

10 Jahre jünger
in 30 Tagen



获取美丽与活力的天然方案



[德] 克劳斯·欧贝拜尔 著

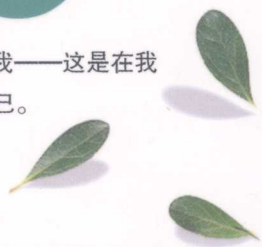
于洋 译

30天 年轻10岁

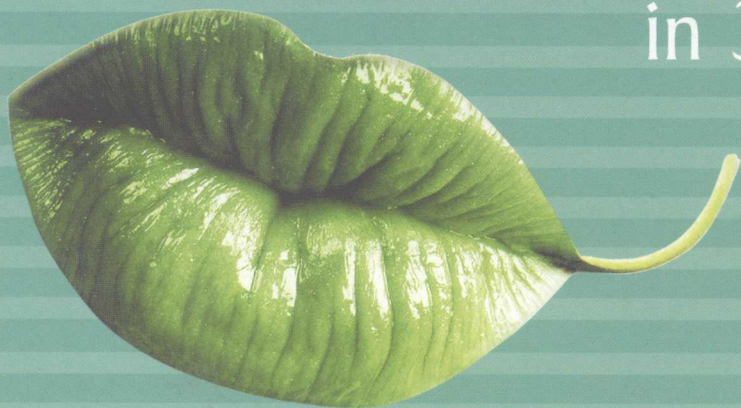
每一个人体内都蕴藏着一个年轻、活力、健康、苗条并且快乐的自我——这是在我们的基因程序中设定好的，不可改变。我们要做的只是唤醒这个自我而已。



江西出版集团
江西科学技术出版社



10 Jahre jünger
in 30 Tagen



获取美丽与活力的天然方案



[德] 克劳斯·欧贝拜尔 著
于洋 译

30天 年轻10岁

每一个人体内都蕴藏着一个年轻、活力、健康、苗条并且快乐的自我——这是在我们的基因程序中设定好的，不可改变。我们要做的只是唤醒这个自我而已。



江西出版集团
江西科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

30 天年轻 10 岁 / [德] 克劳斯·欧贝拜尔著; 于洋译. —南昌: 江西科学技术出版社, 2008. 8

ISBN 978-7-5390-2964-1

I. 3… II. ①克…②于… III. ①个人—修养—通俗读物 ②保健—通俗读物
IV. B825-49 R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 044732 号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcs.com

选题序号: ZK2008003

图书代码: B08038-101

著作权合同登记号 图字: 17-2007-064

Title of the original German edition:

Author: Klaus Oberbeil

Title: 10 Jahre jünger in 30 Tagen

© 2005 by Klaus Oberbeil

Heinrich Hugendubel Verlag, Kreuzlingen/München

Chinese language edition arranged through HERCULES Business & Culture GmbH,
Germany

30 天年轻 10 岁

著 者: [德] 克劳斯·欧贝拜尔

译 者: 于 洋

责任编辑: 龚 琦 赵世蕾

美术编辑: 石永歌 曾艳芳

策 划: 雅歌文化

出版、发行: 江西出版集团·江西科学技术出版社

社 址: 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号

邮编: 330009 电话: (0791) 6623491 6639342 (传真)

印 刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

经 销: 各地新华书店

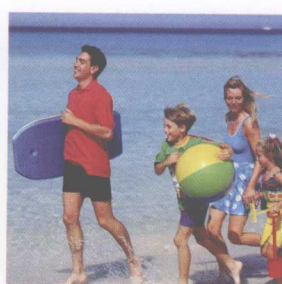
版 次: 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 10.5

书 号: ISBN 978-7-5390-2964-1

定 价: 39.80 元



前言

F · O · R · E · W · O · R · D · S

也许有时会出现这样的情形——当你早起站在镜子前时，镜中的那个人却根本不是你想要的自己：是不是脸上又多出了一些皱纹，而肚子也不知怎么越发地圆了起来？——你最近爬楼梯的时候也确实有些上气不接下气了。另外医生也提示过，你的生活方式应当更健康一些。也许你觉得有些难堪，或许对此还有些反感，可最终你还是要面对现实，并搞清楚自己的问题所在……那你是否真正了解，什么对你和你的健康是最有益的？上述小小的不愉快是不是由多年来渗入到你生活中的一些不良习惯所引起的呢？于是你会对镜反思：有些东西是该改变一下了。要生活得更健康，要订出新的计划，要更充分地享受生活。

