

## 第十篇

原文部分：

### 「やせ薬」の功罪

作家の獅子文六は鮎に目がなかった。淡泊な川魚で養生する気はさらさらなく、好物をとことん食す口である。長良川で塩焼き26匹を平らげたのは58歳、胃潰瘍の手術から半年後だった。

どんなごちそうも、残念ながらのど元を過ぎるまでの短命。古今東西の食いしん坊は、一口の至福をいかに重ねるかに心を砕いてきた。金と時間が許しても、胃袋のかさと健康が美食の夢に立ちほだかる。

さて、「やせ薬」ができるのだろうか。東京大の宮崎徹教授らが、体脂肪を減らすたんぱく質を見つけたという。脂肪を作る働きを抑え、ため込んだ分を使わせる効果があるそうだ。肥満のマウスに与えたところ、人に換算して5週で20キロの減量が確認された。

成人病の予防や治療のほか、やせたい所に注射すれば美容にも役立ちそうだ。ただ、教授は思ってもいないだろうが、

飽食のためにこの発見を用いるのは気が引ける。食べては吐いた古代ローマの貴族を思い浮かべてしまう。

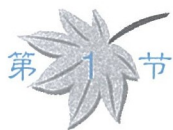
人の体は、生きるのに必要な甘みや油脂をおいしいと感じ、食欲に吸収するようにできている。私たちの遺伝子には「空腹の記憶」が刻まれているらしい。そのくせ、食べ過ぎない本能は脳が都合よく抑え、つつい太る。美味は罪深い。

江戸前期の儒学者、貝原益軒は養生訓で腹八分目を説いた。〈珍美の食に対すとも、八九分にてやむべし。十分に飽き満るは後の禍あり〉。二分の空きは体のため、そして何より次の食事を楽しむためだろう。胃薬にもやせ薬にも頼らない、これぞ正しい食い道楽である。

2010年6月14日



学习部分：



「やせ薬」の功罪

作家の獅子文六は鮎に目がなかった。淡泊な川魚で養生する気はさらさらなく、好物をとことん食す口である①。長良川で塩焼き26匹を平らげたのは58歳、胃潰瘍の手術から半年後だった。

どんなごちそうも、残念ながらのど元を過ぎるまでの短命②。古今東西の食いしん坊は、一口の至福をいかに重ねるかに心を砕いてきた③。金と時間が許しても、胃袋のかさと健康が美食の夢に立ちはだかる。



译文

减肥药的功与过

作家狮子文六（1893-1969）嗜食香鱼，但他丝毫没有通过吃这种清淡的河鱼来养生的想法，他就是要大快朵颐猛吃自己喜欢吃的。在他58岁时做了胃溃疡手术半年之后，他在长良川（河边的一家餐馆）一气吃了26条盐烤香鱼。

遗憾的是，再美味的食物，其“命运”也是短暂的：滑过喉咙便告结束。自古至今贪吃的人们为了怎样才能不



断地一饱口福（直译：享受至为幸福的一口）而费尽了心思。即使金钱和时间都允许，胃的容量和健康因素仍会阻挡美食之梦。

- ① **注解** 注意，「養生」读「ようじょう」，而不读「ようせい」，这很容易出错。这两句是说，狮子文六并非因为香鱼是淡水鱼，对身体有好处才嗜食，而是仅仅因为喜欢吃而已。
- ② **注解** 这里的「短命」并非指吃大餐会使人短命，而是指美食在喉咙中停留的时间很短，享受的时间有限。
- ③ **注解** 「心を碎く」为惯用语，意指绞尽脑汁、煞费苦心、伤脑筋等，和“心碎”没有关系。



