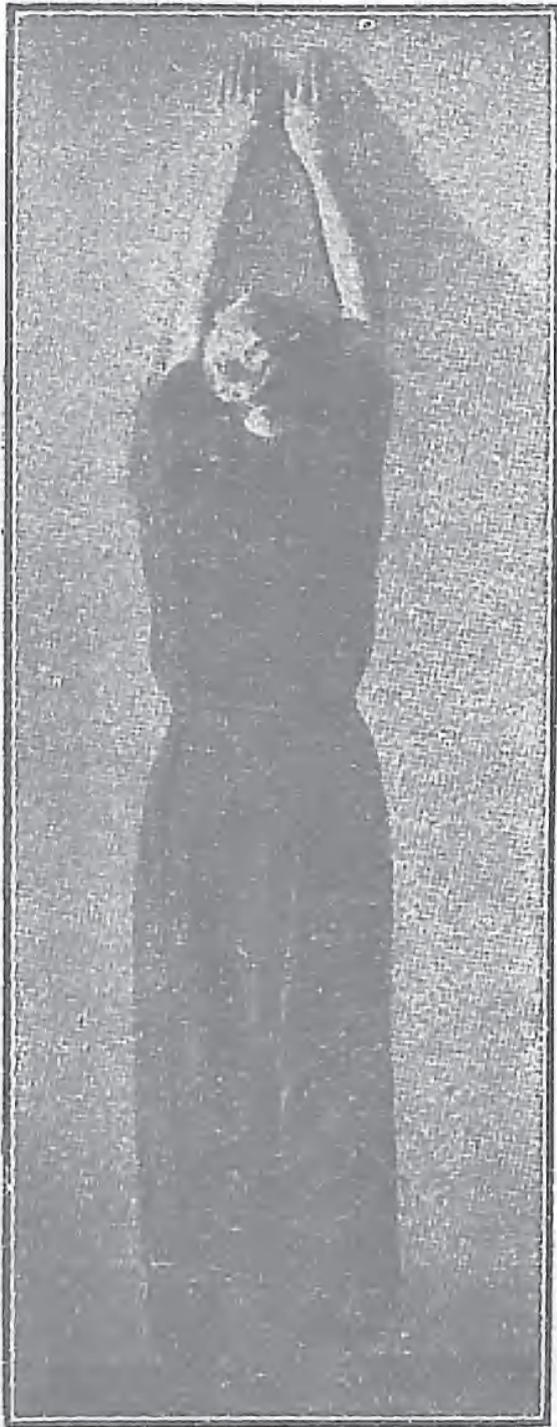
的做法。初時的確是很不容易，但倘若你能把精神灌注到那裏去，無論那一塊肌肉都可以動得來的。這個運動方式足以把乳部上兩邊的肌肉增加起來。但是這種肌肉之增加對於你的體格之美並沒有妨礙，而適足以把你的乳部練成結實。我已經講過，這種運動是需要特別的努力與耐性的，因為在身體之各部分中，乳部最不容易練。在初做這個運動方式時，至少要做上十次，漸漸的加至二十次。只要你悅意，你儘可以隨時多做。這是一種緩慢的歷程，見效得較慢，所以不要失了恆心而不繼續做去。我老實對你說，倘若你只要『想』你的乳部結實起來那是不成功的，非多得做不可。

胖臂的減細

肥胖的臂的確是很不美觀的。無論你的身體是怎樣苗條與可愛，肥胖的臂總會給予人家以肥胖的印象。爲了這個緣故，所以有許多婦人當她們穿起晚服來時，她定要用短的袖子或搭膊巾想藉此把她們肥的上臂遮蔽起來，這其實是

無需的。你儘可以把你的上臂和下臂來減小數吋，正如你能減小身體的別部分一樣。我就用以下的一個運動方式，於五星期內將亨勃(Frieda Hempel)的上臂減小三吋。但她的勇氣的確是值得讚美的，她一直熱誠地照着做。她的纖細的與美麗的臂就這樣得來的。

如第十圖所示的用足趾尖面牆的站住，盡你所能的伸上去，使你的指尖觸到牆的最高度。這樣試不移動你的手（牠們自然移動約半吋左右），慢慢地跳



第十圖 向牆上伸的運動
動是足把臂部練細的

動的蠕動下來，直至你的脚跟觸及地上爲度。你可以注意於這種運動方式怎樣來拉伸你的臂。初時可由十次做起，漸次加至二十次。

模仿掘的動作，對於肥胖的臂部之練細上也很有效力的。至其詳細，我將於下章中來告訴你。

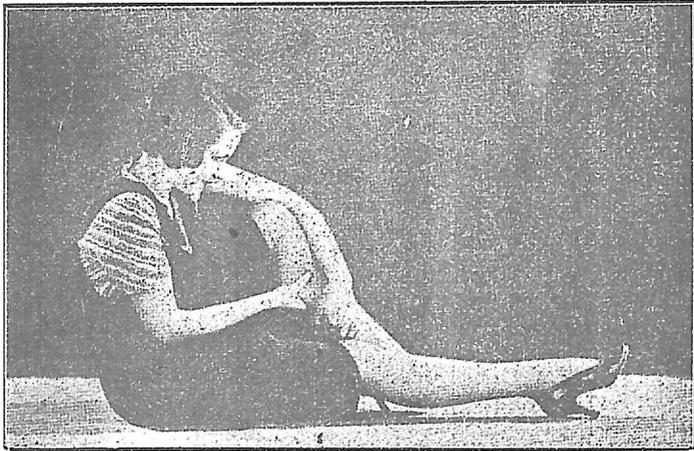
腿與足踝之練小

一般人總以爲腿部的肌肉爲身體各部分中肌肉最結實的部分，所以就以爲不能把牠們練小。腿部果真是不能練小麼？且聽我來對你說吧。我就令康司登 康敏絲 (Constance Cummings) 的小腿減小兩吋半。同時我還把瑞瑪希拉 (Norma Shearer)、美之康得梯 (Madge Kennedy)、阿麗絲魏 (Alice White) 等大明星并其他許多人的腿減小起來。你自己也一樣的可以做得到的。如你能照下面所舉的方法做去，即可以把你的過肥胖與不美觀的小腿與足踝減小數吋。

倘若你想把你的小腿練細的，你可先如第十一圖所示的坐在地上。兩手塗

上按摩膏。常用兩手直接的按在肉上時，我往往勸人這樣做法：如第十一圖所示的用兩手把小腿按住，然後用力的來擠。集中兩手於肥的部分，拇指可按在內脛上，用手指、拇指與手掌直壓進肌肉裏去。把腿部的肌肉鬆懈起來，而完全用兩手來做。這自然可以把腿部弄細起來了。左右腿每天可弄上十分鐘，共二十分鐘。

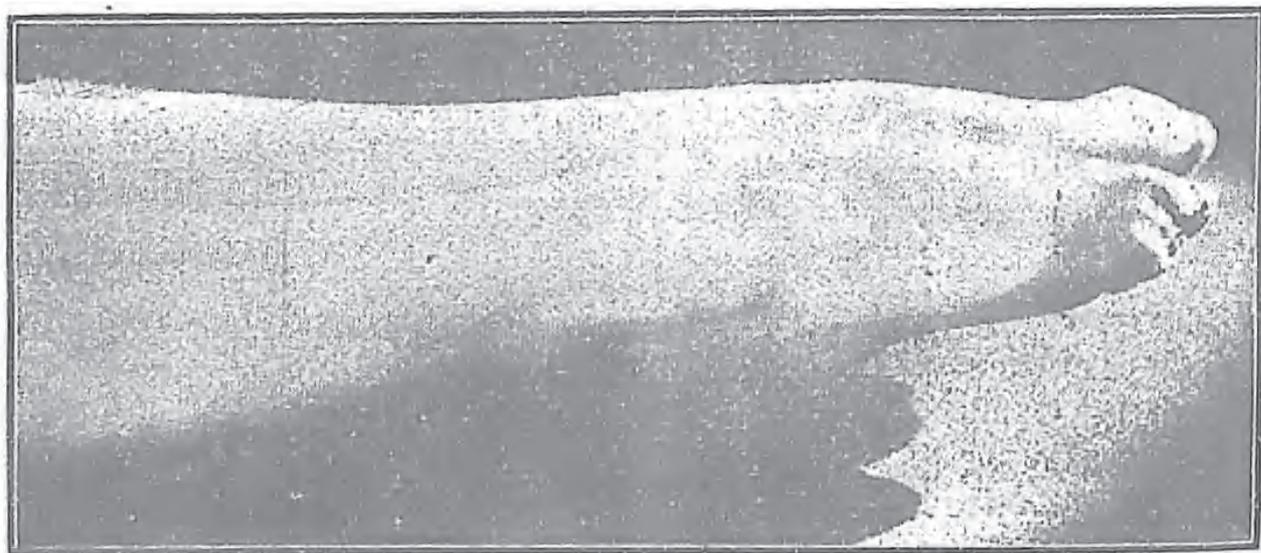
至於把足踝練小的方法，你



掉掉脂肪的腿小你將手兩的你用 圖一十第

可先兩脚相拍，足趾伸直仰面臥在地上。可參照第十二圖。當你這樣臥在地上的時候，兩臂也向頭上伸直，以至你的身體由手指尖而至足趾處成爲一條直線，坐起。試用手指尖來觸及你的足趾，但不要把足趾放鬆。你初時是簡直不能觸到的，但這也沒有甚麼問題。初時每天可做數次，再漸漸的加至二十次。你的足踝所受到這種跳動與敏銳的感覺於無形中就好像在告訴你以那裏的脂肪在減少的一樣。

經了揩腿的運動與這裏所述的運動之後，可將一條粗的毛巾鋪在腿與足踝上，然後



式圖要重的踝足細練 圖二十第

用你的手心在毛巾上把肌肉敲擊。儘可用力來擊，但要把腿部的肌肉放鬆起來。腿部的肌肉無論在運動或在擊的時候一定要鬆懈起來的。許多跳舞家，特別是用足趾來跳舞的人，其所以有過大的與肌肉過分發達的腿，皆因她們不能把肌肉鬆懈的緣故。

彎腿之改正

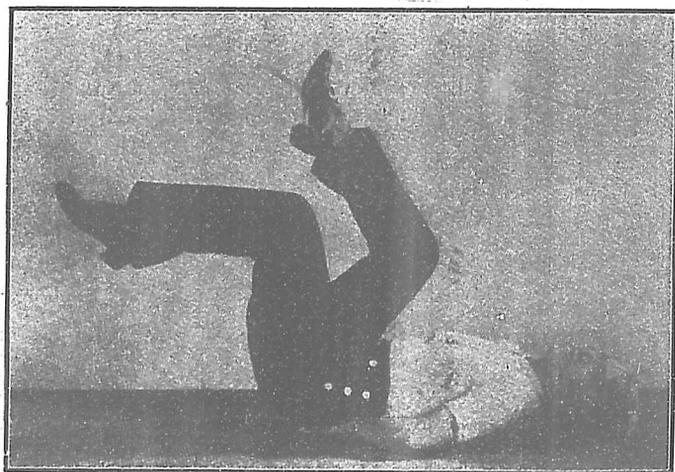
倘若你的腿是彎的——我就收到不少問及這個問題的信——那你儘可以幫助你自己把腿部兩邊的脂肪減少起來，而讓腿內部的肌肉存在。這樣看起來，你的腿就似乎直許多了。

你可找一個助手來和你做這個運動。你自己可先仰臥在床上，助手則靠近你站着，把你的腳放在她的肩上，助手則手握住你的腳跟用力來拉，另一隻手心則將你的足趾與足心用力擠緊，她所用的壓力以你能當得起為度。做完一隻腳再做第二隻。這種動作對於練腿之外部是非常有功效的。這種動作很有點像

替別人把一隻騎馬的長統靴拉出來一樣。兩腿可相替換的做，每隻腿約做上十分鐘，共二十分鐘。

大腿與上腿的練瘦

我且把一些較難的工作給你，把大腿與上腿練瘦起來。先如第十三圖臥在地上，用手在下面把臀部托起來，慢慢的把右腿提起向胸部去，左腿則放下約離地三吋。這樣完成後再反過來做，那就是把左腿提起而把右腿放下



作動本基的瘦練腿大的肥過把是就裏這 圖三十第

。當兩腿在一上一落的期間中，永不要讓落下的腿觸及地上。這樣然後把兩腿一同放下休息休息。你是需要休息的。這就是我所給予你的運動方式中最難的一個，但是很有效力的。這個運動方式同時還可以幫助把腹部練小與把腰圍以下的脂肪除掉。

這個運動方式初時可先做三次，以後漸漸的照你所能的把次數加增起來。你可把精神集中於你所想練細的那部分而使那部分的肌肉用力拉動起來。

背部脂肪的減少

一個過於肥胖的背部不獨有礙於你的體格與姿勢之美，而且足使人們以為你比你現在的年齡還來得老些。

倘若你想你的背和蘆葦一樣的娉婷而正直的，那你可如我在第十四圖所示的屈向前去，盡力的好像想使你的兩肩在你前面來相觸一樣的把你的背部弄到拱起來。兩臂則屈在前面，但要保持在鬆懈的情形之下。盡力的把右肩移向前

面去，同時還要盡力的來拉伸。把右臂從手腕處向右扭，這隻臂應該橫過身體



法方的肪脂部背少減 圖四十第

，但不要高出胸上，同時不要把右臂伸直。左邊也用同一的方法做去。這樣做着時，不要把肩部鬆懈。每天這樣的做上十五分鐘自可將肩部與背部的過多的

脂肪除掉了。

擠壓脂肪

無論脂肪是怎樣不容易減少，都可以用如我在第十五圖的方法把脂肪擠壓的。對於用這個方法來把臂和腿減瘦，我已敘述過了，但除了乳部之外，這個方法



第五十圖 雪維爾自己的肥胖術的術技

無論對於臀部、腿部、腰部或身體的其他任何部分都可以發生效力的。永不要將乳部來搥或按摩。

第一，先用按摩膏將兩手塗上。兩手將肌肉拉住，再用力擠壓，如搥熟蕃薯一樣，你可以把那些肥的細胞搥去，正如我替明星們做的一樣。搥完之後，你就可以用一條粗的毛巾鋪在你想減瘦的部分之上用掌稍爲用力敲擊。但切不可搥擊腹部。

倘若你的體格已很合度而只是腰圍處的脂肪太多，那只要你做這種搥的工作與我所給你的運動便可以了。

有決心即有辦法——減瘦也是一樣

現在你們這些肥胖的『孩子們』已知道一種妥當的、神聖與高潔的減瘦的方法，可以把你們的身體變爲你們所應有的度數了。我已把那些可令你減瘦同時也可以給予你身體充分的滋養料的食物列出來給你們。那些運動和搥壓的方

法是足以把你們肥肉一磅磅和一寸吋的減少起來的。你已知應該甚麼時候上床睡，甚麼時候起來與怎樣的洗浴。我甚且已和你計劃出你一天應做的事情。但是對於這些一切你還得用你的常識來判斷的。倘若你能够的話，你儘可以照樣安排好你自己應做的事情，變爲你每天非做不可的一樣。無論如何，倘若你能照着我所說的做法，你必會得到更大的效果的。

倘若你是過於肥胖的話，那你就不可去游泳，因爲這適足使你更肥胖。

在我這本書裏有許多章數是可以適用的，就算你是實行減瘦的計劃也好。

所以，你在開始練習之前，最好把全書看過，把那些你以爲適用於你或有助於你的選擇出來，這於你可有更大的裨益。請你特別注意『一個結實而可愛的臉』與『神經衰弱之補救法』這兩章，因爲這兩章對於你將有特殊的助力的。

當你用過我所開的減瘦食物，與從運動中已達到你所想達到的目的之後，那麼『保持這個完美的體格』這一章於你即有莫大的幫助。倘若你再能照着我

在『保持這個完美的體格』這一章中所舉出的忠告做去，那於你已就足够了。



第五章 對於貧血者的減瘦法

那些患貧血的人往往以為她們是不能減瘦的，她們會這樣的說：『我知道我是應該減瘦的了，可是我有貧血這種毛病；所以爲了要保全我的精力起見，不得不多吃。』有些則以為臉色蒼白與困倦是一種有趣的事情，其實是並不見得的。一個蒼白而胖的臉再加上一個胖的身體，可說是再難看也沒有的了。但你儘可以把你過多的脂肪減少，吃那些增進血液而不使身體加重的食物，以補救你這種弱體。這對於你們那些脾氣不好的人，也有很大的幫助。

