

10YEARS

[英] 尼科·汉博尔顿·琼斯/编著
Nicky Hambleton-Jones

崔方圆/译

YOUNGER

年轻10岁的 保养圣经

想要年轻10岁？

不，这绝不只是梦想！

快来看看专家的建议吧！

吹风小技巧让你马上获得更加闪亮的秀发！

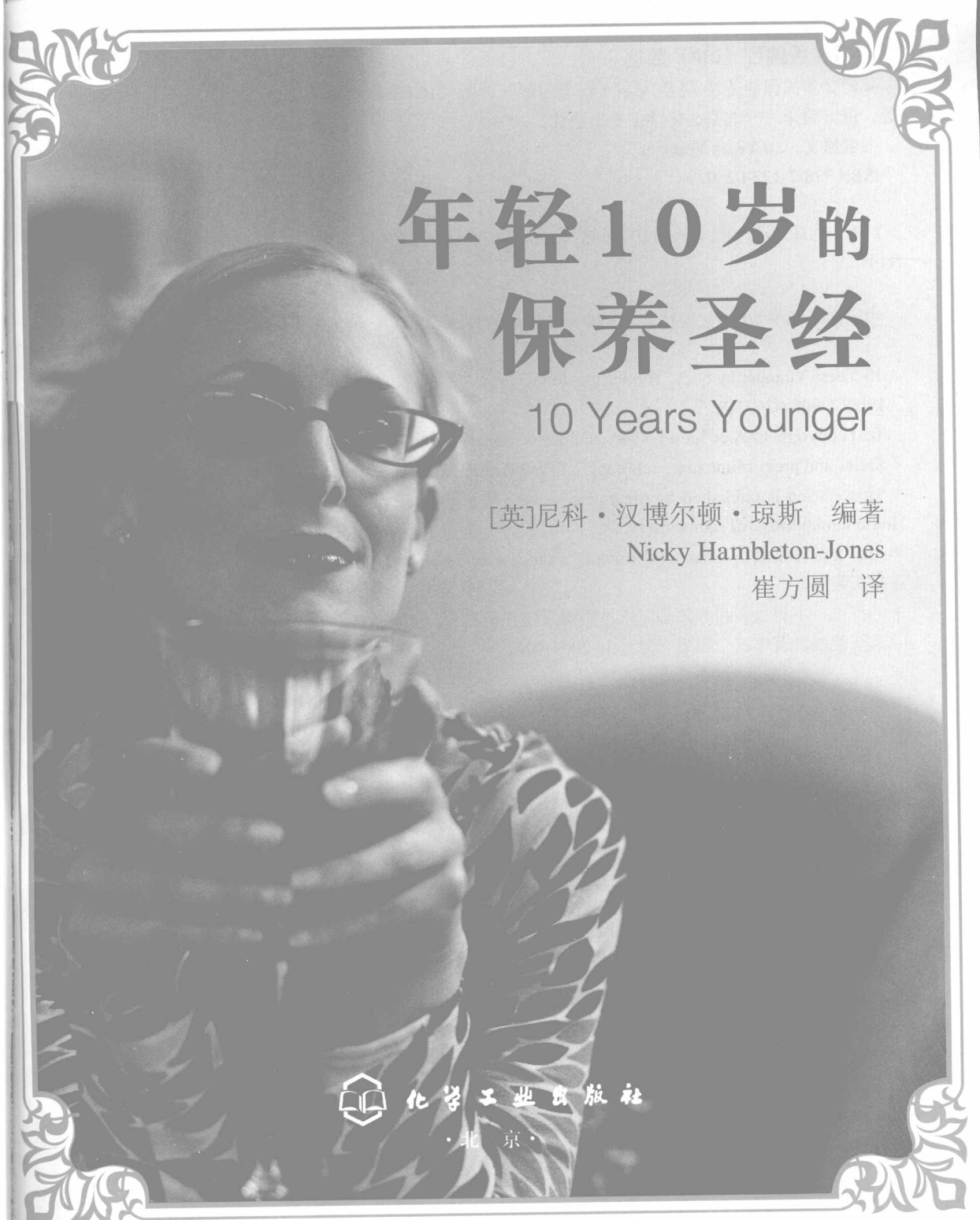
石榴汁能帮你提高抵抗日晒的能力！

微笑能给你带来自然、健康的红润面庞！

英国
时尚节目主持人
全新力作



化学工业出版社



年轻10岁的 保养圣经

10 Years Younger

[英]尼科·汉博尔顿·琼斯 编著

Nicky Hambleton-Jones

崔方圆 译



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

年轻10岁的保养圣经/[英]尼科·汉博尔顿·琼斯(Hambleton-Jones,N.) 编著;崔方圆译. —北京:化学工业出版社, 2008.5

书名原文: 10 Years Younger

ISBN 978-7-122-02707-8

I. 年… II. ①尼…②崔… III. 保健-基本知识 IV.
R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第056893号

10 Years Younger by Nicky Hambleton-Jones

ISBN 1-905-02603-X

Text copyright © Alex Freser Nicky Hambleton-Jones, Karen Dolby 2005.

Series and programme materials copyright © Maverick Television and Channel 4 2005.

This edition is published by arrangement with Transworld Publishers, a division of The Random House Group Ltd. All rights reserved.

本书中文简体字版由 Channel 4 Books, a division of Transworld Publishers 授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分,违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号:01-2007-1012

责任编辑:贾维娜

封面设计:金视角工作室

责任校对:李 林

版式设计:北京水长流文化发展有限公司

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:中国农业出版社印刷厂