## 生词&amp;例句

**【目がない】** <sup>め</sup>着迷；非常喜欢。

<例句> ●彼は甘党で、甘いものに目がない。⇒ 他喜欢吃甜食，一见甜的东西就忍不住要吃很多。

**【淡泊】** <sup>たんぼく</sup>（味道、颜色等）淡；素。

<例句> ●淡泊な食物。⇒ 清淡的食物。

●淡泊な色。⇒ 素色；淡颜色。

**【川魚】** <sup>かわざかな</sup>河鱼；淡水鱼。**注意** 此词还念「かわうお」。

**【さらさら】** <sup>さらさら</sup>**【更更】** 一点也（不）；丝毫（不）；决（不）。

<例句> ●恨みはさらさらない。⇒ 毫不怨恨。

●そんなことはさらさら知らない。⇒ 完全不知道那件事。

**【好物】**<sup>こうぶつ</sup> 爱吃的东西。

<例句> ●大好物。⇒ 特别喜欢吃的东西。

●彼は大福が好物だ。⇒ 他爱吃豆沙糯米饼。

**【とことん】** (1) 到底。(2) 彻底。

<例句> ●こうなったからにはとことんまでやるほかない。

⇒ 既然到了这种地步，那只好干到底了。

●誤解を解くためにとことん話し合おう。⇒ 为了消除误解，就彻底地谈一谈吧。

**【食す】**<sup>しょく</sup> 食；吃。

<例句> ●米飯を食す習慣。⇒ 有吃米饭的习惯。

●好んで肉類を食す。⇒ 好吃肉类。

**【塩焼き】**<sup>しおや</sup> 撒盐烤的（鱼等）。

<例句> ●魚を塩焼きにする。⇒ 加盐烤鱼。

**【平らげる】**<sup>たい</sup> (1) 整平。(2) 平定。(3) 吃光（＝「食べてしまおう」）。**【注意】** 此词的读音为「たいらげる」而非「ひらげる」。

<例句> ●諸国を平らげて天下を統一する。⇒ 平定各诸侯国统一天下。

●あきれたことに一人で3人前平らげた。⇒ 真令人吃惊，他一人吃光了三人份。

**【ごちそう】**<sup>ごちそう</sup> **【御馳走】** (1) 盛宴。(2) 好吃的东西（饭菜）。

<例句> ●たいへんごちそうになりました。⇒ 感谢您的盛情款待。

●いろいろなごちそうが出た。⇒ 有各种好吃的东西。

**【のど元】**<sup>もど</sup> **【喉元】**<sup>のどもと</sup> 喉咙；咽喉；嗓子。



<例句> ● のど元に刃を突きつける。⇒ 用刀对准喉咙。

【<sup>いか</sup>いかに】<sup>いか</sup>【如何に】 如何；怎样；用什么方法。

<例句> ● いかにすべきかわからない。⇒ 不知如何是好。

● いかに生きるべきか、これは一生の問題である。

⇒ 应该怎样生活，这是一生面临的问题。

【<sup>くだ</sup>砕く】 (1) 打碎；粉碎；弄碎。(2) 绞尽脑汁；煞费苦心；伤脑筋(多以「心を砕く」的形式出现)。

<例句> ● 土を砕く。⇒ 把土块弄碎。

● 問題の解決に心を砕く。⇒ 为解决问题而伤脑筋。

【<sup>かさ</sup>かさ】<sup>かさ</sup>【嵩】 容积；体积。

<例句> ● かさの大きい品。⇒ 体积大的物品。

● 川の水かさが増す。⇒ 河水的水量在增加。

【<sup>た</sup>立ちはだかる】 挡住；堵住。

<例句> ● 彼はドアを開けてそこに立ちはだかった。⇒ 他把门打开，然后堵住了门口。

● われわれの前に大きな問題が立ちはだかった。⇒ 有个大问题摆在了我们面前。

## 第 2 节

さて、「やせ薬」ができるのだろうか。東京大の宮崎徹教授らが、体脂肪を減らすたんぱく質を見つけたという。脂肪を作る働きを抑え、ため込んだ分を使わせる効果があるそ

うだ④。肥満ひまんのマウスあたに与えたところ⑤、人ひとに換算かんざんして5週しゅうで20キロの減量げんりょうが確認かくにんされた。

成人病せいじんびょうの予防よぼうや治療ちりょうのほか、やせたい所ところに注射ちゅうしゃすれば美容びようにも役立やくだちそうだ⑥。ただ、教授きょうじゆは思おもつてもいらないだろうが、飽食ほうしょくのためにこの発見はっけんを用もちいるのは気きが引ひける。食たべては吐はいた古代こだいローマの貴族きぞくを思おもい浮うかべてしまう⑦。



