

30天年轻10岁

身心健美 99 个秘诀

〔德〕Klaus Oberbeil 原著

赵 学 陈德友 主译



重庆出版社

[德] Klaus Oberbeil 原著

赵学 陈德友 主译

30天年轻10岁

身心健美 99个秘诀

重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

30 天年轻 10 岁 / (德) 奥伯贝 (Oberbeil, K.) 著;

赵学主译. —重庆: 重庆出版社, 2001.4

书名原文: 10 Years Younger in 30 Days

ISBN 7-5366-5097-3

I .3... II. ①奥...②赵... III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 74459 号

责任编辑 王 灿

封面设计 徐赞兴

技术设计 王 灿

30 TIAN NIANQING 10 SUI

30 天年轻 10 岁

——身心健美 99 个秘诀

[德] Klaus Oberbeil 原著 赵学 陈德友 主译

重庆出版社出版、发行 (重庆长江二路 205 号)

新华书店经销 四川外语学院印刷厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 5.625 插页 4 字数 126 千

2001 年 5 月第 1 版 2001 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-4 000

*

ISBN 7-5366-5097-3/R · 184

定价: 15.00 元

Authorized translation of the English language edition
10 years younger in 30 days

99 Secrets for Perfect Beauty, Health, Mind & Body

本书根据美国 GenPress 出版社 1999 年版译出

Copyright by ECON ULLSTEIN LIST Verlag GmbH & Co.KG,
Germany

Copyright © 1999 by GenPress, U. S. A.

Chinese language edition copyright © 2001 by

Chongqing Publishing House

中文版专有出版权 © 2001 重庆出版社

内 容 提 要

本书系根据 2000 年最新出版且畅销欧美的德国 Klaus Oberbeil 所著《10 Jahre jünger in 30 Tagen》的英文版《10 Years Younger in 30 Days》翻译而成。它以人与自然不可分割的密切关系为准则,运用现代国际流行的自然健身思想和现代生物心理医学模式,结合人体机能代谢特点,系统地阐述了美肤养颜、秀发秀甲、固齿壮骨、减肥强肌、开心健脑、饮食睡眠、营养运动和内脏调养等方面的 99 条身心健康秘诀,期望您经过 30 天的训练,可在心理、生理及外表上年轻 10 岁。

该书深入浅出、通俗易懂、说理性及实用性强,供所有追求身心健美者阅读参考。

译者的话

在世纪之交，千年更替的今天，社会物质文明得到充分发展，社会竞争愈演愈烈；与此同时，人们对美的追求，对健康的渴望也与日俱增。

人类诞生于自然，生存于自然，进化于自然。大自然在赋予您先天白皙的肌肤，亮丽的秀发、苗条的身躯之后，还会不择时机地用病魔、伤痛、忧愁和烦恼来考验您后天的身心健康状况。

虽然您可以利用现代文明进行自我雕饰，但是，人间之美莫过于自然之美；虽然您可以利用现代文明与病魔做一时的抗争，但是，健康长寿之道却在于适应自然，顺应自然。

德国 Klaus Oberbeil 所著《30 天年轻 10 岁》一书，为我们披露了如何融身自然，获得身心健美的 99 条秘诀。该书迎着新千年的第一缕曙光走向读者，出版不久即畅销欧美。我们将该书译成中文，奉献给读者，可望与读者共同挖掘及分享其中蕴藏的奥妙。

为保证译文的质量和速度，每章由译者译出，全书由赵学和陈德友逐字逐句审校。我们希望献给读者的将是一本内容准确、语言流畅、风格统一，而且集知识性和趣味性于一体的科普书籍。

由于我们水平有限，加之时间仓促，错误之处在所难免，尚望读者指正。

要年轻，想美丽，易如反掌(原著前言)

各种植物和野生动物几乎都能保持其年轻美丽的风姿，直至生命结束。各种飞鸟的羽毛、游鱼的鳞片、奔鹿的皮毛，长期保持着光洁美丽，直至它们死前的几天，甚至几小时。在显微镜下，可以发现老鹿的体细胞像幼鹿的体细胞一样健康无损。