飲牛奶來醫治這種貧血的病症自然是很好的。有許多醫院就單用牛奶增進貧血病者的血液，收效往往很好。但並不是每個人都喜歡飲牛奶的，同時我們中有許多人就沒有這樣多的時間與金錢來住在醫院裏。

只要你能接受我這種簡單的方法，那我在前面所開列的食物對於患貧血症

的人是很合適的。此外每天可吃一次瘦的牛肉與烤熟的豬肝。可在我所舉的肉類中儘可能地用這種食物來代替。同時可吃肝粉，倘若你不喜歡那種味道，可放在湯裏吃。我曾叫錫妮福斯 (Sidney Fox) 這樣吃過，而她却很喜歡這種吃法。

你可多吃骨膠，你儘可當飯後的水菓吃。牠的滋味是這樣的濃厚，決不會使你吃厭的。單吃熟的黑櫻桃或和骨膠一同吃滋味都很好，同時也可以補血。

蕪菁菜 (turnips) 的頭所含的鐵質是比其他許多青菜所包含的都來得多，既然你所需要的是鐵質，那就有一個可以得到最大益處的方法：先把菜頭洗乾淨，然後切碎放在冷水內用文的火煨三十分鐘；再將汁壓出來當水喝。每天飲三杯都不爲多的。

倘若你適巧所住的地方是找不到蕪菁菜頭的，那你可以吃生蘋菓，連皮一同吃，生的高苣也好。其他含有鐵質的蔬菜而又可以幫助體內廢物之排除的就是

生的紅蘿蔔，熟的甜菜（Beets），新鮮的黑莓（blackberries）與生的紅、白椰菜等。生的蔬菜常常要切碎後吃。

菠菜的汁對於血是一種很好的補品。可先將菠菜洗淨，切碎後放在水內慢慢燉三十分鐘，然後把牠的汁榨出來，盡量的飲。

患貧血的人都因缺乏氣力之故，所以血液的流動不大通暢；那你所需要的就是運動，使血液的流動加速起來。但在你身體不十分強健之前，要請一位助手來幫你。

你可將身體完全鬆懈的仰臥在地上，兩手放在身邊，讓你的助手把你兩足慢慢的提起，直至兩足的足趾過了頭部，而觸及地上時為止。這至少應做上十次，而這種運動是很可以做得到的。但你的全身一定要完全鬆懈，而對於你的助手要有信心。這個運動自會使你覺得暢快，因為足以把血輸到脊骨處。

再自己坐起來，試用手指尖來觸及你的足趾。初時是不能做得到的，但倘

若你的助手幫你兩肩推向前去，那不久你的面便可以觸到兩膝了。這樣也至少做上十次。

還有一個很好的方法，就是把一條粗厚的毛巾鋪在全身上，叫一個人將手放平用手掌把你的全身敲過，除了脊骨不敲，再用手的外側來擊脊骨；因為用平掌來擊脊骨是會感覺頭痛和咳嗽的。這樣應擊上約三分鐘，然後用毛巾繞着脊骨周圍在皮膚上摩擦三分鐘。不要以為這是一種粗魯的辦法，倘若你想不到富有生氣的感覺的，這就是一個很好的方法。記住，患貧血的人總是提不起精神來的。我自己也嘗患過貧血。當我第一次在錫妮福斯的身上實施這種敲擊摩擦的動作時，她就說我是替她行魔術一般。這其實並沒有甚麼魔術的，這不過使血液暢流而已。

當我第一次見着埃娜克萊 (Ina Claire) 的時候，她因患過貧血而以為不能減瘦了，於是我就叫她吃我所指出的補救貧血的食物，而用我的兩手將她練瘦

起來。這種方法即是我說過的。於是她漸漸有了氣力，她的眼睛也變為晶瑩起來，終於她得到一個美麗的身材了。

倘若你也是這種情形的話，那我所舉的食物，再加上使血液暢流與減瘦的運動，你也會一樣的獲得效力的。



第六章 一月增加十五磅以上的體量

現在我要來對我另一班大孩子來說了——那就是對於你們這班身體太瘦的人。你們一定吃得不當。你們是一定富於神經質的。無論好與不好，都要憂慮一場。好，你們從現在起就停止憂慮吧，最好的辦法就是連你們自己也忘掉。

我是明白你們的心思的。這是不難講出來。我知道你不應該這樣做的。你們可明白爲什麼不應該麼？究其實在你們的神經衰弱與憂慮是由於你的身體營養不足所致。現在不妨借用這個諺語：『有許多瘦的人吃得和豬一樣多而仍瘦得可怕』。你可知道是甚麼道理？這皆由於你們的身體並沒有得到充分的營養料所致。這自然足以使你神經衰弱與不安，終於使你不得好睡。所以整個的故事是這樣，無論你喜歡不喜歡，也得照我這裏所舉出的食物。不要苦惱。我知道那些神經衰弱的人的脾氣是比較差一點的。由我的銀幕上的大孩子中我就

可知道的了。但是這種壞的脾氣不久即可改進的。

經過兩星期適當的食法之後，由於你的外觀與脾氣之改進，每個人都會喜歡你了。

有些運動足以把你練瘦，但有些運動是可以把你的肌肉練到發達起來的。你所要做的就是那些發達肌肉的運動，正如那些過胖的女子把身體量減少一樣，你會使你的體重增加起來。你可試想加上十五磅或過乎此的體重對於你的身體的補助怎樣。你以為這樣對於你平坦的胸與露骨的腿有怎樣的不同？且讓我來告訴你吧。

你每天至少要有九小時的睡眠。有些人甚至需要十小時睡眠的。盡你所能的於午夜前得到充分的酣睡。你要一星期至少有三次於晚上九時前入睡。你不要告訴我說你不能拋棄你晚上一點小小的享樂。倘若你是這樣做，那你的體重就不會加增，而且是不能加增。當康司登裴納 (Constance Bennett) 來問我如

何加重時，我就叫她每天要有九小時或十時的睡眠。無論何人，倘若像康司登裴納那麼忙尚且可以得到，那一定的也可以做得到。假使你真正想改進你自己的話，那麼開始作充分的睡眠吧——記住最少要九小時。

這裏就是一個增加體重的食物表——無論男女均合：

早餐

一大杯橙汁或葡萄汁。每天可相替換來飲。

二十分鐘後食玉蜀黍飯加以切好的香蕉，牛奶，一茶匙黃白糖。

烘的全麥麵包，加上多量的奶油；倘若你喜歡，可再加上果醬。

咖啡或茶，加乳酪和一茶匙黃白糖。

兩小時以後，飲一大杯番茄汁。

午餐

一碗濃湯

新鮮的生菜食品

線麵（煮好掣出後再加上奶油任其溶化）或

麵包片煮蛋（煮好掣出後再加上奶油）

米古力糖，米飯或麵糕或

奶油蛋糕或

新鮮或熟的水菓

一瓶半磅裝的牛奶或乳粉。

在午後三時左右則飲鮮奶和乳酪一大杯或番茄汁或橙汁。

晚餐

新鮮水果汁

一碗湯（清湯或加上乳酪）

任何一種烤熟的肉，豬肉除外。飲肉汁，但要先把面上的一層脂肪隔去，

因爲不易消化。

兩樣蔬菜（擊出後加上奶油任其溶化）

牛奶或乳粉

奶油蛋糕或

冰淇淋或糕

在日中可盡量吃新鮮水菓。

早上七點鐘就要起來，不必再來辯，因爲你已有充分的休息了。我那些不幸過於肥胖的女孩子們也要一樣早起的。我並不偏於那一方面，所以你也一樣要做。

在開頭十天，我給予你們瘦人的運動正如胖的人一樣。這些運動可以使你靈活起來，預備你將來練那些發達肌肉的運動，使你身體上肌肉不發達的部分練到發達起來。

好，那麼就跳下床來做這個運動吧。

你可先如我在第一圖所示的將兩腿略為分開，足趾前向的站着，兩手則向頭上舉起。這樣即將你的身體向兩邊側去，搖動你的臀部和脊骨，兩膝要伸直，兩足不可動，這就是第一步動作。再從腰際圓圓的轉着，如第二圖所示用兩手劃一圓圈，先從兩邊做起，其次腰際。這樣做了一個動作再做別個，直做二十分鐘。起初可慢慢的做。

現在，你要預備洗浴了。我在上面已經說過，大多數瘦的人都是富於神經質而不能好好地休息的。她們嘗對我這樣說：『熱水浴就是使腦筋鬆懈的唯一辦法。我在浴盆裏浸上半小時，繼續的把熱的水沖進去。』

那麼我說：『倘若你想自殺，這樣自然是很好的。』

這種熱水浴是決不能洗的，牠可以使你失盡你的生命之力。你們這些瘦的人自然再沒有這許多的精力來消耗。這裏有一個洗浴的方法：你可站在溫水的

雨淋浴之下沖過，塗上肥皂，用洗浴的橡皮刷擦上幾分鐘，再將水把肥皂沖淨。倘若你能抵擋得起的話，最後可開冷水沖過。浴後可用一條粗的毛巾將全身摩擦幾分鐘，特別多擦脊骨處。這足以助長你的血脈之流通，而使你感覺到精神非常愉快的。

穿上衣服後即來吃我所開給你的完美的早餐。

早上可把那杯番茄汁飲下。午餐也照我所開給你的來吃。午後可飲一杯牛奶、番茄汁或橙汁。

在日中或晚上可練習游泳或足尖舞，這兩者對於身體之發達上是有很大功效的。同時倘若你想加增你的體重的話，你一定要游泳。游泳可以發達你的胸部和臀部。用足尖來跳舞是可以發達你的小腿和大腿。

這裏有一個正如那些減瘦的人一樣的必須做的運動方式。

倘若你想這個運動做得更有興趣，那你可約那些想變肥的人們一同來做。

先把無線電開上，只要能放出那些兩步或狐步舞的拍子便可。將你的兩臂向頭上舉起，你的腎部要兩邊擺動，你的脊骨也同時搖動着，然後來做這種兩步的舊式跳舞。其方法是這樣：一跳，一合，一踏。可數着一、二、三，一、二、三的跳去。先用右脚，再用左脚。當你全身的重量落於右腳上一跳時，左脚即隨之向外踏出，然後再將右脚拖前和左脚相拍。這樣左脚再踏上一小步，同時把身體的重量移在左腳上。現在則用左脚來跳，用右脚向外踏出，然後把左脚拖前和右脚拍上，這樣相替換的做去。適當的姿勢可參照第三圖。

這種步法似乎有點複雜，但當你練熟了之後，那就很容易了。常常要跟住音樂的拍子跳，這於你是有很大的幫助的。在起初數天不必跳得過多，但不久你就會喜歡這種跳的動作了。在開始做這種跳舞的運動時，可每天做半小時，以後可漸次的加至每天一小時。

現在是晚餐的時候了，但不要忘记要有充分的睡眠。

無論何時都好，在可能的範圍之下，吃了午餐後即臥下休息半小時。同時在晚餐前後，試作半小時的小睡。在未進晚餐之前小睡是可以使你的腹部鬆懈起來的。

我所開給你的食物和運動，可使你全身發達起來。你或許可以發覺你全身都平均發展，那你就不必需要特別發達身體之某一部分的運動。但正如那些過胖的人有些只是局部脂肪過多一樣，你或許只是局部太瘦而需要那部分特別發達起來的，下一章中即可以解答這些問題。



第七章 假如你是局部太瘦

實行過我在前章中所開給你的食物、早操與午後的運動十天之後，你就可以預備做一種特殊工作了。把以下所列的運動，就你所需的選擇出來，繼續的做去，不要間斷。這樣你差不多每天都可以見身體發達起來。

擴大你的胸部

瘦人的胸，大多數都是平的，這應該是一件慚愧的事情。除非你想法子來把牠練大，否則是很不好的。請你相信我吧：無論一個女子或男子，若想安靜地度過一生，那他的一分尊嚴與果敢都是非常有關係的。當你感覺到你的弱點時，你的生活就不會那麼美麗和甜蜜了。對於這一點，我是很明白的。當你認識了你全身都不妥當時，那你就簡直抬不起頭來對於生活取正大的態度。你總感覺到你的低能——樣樣不如人，同時你還表示出你的自鄙，那可就更壞了。

來呵！把這一切的弱點都拋掉吧！來練成一個足以使你值得快樂和誇耀的胸部吧！這即可以使你昂頭向人了，這世界就好像屬於你自己的一樣了。

你可站在一個打開的窗子之前來做這個發達胸部的運動：立正，把兩臂伸直在前面舉起，手掌向下。做時用鼻吸氣，兩臂須與肩平，舉臂與吸氣是同時做的，而且要慢慢做，其慢之程度以數八下為準。由這個兩臂在前伸直舉起至高與肩齊的位置中，不要呼氣，徐徐的把兩手掌轉向外，兩臂向後移動，直與兩肩成一平行線。在這個動作中你仍不呼吸的再慢慢數上八次。從這個位置中，把兩手的手掌轉向下，而從兩邊把臂放下，時間為慢慢的數上八下，同時用口呼氣。初時可做五次，慢慢的加至十次或十五次。這個運動方式或以下一個游泳的運動就是用來代替你已做過十天的早操的。

這裏還有一個發達胸部的運動：只要在一個打開的窗前來做這個正常的仰泳運動做上十五分鐘便可。做時可當你眞在水裏游泳一樣，這可以把你的乳部

、肩部與臂部發達起來。這個運動方式簡直比真正的仰泳還勝過，因為倘若你的臀部已够發達的，那軸就不至於同時發達起來。

你要用熱誠來努力地做以上的兩個運動，使胸部與肩部的肌肉用點力來拉，不要有一天停止。這樣，很快地你就會練成一個圓滿的胸部了。這些運動是足以使你的胸部增加由二吋而至四吋的。

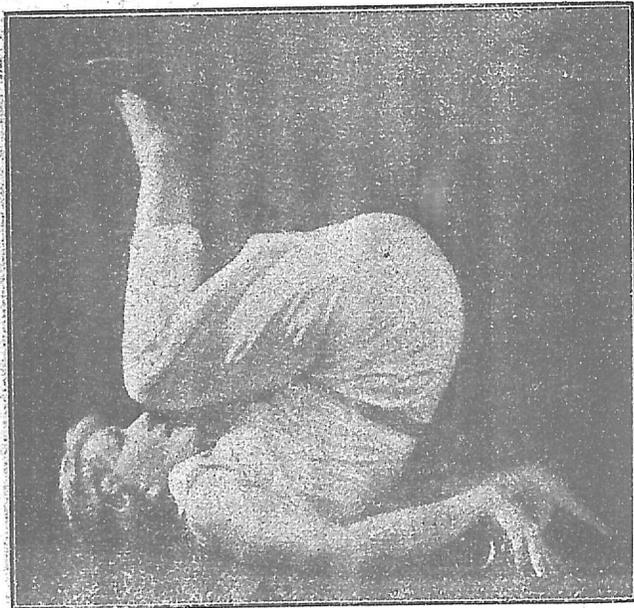
唱歌對於胸部的發達上是很有功效的，你可曾見過那些歌劇家的胸部是平坦的麼？這都是他們由唱歌所得到的功效呵！你可以爲了一個美的、可愛的體格來唱。至於你的聲喉好不好，那是沒有多大關係的。但是你要知道唱歌所必需的適當呼吸法，那是非常重要的。你可隨便問一個唱歌的朋友，請他來告訴你這種呼吸的適當控制法與所有唱歌的人所練的簡單運動。這樣你可以自己唱，每天唱上幾分鐘，爲了美而歌唱吧！

發達你的腿

瘦的與不發達的腿

是足以使每個人有低下之感覺的。穿起長裙來已是不够美觀了，倘若當穿起游泳衣來時，那可醜態畢露了。除非人家來取笑你之外，否則決不會有人來看你。但是你可以將牠們練得發達起來的，以下就是補救的方法。