可是该怎么做呢？——如果你现在打个电话问问你的朋友们，肯定他们每人都会奉上成百上千条好建议——只是为什么这些绝妙的点子在那些“慷慨建议”的人们身上也多数未见成效呢？眼下医生也没多少时间接待你了，而且除了一些多多少少也算善意的、含糊其辞的指引以外，医生也无法给你提供进一步的帮助了，再说诊室外还有其他人等着看病呢。有可能你根本就不会去找医生——毕竟你还要辛苦地工作，然后还有家里那一堆非做不可的事情。可是你也不甘心就这样下去。于是当你无意中发现眼前这本书时，

一线希望被再次点燃了。当然我们还是要保持坦诚：我们无法保证后面的内容会带给你奇迹，但我们将给出很多有趣的事实并给你信心，帮你改善自己的生活习惯。我们将试着在你不具备任何专业知识的情况下，为你揭示发生在我们身体上和生活中的一些事情之间的联系。

我们每个人体内天生就有一套“年轻、苗条”基因程序。我们体内有近70万亿个体细胞，它们细胞核内的活性基因有半数以上都在不懈地劳作着，目的是修复细胞并恢复其生命力。只有健康的细胞才能保证我们拥有强健的牙齿、有神的眼睛、良好的视力、魅力四射的外表以及青春和活力。

植物和野生动物能够更好地利用自己的基因潜能。它们有着合乎生理健康

要求的食性和习惯，同时它们的生存方式严格遵循原始的遗传规则。假设我们用可乐代替水来浇花，花是不会接受的；美洲豹从不因为捕猎的威胁而放弃在树杈上的小憩；任何一株勿忘我和任何一只蚂蚁也都保持着各自在数千、数十万，甚至数百万年过程中形成的进化程序。只是一些由我们人类产生的因素改变了这些动物及植物所在的自然环境，致使众多动、植物种在近几十年中受到了严重的威胁，甚至已经遭遇了灭顶之灾。

这里有一条好消息给人类：我们每个人都是有能力去遵从



大自然那散发着希望光芒的旨意的。

每一个人体内都蕴藏着一个年轻、活力、健康、苗条并且快乐的自我——这是在我们的表型^①基因程序中设定好的，不可改变。我们要做的只是唤醒这个自我而已。

当然，我们既不可能也不愿意向我们的先人去讨寻什么，在这方面，中欧地区可以借鉴的东西简直太少了。不过我们可以学着重新发现自我，并且摈弃一些文明的糟粕，试着在我们的生活方式和在进化当中形成的生物模式之间求得平衡。在这方面，生物学家、化学家以及医生们所做的工作对我们有着巨大的帮助意义，因为他们每天都会有新发现，补充和完善着人类的知识体系。可是，如果这些知识仅仅是以研究报告书的形式被堆在图书馆里等着落灰的话，它们还有什么利用价值呢？一个新世纪——当然也是一个新千年又开始了，至今还从未有人敢拿生命来做随心所欲的尝试。然而人类的生存绝对没有因此而有所简化。正因为生命非同儿戏，所以我们对待自己时应当保持谨慎而负责的态度。不过我们仍可以去寻求建议，可以把那些被储藏的知识利用起来。只是有些个人习惯归根结底还得靠你自己去改变。

本书所揭示的 99 个小秘密正是为你而准备的。没准只要 48 小时就会使你的感觉得到改善。也许仅仅 30 天之后，你会感到一次全新的、充实的生命之旅已经开始。只需让你的 70 万亿个体细胞健康快乐起来，你也将自然而然地变得健康快乐。