殊不知，人类细胞随年龄的增长，形态变化是多么的大啊！在一台现代高倍显微镜下，一位18岁妙龄女子的体细胞，丰腴饱满，富含水分，尽显青春活力；相反，一位45岁中年妇女的体细胞，却松松垮垮，皱皱巴巴，已失往日风采。如何才能阻止生命之树的枯萎凋零，留住生命之树的长青繁茂，让年轻和美丽伴您终生呢？

大自然像一位慈祥的母亲，殷切期望在她怀抱中生活的男女老少，如自然界的动植物一样生机勃勃。这是为什么？因为她知道，健康的遗传基因，只存在于健康的生物体之中，只有健康的遗传基因，才能造就健康的后代。所有的生命形式，都是这样保持着永久的繁茂、艳丽、活跃和雄壮。

大自然给每个人体都输入了一套基因程序，从而保证我们能够愉快的繁衍进化。在人体 7×10^{13} 个细胞的细胞核内，大约一共含有 8 000 个活性基因，其中 4 000 个基因日日夜夜忙个不停，精心负责细胞的保养、修复和复制。有了健康的细胞，才能拥有眼睛的明亮、牙齿的坚硬和肌肤的滑润，同时让您精神舒畅，充满青春活力。

动物和植物一般只动用它们 1% 的基因储备，它们以适当的方式养育自己，在它们的细胞核内有一套成熟的基因控制规则，在生活中，它们必须遵守这些规则。当今的

一棵荨麻或一只蚂蚁，仍然携带着它们的祖先历经千百万年遗传下来的基因，它们保持了祖先基本的生物学特性，像祖先一样获取养分，生长发育，继续繁衍生息。

的确，生活在世上的每一个人，对大自然母亲那令人神往的诺言，都能心领神会：在每个人的体内，无论男女老少，都蕴藏着一种更年轻、更苗条、更强劲和更快乐的潜能。您应该做的，就是解开由大自然母亲为您设计的美丽和年轻之迷，把这些潜能开发出来。

很难吗？不难，这简直太容易了！基因生物学家和细胞学研究工作者，已经发现了一种简单而有效的开发程序。如果一个人的细胞代谢率仅仅达到 50%、60% 甚或 80% 的话，那么他的生活将永远不会充满活力，永远不会达到理想的境界，也就是说，他永远不会活得很潇洒。难道您不想让自己的细胞代谢达到 100% 吗？您不想让自己的生命力像自然界的动植物一样旺盛吗？

本书将告诉您 99 条追求理想美的秘诀。您会在 30 天内开始一种全新的生活。您全身的 7×10^{13} 个营养丰富、快乐幸福和热切期盼的细胞，将准备塑造一个全新的您！

(赵 学 陈德友 译)

译者名单（按章节顺序排列）：

赵 学 陈德友 顾江涛 田福利 顾菊林

姜 衡 沈 彬 蒋逸风 谢光柏 宿文忠

陈岳祥

目 录

译者的话

要年轻，想美丽，易如反掌(原著前言)

结缔组织健美十大秘诀	1
1.问题不在皮肤	1
2.您该为结缔组织做些什么	2
3.结缔组织的秘密生活	4
4.皮肤皱褶	6
5.吸烟者的困惑	7
6.开发您的内在美	9
7.结缔组织的克星	10
8.胶原需要休息和睡眠	12
9.结缔组织甘愿受压	13
10.胶原爱冷也爱热	14
美容美肤十大秘诀	16
11.皮肤是一种特殊器官	16
12.皮肤自产护肤霜	17
13.表皮是天然防护衣	18
14.护肤佳品——硫元素	19
15.美肤珍品——生物素	20
16.皮肤与太阳的爱情故事	21
17.晒黑美揭密	22
18.促进血液循环,再现青春容颜	24
19.银屑病的知多少	25
20.以内养外，天然护肤	27
美发与秀甲十大秘诀	29
21.神奇的头发	29