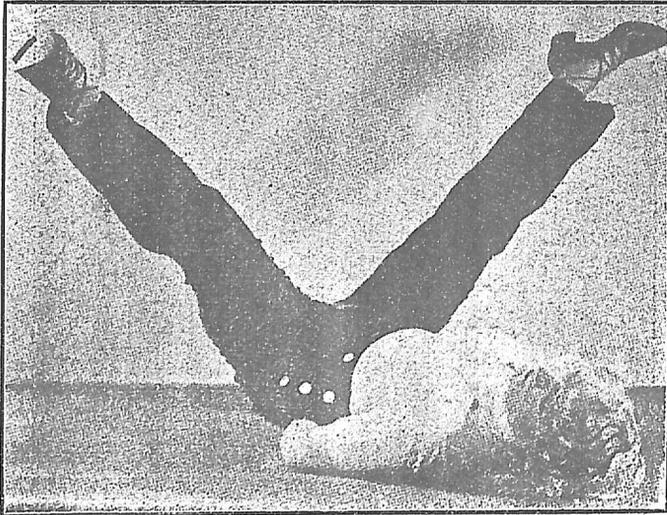
用足尖跳舞不獨可



端開之腿發達練習 圖六十第

以發達腿部，同時還可以發達臀部；爬樓梯與坐腳踏車也有同等的功效。倘若你沒有一部腳踏車，這裏就有一個很好代替坐腳踏車的辦法。

仰臥在地上，如第十六圖所示將兩腿彎起，然後再伸直起來。這樣繼續做去，再如上圖所示的姿勢來假當坐腳踏車，用你的腿正如在踏腳踏車一樣的動着。這樣直做上十五或二十分鐘。同時將時間分配好



步一第之動運達發式剪 圖七十第

，使得二上一下與轉動的動作的時間都能平均分配。

這種剪式運動對於你的腿部與臀部之發達上也有同樣的功效。

第十七與第十八兩圖就告訴你怎樣的做。你可先仰臥在地上，兩手放在

臀下面把牠托起來，

將兩腿盡所能的張開

，然後用力的把牠們

拉回來，如第十八圖

。再把兩腿張開，這

次把腿拉回來所成的

姿勢適正與前一次相

反；那就是說，第一

次右腿在左腿之上，這次則左腿在右腿之上。這樣相掉換的做，如一把剪刀在



第十八圖 第二步二把腿合起來

動作時一樣。每天做十五分或二十分鐘。

過了十天後，你就應用這些發達腿部的運動來代替我所給你的早操。選那種你所喜歡的運動做，或者你把時間分配好把兩個運動方式一同做也無不可。要用一點力與聚精會神做，因為這些運動定然可以使你的腿部發達完美起來。

現在就做吧！你已知道怎樣吃和睡，應該甚麼時候起來，怎樣洗浴，怎樣可以使你愉快而有生氣，與怎樣使你全身或局部的肌肉發達起來的了。且讓我們看看你做出的成績怎樣。倘若你的頸部太瘦，那只要你照着發達全身的運動做去便可。但倘若你不想你身體那一部分過大，那你也可用適當的運動把牠練瘦起來。

這本書有兩章對於你是非常重要的，一章就是『一個結實而可愛的臉，』一章就是『神經衰弱之補救法。』請你逐字細心的看，照着我在各章中與發達肌肉這一課所講的做。那你不久就會說：『雪維亞的確不錯，她所說的是很有

價值的。『對於這種話，我早就可以猜着了。』



第八章 對於那些整天坐在那裏的人們

你們這些整天坐在那裏的人——不論男或女——往往以為你是可以原諒的；以為你們的體格之所以退化是由於你們的職業所形成，以為這是一個可以原諒的充分的理由。但是這種理由是絕對不充分的，無論爲了你的職業或爲了你自己，你也得立即把這種態度改掉。

一個完美的外表對於你的職業是必須的。

與其你看來好像一件破壞的機器，你應該變爲一個靈活而有高率效能的職工。倘若你能爲你的主顧做一件好工作，那你對於你自己也可以做一件有益的事情。

隆起的兩肩與臀部之擴大乃你最大的毛病，這種臀部之擴大，通稱之爲「主婦的屁股。」看看你自己吧！量量你自己那裏的闊度，你可慚愧麼？

那些明星們在攝影場中強烈的光線之下每天做上十至十二小時的工作，尚且可以找出時間來實行我的食物和運動，而每天只做七八小時的工作的你有什麼不能做到的呢？

好在『減輕體量的食物與運動』或『一月增加十五磅以上的體量』的各章中即告訴你怎樣來減瘦或加重，這當然要就你所需的做，但是這裏就是一個關於你的特殊的問題，那就是你的兩肩和臀部。

『大屁股』

對於那些『大屁股』的人，要馬上動手把牠練小起來。以下就是一個很好的運動。

你可如我在第十九圖所示的坐在地上，兩腿向前伸直，兩手稍靠身邊的在後面放着，蹣跚的向左右側的前進，這樣一直橫過地板，正如坐着走路一樣，來回的橫過房裏八次或十次。當你在前進時，你就可以感覺到那些過多的肌肉

之在減少了。這個運動對於整天坐着工作而腰圍以下太大的人是必須的。

倘若你想這種運動做得更有趣，你約那些體格和你有同樣缺點的人一同做。當這個運動為一種遊戲，三四個人一同來作橫過房間的比賽，優勝者得獎，其好笑



法款補的『股屁大』於對 圖九十第

處將出乎你意料之外。
。這樣一來，你這個
集會的成績自然很好
的了。

兩肩下垂

只有自制和聰明
才可以把兩肩弄高起
來，與保全牠們不再
下垂。倘若你自己做
不到，你可參照第二
十圖，你看了就可以
明白了。那麼就找一



第十二圖

個朋友來對她說，如她見到你的兩肩下垂的時候，就叫她用一點力在你肩上一拍，即你在百忙中也是一樣的辦法。倘若你自己記不起的話，這樣即可以提醒你了。

無論怎樣，不要伏在椅背上；因為這樣足以使你的腰圍胖起來，腹部也大起來，兩肩也跟着下垂。這足以使你非常難看而沒有效能，所以你看來好像不大合於你的職業一樣。

無論肥的、瘦的或不肥不瘦的，倘若你能實行我所舉出的普通早操與午後的運動，那你就不会有這種體格上的缺點了。

你將會有着這種豐富的生命之力，那你就會覺得很適合於你的職業。你的精力是這樣的充足，這無形中自會表露出來的。

午餐的警告

不要把夾肉麵包和蘇打(Soda)在午餐時一同吃，這樣真是有意把你的美、

健和脾氣摧殘罷了。你要選擇你自己的午餐，想法子務以得到為主。我見你們中有許多是勉強吃的，但是這也沒有多大的問題。倘若你肯叫這種菜，那你可以叫得到我所開給你的普通的食物。你既叫得來，你自然會吃，因為這是你把錢換得來的。叫一碟新鮮水菓的生菜食品，但不要再加蛋黃醬和糖。叫你所應食的東西，不要就這樣來吃那些放在你面前的食物。你是非這樣做不可的，否則你就得不到多大的益處。不要硬把你的食物吞下去，不要食後就倚挨着，因為你所需要的是新鮮空氣與散步。

在我所舉出的食物中，有些是包括飲番茄汁與牛奶的，就是在你的辦公室裏，你也儘可以做得到。你儘可以以一罐番茄汁放在你的抽屜裏。有許多辦公室是可以把牛奶送進去的。其實飲一杯牛奶所需要的時間和飲杯水所需要的也差不多。

爲了你的皮膚的緣故，你不要把新的粉搽在舊的粉上。一個光亮的鼻子總

比滿生着黑點的來得美觀些。原因就是這種方法一定會弄到面部生起黑點來的。與其這樣的做法，究不若費兩分鐘把舊的洗掉，然後再將新的塗上去。吸收水分的物體最適宜於這種用途。把吸水的棉花或水泡放在抽屜內是足以幫助你得到一種清潔與健康的皮膚。

我的『神經衰弱之補救法』那一章，正是直接的適合於你們；因為對於你們這些一天到晚坐着工作的人是必須的，至於爲甚麼一定要做和怎樣做法的問題，那麼就請你把這章細心地讀讀吧。看後就照着我對你說的做去，那你於午後四五點鐘時，你就不會覺得疲乏與苦惱了。無論你在辦公室裏做的是怎樣乏味的工作，也一樣可以使你變爲很可愛的。你將爲你辦公室裏羨慕的焦點，你可以保住你的位置，並可得到陞遷。

第九章 對於不肥不瘦的人們

對於那些體格不肥不瘦的人的問題，簡直比那些過肥或過瘦的人的還來得嚴重些。因為凡對於太肥或太瘦的人，她們自己自會知道她們的體格是不對的了，所以再用不着別人來告訴她們。但是你們這些不肥不瘦的人，總有一種概念，以為自己的體格很完美。然而並不見得就完美的，且細心對着鏡自己照照吧！是的，你並不太肥，也不見得太瘦；但且看看你的胸部吧！牠未免太平坦了；你的足踝未免太大些；你的腹部有點突了出來；我再沒有篇幅來指出你體格上其他的缺點了。但我可以和你相賭，你體格上的缺點總是免不了的，而且多得很。

受過我的技巧的治理的人都說我有一種『魔術』來施於她們的身上，其實你也可以將這種『魔術』施於你自己的身上的。倘若你能够照着我在各章中所

說的做法，那你想將自己練成怎樣的體格都可以。你所需的就是你能有這種意志力來做去。你可以吃適當的食物，而得到或保全你的正常體格和健康；你可以照着我的特別食物表以增加你的精力與皮膚的純潔；你可以用運動來把你自己減瘦或將肌肉發達起來，或用『擠壓』的方法把過多的脂肪擠掉。所有這些在第三與第六章已解釋得很詳細了。倘若你想使你頸部的疲勞鬆懈，欲其不至於使你不愉快和妨礙你的面部表情，你可看『神經衰弱之補救法』那一章。你可先把全部的目錄來看過一遍，看看再有沒有適合於你自己的。這樣把你所需的選擇出來，照我對你說的做法。倘若你能完全照着做，那你自可以得到一個完美的體格與可愛的臉孔了。

這裏有一個正常的、富於營養的對於不瘦不肥的人的食物表：

早餐

一杯水加上半隻檸檬的汁

草莓或別種莓加上一匙黃糖（不加乳酪）或

甜瓜（西瓜除外）加上幾滴檸檬汁

當莓或甜瓜不合時的時候，可用大杯的橙汁或葡萄汁代替

一只半生不熟的蛋

兩塊烘的全麥麵包或黍餅加奶油

一杯濃咖啡（不加糖）

午餐

切碎的蕪苳頭加上兩大匙乾酪，再鋪以芹菜一同來吃

骨膠加上淡咖啡

熱的或冰的茶加檸檬（不加糖）

在午後四點鐘的時候，飲一大杯番茄汁

晚餐

一杯熱的清湯

兩邊烤熟的切開的羊肉 或

一小塊炙牛肉 或

兩小塊烤的淨瘦肉 或

其他合你胃口的烤肉

烘番薯。把其內部之大部分剝出，而把其餘的連皮一同吃

八根蘆筍或其他同量的綠的蔬菜燒好後加奶油

萵苣與番茄的生菜食品

新鮮水菓。倘若你一定要用罐頭水菓，可把汁倒掉，加上幾滴檸檬汁。但

要記住，新鮮的水菓是最好的。

黑咖啡一小杯

這就是對於那些不肥不瘦的人的一種平均食物表，但不要吃得過多。

每朝當你起來的時候，在可能的溫度下赤了身在打開的窗口前作『氣浴』。深深的來呼吸！笑！唱歌！笑與唱歌是發達胸部的一種很好的方法，還可以改進你的脾氣呢。

要常常照我對那些過肥或過瘦的人所講的洗浴方法做，這種洗浴的方法可以增加你的精力，使你的身體完全清潔，皮膚光澤起來。無論你在國內或國外常常旅行都好，那你就見到有許多農民或在室外工作的工人皮膚是非常之光滑與美麗的。你或許要說，這些人對於他們的皮膚不甚注意，而且常常不理牠，就會光滑起來。這是真的，但是他們勞動的工作能使血脈流暢，充分出汗，這些，本身就是一種很好的清潔媒介。同時他們所穿的粗布衣裳，常常和身體發生摩擦，是對於身體一種很好的按摩。假如把這些勞動的人放在工廠裏來工作的話，那麼他們對於皮膚、血脈循環與力氣上就會和我們一樣的發生問題了。你照着我所說的洗浴法繼續的做吧！因為牠足以使你清潔、美麗、有精神

和富於生命之力。

雖則你的體格是足以使你滿意了——但這是決不會的——你還得去做我所規定的早操與午後的運動。倘若一個人想保持她的體格之美、她的青春與活潑，那她一定要做這些運動。

你看了『保持這個完美的體格』這章之後而又能照我所說的做，你自然會得到很大的益處的。

日光浴對於你是很有益的，但你得用一點自己的判斷力才好，初舉行的時候，不要晒得太利害。最初可晒上一分半鐘，第二天可加至五分鐘，漸漸把時間加長，直加至你以為對於你的身體得到最大的益處時為止。不要見到太陽光就怕起來，但也不要晒得過分，以至把自己晒傷。一張紅的被單或一張紅的幕即可以保護那些皮膚感覺過於靈敏的人。

第十章 保持這個完美的體格

當你們讀到這一章的時候，那我就當你們已就各人的所需把身體加重或減瘦了，或使你身體的健康增進起來了，所以，在這裏我就要你做一種更難的工作。對於你，這自然不是一件很容易的工作，因為你已有了一個美麗的體格，那你就得來保全牠。對於那些過胖的人，你們已放棄了那些於身體沒有甚麼益處的食物，那你自己和我同道而前了。你們已經努力過，我自會明白這種努力是很不容易的。對於那些過瘦的人，你們也已早眠早起。無論你們喜歡與否亦已照我開給你們的食物吃了，雖則我現在不敢斷定你一定能繼續的做去，你們自然也努力過的。對於那些不肥不瘦與整天坐在那裏工作的人們，我也用同樣的口吻來對你們說，你們的確是值得誇獎的。

這種勞力與自我犧牲，是否值得的呢？只要你們細心看看自己，便可知道

。你樂意這樣做麼？人們可有增加對於你的敬重？生活可有甚麼不同？這些你們用不着對我說，我也知道了。我知道當我在年青時使自己落伍會發生怎樣的影響。這種的生活太無聊了。那麼就讓我們向前幹去吧，不要退縮。你甚且要把你的體格弄到更康健與更美麗起來。

講到這裏，你們就不能不每天用一點腦力了。你們這些過胖的人，每天一定要注意食物，同時每天磅磅，看看你的體重有沒有增加，而以磅為警戒。現在你身體的各部分已很勻稱了，你的磅隨時可以警告你的體重是否開始增加；倘若是的話，那你就立即再吃那些使體重減輕的食物。但是無論如何，到了現在，我相信你已弄成一種正常的胃口，因此就算你不照我所告訴你的食物，至少你已有了這種常識來避免那些沒有多大益處的食物了。

我的太瘦的大孩子們每天也得來注意於你們的磅。無論何時你的體重開始減少的時候，你們就得吃那種增加體重的食物。

有時在輪船或火車上，或去探望朋友的時候，想得到適當的食物的確是很不容易的。但就算在這種情形之下，也不要吃那些不當的食物。無論怎樣，也不要就這樣吃那些放在你面前的食物。不要吃那些醬汁，要把牠們從蔬菜中弄了出來。飯後的糖果如其不是我叫你吃的那種，那你就遞給別人去好了。倘若你不能得到我所開給你的水菓，生的蘋菓常常總會有的。如遇着增加體重的食物中缺乳酪或別種營養料，那麼只要多飲牛奶，或在烘的麵包或蔬菜上多加些奶油便可。

講到飲料方面，那些想把體量加重的人，除了每天有一次正常的飲料之外，其餘在飯中或飯後也得多飲開水。至於那些想減瘦的人，在吃飯時的確是需要飲料的。但是胖的人切不可飲開水過多，每天飲兩杯開水再加上我開給你的飲料也就很够了，飲水太多是足以使胃部增大起來的。過胖的人是應將胃部縮小，我所開給你的食物的目的就是使你的胃部縮細。你從前所吃用為身體之所