889mm×1194mm 1/26 印张8½ 字数223千字 2008年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.80元

版权所有 违者必究

前言

—
N
T
R
O
D
U
C
T
I
O
N

你可能会想，这究竟是什么大不了的事情？为什么我非得关心自己脸上长了多少皱纹？为什么我要试图去抗拒衰老的进程并且让时光倒流？优雅的衰老又算怎么一回事？如果你的确自我感觉很好，而且按照自己认为的方式快乐着，那我不得不赞同你的观点。我所说的并不是说我们不能接受出现皱纹，也不是说我们都得去登记做脸部除皱。相反，我认为我们都应该尽力去做我们力所能及的事，做最好的自己。什么事情使你看起来比实际年龄年轻还是年老？其实，都是些像一天刷两次牙、戴太阳镜这样的小事情。

我们处在一个只顾表面，依据外表来判断人的社会中。有意也好，无意也好，正确也好，错误也好，我们在交流对其他人的看法时，都完全基于他们的外表。不过不要因此而感到沮丧，要是按照我的建议去做，就会使你看上去具有很强的吸引力，以至于不会有人怀疑你的实际年龄。我想说的是，抓住人们的第一印象，使他们感觉你看起来是如此之完美，这不仅会使你自我感觉不错，外表看起来也的确很好。

每天，越来越多的人在进行有关衰老原因和如何阻止衰老的研究。但是我发现远可以令人更兴奋的是，懂得一天吃七个李子会给我所需的全部抗氧化物质，以及懂得80%的幼纹和皱纹都是由环境造成的，而仅仅有20%是基因的缘故。这太有力量了，因为这意味着不论是什么年龄或者什么样的经济条件，我们每个人都能拥有令人着迷的资本了。这本书全都是关于抗衰老的建议和秘诀，你可以在自己家里很舒服地、而且以最少的预算支出去照做。例如，最强的滋润和抗衰老武器就是水。我们都会接触到水，而且水不会花费你任何东西。所以，如果你下一次再花上一笔钱用在所谓的“奇迹”面霜上时，就会要想想了。答案并没有藏在这些瓶瓶罐罐里，它就在你的水龙头里。

谈到奇迹，我会对能使容貌年轻化的速成方法嗤之以鼻。没有任何治疗方法能胜过预防。一旦伤害造成，没有任何方法可以让你的皮肤恢复到先前令你感到自豪的状态。是的，也许可以改善，但决不会让你恢复到从前的样子。因此接下来你又想了，“谁关心这些，等我年龄大了再考虑吧”。你真的需要清醒清醒了呀！

我是一个幸运儿，我的妈妈是一个有激励作用的典范，相对于实际年龄，她真的是非常年轻而且了不起的。从我很小的时候，她就给我灌输照顾好自己的重要性。这可能会招致与她的期望完全相反的结果，而且在一段时期里确实是这样。当你处在一个叛逆性很强的年龄阶段，你的母亲告诉你不要在太阳底下躺着，不要皱眉或者吸烟，你会怎样？每件事情你都会逆着她的意思做！我确实很佩服她的毅力。不知怎么，她总是能摸透我的心思，我能有今天很大一部分是她的功劳。她同时也教我选择衣服颜色的重要性，而现在我是推行这种做法的最大拥护者。