① 表型指在基因和环境条件共同作用下，生物体个别、少数性状乃至全部性状的表现。





目录

C · O · N · T · E · N · T · S

前言

结缔组织拥有活力的10个秘诀

- 小秘密 1
- 1 受损的结缔组织使我们看上去比实际更老
- 小秘密 2
- 2 如果我们的机体缺少重要器官功能所需的氨基酸，结缔组织会迅速老化
- 小秘密 3
- 2 成纤维细胞需要氨基酸、维生素 C 以及锌，以便在夜间生成结缔组织
- 小秘密 4
- 5 蜂窝组织炎的问题——强健的结缔组织将使炎症症状得到缓解
- 小秘密 5
- 6 吸烟人士必须补充大量的维生素 C，每天多食用新鲜水果，也可服用维生素 C 片剂作为餐外营养补充
- 小秘密 6
- 7 多饮水——受益的将不仅仅是结缔组织，而是全身
- 小秘密 7
- 9 维生素 A、维生素 C、维生素 E 和硒元素是呵护脆弱的结缔组织的得力助手
- 小秘密 8
- 10 每一分钟的休息或睡眠都会为结缔组织恢复青春带来意想不到的效果
- 小秘密 9
- 11 从现在起改掉乘电梯上楼的习惯——电梯仅供下楼时使用

30天年轻10岁

小秘密 10

- 12 每天一次冷暖交替空气浴——这样结缔组织会变得紧致

肌肤靓丽的10个秘诀

小秘密 11

- 15 皮肤在保护着我们——所以我们也要同样地去呵护它

小秘密 12

- 15 不要让不当的清洁方式和过频的清洗破坏皮肤的保护膜

小秘密 13

- 17 肌肤健康始于肠道

小秘密 14

- 18 多吃富含硫元素的食物——这样会使肌肤柔嫩、光滑而有弹性

小秘密 15

- 18 勤劳的肠道细菌是我们肌肤的朋友。我们的饮食越健康，它们就会制造出越多的生物素

小秘密 16

- 19 每天 20 分钟户外活动可以预防维生素 D 的缺乏

小秘密 17

- 20 不要让肌肤长时间暴露在正午日光下——即使在冬天亦是如此

小秘密 18

- 23 通畅的血液循环能使肌肤保持年轻、魅力四射

小秘密 19

- 24 阳光、鱼类和鳄梨是对抗干癣的最佳天然武器

小秘密 20

- 25 天然产品+想象力=神奇的自制化妆品

美丽头发和牢固指甲的10个秘诀

小秘密 21

- 29 青春的毛球带来有活力和光泽的完美头发

- 小秘密 22
- 30 雄心勃勃而勤劳的毛发细胞需要充足的原料来完成自己的工作
- 小秘密 23
- 31 雨水、寒冷和雪等户外气候是我们头发最好的朋友
- 小秘密 24
- 32 我们的毛细胞需要不断补充维生素 B₂、维生素 B₆ 和维生素 C。如果毛细胞缺锌，它会失去高达六成的工作能力
- 小秘密 25
- 33 毛细胞极受自由基的“青睐”，所以需要额外的免疫保护
- 小秘密 26
- 34 依靠恰当的营养物质，尤其是锌，能使头发常葆美丽色泽
- 小秘密 27
- 35 有头皮屑吗？找出原因，对症下药
- 小秘密 28
- 36 把遗传记忆还给头发——对几千年前美妙户外生活的记忆
- 小秘密 29
- 37 也许指甲干脆不过是个消化系统的问题
- 小秘密 30
- 38 保持膳食健康并减轻压力会使指甲牢固、平滑而美观

打造密实骨骼和有力牙齿的 30 天完美计划

- 小秘密 31
- 41 为骨骼生长铺路，让骨分解止步
- 小秘密 32
- 42 骨头爱奶酪——奶酪富含钙质，其钙磷含量比也符合健康标准
- 小秘密 33
- 43 骨头也有它偏好的食物——我们何不投其所好呢
- 小秘密 34
- 46 骨质疏松症并非不可避免，我们可以采取相应的预防措施来防范它
- 小秘密 35
- 48 通过每天的运动和负重促进骨量的新增

30天年轻10岁

小秘密 36

- 48 骨骼希望感受大自然赋予它们的使命

小秘密 37

- 49 敏感关节需要比人体其他部位更多的关怀和照料

小秘密 38

- 50 牙齿的釉质层是人体最硬的物质

小秘密 39

- 51 即刻支援牙质，同龋齿细菌进行自卫战

小秘密 40

- 54 维生素C是牙龈最亲密的“盟友”

30天减去多余脂肪

小秘密 41

- 57 想减除腰腹赘肉的人应该相信自然

小秘密 42

- 58 人会发胖，是因为肝脏由于营养过剩而建立了“应急储备”