#### 译文

那么，“减肥药”能问世吗？据说东京大学的宫崎彻教授等人发现了一种能减少体内脂肪的蛋白质，它有抑制脂肪生成、并把堆积起来的脂肪消耗掉的效果。把它注射到（直译：给予）肥胖的实验鼠（直译：老鼠）体内后，通过换算可以得出这样的结果（直译：被确认）：相当于人在5周内减掉了20公斤的体重。

据说，（这一发现）除了可以用于预防和治疗中老年常见病以外，还可以用于美容，即在想瘦下去的部位进行注射便可。有人为了大吃大喝而利用这一发现的确令人感到羞愧，这一点恐怕是宫崎教授始料不及的。这使我不禁联想起那些吃了以后再呕吐出来的古罗马贵族们。

- ④ **注解** 「使わせる」为使役态，指消耗掉。
- ⑤ **注解** 指给实验鼠注射这种新发现的蛋白质。
- ⑥ **注解** 「成人病」还称为「生活習慣病」，指中老年常见的病，如高血压、中风、动脉硬化、心肌梗塞、脑溢血、糖尿病、癌症等。

- ⑦ **注解** 这句话的意思是：古罗马的贵族们既要饱食美餐，又要顾及身体健康，故有吃了以后再通过刺激喉咙的方法把食物呕吐掉的习惯。



## 生词&amp;例句

【たんぱく質】<sup>しつ たんぱくしつ</sup>【蛋白質】

- <例句> ● たんぱく質に富む。⇒ 富含蛋白质。  
● 上質のたんぱく質を含む食物。⇒ 含有高级蛋白质的食品。

【働き】<sup>はたら</sup> (1) 工作；做工。(2) 作用；功能。

- <例句> ● 働きに出る。⇒ 去工作。  
● 遠心力の働きをうまく利用する。⇒ 巧妙地利用离心力作用。  
● 暑さで胃腸の働きが弱っている。⇒ 由于(天气)炎热，肠胃功能下降了。

【ため込む】<sup>たこ</sup>【溜め込む】 积攒；攒下；存下。

- <例句> ● たんまり金をため込む。⇒ 攒很多钱。  
だいぶため込んだらしい。⇒ 好像攒下了不少(钱)。

【役立つ】<sup>やくだ</sup> 有用；起作用。

- <例句> ● 研究に役立つ資料。⇒ 对研究有用的资料。  
● 少しも役立たない。⇒ 一点儿用处也没有。  
● 習った会話がたいへん役立った。⇒ 学到的会话起了很大的作用。

【気が引ける】<sup>きひ</sup> 感觉寒碇；不好意思。



<例句> ●こんな格好で人前に出るのは気が引ける。⇒ 穿这  
套衣服见人觉得寒碜。

【思い浮かべる】想起；回忆起。

<例句> ●その映画を観て私は少年時代を思い浮かべた。⇒  
看了那部电影，使我想起了童年时代。

●容易にその場面を思い浮かべることができる。⇒  
我能很容易地回忆起当时那个情景。

第 3 节

ひと からだ は、生きるのに必要な甘みや油脂をおいしいと感じ、  
どんよく きゅうしゅう するようになできている⑧。わたしたちの遺伝子には  
「空腹の記憶」が刻まれているらしい。そのくせ、食べ過ぎな  
ほんのう のう つごう おさ ぶと びみ つみぶか  
い本能は脳が都合よく抑え、つつい太る。美味は罪深い。

え どぜん き じゆがくしゅ かいばらえきけん ようじようくん はらはちぶんめ と  
江戸前期の儒学者、貝原益軒は養生訓で腹八分目を説いた  
⑨。〈珍美の食に対すとも、八九分にてやむべし。十分に飽  
みつ のち わざわい にぶ あ からだ なに  
き満るは後の禍あり〉。二分の空きは体のため、そして何  
より次 づぎ しょくじ たの を楽しむためだろう。胃薬にもやせ薬にも頼  
らない、これぞ正しい食い道楽である⑩。