让我下决心写这本书的原因在于，看上去年轻10岁远不是注射一次肉毒素，买一套

推荐序

R E C O M M E N D A T I O N

“年轻10岁”，多么令人神往的几个字！面对这几个字，你可能只是感慨一番，然后慢慢忘掉它。

其实，你错了！

《年轻10岁的营养圣经》和《年轻10岁的保养圣经》的原著作者是一位优秀的营养专家，同时也是英国热门系列片“年轻10岁”的主讲，她以女性特有的细腻笔触和亲身体会告诉所有爱美的女性：保持完美的体型、紧致的肌肤、健康红润的脸庞、快乐的心情……获得所有这些美好的东西都不再是梦想！而且，你也不用再像苦行僧一般剥夺自己所有的爱好！

读过这两本译稿后，我觉得我有必要将它们推荐给爱美的女性朋友们——不仅仅是因为书中有关于营养、健康、美容的丰富知识，不仅仅是因为书中的小技巧简单实用，也不仅仅是因为整本书轻松幽默、时尚漂亮，这些都不是最主要的原因！最重要的是，看过这两本书后你会更加自信，更加热爱生命、热爱生活！

不想再多说什么，你只要往下看，翻翻后面的精美书页，你就会发现，“年轻10岁”竟是如此简单！

北京协和医院 营养科

于康

2008年夏

新的衣服以及做一个时髦的发型就可以遂愿的。尽管这些东西的确可以在一个正确的方向上让你有所改善，但是真正能从根本上帮助你抵御时间冲击的是你日复一日的生活方式。如果你继续吸烟或者在太阳下暴晒，那么在昂贵的护肤品或者整容手术上花大笔的钱是没有意义的。事实上，你正在浪费时间和金钱。说这些，你可能不愿意听，但是吸烟和日晒的破坏是造成过早衰老的罪魁祸首。即使你从这本书中没有获得任何东西，我所能要求的就是你不要再躺在太阳底下了（包括日光浴床），也不要再吸烟了。无论我怎样强调它们对你的健康和皮肤有什么样的危害也不为过。好消息是，在你掐灭最后一根烟的八小时之内，你的尼古丁水平就会减半；同时，每天做好防晒保护，在一周之内你的皮肤就会开始改善。现在改变还来得及。

现在，为了不让你误解这本书都是关于为了少上几条皱纹，不得不过一种苦行僧般的纯粹主义者生活的活，那么让我来使你放宽心。我将要给你一些诀窍，帮助你不仅看上去年轻，而且自我感觉更年轻。不过，这并不是一个处方。我想帮助你打造一个基础，能真正对你行之有效。从生活的经验中我知道，有些日子可能会比较轻松，有些日子就不那么顺心了。因此，可能你度过了糟糕的一周，难以入眠，此时你想放弃。千万不要！仅仅一晚上失眠并不意味着你的余生就再也睡不着觉了，不是吗？我们都是普通人，所以时不时的出现失眠也没什么大不了的，只是不要让它成为一个习惯就行。

对你个人而言，这本书涉及的每一样东西并不都是可行的，也不会都适合你。我宁愿你做的少一点，但是要有规律的坚持做下去。我也不希望你一个月之后就精疲力尽地什么也不想做了。重要的是你看起来是在为生命而改变生活方式。小决定能带来大效果。

在生活中，我所热爱的事情就是帮助人们提高自信心。每天我帮助一些人改造她们的衣橱，我总是不断地惊讶于不同的衣服给人们看上去和感觉方式上带来的影响。有那么些日子，当醒来时，我觉得有些脱离了世界的中心，我所做的第一件事情就是精心穿戴打扮一番，使自己感到苗条、性感、漂亮。尽管感觉内心还是有一点怯弱，但是只要知道自己看上去不错，我就能自信地走出家门。要我说，就伪装下去，直到你能真正做到。

女性的生活从没有像现在这么好过。我们比以前更有能力，更成功，我们面对许多机遇，而且能够真正选择自己想过的生活。在不久之前，我们还在考虑40岁时有什么出路，现在，女性在50多岁和60多岁时依然看起来很了不起，很性感，很主动，从事了不起的职业，并且充分掌握生活。

我希望这本书能来得及鼓励你开始去掌控自己的生活和命运。你关注自己的身体越多，你的身体就会越眷顾你。如果我们都能努力地去做，让自己看上去并且感觉上都很好的话，那么，想想吧，这个世界该是个多么快乐的地方。如果有助于使你看上去更年轻，自己感觉更好，那么这正是你期待的那本书，她可以让生命年轻10岁。