小秘密 43

- 59 热狗加可乐或汽水最容易导致肥胖

小秘密 44

- 60 上床睡觉前补充一点瘦肉和一个柠檬的汁——这样才能使脂肪在夜间被顺利消化

小秘密 45

- 62 “南方（热带）”瘦身法

小秘密 46

- 63 缺乏热量摄入的节食只能让肌肉变得瘦弱

小秘密 47

- 65 体重超标往往就像是脂肪运输过程中出现的“交通混乱”状况

小秘密 48

- 65 用全麦面包取代白面包，然后胰岛素就会变成我们的朋友

小秘密 49

- 67 通过体育锻炼促进肌肉组织细胞新陈代谢

- 小秘密 50
68 趋“瘦”避“肥”

心理和神经：怎样在 30 天内成为一个幸福的人

- 小秘密 51
71 想要生活更加快乐，只需刺激我们的心理（精神）活性基因
- 小秘密 52
71 令我们感到倦怠、沮丧和不开心的往往就是我们错误的生活方式
- 小秘密 53
72 让复合碳水化合物保持健康的血糖水平
- 小秘密 54
74 胆碱是自然赐予神经的神奇礼物
- 小秘密 55
75 我们能够控制神经系统的“快乐激素”分泌量
- 小秘密 56
78 寻找全面内在休养的“小开关”
- 小秘密 57
80 一勺蜂蜜换一个甜美梦乡
- 小秘密 58
80 把降肾上腺素赠给神经细胞——它们将回赠你成功
- 小秘密 59
81 每一个胆碱分子都会让脑细胞愉快
- 小秘密 60
83 神经过敏往往是缺锌的后果

运动与生活品质

- 小秘密 61
85 训练有素的肌肉会带给我们美妙的生活感受
- 小秘密 62
86 通过每天几分钟的锻炼来塑造健美的肌肉，进而促进抗肌萎缩蛋白基因的生成

30天年轻10岁

- 小秘密 63
- 88 氧元素使肌肉强壮
- 小秘密 64
- 90 补铁为补氧开路
- 小秘密 65
- 91 不给基因任何抑制新陈代谢的机会
- 小秘密 66
- 93 看看肌肉生长是一件乐事
- 小秘密 67
- 94 橙汁+盐——运动型饮品 DIY
- 小秘密 68
- 95 “马萨伊学步”
- 小秘密 69
- 96 不开心吗？不满意吗？跑步就是最有效的药
- 小秘密 70
- 97 游泳会让每一块肌肉快乐，它可以成为最“美”的业余活动

30 天内收复青春失地

- 小秘密 71
- 101 大自然透露了我们的青春潜力
- 小秘密 72
- 102 同型半胱氨酸是深藏不露的隐形衰老因子
- 小秘密 73
- 103 多一些蛋氨酸，少一些同型半胱氨酸——通向青春和健康的途径
- 小秘密 74
- 104 维生素 B₆、维生素 B₁₂ 和叶酸能使人年轻、健康和快乐
- 小秘密 75
- 106 保持青春意味着不给自由基可乘之机
- 小秘密 76
- 107 用抗氧化剂保持——或是恢复青春

小秘密 77

- 109 新鲜食品为我们保“鲜”

小秘密 78

- 110 事实上，大脑可以变得更有活力，不过我们得助它一臂之力

小秘密 79

- 111 在青春问题上，光子和维生素 D 是我们的同盟力量

小秘密 80

- 112 新任务让我们从骨子里回春

强化心脏和血液循环，增添动力与活力

小秘密 81

- 115 我们的心脏搏动受神秘力量掌控

小秘密 82

- 116 我们必须学会理解自己的血管，以便从它们身上获益

小秘密 83

- 117 血液健康是细胞健康的前提

小秘密 84

- 119 为了脱离血液，胆固醇需要帮助

小秘密 85

- 121 利用蔬菜和睡眠降血压

小秘密 86

- 123 低血压患者可以通过寒冷、体育运动以及大量饮水获得意想不到的生机

小秘密 87

- 124 运动，维生素 C 和芦丁会为无力的静脉提供帮助

小秘密 88

- 125 静脉喜欢刺激的膳食

小秘密 89

- 126 用醋让血液动起来

小秘密 90

- 127 最佳做法：冷水淋浴并相信 Omega-3 脂肪酸的力量

内脏与消化：神奇的内部世界

小秘密 91

- 129 健康的天然膳食才能真正让我们的消化道高兴——不论我们相信与否

小秘密 92

- 130 用一点柠檬汁或果醋帮蛋白质的消化开路

小秘密 93

- 131 有时我们的肠道里真是一团糟，而我们对此却毫无防备

小秘密 94

- 133 我们的体细胞同我们一样饥饿

小秘密 95

- 133 我们的肝细胞需要大力关照

小秘密之 96

- 134 帮帮肾脏——少食肉，多饮水

小秘密 97

- 135 不加糖、不吃甜食、少吃精粉面食——这样胰腺才不会“罢工”