不需的食物徒然使你的胃部增大，結果會使你吃得過於身體之所需，這就是你吃得那麼多的緣故。

倘若你有胃病或其他的病症而要多飲水時，那你自然要聽從醫生所吩咐的做。

每個人都應穿上一件合身的衣服與一條有彈力的腰帶。但我不贊成用緊身的馬甲把身體隆起的肉與過多的脂肪紮住；其實是決不能掩藏得住的，不過由身體之某一部分被壓到別的部分去罷了，所以有時反而使你更難看起來。因此唯一的辦法就是把這些過多的脂肪除掉。但不要誤會了我的意思，以為儘可不穿馬甲大搖大擺的跑到人家去，這未免太呆笨了。當你在將身體減瘦的期間中，你自然要穿上一件合身的內衣。我的意思，不過是說你不要因為有了馬甲就不將身體減瘦，或用欺騙你自己的方法來把你身體的缺點掩藏起來罷了。倘若你的體格已够完美的，那天然之美當然是很好的，但能有幾個是這樣的呢？

我之所以贊成你穿那些細軟衣服的緣故，就是因為牠可以使你坐立時的姿勢較為完美些。牠不會使你駝起背來，駝背是一種最不好的習慣。你的胸部已減小之後而仍未成爲結實之前，你必須穿上乳罩。一條輕的束髮帶子對於每個人的體格也很合配的。

當你坐下來吃飯時，不要駝着背。倘若你坐得正直，不把肚子張大起來，那你就不会吃得過多的了。我也知道每個人都喜歡食後就舒適地坐下來的，但這種欲念的確是致命傷。飯後圍住椅子坐着來談談，那自然是很舒適的；不過除非你想有一個胖的與大的肚子之外，否則你不應這樣做法。最好是一吃了飯後，就立起來作十分或十五分鐘的散步。行路的時候，可把腹部稍爲縮進。倘若你不能做到，可穿上緊身些的衣服來幫助你。同時在散步時，把兩肩放向後面去，頭仰起來，好像全世界都屬於你自己的一樣。只要你相信的話，全世界就等於屬於你的了。

記住：游泳可以使你身體的肌肉發達起來。這對於那些瘦的人的確是一種很好的運動。但游泳是不會使你們這些身體過胖的人減瘦的；所以，有適量的陽光浴與跳跳水對於胖的人的確很有幫助的。

且讓我再次來提醒你：你切不要以為一旦有了職業就完全放棄這種運動和食物。倘若你想你的人生有意義和注意於你的賺錢能力的，那你一定要常常給與你的野心以一種興奮劑，同時還要保持你的青春和精力。

有兩點我們是要注意的，第一就是我們的腹部。或許你的腹部在目下是很正常的，但過了十年或十五年後又將會變成怎樣的呢？我在第八圖所舉出的腹部運動，對於保持一個平坦與堅實的腹部是非常有功效的。這個運動每星期至少要做兩次，可請一個人來幫你做。牠可以改正駝背的毛病而使你感覺到特別有精神。

第二就是你的腰圍。當你慢慢的老了時，你就會變為駝背了。你切不要駝

背，因為這麼一來，就會使你的腹部突出來，結果你的腰圍自會增大起來了。對於腰部之一種最好的運動就是跳舞，單自己愉快地在房裏來跳跳狐步舞或同着一個人跳都可以。但當同着別人跳的時候，握法要得其當。參照『姿勢美』一章中第三十三與三十四圖，那你就會明白怎樣的站法了。牠還告訴你當無論和比你高的或比你矮的人跳舞時，應怎樣才最能表現出你的體格之美。倘若你要知道你站立的姿勢是否得當，那只要和人家對舞的一比就可以了。這種跳舞對於你的體格之美的保全是必需的，你應當每天有一小時的跳舞。你可以看看跳舞對於瓊克勞馥 (Joan Crawford) 的體格有怎樣大的幫助。瓊是跳得很好的。

這種跳舞可以給予你一種無上的愉快，牠可以保全你的體格和姿勢之美，無論對於男子或女子都有同樣的益處。你可盡情的來跳，這樣，無論你的臉是怎樣的平凡，你的美的體態與你的活力自然會發生很大的吸引力了。

除了你的醫生囑咐之外，否則就不要舉行土耳其浴。



第十一章 衣服對於體格上缺點的補救

對於那些用衣服來遮掩她們過胖的身體的人，我是很不贊成的，因為她們的身體根本就不應過胖。不過無論如何，當你們過胖的女子在減瘦的期間中，我將給你們一點便宜。但倘若你想穿起衣服來能好看些，那你就應把你的身體減瘦起來。在減瘦的過程中，有幾點要記着：

穿樸素的衣服，與其太緊身，不如合身的好。倘若以為穿着緊身的衣服就可遮掩過胖的身體，那簡直是一種錯誤觀念。因為穿着緊的衣服決不能遮掩掉過胖的身體的。關於衣服的颜色以黑的為好，不要有過多的花樣。衣服以有精細的直條紋為最適宜，條紋決不要橫的。切不可穿長的或尖頭的高跟鞋，因為世界上再沒有比一個胖的女子穿上高跟皮鞋蹣跚奔跑着更為難看的了。最適當的服裝就是一件合身的衣服，一頂運動的帽子，與一雙用以跑路時所穿的鞋。

手飾不要帶得太多，一隻美觀的戒指，一隻簡單的手錶與一口美麗的飾針也就很够了。不要帶上頸鏈或項珠，使人注意到你的過胖的頸。

我已說過許多次了，骨的構造是不能夠改變的，所以我且告訴你用衣服來掩這種骨格構造缺點的方法。

兩肩太狹的女子當出外時可穿那種兩肩高起的衣服，午後與晚上可穿兩袖蓬起的衣服。一件合身的衣服再配上蓬起的肩袖的確是很美觀的。軟緞的料子對於瘦的女子是非常切當的。頸領、圍巾與大的領花也是很有幫助的。

對於那些上身太短的女子，則最好穿着拖長的衣服。不要穿加腰帶的運動衣，因為一加上腰帶，那你上身可顯得更短了。更永不要於毛織緊身衣上加上腰帶。

除了骨骸構造不能改變外，一個人的高度也是無從改變的。倘若你是生得很高的，你也不必怨尤。你且看看女電影明星中如嘉寶(Carole Lombard)與卡佛林佉賓

(Katharine Hepburn) 吧，她們高得多麼動人！你可多多的注意她們所穿的服裝是怎樣的。但常常要記得，你要保全你的個性。她們中的服裝適合於你自己的，你儘可以就你所需的來仿效她們。身體生得高的女子穿上合身的衣服與戴上垂邊的帽子是非常好看的。至於晚服的條紋以不連貫為主。東上一條腰帶使人看起來沒有那麼長，同時穿上低跟的鞋也可以把一個人的高度減少。

生得矮的女子就應該注意瑪麗璧克馥 (Mary Pickford)、珍妮蓋諾 (Janet Gaynor) 與瑪琳妮克遜 (Marian Nixon)，看看這些女明星們對於衣服的考究上是怎樣。身體矮的女子往往足部也是很矮的，這於服裝上是一個很大的問題，這簡直比長脚的高的女子問題還來得大些。所以身體矮小的女子所穿的衣服的條紋是以長而簡單的為宜。倘若你的體格是勻稱而端麗的，無論你的身體是怎樣矮小，也可以時髦而出衆的。狹的與直的條紋的衣服總算對於你的身體是最合適的了。短外衣在前面加上長排的鈕子是可以使你身體看起來長些。你

的裙是應該直而長的，你應穿高跟鞋，你的裙之長度以離地八吋為最適宜。

倘若你身體的肌肉發達已够完美了，那末這些對於衣裝的簡便的方法就可補救你體格構造上之缺點了。



第十二章 一個結實而可愛的臉

每一個女子都應該用心保持她臉部的肌肉常常在結實的狀態之下，常在減瘦期中，尤得注意這一點。你豈不是努力想練成一個完美的體格麼？你的臉可不是和你的體格一樣的重要？當你在減瘦的期間，如能對於你的臉部加以注意來料理，那你就不会有那種憔悴的容顏了。

我這種目的同時也顧到取悅丈夫的這方面。我不想他們和那些卑下與饑餓的、眼中表現出一種狠似的兇光的女人們相對而坐。靠自己的美做廣告來謀生的女子，自然要小心來保全她們身體之美，因為她們是靠自己的美來尋求她們的生活的。但是漸漸的，女子們要靠着她們的外表來謀生了。無論怎樣，我們總得圖謀我們的生計的。同時男子對於女子也逐漸的吹毛求疵起來。但除了經濟這個問題以外，每一個女子都應爲了自己的自尊盡力把自己無論任何方面都

要改進起來，同時應以這種成就爲無上的快樂與慶幸。

這一章是非常重要的，因此無論你在開始減瘦或加重，或在做保持你原有的體格的工作，你也應做這種改進臉部的工作。就算你在這本書中你再不需要別的知識了，這種美容的祕訣仍是你所必需的，而且這種知識也是每個婦女所必需。差不多關於一個美麗可愛的臉的獲得上的大部分祕訣，都包含在這裏了。我這裏對你說的是足以保全你的皮膚的光嫩可愛，與保全你的眼睛常在晶瑩的具有吸力的情形之中。你的臉部將會變爲這樣的可愛而有光澤，自會有人來問你怎樣會得到這樣的效果。關於這一點我自然希望你能告訴他們。

無論你取用那一種食物，你都會得到充分的滋養料的了。我所給予你的運動決不至使你做到疲乏不堪，而連臉部也表現出倦容的。但事實上是這樣的，你們大多數除了睡眠之外，就不知道怎樣把臉部鬆懈。因此你額前就會顯現出深深的縐紋，兩眉間也就因之而深了進去，口部也全無一點喜色，以至整個臉

部肌肉所表現出的不外疲乏與萎靡。這些都是因為你不能使你的臉部得到休息所致。

你可以使你的體格和臉部同時美觀起來的。你儘可以獲得女性的嫵媚，但是，這些你都得努力做去才可以得到。只要你照着我所告訴你的方法做，那你就可以得到一個爲男子們所羨慕、爲女子們所妒忌的美麗的臉了。請你詳細的看看你所喜歡的那位明星吧，你以爲她怎樣保持她的美麗的臉兒呢？她是在不斷地努力來加以整理的呵！有許多丑角之所以有一副滑稽的臉孔，這就因爲他們常常這樣做作的緣故。因此當你在和人說話時不要常來做『鬼臉，』因爲做多了就會變成一種習慣了。你要時常保持你的臉部在安適而有生氣的狀態中，不要做那些普通扭曲與拉長的臉部運動，因爲這適足以使你的臉部更難看罷了。

你的腦力、你的決心與你的手指再加上些雪花膏那就是你所需要的一切了

。你很可以把你的臉部弄到從心所欲。你儘可以保持皮膚的光滑與富豐彈力，使它不會變爲憔悴或下垂而成爲難看的綉紋。

你豈不是在晚上洗臉的麼？我希望你能够這樣的做法。在『面和頸部的形態改正』的一章中，專論及雙下頷、頰、鼻與頸的問題，但這裏所論關於正常的臉部的整容，是每個女子都需要的。牠會告訴你對於整容的三點祕訣，那就是鬆懈、血脈流暢與清潔。

第一，你先輕輕地將你的臉上所有不潔的東西洗清，然後塗上良好的清潔的雪花膏，再用一塊清潔的薄紗將所有的雪花膏揩掉。每星期可舉行兩次這種雪花膏的清潔法，要用好的軟皂和冷水；因爲這樣你的皮膚就不至於乾燥。每次經過臉部的清潔後，可塗上一種好的與有潤性的雪花膏。

你可用你的兩個中指尖在整個的臉上施以輕微而又迴轉的撫摩。對於下頷或由鼻之兩旁而達於口的部分的憔悴的肌肉儘可以多加摩練。常常要記住：當

做迴轉的動作的時候要輕輕地來舉行，切不可將皮膚扯拉，同時可輕輕地用塗上雪花膏的手指尖在眼上，眼下拍拍；但要記住，我所說的是『輕輕地』。

倘若當你在減瘦的期間想保持臉部肌肉的結實，那你面部三點重要處非加以刺激不可。

可先看第二十一圖。我的右手即指着第一點，這剛位於上耳的前面，那就是頰骨之脊。我的左手即指着第二點，那就是太陽穴之空處。第三點就是介乎兩邊眼



點兩的點要重三部面 圖一十二第

眉之中。你可在這些部分施以相當的壓力，令牠們如震動機一樣的震動起來。這樣直做上兩三分鐘。用兩手在太陽穴、頰骨與眉間等處同時在兩邊同一的要點這樣做。

在早上可先用清潔的膏塗在臉上，再用清潔的薄紗把臉膏除去，然後用多量的冷水洗面。

那麼現在你可以對鏡照照，你豈不是已經很可愛麼？你的眼睛已是那麼的晶瑩，你的皮膚又是那麼的潔白而細嫩。



第十三章 面部和頸部的形態改正

有許多女子以爲銀幕上與舞台上的美女都是得天獨厚，生出來就是那麼美麗的。但是讓我來告訴你吧：她們在未顯現於觀衆之前，是嘗加以修飾過的。不錯，我知道你們一定會反過來那樣的對我說：『但看她們所用在她們身上的錢吧，只要有錢，自然是很容易做得到的了。』

那麼且讓我再告訴你：我和人家治理鼻子而得到金錢的報酬已經有許多年了，而且所得到的報酬是非常豐厚的。我也嘗和許多有錢的婦人治理過，但錢對於這方面是沒有一點兒關係的，並且就大多數而論，錢適足以使一個人柔弱起來。他們只知道叫別人來替他們作事，而自己連一點事情也不肯幹。倘若你想得到一個理想的體格和可愛的臉，那你就不能叫別人來代你做，你一定要自己來做。你以爲假使你把一千元放在檯子上，那牠就會替你做起你的運動來麼

？倘若你想人家來替你做，那你就沒有辦法能得到你所想得到的健美的體魄和一個可愛的臉兒。就算你有錢，當你想要吃肥膩的糕時，牠也不能替你吃一碟新鮮的生菜食品。錢足以使你美麗這種概念，正如一個女僕對於她的女主人說：『奶奶，你的浴水已預備好了，』但主人答：『我太疲乏了，你洗去吧』的故事一樣。

關於用適當的食物、運動與手術來增進你的體格之美的這一點，我在上面已詳細地對你講過了。我現在再來告訴你怎樣用手術來增進你的面部與頸部之美。對於『一個結實而可愛的臉』和『增進皮膚美的食物』這兩章你得詳細看一遍，同時對於每一個字都要溶化才行；因為這些是告訴你內外的整理的。但是你的智慧就可以告訴你，一個雙下頷、肥的頰與一條起繃紋的頸決不會因了你的食物可以給予你以潔白可愛的皮膚，或適當的清潔與刺激的方法就可以把你皮膚的繃紋與倦容除掉的。不，牠們決不會因此就會改變過來。對於這些有

礙於美觀的缺點，是非要加以特別的工夫不可的。但倘若你能照我說的做去，你儘可以逐一把牠們除掉。但對於你面部的工作，你所需要的就是這種常識、決心、你的手指和一些面膏。

把雙下頷除掉

一個人有了一個雙下頷，的確是一件很不幸的事情；因為牠是足以表現出你青春的遲暮、身體衰退和缺乏整理的，所以還是趕快把牠除掉吧。這裏有一個方法足以把雙下頷除掉，同時也可以保持下頷的結實與美。

先用雪花膏塗在手上，然後用右手的手指由你的下頷端起直摩擦至頸之下部爲止，如我在第二十二圖所示的一樣的做去。再用右手的手指從頸之下部起，循着頸而直摩擦至下頷之上部與下部爲止。這樣一上一下的做去，做時要保持下頷與頸部在鬆懈的狀態之中，但要在下頷稍爲用力將其壓入。頸的別一邊也是一樣的做去，可稍爲用一點力，但不要太過。當你這樣做上十分或十五分