献给妈妈、爸爸和罗布，感谢他们对我毫无保留的爱与支持。

目录 C O N T E N T S

第一章 衰老进程 1

第二章 脸 13

第三章 头发 45

第四章 美容 63

第五章 身体 78

第六章 态度 107

第七章 营养 121

第八章 风格与美丽 154

第九章 制订计划 177

致谢 214

作者简介 214

第一章

衰老进程

当你被告知“做你年龄该做的”，这的确不是一个褒扬，但是大部分人想要做的最后事情就是真正地看清他们的年龄。

现在人们的寿命要比以前更长。英国国家统计局2001年的数据显示，女性的预期寿命是80.6岁，男性是75.9岁。这可以说是人类最伟大的成就之一，毫无疑问，生命的延长使得大量增加的时间开始显现。

我们对衰老的标志很熟悉——皱纹出现，皮肤松弛，腰围扩增，力量丧失，头发稀少，视力下降，听力减退。但是，大部分人并没有意识到，尽管他们可能看上去变老了，但事实上他们的身体还是在持续不断地自我更新的。血液每3个月就会换一遍，部分骨骼系统每几年就更新。在任何年龄阶段，你身体的绝大部分都不会超过10岁。不幸的是，身体并没有感觉或看起来还是那个样子。这也许是因为不断的自我复制，身体逐渐衰弱并且出错，或者仅仅是由于这些年来我们所呼吸的空气中，以及居住的环境中和所吃食物中自由基的侵犯和伤害。

那么，在人体成熟老化的过程中，你的脸和身体究竟发生了什么变化？简单来说，什么是衰老？你的基因对你产生的影响显然是非常重要的，它形成了你的外表，但是生活方式对你的外表一样很重要。吸烟，饮酒，饮食，锻炼的次数，压力以及暴露在日光下，所有这些都决定你变老的程度。

一个事实

只有10%~20%的皱纹是不可避免的；其他的，取决于你以及环境因素。

你知道吗？

你对自己的皮肤所能做的唯一重要事情就是让它免受日晒。所有的衰老标志中，80%~90%可能是暴露在阳光下造成的。

10年的时间对你有怎样的影响？

激情的30岁，绝妙的40岁，健康的50岁，感觉好像好得不能再好了。我们的压力就是不论在什么年龄上都要看上去非常棒。甚至在30年前，看上去变老被认为是必然的事情，但是现在已不是这样了。我们受到了富有魅力的名人们形象的冲击，她们在否定着岁月的痕迹或者近期生育的事实，保持着苗条、魅力四射、毫无皱纹，就像数年前她们第一次出现在荧幕上那样。

不要灰心。只要了解你自己的身体，知道它随着时间如何变化，你也能创造不同的自我，看上去并感觉到更加年轻。

20岁阶段

没有人在20出头时会想让自己看起来年轻10岁，但是很多人希望能保持住她们青春的面孔。这是一个重要的10年，在这个阶段要为以后的生命力看起来年轻而打好基础。给皮肤保湿和保护，健康饮食，锻炼，扔掉坏习惯，这些永远都不会太早。

一些事实

- ❖ 在17岁到25岁之间，皮肤开始衰老。
- ❖ 美容行业评定，皮肤的“成熟”是从20岁阶段后期往后。
- ❖ 尽管你可能还没意识到，但是在孩童时期皮肤的伤害就开始了。
- ❖ 20多岁以后，当身体内脂肪逐渐增多时，新陈代谢和肌肉的体积也在下降。
- ❖ 在这一时期，任何剩余的脂肪一般都均衡地分布到全身各处。
- ❖ 在20岁到25岁之间，细胞的再生更新能力下降了28%，而且细胞的分裂也变得慢多了。
- ❖ 在20岁阶段中期，骨骼停止生长。
- ❖ 20岁时，是大多数人的头发最浓密的时候。
- ❖ 很快就会出现具有男性特征的秃头和头发色素的丢失。
- ❖ 在这一阶段的末期，女性的皮肤变得缺乏油性；第一道皱纹开始出现。

