

“如果你不能应付我最差的一面，那么你也不值得拥有我最好的一面”，双子座的玛丽莲·梦露总是有着不为人知的秘密。其实，玛丽莲·梦露是个不折不扣的健身狂魔+运动达人，大家只知道她丰胸翘臀身材撩人，万万没想到她精通各种运动，有时连男人都自叹不如。



运动,从起床开始

1952年梦露拍了《妙药春情(Monkey Business)》，在摄影机没打开的时候，所有人都没想到这姑娘竟然能滑冰滑得足下生花(片中故意滑得很死板)，“运动健将梦露”这个话题，就是从这儿来的。不仅如此，网球、游泳、高尔夫等如今大众喜闻乐见的运动，梦露都曾经尝试过。

2012年，在梦露逝世50周年后，梦露保持身材的健身秘诀被曝光，梦露身高1.66米，体重约为115磅(52公斤)，梦露沙漏型的性感身材并非天生所得，光靠节食更不可能达到，梦露每日坚持健身，主要是从力量训练上来保持自己的体形，梦露每日至少举重10分钟，而在举重时，爱美的梦露并未身穿运动服，而是穿着性感的比基尼。

“我最大的烦恼嘛，曾经是如何挣钱供自己吃饱……可是现在，这个烦恼变成了不能吃太多。我也从来没想到要做运动，可是现在每天早上起来，在床边等我的就是两个哑铃。”1952年，26岁的梦露在一本杂志上发表了一篇名为《我如何保持身材》的文章。通过这篇文章，梦露向大众展示了一个拥有健康完美的身材、自信且年轻的女性形象。

梦露

其实是个热爱锻炼的好姑娘



瑜伽,能信手拈来

梦露曾经和奥林匹克冠军霍华德·卡林顿(Howard Corrington)学举重。“刷完牙、洗完脸，把睡回笼觉的欲火浇灭以后，我第一件要干的事就是举重。我的床边放着两个5磅重(2.2公斤)的小哑铃，第一个动作是躺在床边，举着哑铃从两手平摊，举到垂直于地面。第二个动作也是躺着，两条胳膊从垂直于地面，变成大概45°斜上举。做这两个动作都要很慢，我大概做15下就会累。但是，不坚持哪来的好身材呢？”

瑜伽则是跟着宝莱坞明星因陀罗·戴妃(Indra Devi)一起练的。在梦露的那个年代里，几乎没多少人了解瑜伽，远不像现在这样是一种保持身材的流行运动。梦露发现了瑜伽，多年来成为了热烈的追随者，瑜伽可能让她内心的问题得到了答案，也使她的身体曲线变得更加妖娆。

那时候的贵圈风气，并没有使她变成一个纸醉金迷的女人，她仍然向往大自然，仍然爱运动爱流汗，即使有着众星捧月的巨星光环，也没有怠慢生活一丝一毫。

她在运动中从来都是带着她招牌式的笑容，上挑的眉迷离的眼，一切运动在她手上都能玩得很带劲儿，运动中的梦露更具有女神气质。

如何保持身材

健身篇

梦露说：  
哑铃是  
瘦身利器

“每天清早，刷完牙，洗完脸，从深度睡眠中清醒过来后，我会躺在床上开始健身。这是简单的收拢运动，双臂一字舒展，拿起重5磅的哑铃举至头部正上方。我会慢慢地做这个动作15遍，之后反方向重复做15遍。然后，手臂离地面45°角，举着哑铃不停地绕圈直到感觉累了。我不像收音机里的人做运动那样有节奏地数着节拍，因为如果我感觉受到运动的管制，我就不能继续做下去。”

睡眠篇

梦露说：  
充分睡眠也  
是美丽秘诀

“我对户外运动没什么兴趣，而且我从来没有打算在网球、游泳或者高尔夫做出一番成绩。我觉得这些运动是专属于男人的。尽管古铜色的皮肤在加州很流行，然而我丝毫不觉得它比白皮肤更加有魅力，或者更健康。我是天生性情慵懒的人，我很讨厌在急促、紧张的氛围下做事，所以早上立刻从床上蹦起来对我来说是根本不可能的事。星期天是我的休息日，有时候我要用两个小时来起床，享受每分每秒意犹未尽的睡意。哪怕工作再忙，我每晚也要睡够5到10个小时。我睡的是特大单人床，无论冬夏我都要盖一张厚厚的被子；我从来不会穿睡衣或奇怪的睡袍，它们会影响我的睡眠质量。”

早餐篇

梦露说：  
热牛奶配  
生鸡蛋不  
奇怪

“有人说过我的饮食习惯很奇怪，但我并不觉得。在酒店里晨起淋浴前，我会用热盘子热一杯牛奶；当它热了的时候，打两个生鸡蛋进去，并用叉子搅拌，这样我就可以一边穿衣服一边喝了。之后我会吃几片复合维生素。对于一个时间很紧的工作狂来说，没有医生可以推荐比这更有营养的早餐了。”

晚餐篇

梦露说：  
像兔子一样  
爱吃萝卜

“我的晚餐也简单得离谱。每天晚上，我会在酒店旁边的超市买上一块牛排，几块羊排或者一些肝脏，然后回去用烤炉烤熟，再搭配5个生胡萝卜——这就是我的晚餐。我跟个兔子似的，因为我从不会吃腻萝卜。”  
来源：“虎扑跑步”、“每日艺文”微信公众号



关注三湘都市报微信  
看E报。