鐘以後，可再將時間來分配一下，再用手背在你頷下輕輕地拍擊，及到疲倦了為止。用薄紗布把雪花膏揩掉後，即用手將多量的冷水澆到下頷處。切不可多做那些頸的拉伸的動作。

增大傾斜的下頷

有兩種方法可以使一個傾斜的下頷增大起來：一就是用手自己的手；一就是用自己的腦。



法方當適之疲減頷下 圖二十二第

在二十三圖中，我即表示出用手的方法。先用雪花膏塗在手上，用手掌把你的下頷托着，再稍爲用力將下頷向外推出。這樣一上一下用手掌來推，鬆懈後重做，直繼續的做上二十次。

至於用腦的方法就是養成一種高貴的品性。不必害怕。講話時多用腦力。自己來下斷定，同時能確定所下的斷定是對的才好，以後即照着做去。這樣即可以使你的下頷發達起來。



一之法方的頷下的美完個一達發 圖三十二第

面部與兩頰的減瘦

倘若有着一個隆起的臉的話，你即或再三實行減瘦，你的臉部仍見不到一點功效也未可知。所以在這種情形之下，那麼就非要做些特殊的模型的工作不可了。我的方法即可以把你臉部多餘的隆起的部分減掉，使臉部較為美觀起來；同時還可以使你的兩眼看起來比較大些、晶瑩些。我就這樣和澤里薩 (Ceri-na)，瑪麗露依絲 (Mary Lewis)、勞倫斯鐵拔 (Lawrence Fibert) 等大明星做過。現在，你自己儘可以試試看。

第一，你可先如我在『一個結實而可愛的臉』的一章中所告訴你的把臉加以刺激和弄清潔。當雪花膏仍在面上的時候，可來做以下的動作：用你的拇指和食指把顎骨上的肌肉提起，但不要將肌肉扯拉，只要輕輕地把脂肪與肌肉如自己來撮自己的臉一樣的提起便可。可明白了吧？現在可慢慢的做去，直由下頰而至於耳際，輕輕的把脂肪與肌肉捏捏。這樣每天做十分或十五分鐘。初做

的時候可慢一點，因為你的臉會覺得痛起來的。

再談到上頰的脂肪。

把一點雪花膏塗在兩手的中指與二指上，輕輕的施以迴轉的壓的動作，直離鼻部而上以至兩眼的外角，不要將皮膚扯拉；同時再做臉的下部一樣的動作。這樣的做上幾個月後，你的面部改進的成績，必會使你驚奇起來了。我可以擔保你所得到的效果，必出乎你的意料之外的。祕訣就在這裏了，旁的就靠你自己能否照着做。

鼻子的改良

無論你是否相信，你是可以使你的鼻減瘦起來的。自然我是明白的，同時露絲蔡德頓 (Ruth Cherterton) 也承認這是一件很可能的事情。你可記得在露絲的鼻端有點隆起來的麼？或許你們中有許多在銀幕上已見過的了。你現在且去看看她的鼻吧！那隆起已不見了，這就是我替她除掉的。

自然對於鼻子你是沒有甚麼辦法的，因為牠是為骨所構成。但倘若你的鼻是因為脂肪太多以至太闊，或鼻樑處的脂肪太多的話，那就有一個方法把牠弄狹起來。

先用雪花膏將兩手塗上，再如我在第二十四圖所示的用兩手稍為用力的在鼻之兩邊來壓壓，再稍為輕一點循着鼻子向外摩擦，再稍為向上的摩擦摩擦。倘若鼻尖處的脂肪太多，就在那裏摩擦；但不要扯拉皮膚，只要按實便可。這樣可每天



術手的部鼻良改 圖四十二第

做上幾分鐘。

改進一條瘦而起縐紋的頸

一條瘦而起縐紋的頸，正如一條過於肥大的頸一樣難看；同時也是你的青春之遲暮與不顧身體之表徵。如縐紋起自下領與頸之下部，那就是表明腺需要刺激的了。

對於這方面第一步的練習法，就是每朝試大聲與開心地來笑。盡力想及那些有趣的事情，這樣即可盡情來大笑。即使只有你自己一個人，也要獨自大笑；因為這非獨可以刺激腺部，同時還可以使頸部的肌肉增強起來。

此外每天可照我所指定的特餐吃一次：將一茶匙的蜜糖與一只大橙的汁和一只雞蛋黃混合拌碎，這可在午餐吃。只要你跟住我所指定的吃，那你在進餐時，不必再吃蛋了；同時在進餐時，不要飲水，但可在日中時來飲上幾杯。

不要怕用肥皂與水來洗頸。洗時可用軟毛的刷與好的肥皂來洗刷。洗的時

候，從乳部之端以至於頸骨處可多塗些肥皂沫，然後用迴轉的動作向上刷去。這種方法就是把外層已死了與憔悴的皮膚除掉，使得裏層的新的皮膚可以有機會生長出來。刷過的那些部分自然會稍稍變紅，但這就是我所希望的了。這樣可用溫水洗過，再澆以冷水。無論你的皮膚是怎樣的嫩，這種頸非加以這樣刺激不可的。你如上述的做過之後，可用一條乾的毛巾將頸揩乾，再塗上潤皮膚的雪花膏。塗雪花膏的時候，可用手指尖輕輕地向上和向外迴轉動作，然後再用薄紗將雪花膏揩去。這樣揩過之後，毛管的孔處已得到相當的潤澤了。

我想這個方法可使你舒適了，那麼你可以坐下來靜靜地休息十分鐘。在早上你可先塗上一種清潔的雪花膏，再用一塊薄紗將牠揩掉，然後用多量的冷水淋洗，最後可塗上一種收斂劑(Astringent)。

這種對於頸部調理的方法如能每天做，那不久你的頸部自有大大的改進了。

『老年婦人的背癭』

在你脊骨最末的一節所起的那塊肥肉，無論你們那一個都應注意的，這個『癭』是由於常常駝背與姿勢之不當所形成的。所以第一就不要再駝背，腰要直，頭也要常常仰起，然後再做除掉這個『老年婦人的背癭』的工作。這種毛病我自己也嘗有過的。我現且把我將牠除掉的方法告訴你。

先仰臥在地上，兩臂向頭上伸出，手背稍爲着地，全身鬆懈。你們大多數做臥下的運動的毛病，就是將身體用勁的挺直起來。你不必這樣做，你並不是想把身體來弄碎的。

現在你可將你的兩臂伸直，而盡力來使兩邊的肩胛骨相并合，這時你就可以覺得背癭在動了。呵，這是再好也沒有了。再用力將兩膝伸直，然後徐徐的從腰際起來，及你的頭部觸及你的兩膝爲止。在起來的時候，兩臂仍要在頭上舉起。倘若你的身體太硬一時做不到，可慢慢的練去，直至你能做得到爲止。

起來時，從膝部以上都要鬆懈，同時在做的時候要常常想及那個『瘤』。當你的頭部已觸到膝的時候，用力使肩胛將『瘤』來拉動，由這個姿勢中，再臥下，然後將兩腿反向背後去，及足趾觸地為止。這時好像把全身的重量都放在『瘤』上一樣，你當可以感覺到牠在被壓碎了。

這個運動方式在初時每天可一起一臥做上十次，慢慢增加至二十次。牠無論對於胸隔膜、臀部、腿部、上臂與兩肩傾斜之改進上都是一種很好的運動。這種運動同時可以使你的脊骨增強而使身體挺直起來。

第十四章 增加皮膚美的食物

我的足以增加皮膚美的食物，就在這一章裏。無論你們中那一個想有美麗
的皮膚，都要遵照我這裏所舉出的食物。這種食物，我是特別爲了珍哈萊（an Harlow）發明的。這不獨可以增加值得你羨慕的皮膚美，同時對於皮膚上黑
點與雀斑的脫除上也有很大的幫助。

有許多女子就爲了她們皮膚的缺陷，以至阻礙了她們交際上、事業上與家
庭上的前程；同時你臉上的黑點是足以表現出你的身體之不健康。我這裏所謂
健康的，就是因爲你的皮膚上的毛病皆由於你身體內部不調所致。在這種情形
之下，差不多什九都是因爲吃得不得當的緣故；倘若你能遵照我在這裏所舉出
的食物，無論你的皮膚本來的色素是怎樣，都可以變成和珍哈萊的皮膚一樣的
潤滑。無論皮膚的色素是橄欖色、粉紅色、或乳白色。一種潤滑與調和的顏色

是一樣的具有吸引力的。自然，牠一定要優美，牠一定要沒有黑點，同時牠的色素一定要光滑。

倘若你能信任我，我自可以擔保你會得到美麗的皮膚的。那麼馬上就請來實行吧！在『一個結實而可愛的臉』，『面部和頸部的形態改正』兩章中已告訴你所需的對於外表上整理的知識，而這一章是關於內部的。

你可每月一次，或在經期內的五天這樣做：將四分之一加侖的蘆莓(Raspberries)或櫻桃放足水用慢火煨一個鐘頭，煨好後，用一種雙層的稀布來濾過夜，讓牠的汁可以濾了出來。當莓或桃不合時的時候，可用番茄汁來代替。

在早上先飲一杯水菓汁或番茄汁。過了兩點鐘以後，飲一杯撇去面上浮沫的牛奶。每隔兩小時繼續的來飲一杯上述的牛奶，直至飲上六杯或七杯為止。

在未睡之前飲一杯葡萄汁。

這樣吃了五天這種水分的食物之後，早上可飲一杯加上半隻檸檬汁的開水

，冷熱的都可，但不要飲冰水。

再在上章中所舉出的特殊食物中，就你所需的吃，或者吃下面所開出的食物也好。

倘若爲了乳部減瘦而要喝提去奶油的牛奶，那你可過了幾星期後再吃這種皮膚美的食物，這樣你即可以得到充分發長肌肉的營養料了。

以下就是美麗皮膚的食物。我可以擔保你的體量不會增加起來的。常常要記住先飲一杯加上檸檬汁的開水，因爲這可清潔你內部的腸胃的。

早餐

各種應時水菓。如你以爲莓子太酸，可加上一點糖。

一隻半生熟的蛋。

兩三塊薄的加上奶油與蜜糖的烘麵包。

濃咖啡（不加糖）。

在十一點鐘時飲一杯橙汁。

午餐

生菜食品：將萵苣切碎，加兩茶匙乾酪，再加上一隻切成塊的番茄一同吃。
這對於增加皮膚美是非常有功效的。

用檸檬汁來調味。

一隻細的烤熟的番薯加上奶油（番薯要連皮吃）。

一杯撇去面上浮沫或提去奶油的牛奶。

在四點鐘的時候飲一杯番茄汁。

晚餐

芹菜（和葉一同吃）。

肉湯或清菜湯。

三種蔬菜，一種有澱粉質的，兩種沒有澱粉質的。

這次是需要澱粉質。

綠葉的生菜食品——萵苣，菊苣(Endive)或薺菜。

用檸檬汁來調味。

一小杯冰淇淋或新鮮水果。

一小杯黑咖啡。

睡前飲一杯葡萄酒。



第十五章 增加氣力的食物

氣力也是你所必需的。倘若你想在一生中有所成就的話，那你一定要有氣力。有時你爲了缺少一些氣力就會失去許多機會；因爲你就沒有這分餘力把軀來完成。只要你多有一分氣力，那你就成功了。關於這一類的事情，我在好萊塢不知見過幾多了。但是這種事情並不是只在好萊塢才會發生的，就是在你的家裏，你的辦公室內，像這種事情，每天都有的。你有許多時差不多就以完成某一種的工作了，但是……。在我並沒有甚麼『但是』的。我做事情就沒有半途而廢。我很明白你們也可以做到的。所謂有爲者亦若是。你儘可以達到你所理想的最高目標。只要你不偷懶，能夠努力做去，你當然可以做得到的。懶惰就是卑鄙之一種。我已經打破這一種劣點了。我常常都這樣做去。

但讓我們再回到氣力的這個問題來吧。你們都知道氣力是由於腺之得到充

分的營養與刺激而來的。牠們就來施行這種祕術而給予我們以生命。你可以有一個美麗的體格，但你必需有精神與活躍才有吸引力的。

在氣力的訓練方面，你可做我所給予肥的瘦的與各種體格都可以適合的早操或午後的運動，此外還要有適當的浴法，和斟酌的食物。

這裏是一個增加氣力的食物單：黃米、大麥、肉（豬肉除外）、菜菔頭、芹菜（連葉）、萵苣、綠豆、大豆、棗子、無花果。此外還有許多，但是你可以很容易把這些包括在你的食物內的。

現在把一個增加力氣的餐表列下：

早餐

一杯開水

兩塊橙或一杯橙汁

兩塊或三塊烘麵包或麥餅乾加奶油與蜜糖

濃咖啡或茶加檸檬（不加牛奶或糖）

午餐

黃米加上一大湯匙的葡萄與一平湯匙的黃糖一同煮（你是需要糖然後有力
的）

一杯甜的牛奶

一碟骨膠湯

每星期可以吃兩次這樣的午餐。在平日可就你自己體格的需要選用上面所
舉出的食物。

在午後三四點鐘的時候可飲一大杯番茄汁，或吃兩三隻熟的無花果或一隻
蘋果。

晚餐

芹菜（連葉一同吃）與成熟的橄欖

隨便那一種烘熟或煮熟的肉都好，但豬肉除外

一隻小的烘熟番薯（連皮一同吃）

綠荳，紅蘿蔔或其他綠色的蔬菜，菜菔頭燒上七至十分鐘

綠的生菜食品

一杯乳蛋糕或

新鮮水果

一小杯黑咖啡



第十六章 美麗的手和足

這裏還有一點你所需的健美術。到了這個時候就不要先對我說：『雪維亞已經够了。』不，還有呢。因為倘若你的手和足是不美觀的話，那你就永不能被稱爲一個美麗的女子。

你們中差不多十有九都疏忽了這種小處的。你們總以爲每晚把一點美容的藥水將手來刷刷，每一星期來修一次指甲就算了事。這是不能算做盡了力的。其實你儘可以把你的手形來改變，把牠們弄到美觀起來。關於體格美之改進的方法，你們已經知道了，至少我希望你們已明白。

手不一定要纖細才算美觀，其實這是完全不對的。倘若牠不是過肥的話，同時也料理得當的，一隻大的手也是很可愛的。嘉寶(Carbo)的手就是很大，但就我所見過的而論，牠們總算是非常可愛的。就我個人的嗜好來說，一隻有

力的表現的手，所謂『水手形』的手是最有吸引力的。

第一，我先告訴你在晚上料理手的方法：可先用溫水和肥皂洗過，再浸入冷水中，然後輕輕地揩乾，用有潤性的雪花膏將兩手摩擦，其動作要像一隻緊的手套帶上去一樣。這樣直由手腕而擦至臂節，但是指縫間也不要忘記擦到。擦過後即帶上一對鬆的手套睡。在早上只要將手洗過，浴後可用美膚的藥來擦過便可。這種方法只要能實行一個星期後，你即可以得到一對輭滑的手了。

現在再談到個人的問題。那些打字或彈鋼琴過了相當長的期間的人的手指尖往往是粗而不輭滑的。這也有補救辦法的。

每天無論何時都好，可將每個手指尖來捏一捏，如第二十五圖所示的一樣，直捏至手指



第 二 十 五 圖 常 常 把 手 指 尖 來 捏
第 二 十 五 圖 常 常 把 手 指 尖 來 捏

尖處爲止。這樣不久卽可以把牠們練到尖來起了。

一對肥而短的手總算是最難看的了。你可以如練腿部一樣的把牠們練瘦起來。這裏就有一種拉的運動可以把手的脂肪除掉：先可如我在第二十六圖所示的將手用力弄硬起來，然後用力將手指往內拉。放鬆後重做，每天隨便甚麼時候想起就做。這種拉的運動非獨可以把你手指弄到瘦起來，同時還可以使你的手較爲有力些並能幹些。

倘若你的手是闊而且肥，同時手掌邊又有一塊肉凸了出來的，那你也可以如我在第二十七圖所示的將牠擠去。捏時可稍爲用力些。至於所需之時間可盡你所喜歡的做去。



作動的拉種這 圖六十二第
來起瘦練手的肥過把以可卽

千萬不要把你的指甲長得過長，因為這樣至少是一種孱弱的象徵。

有許多人是爲了指甲脫落與破碎而不滿的，其實這就是表現出你所吃的食物中缺少某一種營養分的象徵。在這種情形之下，可多吃芹菜（葉根一同吃）、王瓜（連皮）、紅蘿蔔、菠菜、秋葵、蘋果、莓、橙與乾酪等。