采取行动

- ❖ 20岁阶段可能是你皮肤的一个完美时期。你的皮肤依然有让年龄更大的那代人所妒忌的年轻红润，这通常是由激素的作用决定的。但是，如果你想保持住你的脸和身体很不错的状态，现在你就得养成一些好习惯。
- ❖ 最重要的是，要保湿和保护你的皮肤免受日晒。要确保每天使用至少SPF15的乳霜。如果在晴天或者度假的时候更强的日晒情况下，还要用增加防晒系数的专门防晒霜。同时，不要忘记你的脖子和手背，它们跟你的脸一样也是暴露在外面的。
- ❖ 当细胞再生更新变慢时，你的皮肤可能看起来晦暗，可以使用柔和的脱落表皮的美容用品。20岁阶段痤疮通常也是不断出现的。如果难以改善，则应当去找专家，因为也许你需要专门的治疗。
- ❖ 没有什么比吸烟让你老得更快的了。当30岁时，吸烟者可能看上去要再老10岁。烟能破坏胶原蛋白和弹性蛋白，而

且夺取皮肤中的氧和水分，使皮肤变暗，导致出现皱纹，其中包括嘴角的皱褶，那是重度吸烟者的特征。

如果你真的不能改掉这一习惯，那么用一款较好的含有维生素A、维生素C和维生素E的抗氧化面霜来帮助你抵制其中的一些影响。

你现在所吃的食物影响着你的健康和衰老的程度。当你很忙的时候，就很容易吃得匆忙，随便扒一些便利食品来吃。但是，吃太多的糖、盐和加工食品会在日后产生一系列问题，其中包括糖尿病、心脏病、骨质疏松症，甚至癌症。

避免意志不坚定的节食，否则皮肤会变得过度伸缩，看起来松弛而有皱褶。尽量均衡饮食，包括更多新鲜的水果和蔬菜。你的骨骼到20岁阶段中期才不再生长，因此充分补充钙质和 ω -3脂肪酸也是必不可少的。（见124页和128页）

◆锻炼和良好的姿势会使你看起来并且感觉到更好，不管是对于现在还是以后。如果你不能面对体育馆，那么试着走一段路去上班，并且爬楼梯而不是乘电梯上楼。

你知道吗？

25岁以后，皮肤逐渐变薄，这时候我们开始以大致每年1.5%的速度丢失胶原蛋白。

30岁阶段

尽管第一道真正的岁月痕迹在这一年龄阶段开始显现。但是没有理由为什么不应该看上去并且感觉到很美好。这是老生常谈了，但是，随着变老你也会懂得更多。你知道了什么适合你，什么东西对你最好，包括这本书的额外帮助！但是，逐渐忙碌的生活方式会带来自身的紧张和过劳。通过调整饮食，能让你保持头脑清醒，增加能量水平，而且抵抗压力。负重运动能帮助维持你的新陈代谢率，同时也能够处理在这一阶段开始出现的问题，例如脂肪团、水潴留、激素的波动以及血糖的失衡。

“30岁，衰老真正开始。”