22.头发迷趣知多少?	30
23.护发有方	31
24.头发的需求	33
25.把自由基从头发细胞驱逐出去	35
26.再现头发自然美	36
27.洗发有道	37
28.头发眷恋大自然	39
29.指甲缘何脆弱	40
30.指甲的需求	41
强骨健齿, 30 天完美计划	44
31.硬骨头与钙沉积	44
32.口服钙片为下策	45
33.以食养骨	46
34.晒太阳, 壮筋骨	48
35.骨质疏松困扰妇女	49
36.骨骼喜欢负重	50
37.负重可以强骨	51
38.把关节挂在心上	52
39.洁齿护牙, 赢得赞美	54
40.以龈养齿	57
30 天后自然减肥	60
41.请相信自然减肥	60
42.发胖有因	62
43.最坏的饮食搭配	64
44.开发内在减肥素	65
45.太阳、碘和水果的减肥功效	68
46.饥饿疗法能减肥吗?	70
47.脂肪单向代谢通道	72
48.脂肪霸主胰岛素	73

49.增加体力活动，减少脂肪储存	75
50.合理配餐	76
30 天后轻松快乐	79
51.快乐基因	79
52.来自大自然的保护	80
53.以食补脑	81
54.放松神经	83
55.快乐来自何处	85
56.学动物，松紧有节	88
57.置身睡眠乐园	90
58.如何成为胜利者	91
59.模仿爱因斯坦	93
60.晒太阳，去脑铜	94
坚持体能锻炼，生命活力无限	97
61.强壮的肌肉	97
62.评肌论肉	98
63.倡导有氧锻炼	101
64.体能与铁	102
65.确保肌肉营养	104
66.增加肌肉容积	105
67.水是健康营养素	107
68.学会散步	108
69.跑步是最好的运动	110
70.游泳也是最好的运动	111
经历动人，青春再现	114
71.岁月流逝不等于衰老	114
72.同型半胱氨酸让您衰老加速	115
73.若保青春容颜，巨能来自蛋氨酸	117
74.多补维生素 B	118

75.谨防自由基	120
76.保护自己，抗击自由基	122
77.核苷酸：年轻的基石	124
78.脑老化	126
79.太阳，强劲的青春使者	128
80.确立新目标	129
让您的心脏和循环更强劲	132
81.我知我心	132
82.循环调节扣心弦	133
83.血液游全身，处处见奇观	135
84.对胆固醇说长道短	136
85.高血压和动脉硬化	138
86.低血压	140
87.不可忽视的静脉	141
88.静脉曲张的发生和防治	143
89.要活血，多吃醋	144
90.提高循环功能的其他方法	146
奇妙的消化器官	148
91.肠道与健康	148
92.您的胃是一位非凡的劳动者	149
93.您的肠道像一片茂密的亚马逊丛林	150
94.当细胞饥饿的时候	152
95.您的肝脏：体内巨大的加工厂	153
96.肾脏新说	154
97.您的胰腺——值得同情的器官	156
98.您的免疫系统	157
99.本能：动、植物给我们的启示	159
附录：	161
远离这 30 种“不健康”食品	161

亲近这 30 种好食品	162
推荐 10 套早餐	164
推荐的午餐食品	164
推荐的 10 套晚餐	165
最健康的小吃	166

结缔组织健美十大秘诀

1. 问题不在皮肤

当您的皮肤出现皱纹和眼角长出鱼尾纹的时候；当您的颈部、胸部、腹部、大腿或臀部组织出现皱纹而不再美观的时候；当皮肤发生皮皱，让您失去大雅，一照镜子就难为情的时候；您往往首先意识到的是，自己的皮肤衰老了，皮肤出问题了，皮肤不好了。

其实，问题不在皮肤，根本原因是皮肤下面缺少了衬垫，这些衬垫称为结缔组织或胶原，结缔组织的减少导致了皮肤皱纹的出现。结缔组织一旦得到恢复和补充，皮肤皱纹就会减少或消失，随之重现自然美。结缔组织的修复过程只需几周、几天或几小时。您可曾记得，在某一天或在某一天的某个时刻，有人发现您显得更年轻了，而在另一时刻您又被发现变得更加苍老，这些莫名其妙的变化，根源就在皮下，就在结缔组织，请您不要再责怪皮肤。