先將一瓶牛奶讓牠發酸與凝結，在一碗這種凝結了的牛奶中加入若干磨碎的陳麵包，再加上一湯匙的黃糖。這就可以成爲一餐滋養料很足的午餐，同時也可以給你身體之所需的了。這是一種斯干的那維亞(Scandinavian)的吃法。我相信嘉寶自然會知道而且一定會喜歡吃的。

瘦的手往往與瘦的體格有連帶關係的，倘若要來補救這一點，那你就一定



把掌外脂肪擦掉 第二十七圖 的方法

要將整個身體練到發達起來，然後再把手練到和你的體格相稱。當你的手太瘦時，不要常常做手勢令人注意，因為在表情上是非常重要的。

靜脈太顯現或太大的，這都是因為血脈循環不好的象徵，補救的辦法就是運動，俾血液能迅速流通。重工作和手做的工作也可以使靜脈大起來的。對於這一層除了常常把手舉向頭上去之外，簡直沒有別的辦法。坐下來時，你可將你的手放得比臂略為高些。這種辦法的意義就是使血離開手部，而使手看起來比較白些；同時靜脈也沒有那麼的顯著。

至若對於那些手太紅的呢？除了上面所述怎樣使手軟滑的方法外，同時可將有潤性與有漂白性的兩種雪花膏和互來替用。此外要記住出外時要帶上手套；還要避免用熱水洗手與被冷氣或風侵襲。

你的足部又怎樣的呢？用不着我來說你一定要穿上適足的鞋的了。

倘若你的足是穿上一對太狹的鞋的話，當你站起來的時候，你簡直沒有辦

法能有良好的姿勢。足部受傷是足以影響到面部的表情的。

倘若你的足部是需要治理的話，你可隔一星期去看一次手足病的專門醫生。這並不算奢侈，因為這是必需的。

除了拍網球時以外，平底鞋是不甚相宜的。平日所穿的鞋以半高跟為最適宜。晚上穿穿高跟皮鞋也無不可，但要記住你的鞋要够長才好。

腳橋下墮或腳橋太弱乃足部最普通的毛病，我在這裏所敝出的足部運動，即可以補救這一點毛病。

將你的兩足如我在第二十八圖所示的放着，然後用腳跟盡所能的向後傾，將足趾舉起來。可養成一種習慣的每天來做上數次。

至對於你們如做書記、店員的一天到晚站在那裏的人們，這裏就有一個方法可以把你們的脚的疲乏與酸痛除掉。

把很熱的水放在浴盆內，再將一盆冷水放在旁邊，你可坐在浴盆之旁而把

你的腳放進去。水之熱度以你能受得起爲度。

就算你要跳上跳落的也好，儘你所能受的時間

把腳放在那裏浸浸。然後把腳浸入冷水內，再

放在熱水裏去。冷水不過當作一種震動罷了，

所以放在冷水裏的時間不必太長。這樣一熱一

冷的至少浸上十分鐘。預先把火酒預備好。臥

下，枕上枕頭，再把兩腳舉起。可用你帶手套

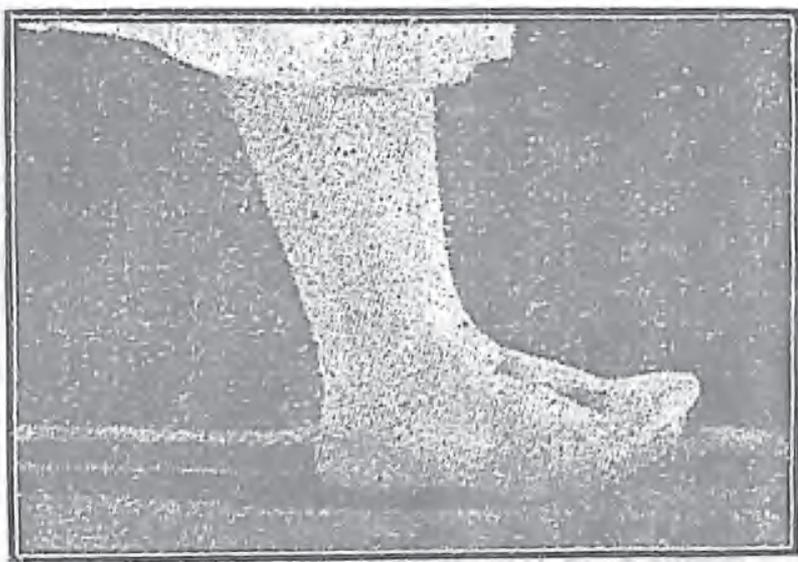
一樣的动作將每個腳趾來擦過，再用手掌將腳

趾從關節處迴轉的搓搓。用手心從腳底搓起，循腳踝之背後直上小腿，藉以促

進其血液之流通。兩腳也一樣的做法。這樣的做過之後，可把枕頭放在膝下，

使腳與腿比你的頭較高，這樣休息半小時。

這種方法也可以使腿部的脂肪減少，而使足踝與腿變爲較瘦起來。



練橋脚把以可動運個這 圖八十二第
來起強

你是還沒有明白這種方法對於你們那些整天疲勞的人想出去跳跳舞或享樂的好處的了。當你早上起來的時候，你感覺到那麼快樂，你自然會以為很可以跳舞的了。我們每個人都要工作，但同時我們也有享受應得的人生樂趣的權利。我正已不知把這種方法來傳受過幾許的明星們，她們有許多時在熱的燈光之下站上幾個鐘頭的。

第十七章 姿勢美

就我所知道的面論，對於你的身體之損害與摧殘，再沒有比不良的姿勢來得更快的了。我希望你能留心聽我講。無論你是怎樣的美貌，怎樣的年青，但假如你的姿勢是不優美的話，你決不會有吸引力的；因為一個良好的姿勢就是美的基礎！所以不應忘記這一點。這裏有四種姿勢你得注意的：站立，行路，坐下與跳舞。

第一件你所憂慮的就是站立的姿勢，你非要把這種『S』形的姿勢改掉不可。你不能將兩肩與腹部凸了出來的。

以下就是我給予瓊裴納 (Joan Bennett) 的改良方法。

用你自己的左手把你右肩胛上的那塊大肌肉拉住，將拇指壓入肩胛去好像要把牠拉出來一樣。你儘可不必害怕，因為你決不會那麼柔弱的；同時對於你

決沒有甚麼傷害。當你在這樣做的時候，你的右手可從肘處彎曲起來放在臀部上面。左肩也一樣的做法。這種運動可做上五分鐘。自己預先可將時間分配一下。兩肩之所以傾前或隆起，全由於血液循環之不當所致。每天這樣做上五分鐘，這種拇指壓入肩胛的運動，即很可以促進血液流通。自然你是不想有這種隆起的肩頭的，因此你就要努力練去。

我會用這個運動來改正瓊的姿勢。

兩腿伸直地站着，足趾直向前。兩手在背後相交叉的放着，右臂肘則放在左手掌中，左臂肘則放在右手掌中。這樣再將兩本或三本書來放在頭上去，來回在房中走上十分至十五分鐘，但不要把書跌下來。你或許以為這種方法太古老和滑稽，但這就是訓練你站立和行走得當的一種最好不過的方法。這種運動可以訓練你頸部的肌肉把你的頭部支持得當。同時牠還可以使你的頭部昂起來。這樣即可以使你的下頷不至於突了出來而表現出一種愚笨的樣子。

安哈定 (An Harding) 從前走起路來是不大雅觀的。或許你以為可愛的電影明星如安哈定決不會犯着這種毛病的也未可知。雖則現在你決不會想到她會走得那麼難看，但是從前她的確有過這種缺點。她的腳來得平，所以走路時臀部有點搖擺不均的姿勢。後來我即發現她這種毛病是由於她的背脊太無力所致。倘若你的背脊是太無力的，除非你把你身體這一部分練強起來，否則你決不能有良好的姿勢的。這裏就有一個補救辦法。

將你八個手指按在脊骨末處，拇指向外。這樣即盡力的用手指在脊骨上搓，直迴轉的向上搓至腰部為度。但要記住手指常按在脊骨上；拇指向外。你可盡力這樣做。這的確是一種很好的運動，牠可以使血液流暢起來。每晚可坐着或立着做上十分鐘，那你將熟睡得如木頭一樣了。當你早上起來時你的氣力是那麼充足，好像一脚就可以把房子踢倒下了。這時你還會沒有精神麼？你的精神既然是這樣的充足，你不自禁地會覺得你的步武似乎有彈性起來了。

還有一個可以增加你脚步彈力的方法就是硬直着膝來作正步走。這個運動可對鏡練習。當德國在帝制的時候，德皇就要他的軍隊用這種步伐來操演。他是非常注重好的儀表的。在這方面我們都有同樣的觀念。我想你替我做一點事情，那就是盡力行得其當。這種運動使你腿上的肌肉習慣伸長，這樣即可以給予你步武的彈力，同時這也正是你所需要的。

很少人會走路得當的。你們中有許多人走起路來足趾向外。這完全是不對的。是的，我知道你們一定會告訴我，說你們在學校裏學得來。但是這仍然不能算爲對的。

如我在第二十九圖中所表示出的行路法那是對的。但不要如我在第三十圖所示的方法——足趾向外。行走時常常記住腳要向前直伸。與其用足趾向外來走，反不若足趾向內的好。瓊克勞馥 (Joan Crawford) 是行走得很大方的，她走起來足趾就有點向內。葛羅麗亞史瓊生 (Glorie Swanson) 在電影明星中，她的

脚總算是最美的了，
她的足趾是向前的。

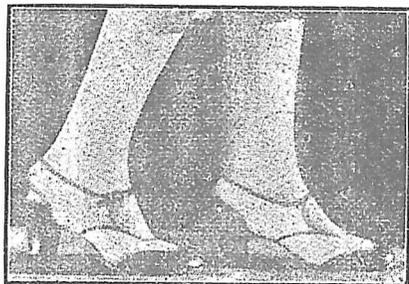
瑙瑪希拉 (Nerna
Shearer) 就有很優美
的姿勢，同時對於跳
舞也非常精練。

你是怎樣的坐法

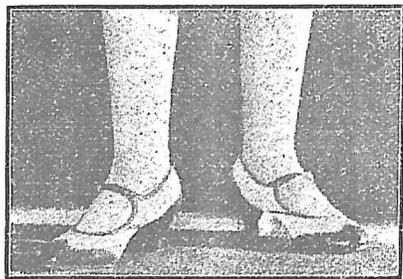
呢？不用說我已知道

了，你們大多數差不多都是隆起背，用腰來坐。毋怪乎你們的腰圍與腹部是這
樣大的了。因為這樣坐法會將牠們拉伸而張大起來的。

馬上不要這樣坐吧，倘若你沒有勇氣來做的話，那麼你儘可常常選一張直，
的和高背的櫈來坐。坐時你可將整個的頭部和頸部靠着椅背，這樣你的背就再



勢姿之當適部足 圖九十二第



勢姿之當適不部足 圖十三第

不會隆起來了。

倘若你以為我叫你這樣坐未免太難或過分的，那末你儘可以跑到博物院裏去，看看從前埃及人所彫刻的人像是怎樣的坐法，你就可以看見當他們坐着時，腹部就不會凸出來了。同時你也可以看見埃及人在耶穌未降生的幾千年前，他們已採納這種坐的方法了。

不要兩足交叉的坐，因為這樣足以阻礙你的血液流行；同時不要兩膝或兩足分開的坐，這種姿勢是很不雅觀的。坐時最好是將兩膝和兩足鬆懈，但要合併起來。可參照第三十一圖。

還有，我是叫你跳舞的，因為跳舞對於你的體格和姿勢都有很大的幫助。倘若你不大出去而又找不到舞伴，那你可以自己將兩手向頭上舉起來跳。我對於每一個人都教她這樣做，無論是肥的或瘦的，或不肥不瘦的都會得到很大的益處。



併合足兩懈鬆體身：勢姿的觀美和適舒時坐 圖一十三第

但當你和別人跳時，要注意自己的姿勢。你的身體不要和鎗桿一樣的硬，同時更不要如石磨般的繞着舞伴的頸。好好地研究研究第三十二、三十三和三



勢姿的好良不時舞跳 圖二十三第

十四圖吧。這樣你就可以知道怎樣來對付你的舞伴了，無論他是高或矮。在三

十三圖所示的跳舞的適當姿勢中，就表現出胸部挺出，兩肩向後，頭部舒適地抬起來。你的手輕輕地放在你的舞伴的肩上。這種跳舞的姿勢對於你的體格上



第 三十三 圖 跳舞時優美姿勢

是很有裨益的。倘若你這樣跳法，那你在跳舞場上自然會留下一個很美好的影

子了。但倘若你跳舞的姿勢不對，如第三十二圖所示的一樣，從腰間墮了下去，臂則拖在對方的肩上，那你就必驚奇，他下次何以不再和你跳了。他自然



勢姿的有應時矮一高一伴舞 圖四十三第

不會再來和你跳的，因為你簡直連他的面子也失掉。在你方面，既難看，復對

於你的體格有損。第三十四圖就表示出一個高的女子和一個矮的男子跳舞的一個完美的姿勢。

倘若你跳舞得適當，那我就會這樣對你說：『你可繼續地跳。』因為你越跳得多，對於你身體的益處亦越大。

第十八章 神經衰弱補救法

神經衰弱多由所用的精力太多所致，同時你們大多數都是過着艱苦和用腦過多的生活，這可從你們憔悴的容顏與精神不寧中表現出來。在今日，爲了要維持一種適當的生活，爲了要保持社會上和家庭中的地位，所以你不能不用盡了你的精神和氣力。有野心自然是很好的，但有些人却要被野心吞沒了。漸漸的你覺得精力全失，同時又易於激怒，終於你差不多不願再生存下去。

我自然對你非常表同情的，因爲當我們神經衰弱的時候，往往會被人輕視；同時自憐乃對於健和美的致命傷。那麼你可以聽我誠懇的忠告麼？第一你要盡力來看那些樂觀的有興味的作品。第二你不要去看那些奮激和悲慘的戲劇。你是知道的了，我的補救辦法就是試盡情的來笑與忘記一切。我也嘗有一次爲了工作過度以至神經衰弱。我的補救藥劑就是勞萊 (Lanrel) 與哈台 (Hardy) |

或者同樣的有趣的事情。還有一點就是，試養成對於簡單生活的嗜好。

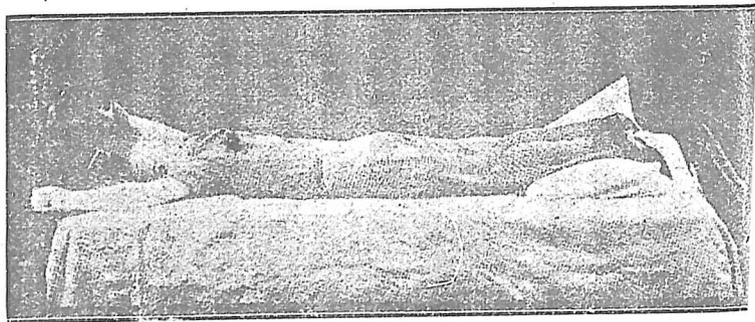
既然大多數神經衰弱的人的身體是瘦的，那麼或許你喜歡來採納加重的食物，這在『一月增加十五磅以上』的一章中已敘述過了。這種食物是可以把你的體量加重起來，同時你也可以得到對於神經上的充分的營養料。可盡力多吃水分的東西。在那張食物表中，我嘗規定有多量的牛奶。倘若牛奶不大容易消化，那就有一個好方法，就是將牛奶嚼過然後吞下去。這樣講起來似乎有點發瘋了，是不是？但這我的意思的確是這樣。你可飲一口牛奶，含在口中嚼嚼，這即可以和口涎相混合而易於消化。倘若你的體格是不肥不瘦而想來保持牠，同時又已對於神經細胞上有充分的營養的，那你可照我在『保持這調完美的體格』一章中所開出的食物進食。