小秘密 98

- 137 免疫系统本身也需要免疫物质

小秘密 99

- 139 通过敏锐的感官知觉赢回失去的直觉

饮食计划

- 142 打造健康体魄和稳定心态的 30 天计划

- 143 关于健康早餐的 10 个点子

- 144 午餐的最佳补充

- 144 10 份营养丰富的晚餐

- 145 零食：年轻和健康的制造者

附录

- 147 索引



结缔组织拥有活力的 10 个秘诀

小秘密

1

受损的结缔组织使我们看上去比实际更老

对于有些问题来说，药物目前还无能为力。看来想要对抗面部的褶皱和眼角的鱼尾纹，还有颈、胸及腹部皱缩的皮肤，或是臀部和大腿那些难看的脂肪团，还确实没什么灵丹妙药。而在化妆品产业中，大部分润肤霜或药膏的目标更多地指向良好的商业效益而非神奇的功效。

如果出现前面提到的状况，大都不是皮肤自身有什么问题。通常皮肤只是缺乏使自己充盈、光滑和平整的胶原蛋白而已。如果这种结缔组织的构成成分能够再生，皮肤就可以在很大程度上恢复青春靓丽。这个恢复过程可能需要几周时间，不过也可能只要几天。我们知道，自己有时显得比较苍老，有时看起来却又比较年轻——这些要么是压力大，要么是睡眠好的直接结果。这就证明人体具有再生能力。为什么我们的形象变化如此频繁，甚至几小时内就发生不同呢？为什么有时我们带着满脸皱纹入睡，早起梳洗时看到的却是平整的皮肤呢？

原因很简单，因为在睡眠的过程中，我们的结缔组织进行了再生和复原。或许表皮本身看不出有任何变化，然而就在表皮之下 0.5 毫米的地方，胶原蛋白和有滋养作用的弹性蛋白纤维已经在上百亿个勤劳的小精灵——酶的作用下获得了新的活力。

胶原蛋白是肌肤青春、紧致所必需的。

**小秘密
2**

如果我们的机体缺少重要器官功能所需的氨基酸，结缔组织会迅速老化

一般性的日常生活会使结缔组织持续处于负荷状态。

人体内存在着八种不同的胶原蛋白，分别针对骨骼、脏器、皮肤和血管等部分。不论哪种胶原蛋白，其受损或被修复方式都是相同的。不能忽视的是，无论我们劳动，还是坐、立或者行走，我们身上的结缔组织整天都在不停地提供着服务。经过长年累月的拉伸，那个原本非常结实的、由强健的蛋白质分子和起连接作用的弹性蛋白纤维所构成的网络也会变得脆弱。

于是产生了一个大问题：胶原蛋白不仅有支撑和强化我们身体组织的作用，还储存了人体 25% 的蛋白质。这就意味着，如果我们的身体缺乏氨基酸，它将毫不留情地从自身的结缔组织中获取这些构成蛋白质^①的基本单位——从脖子到脚趾，没有任何部位可以幸免。

放松休养放心上，青春常驻有希望。

这时，许多人会认为这是一个皮肤方面的问题。实际上，真正受难的是胶原蛋白，因为从早到晚，我们无时无刻不在消耗着结缔组织中的氨基酸，以使人体某些至关重要的功能得以维持。

在我们进入睡眠状态之后，我们的肌肉处于松弛状态，胶原蛋白也开始进行休息。这时血液会孜孜不倦地带来蛋白质（同时饮食要健康，并要减少日间压力），使结缔组织得到营养并恢复活力。

**小秘密
3**

成纤维细胞需要氨基酸、维生素 C 以及锌，以便在夜间生成结缔组织

① 蛋白质的组成单体是氨基酸。组成蛋白质的常见氨基酸有 20 多种，不同的氨基酸排列构成不同的蛋白质。

——译者注