当我们上床睡觉时，面颊和下眼睑还长满难看的皱纹，第二天早晨醒来的时候，皱纹却不翼而飞，面色肌肤恢复了应有的平整和滑润，无穷的魅力油然而生，这是为什么？

这是因为，在我们睡觉的时候，结缔组织进行了修复，适当地衬托了您的皮肤，让皮肤尽展固有的平滑，让您尽显春回大地之色，让您尽尝返老还童之愿。您的皮肤依然是原来的皮肤，然而，就在皮肤表面下方不到半毫米的地

方，构成结缔组织的胶原和弹力纤维，在亿万万个微小的酶分子作用下，恢复了活力，获得了新生。

秘诀 1. 常常因为结缔组织的虚弱，让我们失去了应有的年轻。

2. 您该为结缔组织做些什么

在人体的骨骼、内脏器官、皮肤和血管的结缔组织中，虽然各含有 8 种不同的胶原成分，但是这些胶原的再生和损耗方式都是一样的。白天，当我们正在工作、端坐、站立或行走时，结缔组织必然要承受很大的压力。尽管结缔组织的胶原是由长链蛋白质分子和弹力纤维形成的坚固的网状结构，它在承受日常压力时，仍然苦不堪言，重不堪负。记住这些常识吧，对您会有用的。

在 10 万年前，虽然我们的祖先每天的正式工作一般不超过 3 小时，大多数时间在游逛、谈趣或嬉戏中度过，但对结缔组织来说，它所承受的负荷，如同一匹 40 岁的老马，从芝加哥不停不息、全速跑到墨西哥。

正值新千年开始之际，科学家发现了一种令人惊奇的物质，可以推测，要使您的生物钟倒转半年、两年、5 年、甚至更长的时间，已不是天方夜谭。结缔组织不仅可给我们的机体，以充足的力量和充沛的精神，而且可以提供 25% 的机体蛋白质储备。可以这样理解，当我们的机体缺乏氨基酸时，它会拼命地分解自身的胶原蛋白，从鼻尖的皮下结缔组织一直到脚上大拇趾尖的结缔组织，胶原蛋白被分解成氨基酸，用来补充到更重要的组织或器官。可见，

结缔组织有很崇高的自我牺牲精神和无私奉献精神。

结缔组织被分解的结果,首先由皮肤上的微妙变化反映出来。因此,如此众多的人,十分关心他们的皮肤状况。事实上,如果 7×10^{13} 个机体细胞不能得到必须氨基酸的充分营养,每天、每小时、每分钟、甚至每秒钟,那些可怜的胶原蛋白将一次又一次地被反复消耗。

只有当我们熟睡的时候,胶原才难得有一段闲暇的时光,您睡着了,您的胶原进入到一个赏心悦目、清闲幽静的环境。结缔组织何不趁机修身养性,加油补养,回复元气?没有谁再来打扰,最重要的是,没有谁再从结缔组织慌慌忙忙地窃取氨基酸了。就在每天的这段休息时间,通过氨基酸紧张努力地工作,修复了您的结缔组织,使您更有魅力,还给您一个健康、美丽、富有生机的肌肤。

在您进入美妙梦乡之后,微小的酶分子忙忙碌碌地把庞大的蛋白质分子连结、编织起来,形成胶原组织中的弹性纤维。

胶原的合成过程需要胶原酶分子的催化。对每一个胶原酶分子来说,能承担如此重要的工作任务,都感到了生活的忙碌和充实。哦,胶原酶说过,能为主人多添一份美丽,多加一份魅力,即使付出的再多,心里也感到由衷的高兴!

秘诀 2. 心、脑、肝和肾等器官的健康和功能维持,依赖于足够的氨基酸供应。当我们的机体缺乏氨基酸时,胶原将丧失生命力,皮肤将出现老化。