當你是在神經衰弱的時期中，你總不能入睡的。失眠的人百分之九十九都是由於血液循環之不良所致。

這裏有一個可以促進你血液之循環的牀上運動，同時牠足以使你安然入睡，這樣即可以給予你的全身得到一個休息的機會。其方法是這樣：如在第三十五圖所示的用兩手握住床柄或床邊，或者別的可以握住的東西，將全身的肌肉用力拉緊起來，即手指和足趾也一樣的做法。放鬆後重做，直到你感覺到要入睡為止。倘若你做了這個運動後能得到七小時或甚至六小時的酣睡，那可對於你的身體之健與美就有莫大的助力了。

此外還有一個很好的促進你入睡的運動。

這個運動我嘗給予露絲蔡德頓 (Ruth Cha-



圖五十三第 動運上牀的睡熟與環循液血通促

terton) 做過的

。她嘗對我說過

無論她是怎樣不

能入睡，這種運

動可以使她馬上

睡着。這個運動

是這樣：將雪花

膏塗在兩眼外角

上。睡下來，把

兩手的中指按在

兩邊眼外和眉間

，如第三十六圖所示的一樣用手指輕輕地、迴轉地來搓。這種運動可使你的神



訣祕的睡入於易而鬆經神的你使 圖六十三第

經鬆懈，而使你馬上就能入睡。

還有一個秘訣，當明星們用精力過多而不易入睡時，教她們常常實行的就是：先臥在床上，用有潤性的雪花膏將整個前身輕輕地摩擦過，特別要注意到太陽穴，因為那裏是神經中心之所在，務使你覺得那部分的肌肉沒有那麼緊張為止；再用一件溫暖的東西或熱水袋放在肚子上，一直到次晨。

睡前飲一杯葡萄汁是很有鎮靜的功效的，但橙汁則不然，因為橙汁是增加氣力的食物。

晚上總算已很妥當的了，但是日間神經失常又怎麼辦呢？當你覺得那麼難過而要大叫起來時，你將怎樣處置？第一，你先就不要叫喊。

與其叫喊，究不若將你的腺加以刺激的好。把頸上的肌肉弄到鬆懈起來。你是知道了，你大部分的健康與快樂的中心，都是集中在頸部的。頸部之緊張就是直接使神經錯亂的結果。如對於你身體這部分能加以適當的手術，即可

以給予你新的精神和生命之力。

關於腺之刺

激運動詳細之點

，已在第三十七

圖中表示出來。

在於你胸部中心

，界於乳房之間

，你就可以發現

到一條重要的腺

，同時也最要加

以注意。那麼就

把左手按在這部



圖七十三第 一個對於腺之刺激必須運動

分輕輕地迴轉地來摩擦。再將右手在同一點上向上迴轉摩擦，直至左肩上。兩個動作可同時做：一方面用左手做着迴轉的動作，一方面可用右手做迴轉的動作向左肩上摩擦。做後，可將兩手反過來做，那就是左右手掉過來做。

這種腺刺激

的運動可做上十分鐘，預先可將時間來分配一下。

然後再來做

如第三十八圖所示的對於神經緊張的補救運動。



動運的經神靜安 圖八十三第

如圖將頭傾向前去，兩臂則在胸前交叉的伸出，再將身體兩邊移動。你要將脊骨扭動扭動，尤其在頸後那部分。休息後重做。這樣做上八次至十次，直至精

神寧靜了為止。只要將這個運動做幾分鐘

，那你就好像變了一個新人一樣的了。那時你再不會覺得煩燥，同時你也再不想叫喊了。

現在且讓我們將頸部鬆懈吧。這是不能只輕輕的壓壓就算



圖九十三第 將頸部鬆懈的第一步

了事的，你得一定用力將手指壓入。第三十九與四十圖就會告訴你手指應該怎樣的放法。第一你兩手的手指正如我在三十九圖所表現的一樣壓入肩後的肌肉去。我的兩手是在兩個不同的位置的，這樣可將兩手一上一落來做這種用力壓人的動作。不必害怕，這種動作對於你的身體決沒有甚麼妨害的，反之，牠會使你覺得換了一個人一樣。這可做上五分



去下壓肉肌的部頸將步二第 圖十四第

鐘。

在第四十圖中，
你就可以看見我的手
指是在頸後空處的兩
邊將肌肉壓入的。你
可以將這裏壓併起來
，放鬆後重做。這樣
做上五分鐘。

最後的一個運動
就是對於耳後骨所施
的手術。你可如我在

第四十一圖所示的一樣把兩手的拇指這樣放着，然後用力將拇指來壓進，這樣



圖一十四第 最後就是對於耳後骨所施的手術

做五分鐘。

這些運動是要照我所指示的步驟同時做的，在做以上的運動時，如手指要觸及皮膚，可先將雪花膏塗上。這樣做起來就會比較容易些。倘若你不能每個運動都做五分鐘，那你可將時間分配分配，俾每種運動都得到相當的時間。你一定早晚都要做的。在無論何時你覺得你的頸部太緊張或太硬都可以做。在辦公室如你覺得沒有精神而疲乏，這種運動正是一種很好的興奮劑。男子們也應該做這些運動，當你的頸不大靈活時，你沒有辦法會覺得快樂的。倘若你能够覺得快樂，那末你在人生的戰場上已操了勝算了。一條不靈活的頸乃實際與理想上不幸的事情之成因。

你所用來做頸與肩部運動的時間越多，那你所得到的益處也越大。我可以將理由告訴你：因為面部與頸部肌肉之鬆懈就是表出血液循環之增進，血液循環一增進，你的神經細胞即得到更多的營養料了。

第十九章 對於成年人的忠告

給母親們

從無數的少女們所給我的信中，她們都說她們要美麗，但她們的母親不讓她們採納我所開列的食物。於是又有母親們寫信來問我她們的女兒們應否照我所指導的做。

我的答覆自然是應該，而且很應該。

母親們，請你們聽我說呵！倘若你們不相信我的話，你們可將我所開的食物單給你們的醫生看看，問問他這對於從一個六歲的孩子起到一個三十歲的婦人止是不是都可以得到充分的營養？我希望你們能夠這樣證明牠。你可親自來證明牠，因為我知道我自己一定是對的。

在未討論及成年女子們的問題之前，我想給予做母親的一點忠告。我所教

給你的女兒做的事情，非獨可以增加她的健康，而且還足以增加她的美。但倘若想保持她的健康，你一定要鼓勵她做。這種食物並不見得難吃，只要吃一星期就會慣了。當她吃這些食物感覺到那麼的健與美時，她自然會很喜歡這樣吃的了。但問題就是在於第一個星期。初時如她不大願意吃，那你就不能不勸她繼續下去。你儘可以將事實對她說：她這樣做法是可以增加她的皮膚與頭髮之美的。倘若她有着一個爲一般女子所憎惡的過胖的體格，而致令她毫無一點吸引力，那你就對她說，她是可以練瘦的。使她以自己的美來驕人，這是再好沒有的方法。當她來整理她的頭髮和指甲時，你儘可以讚美她。這種方法對於你將來教她一些事情時是有密切的關係的。

我是被我的祖母來培養大的，她以爲好漂亮就是一種罪惡，這使我反抗起來。你再不要對於你的女兒採這樣的態度了，因爲你現在所對她說的足以使她美麗的方法，將來是足以增加她的康健和快樂的。

母親們，你們是不能忽略了女兒們的食物。

這裏你可以得到一點秘訣。你可以不必對她們解，只要你把這些適當的食物給她們吃便是了。倘若必須的話，爲了要使她們吃我所開的午餐，（她們自然喜歡吃火腿夾麵包和冰淇淋，但這是對於她們的身體頂沒有益處的，）你儘可以給予她們一些鼓勵，但頂好是這樣對她們說：倘若她們想和她們所喜歡的女明星一樣的美麗，那她們就得這樣吃，因爲女明星們也是這樣吃法的。請你相信我吧，只要吃了一個星期後，她們的皮膚、精神與活潑，前後是那麼的不同，她們自會照着吃下去了。母親們，你們自然是不想有那種毫無生氣和不活潑的孩子在你家裏的。你的孩子們將會變爲這樣活潑和可愛，那時你或許會這樣的來對我說：『呵，雪維亞！我的女兒是多麼的頑皮與可愛呵！』但是這至少會比一個不健康與毫沒有一點生氣的好得多了。

所有我開給成年人的運動，對於孩子或女少們都有益處的。事實上，應鼓

勵她們做。拍網球是很好的。跳舞常常都可以跳——因為這是一種很好的運動。腳踏車與劇烈的運動以少做爲宜，因為這種運動足以使肌肉過分發達，以後是很難練細的。倘若你的女兒喜歡舉行冷水浴，同時洗了後體溫能立即復原而起一種愉快的感覺，那麼最好在早上洗。倘若她不喜歡冷水浴的，可叫她作溫水的雨淋浴，塗上多量的肥皂，同時用洗浴刷子將全身擦過。浴後可用一條粗的毛巾將全身擦乾，務使全身的血液都沸騰起來爲止。但是切不可給她浸臥在盛着熱水的浴盆內。

有些在發育期中的女子是需要八小時睡眠的，有的則要九小時。倘若你的女兒是神經衰弱，只要她照我所開的食物吃自會很快的復原。可多吃些萵苣和芹菜。在睡前可飲一杯葡萄汁。

至遲在十點或十一點就要上床睡。她早上讀書總比晚上來得有精神的。每朝一定要她在房中跳上幾分鐘的舞，隨便穿甚麼衣服都好。空氣浴也是

非常有益的。她們的潔嫩的皮膚也正如你需要和空氣接觸，一樣的那麼重要。

以下就是少女們的餐表：

早餐

一杯加上半隻檸檬汁的開水。

一碟黑莓，洛干漿果 (Loganberries)，楊梅或應時的水果 (但香蕉除外)，

倘若她以為太酸，可加上一點黃糖。

一杯牛奶

兩三塊全麥烘麵包，可加上一點奶油和蜜糖。

上午可飲一杯牛奶，但在學校時可免去。

午餐

一杯番茄汁 (與食物一同吃，不再給茶或咖啡、朱古力)。

多量的生菜食物，可就以下所舉的菜蔬每天更換——萵苣，生紅蘿蔔，生

椰菜（紅或白），生菜菴，生葱，和皮一同切碎。這些生菜食物用東西來盛着，吃時澆上檸檬汁，再不要加別的了。

烘的全麥麵包或粟餅。

芹菜和菜菴。

蘋果、桃或梅子，這三種食物她可以盡量吃。

下午，可飲一杯橙汁，如在學校時可免去。

晚餐

烤羊肉、牛肉或魚。

一隻烘熟的番薯的皮。

豆類或任何一種新鮮的綠色的菜。

一大碟生菜食品（可以和肉類一同吃）。

骨膠或新鮮的水果如波羅、桃、棗子等。

睡 前

任何一種新鮮的水果，但橙除外，因為有刺激性。

上述的中午食物，可用紙盒裝着送到學校裏去。液體食物可盛在瓶內用塞子將口封妥。

給 少 女 們

現在我要來對你們成年的少女談談了。呵，我有多麼的美妙的東西要來和你們說呵！

你要有美麗的皮膚麼？那麼就不要吃糖果吧。自然爲了要增加我們的氣力，我們不能不吃糖，但我們還是吃天然的糖或黃糖的好。

有些人或許會來告訴你說，你的過胖，當年紀長大時就會消失的。但這不一定真確，而且有許多肥胖的人是患貧血症的。在『對於貧血者的減瘦法』一章中，你就可以找得到我所開給患這種毛病的人的食物。這種食物無論對於由

八歲而至八十歲的女子都會適宜的。但我在上面所開給你的母親教你吃的食物，是足以使你更加可愛起來的。關於這一點，我儘可以向你擔保。當你變為美麗可愛時，你自然會出名的了。那麼，就照着吃吧！

現在我想對你說及怎樣來料理你的頭髮，因為我見到許多女子的頭髮，都是硬直而散漫的。你可自己來洗你的頭髮。在你未洗擦頭部之前，可將熱的橄欖油擦在頭皮上，由牠這樣經過相當長的時間，然後用有潤性的肥皂與熱水來洗。將肥皂塗在頭髮上，然後再由手指洗擦，再用熱水沖上五六次。倘若你的頭髮是很污穢而多油的，可用肥皂洗過兩次後再來沖。至於最後一次的沖，可把一杯暖水加入一吋的醋下去。

不要用電氣來把你的頭髮弄乾，你可自己用毛巾將牠來刷乾，然後再用手指將頭皮來擦擦。你可以一面在看書一面這樣做。

當你的頭髮未乾之前，可將手把牠弄成淺淺的波狀。倘若你的頭髮是硬直

直的，你可加上幾隻波形的梳，令波紋分開，再用別針夾成細的波紋。所有的電影明星都是這樣做法的。我就已經不知見過多少次她們用小的別針夾弄成小的波狀了。

那麼你現在可讓你的頭髮自己乾，把別針拏了出來，將牠梳梳，搖動搖動。這樣做上一個星期，那你的頭髮自會變爲很柔軟可愛的了。

倘若你是瘦而體量太輕的話，你應該依照我在「一月增加十五磅以上的體量」一章中所舉出的食物吃。但在午餐與晚餐前可飲一水杯麥芽補品，在午後可飲一杯牛奶。你應該游泳，如其可能的話，可每天游泳。同時可做我的深呼吸運動來發達胸部。唱歌也是很好的，如其可能的話，每一個體量太輕的女子都應該來學習唱歌。

還有最後的一點，就是：你或許有體格上的缺點，但我要告訴你有些頂漂亮的人也同樣的有這種缺點的，同時這於一個人的美上沒有甚麼多大的關係。

因爲倘若你有着光潔的皮膚，晶瑩的眼睛，可愛的頭髮，雪白的牙齒與甜蜜的微笑，那麼請聽我說吧，你既有了這種優越之點，那你就再不會在人之下。這種優點你自己是可以獲得的，只要你食得其當，你就可以有光潔的皮膚；只要你的身體是強健而又有自信力，那你的眼睛自然會有吸引力了。所以我對你說，倘若你是壯健的話，你儘可以不必胆怯。你可訓練你自己來決定你的外觀，而盡力改進你自己。美是人爲的，我已不知說了幾次了，但我不妨這樣來重說一遍。那麼你就再不要忘記了！

親愛的孩子們，就請照着我所對你說的做去吧，日後你總會感謝我的。



第二十章 在妊娠前後

你的醫生自然會告訴你在妊娠期中對於健康上應有的知識，但醫生們往往忽略了的就是你自己的體格之美。他們自然會注意到你和胎兒的健康，這當然是再好沒有的；但我所注意的是使你不必爲了懷胎而失掉了你的體格之美。

倘若你正如別的婦人一樣，爲了履行這種天然的職責而使你身體肥胖或鬆懈起來，那就是你自己的過錯。對於這一點，我是認識得很清楚的。你儘可以看看有了孩子的女電影明星們，她們是決不願在產後有如保姆一樣的形態的。倘若你想保持你的丈夫對於你的愛，也不能這樣做法。同時當我叫你應當怎樣做時，我知道我的理由是很充足的。我已經照料過產前或產後的電影明星了。當諾瑪希拉 (Nomra Shearer) 知道了她快要有孩子時，她就馬上來見我，於是我確實的對她說，她決不會因有孩子而失了她完美的體格。倘若你要來證實我

所說的對否，只要你現在看看她的體格就可知道。不過我所對你說的是要靠乎你自己做的。

我決不會白費時間來對你說：一當你有了孕就去見醫生。他叫你應該怎樣做就怎樣做。我也希望你自已有點意識，不要爲了這樣而憂慮起來，因爲世界上整千萬的婦人也正和你一樣經過這種必經的歷程。近代醫生們已有了各種的方法來防止臨盆的痛苦，所以你儘可以不必爲了這方面憂慮。大多數的婦人之所以說她們生兒子是怎樣的痛苦，無非想藉此而博得她們的朋友與丈夫的同情吧了。你的母親或祖母嘗受過痛苦的，也未可知，但是你決不會的；現代的醫生，決不會使你受痛苦。所以不要記住這些事情吧。我要對你說的是怎樣可以保全你的美。