译文

人体有这样的特性（直译：人体是这样构成的）：对于生存所需的糖分和油脂会感到美味，为此贪婪地摄取。我们的遗传基因里似乎刻写着“记忆饥饿”。但是，防止



过量摄入（食物）的本能却被大脑巧妙地加以抑制，结果人体便不知不觉地肥胖了起来。美味佳肴真是罪孽深重。

江戸时代（1603-1867）初期的儒学家贝原益轩（1630-1714）曾在其书《养生训》中提倡（饮食）八分饱：“即使是珍馐美味，也应该只吃个八九分饱，吃十分饱必有后患。”（给胃）留两分的空余对身体有好处，而且能更好地享用下一顿饭菜。不依赖肠胃药和减肥药，才是享受饮食乐趣的正确之道。

⑧ **注解** 这句的主语是「人の体は」，谓语动词是「できている」。

「甘み」既可指甜味，也可指甜的食物、甜品等。译文中的“糖分”为意译。

⑨ **注解** 「養生訓」是贝原益轩写的一本关于如何养生的书。

⑩ **注解** 所谓的「胃薬」，是指那些助消化的肠胃药。



### 生词&例句

**【油脂】** <sup>ゆし</sup> 油脂；脂肪。

<例句> ● 油脂工業。⇒ 油脂工业。

**【貪欲】** <sup>どんよく</sup> 贪欲；贪婪。

<例句> ● 知識を貪欲に吸収する。⇒ 求知欲无止境。

● あいつは貪欲な男だ。⇒ 那是个贪得无厌的男人。

**【刻む】** <sup>きざ</sup> (1) 切碎；剁碎。(2) 刻记；铭刻。

<例句> ● ニンジンを細かく刻む。⇒ 把胡萝卜切得碎碎的。

● 石碑に文字が刻んである。⇒ 石碑上刻着文字。

【そのくせ】 尽管（虽然）……可是。

<例句> ●体は大きいのに、そのくせ力は弱い。⇒ 个子虽大，可是没有力气。

●怠け者だがそのくせ文句ばかり言う。⇒ 自己虽然懒，可是却爱发牢骚。

【都合<sup>つごう</sup>】 (1) 情况；原因。(2) 方便；合适（与否）。(3) 顺利（与否）；凑巧。

<例句> ●そのときの都合で。⇒ 看那时的情况。

●都合がよい。⇒ 方便；合适。

●万事都合よくいった。⇒ 一切很顺利。

【つつい】 不知不觉。【注意】此词是「つい」（「終」）的重叠形式，起加强语气的作用。

<例句> ●土日はつつい寝坊してしまう。⇒ 星期六、星期日常常会睡懒觉。

●外食すると、つつい普段よりも食べ過ぎてしまいます。⇒ 一在外边吃饭，就控制不住自己，比平时吃得多了。

【説く<sup>とく</sup>】 (1) 说明。(2) 劝说；说服。(2) 宣传；提倡。

<例句> ●理由を説く。⇒ 说明理由。

●いろいろ説いて心配させまいとする。⇒ 多方劝说，叫他放心。

●貯金の必要を説く。⇒ 宣传储蓄的必要性。

【やむべし】 务必中止。【注意】「止む・已む」指中止、停止。「べし」是助动词，表示应该、必须、务必。为文言词。

<例句> ●しばらくやむべし。⇒ 应该暂停一段时间。

【べし】 应该；必须；务必。

<例句> ●厳罰に処すべし。⇒ 理应严惩。

● 広く知らしむべし。⇒ 应广昭天下。

【満る】 这是古语，在现代日语中已基本不用，一般用「満ちる」或「満つ」。「飽き満る」満足。

【道楽】 (1) 兴趣；爱好；嗜好。(2) 吃喝嫖赌；放荡不羁；不务正业。

<例句> ●彼女の道楽は踊りです。⇒ 她的爱好是跳舞。

●道楽をし尽くす。⇒ 吃喝嫖赌全都干。

### 日语难读词之角

● 間際 (まぎわ)：正要……时候；快要……时候。

ゴール間際で追いつく。⇒ 快要到终点时追上。

● 皆殺し (みなごろし)：杀光；杀尽。

島のネズミを皆殺しにした。⇒ 把岛上的老鼠杀了个精光。

● 遺言 (ゆいごん・いごん)：遗言；遗嘱。

彼は遺言で自分の財産をすべて妻に与えた。⇒ 他在遗嘱中把自己的财产全部留给了妻子。