你儘可以做你日常所應做的事情，但不要工作過度，不要做那些伸展的運動，不要掛吊簾或伸高手來向架上擎東西。你儘可以做那些行路與深呼吸的運

動，同時要注意到你的食物。

爲了你，尤其是爲了胎兒，你應吃下列的簡單食物：每天飲三杯牛奶，兩隻橙的汁，與一杯番茄汁。每天至少要吃一次充分的生菜食品，以綠色的爲佳，如菠菜、花椰菜等。每星期至少吃兩次紅蘿蔔。盡量吃各種新鮮的水菓，但香蕉除外；因爲可以使你胖起來的。每天可吃肉一次，不論烘或烤都好，但不要吃油煎的東西。烈性的酒還是不要飲的好。我的意思並不是問或飲一點就對於你的身體有妨礙，但對於這個問題，你最好請問醫生。

這豈不是極平常的食物麼，可是不？一點也不難做到的。

你一定要排泄得當。這裏就有一個幫助你通便的祕訣。將無花果、棗子、烏梅與杏等每樣半磅混合起來磨碎，再加一盞斯的山扁豆葉。可用一隻瓶緊緊的裝起來，把瓶放在冰箱內。每晚在睡前來吃一茶匙。除了牛奶之外，每天要飲半加侖開水。倘若你這樣仍不能排泄得當，那你就通大便才好。

以上這些不獨爲了你自己的健與美，同時對於胎兒也有好處的。

你要習慣了少穿衣服，同時舉行日光與空氣浴。如在夏天，同時屋內又沒有人，你儘可以把衣服脫掉了在屋內散散步。就是在冬天，如你的屋內溫度適宜，同時空氣也流動的，也可以一樣的做法。我還不是一個完全附和裸體的人，但請你聽我說吧。當我們給予皮膚孔道自由呼吸的機會時，牠自然會將體內的廢物排泄出來。同時皮膚的孔道也正如肛門一樣的，須要排泄的。在懷孕期間，更有多量的廢物須要排泄。

你的衣服儘可和一隻舊袋一樣的鬆。衣服以少穿爲宜，越少越好。倘若可能的話，每天至少要舉行一次日光浴。如其不能，也要舉行一小時空氣浴。換句話說，你儘可以實行幾個月的裸體運動。你無需加入任何裸體運動的團體，只要和你的胎兒一同舉行裸體運動便可。

現在我再告訴你一個方法，以防止你身體的皮膚爲了張大之故而失了美麗

的色素。每晚在未睡前，來舉行溫水的淋浴。浴時可塗上多量的肥皂，用刷將身體的皮膚刷到紅潤起來。浴後可用毛巾將身體揩乾。將椰子油或橄欖油倒在兩手上，將整個的腹部由乳下而至於盤骨，再至臀後，輕輕地把皮膚略為提起的把油擦入皮膚的孔道去。當你這樣把皮膚擦到稍為熱起來的時候，油自會走入皮膚孔道去了。你儘可以輕輕地將皮膚擦擦，但不要用力將牠壓進，只要迴轉地來擦擦使油能被吸收便可。

你可以把一塊舊的毛巾鋪在肚子上，這樣即可以不至於把蓆子或被單弄油。你就可以這樣睡去。我之所以叫你這樣做，就是因為椰子油與橄欖油可以使你的皮膚和嬰孩們一樣的嫩滑。同時我們每個人都知道油滑的皮膚，總會比較粗的皮膚來得易於伸張的。每晚不要忘記了這樣做。當女電影明星們在懷孕的時候，我也一樣的叫她們做的。產後她們的身體全沒有一點痕跡或變色的。所以由於我的經驗看起來，對於這一點我很可以担保。你可特別注重將臀部用油

來擦擦，因為那部分是特別會張大的。一張大，就會使皮膚變色。油是足以使皮膚柔軟的，所以有如橡皮的彈力。這樣你的臀部就不會有傷礙的了。對於這一點我可以和你担保。當雪維亞說担保時，她確實是可以做得到的。

你不要坐在一個盛滿熱水的盆裏洗浴，這樣可以使你的體力減少起來。我是贊成你來用雨淋浴的。

倘若你的頭髮太硬，沒有油色，那皆因你所食不當所致。你可用輕輕的手術、好的雪花膏與肥皂等，來特別的料理面部。你還要有快樂的人生觀，同時盡力來保持你身體各部分之美。

我還有一點事情告訴你，或許你的醫生聽了會發笑起來也未可知。但請記着吧，大多數的醫生只要見到嬰孩已安安地產了出來，同時你的身體也沒有甚麼毛病，那麼他就以為他的職責已盡於此了。這個醫生經過一年後是無需乎再來見你的。就是你的體格之美有礙與否，他也不會知道。所以你不能不顧及你

自己了。無論醫生以爲你是怎樣可笑，你儘可就我以下所說的做。

一俟嬰兒產生出以後，你馬上叫你的看護把一條粗毛巾從中部複起來，將這條毛巾從腹部上至臀部緊圍着，再用三四只保險的別針扣上。其緊的程度，以你能耐得起的爲主。當你起來洗浴時，你儘可以把牠掣了下來，但洗完浴後就要馬上紮上，直至你離開床時爲止。毛巾以紮得緊爲宜，因爲這樣即可以使體格復原的。醫生自然會知道這對於你的身體是沒有甚麼妨礙的。但他會對你說，那是陳舊的法子，而且又是不必需的。當我和電影明星這樣做時，醫生們也一樣的對我說。但我要說的就是：倘若你以爲這種方法沒有甚麼好處，那麼你就來看看明星們好了。

我自己也一樣的做過，因爲我也有過兒子，所以我很明白我所講的一切。我也正如明星們一樣要保持我的體格之美，因爲這就是我職務的部分。我現在已五十三歲了，同時我也是兒子們的母親，但我仍有一個如少女般的體格。這

一切都是值得我自己誇耀的。

一當你離了床之後，你可繫上一條緊身點的腰帶。你要決心地不把你的身體散墮起來。不要以為你有了孩子就不要整理你的身體。你是應該知道的，這比什麼還來得奇特。你也不必怨尤，因為做丈夫的再沒有比見着一個喜怒無常的妻子更為討厭的了。

在你的妊娠期中，你可以穿上一對好的乳罩把你的乳部托着。同時你可輕輕地擦點橄欖油，使皮膚光滑而有彈性。及斷了乳以後，可用一對合身的乳罩將兩乳從下托起。

無論爲了你的丈夫，爲了你的兒子以及爲了你自己，這也是你應有的責任來保持你的美。

雖則你沒有請保姆而要自己料理孩子，你也可以找出時間來整理自己。對於這些我是很明白的，因為我自己有過這種經驗。

現在你可以回復你從前的生活程序，仍吃從前的食物，做從前所做過的運動，照我在本書別章中所舉出的一樣。當你離開了牀以後，你即可以開始過着這種正常的健康的與美脆的生活！



第二十一章 過了四十歲的婦女

聽吧，你們這些過了四十歲以後的少女們！不錯，我是說『少女』。我現在已是五十三歲了，但我仍叫我自己少女。我之所以如此，就是想你們仍當你們如少女一樣年青。但且慢！你不要誤會了。我不是想你們過分的做作。你不要過於小孩子脾氣，更不要講起話來就如孩子們一樣的口氣和神態。除了一個十五歲的孩子才可以這樣做的。倘若你這樣做，難免會被別人討厭。你是不能這樣做的呵！那麼就請你忘記了牠吧。你可以一方面保持你的尊嚴，一方面仍可當你自己是年青。你是應該這樣的。

有許多電影明星是過了四十歲了，但她們仍一樣的嫵媚與美麗。關於這一點，我可告訴你一點祕訣，那就她們常常自己年青。

對於那些所謂『老婦人』的相傳下來的庸腐見識，我是極力反對的。報章

上往往有驚人的標題來揭示老年之可怕。那『致命的四十』就是其中的很普通的一種。其實，這是沒有甚麼致命的，四十歲也如二十歲一樣的愉快；但可要靠你自己。

倘若以爲一個婦人過了四十歲體量就免不了要增加起來，那是全沒有一點意義的。你看我的體量可有增加麼？我並沒有。這是我自己把牠減瘦了的。當我在四十歲的時候，我的體量一百五十七磅。但要記住，我的體高只有四呎十吋。我現在已是五十三歲了，但我的體量只有九十七磅，而我比起那些四十歲的肥胖的婦人還來得健康十倍。她們只會坐下來說：『當我從前在少女時代，我是非常健美的，但當一個婦人到了我這種年紀，自然會胖起來了。』其實這並不是自然的；這皆因你吃得不當，讓整個的身心都懶惰起來，尤其是你自己找出許多理由來原諒自己，這自然會釀成這種結果了。

讓我再告訴你別的吧，尤其是對於有人儘你們所需的來供給給你，而過着舒

適生活的人們，你們可想到：當供給你們的人一旦停止了供給或不能供給而要你們自己維持自己和家庭的生活時，你們有怎樣辦法麼？這是很可能的，而且這些事情每天都有發生。所以這是你自己應有的責任預備應付這種危機之來臨。因此你先就要來保持你自己的健康與清醒的頭腦，盡力來保全你自己的美與嫵媚；因為這足以增加你生產的能力呵！但這些且不必理牠。現在就算你已得到全世界的財富也好，倘若你的體格是那樣的肥胖與不靈活，你也享受不到甚麼的。

我在這本書裏所列出的運動是非常容易做到的，差不多無論對於一個二十五歲的少女以至一個六十歲的婦人也一樣的可以做到。但你一定要實行做起來，同時在你初次做時，要慢慢的，唯一的辦法，就是先將你的筋骨鬆動起來。你可先對着鏡站着，再將兩臂向頭上舉起，然後從腰際向左右擺動。初做時，只要每天做上五分鐘便可，以後再漸次的將時間延長至十分鐘。或許你可以跟

着留聲機和無線電裏的節拍來做。就是這種輕的動作，也許會使你的肌肉有點酸痛起來也未可知。但這是你自己的不好，因為這皆由你懶於動彈的期間太長所致。可是你要繼續的做，直這樣的做上兩三個星期，俾你的肌肉慣了這種動作之後，就可以開始來做跳舞的運動。

你聽到我所說的麼？我說的是跳舞！你儘可照這本書在上面所述的跟着無線電裏的節拍自己在家裏跳，而且還要有點生氣的跳，將你的久不活動的肌肉鬆動起來。當你這樣早晚的跳上三個星期後，那你儘可以做我在上面所述的一切運動了。你的肌肉既練到靈活以後，那麼再沒有少女們能做到的運動你不能做的了。這是你對於你自己、你的丈夫和你的兒女應有的責任，因為一個母親應被自己的兒女尊崇的。

我在上面所開的食物，你應照着吃。此外可再加上幾種，你可以選擇那種適合於自己的食物。過了四十歲的人們就應來提防着不要使黏液加增起來。黏

液過多是足以使關節易於破裂而起風濕症。但如能食得其當，自然可以避免的。你可長年的每天多吃紅或白的生椰菜。先將牠切碎，再加上一些檸檬汁。你可以盡量的吃，因為牠含有那些爲我們身體所必需的礦質。或者可以吃這種將生椰菜和蘋菓一同切碎混在一起再加上幾點檸檬汁的生菜食品。

還有一種很有益的菜湯，你是應該每天飲的，就是：將各種生菜併在一起切碎，然後加些冷水用慢火煨三十分鐘，然後搾出汁來飲。這種湯你每天都應該飲的。

有許多婦人到了你這樣的年紀，就會患着便秘這種毛病。菜汁與水菓對於這種毛病自然是很有助力的。但倘若你要吃清腸的藥劑時，我勸你還是先去請問你的醫生的好。我知道這對於有些人是很有裨益的，但或許不一定適合於你也未可知。因此你最好先去請教醫生。倘若是可以的，這自然是很好，因為牠可以使你的器官清潔起來。這樣你的心神的上也比較愉快得多了。

再來講到你的臉。到了這個年紀，臉上皮膚總會有點鬆懈起來，那是你意料中的事情，我也用不着騙你。同時你的臉也免不了會起縐紋的，這我也很忠誠的來和你說，但是我很知道你是可以不至於肥胖起來的。雖則你的年紀老了以後，臉的皮膚免不了會鬆懈起來，但至少你可以保持你應有的體重或把過重的體量減輕。不過無論如何，只要你肯願意做，你至少可以把牠大大的改進起來，保持常在最美的情態中。無疑地這是需要多多的料理和忍耐，但這是值得的。

你可以照我在上面所述的對於臉部料理的程序做，但你要比少女們做得更勤些。在晚上未睡之前，你要記住用肥皂與溫水將臉來洗清潔，再用有潤性的雪花膏塗上，使皮膚的毛孔得以呼吸自如。倘若你的臉不是每晚將牠洗清潔，皮膚就免不了會起黑點，結果就會生起小瘡來。到那時你就會寫信來問我對於面疹是怎樣治理的了。其實這並不是面疹，大多數是因為欠清潔所致罷了。

再講到整形外科術 (Plastic surgery) 是怎樣的呢？對於這個問題，常有不少人來問過我。我的答案是這樣：倘若你的經濟能力充足，而同時又能夠找到一個手術真正高明的醫生，那麼你儘可實行。但無論如何，你一定要知道那個醫生是靠得住的才好。不要請一個黃綠醫生來做。同時要確切的知道他已註過冊，還要十二分小心的將他來調查過，因為我嘗親自見過那些像殺豬般的可怕的事情發生過的。倘若你的醫生是真正可靠的話，那你也用不着害怕。

我最後還有一點要來和你們說的，就是：年紀長大並不是你們本身的罪過，但倘若你自己散播衰老的種子而使你自己的精神衰老起來，那就是你的罪過了。我希望我是一個衆議院的議員，那麼我即可以來建議一條法律，凡過胖的婦人都要被逮捕。你是可以有一個完美的體格的。你很能夠來料理你自己的臉。倘若你不這樣做，那你於無形中對自己已犯了罪了。

你的動作不要過於天真，以致弄到自己也難爲情起來。對於頭髮之染色，

裝飾與帽子等可用一點常識選擇。你們老少女們對於衣服的選擇上，的確是够考究的了，但仍得來選擇那些適合於你自己的帽子。你不要作天真的笑，做着畏羞的表情。爲了要學年青而使得連自己也難爲情起來，那是很不值得的。但我相信倘若你能夠吃我所舉出的食物做我上面所敘述的運動，你自己會覺得愉快與年青，那麼你就再用不着假裝年青了。你既有着這種實在的氣力，青春與自信之力，就算你不誇張牠們，牠們也會自然而然的流露出來的。

那麼現在就請你們努力的做去吧！我是常常贊助你們的。我自己也和你們一樣的年紀，你們中無論那一個肯盡力增進自己的美，我都是一樣愛你的。

婦女的健康美終



南指的康健女婦

女性衛生常識

蘇儀貞編 一册一角五分

疾病之來，多出不注意衛生所致，女子因生理上的關係，其所患之疾病，多為男子所無，因不知衛生，故患者甚衆；且因憚於就醫診治，致終身為病魔纏擾，減卻一生幸福，喪失生殖能力，甚或有因而喪生者。編者有鑒於此，特將一般婦女必不可缺之衛生常識，書而出之，編成此書，凡行經時之衛生，妊娠、分娩、產褥時之衛生，早產、小產之衛生，以及婦女獨特之疾病衛生及治療法等，莫不以淺顯平易之文字，敘述無遺，誠為婦女必讀之書。

婦女生育論

蘇儀貞編 一册一角五分

本書目的，在使婦女能明瞭生殖機能之作用及其疾病之治療知識。知注意衛生於常日，預防疾病於未然。即或不幸，亦能理解醫師之處方是否合於病症，而免藥石之亂投。內容分五篇：●婦女生殖器解剖，●懷孕，●分娩，●婦科疾病，●生育限制。而於第四篇，敘述尤為詳細，舉出生殖器病及其療法有二十一種之多，實為婦女必讀之書。

版出局書華中

0.315
 該書店
 廿六年四月廿八日

民國二十六年一月印刷
 民國二十六年一月發行



總發行處
 分發行處

原 著 者
 譯 者
 發 行 者
 印 刷 者
 各 埠

趙 竹 光
 中華書局有限公司
 代 表 人 路 錫 三
 上 海 澳 門 路
 中華書局印刷所
 中華書局發行所
 中 華 書 局
 各 埠

◎ 衛生 婦女的健康美 (全二冊)
 實價國幣四角五分

(郵運匯費另加)

Sylvia

(11066)

#52.
4780#9

#54
046688

標商冊註