——玛丽·艾伦·布莱德曼博士，纽约皮肤科专家

事实

❖对于大部分女士来说，多余的体重多倾向于堆积在髋部。

❖每10年你会失去3.2千克的瘦体重，而且你的身体燃烧能量会变慢2%~4%。

❖“仅仅10%的皱纹是不可避免的，其余的都是环境的因素。”特西·南希，NV Perricone药用化妆品医学博士，美国领导抗衰老面霜的制造者之一。

❖细胞再生变慢，因此你失去年轻的光

泽，油脂腺变得不活跃，导致皮肤干燥。

❖日晒斑和凹凸不平的色素沉着会在30岁阶段后期出现。

❖包括吸烟、紫外线以及污染等环境的危害开始造成损伤，导致胶原蛋白纤维的分解。

❖胶原蛋白和弹性蛋白开始分解，更多皱纹产生。

❖从30岁中期开始，你就有经典的难题了——保持你的脸还是你的曲线？如果你减去更多体重，那么你的脸将会



失去表皮下能够帮助你填平皱纹的、
让皱纹不会那么明显得脂肪层。

- ❖ 眼周娇嫩纤弱的皮肤开始变薄。
- ❖ 坏掉的静脉开始以红点出现。
- ❖ 英国30岁以上的女性中有超过1/3的人在使用抗衰老产品。

注意

- ❖ 现在，保持一个均衡的、富含维生素A、维生素B、维生素C、维生素E抗氧化物质的饮食，来帮助抵抗自由基的破坏比以前更加重要。
- ❖ 较之于防晒，用一款含有抗氧化作用的面霜是个不错的主意。由于你现在的皮肤可能更干燥了，你需要一款更保湿的面霜，而且，用一款专门的眼霜也是很重要的。
- ❖ 去死皮或是一次柔和的面部脱皮能够帮助你对抗皮肤的暗斑。
- ❖ 一种实用的锻炼、养生方法，最好包括一些负重运动来保持肌肉的力量，这将会帮助你战胜赘肉，并且增加能量水平。
- ❖ 吃低盐的以及更多富含钾的食物，例如香蕉、谷物、马铃薯以及干果，能帮助你对抗脂肪堆积和水液滞留。避免饮太多酒，尤其是如果你想制止蜘蛛状静脉的增长时。大量饮水能保持你看上去水灵又健康。
- ❖ 激素水平会变化，而且你也许能注意到血糖水平的波动，避免含糖的加工食品，要用更多复合的碳水化合物食品来代替。维生素含量丰富的食物同样也有帮助。
- ❖ 在沐浴之前轻拂身体能增加循环、清除脂肪。



40岁阶段

伴随着身体变化的加速，尤其对于女性来说向绝经期迈进，在这10年里衰老真的开始了。你现在的所作所为对于你有年轻起着至关重要的作用。防晒更加重要，并且因为细胞再生更新减慢，皮肤变得更加脆弱，因而用一款抗氧化的保湿霜会帮助你免受来自自由基的伤害。你的新陈代谢率和消化系统功能在减退，但是正确的饮食和规律的锻炼会帮助你抵制这些影响。

“有时，保持一些性欲会有益于皮肤健康。”

——伊丽莎白·赫丽，模特、演员

一些事实

- ◆如果你跟20岁时吃的一样多或是同样方式的吃法，你不要期望能保持同样的尺码和体形。
- ◆男性和女性之间身体上的不同随着年龄而增加（见11页）。
- ◆由于更多的胶原蛋白和弹性蛋白丢失，你的皮肤失去了弹性——因此，如果你减肥减得太快，多余出来的皮肤就会变得松弛下垂。
- ◆女性要比男性燃烧卡路里更慢，因而她们体内本身的脂肪含量就比男性更高。
- ◆皮下脂肪能保护皮肤，它也是形成皮肤的基础，它的丢失会使皮肤更脆弱。
- ◆40岁后期，女性雌激素水平会下降，加速水分、胶原蛋白和弹性蛋白的丢失。
- ◆油脂分泌也会显著下降，大部分女性的皮肤更加干燥。
- ◆幼纹和皱纹变得更明显，尤其是前额和眼周的皱纹。
- ◆皮肤表面凋亡的细胞会堆积在皮肤的表层，使得皮肤质感粗糙。
- ◆由于衰老，皮肤变薄（除了凋亡的表层），使得皱纹更加显现出来，而且脂

肪团更明显。

- ❖如果你想保持一个年轻的面孔和体形，就要避免突然的转变（见第五章）。

注意

- ❖现在有不断增多的抗衰老产品可用，这些产品专门用来抵制伤害，并帮助你留住青春（见第四章）。
- ❖从现在起，你的皮肤将会逐渐变得干燥，因此去除角质是很重要的。如果你想避免日晒斑、凹凸不平的色素沉着以及更多的皱纹，那么做好防护以使你的皮肤免受阳光的伤害也是非常迫切的。
- ❖一个防止自由基伤害的好的防护用品是比较关键的，使用一款富含抗氧化的保湿霜吧。
- ❖维生素和类维生素A会帮助增加皮肤中胶原蛋白和弹性蛋白的水平，让你看起来更年轻。
- ❖锻炼对于保持健康的骨骼和肌肉协调性，以及抵抗减慢的新陈代谢来说更加重要。负重运动或对抗运动与一个心血管系统的锻炼相结合是最好的。
- ❖避免压力通常不是件容易事，特别是大多数40来岁的人们有繁忙的生活模式，

要平衡家庭和事业。毫无疑问，现在你的身体不能很好地应付压力并且缺乏睡眠，因此要善待自己，确保你有足够的时间休息，并且从每天的生活压力中恢复过来。

- ❖现在是需要对你的饮食做一个好的、长远打算的时候了。你所吃的，甚至是10年前那种吃法，可能已经不再适合你身体的需要了。如果你想要得到健康并且避免衰老带来的影响，激素以及平衡雌激素的食物很关键。



50岁阶段

有更多的个人知识，更好的皮肤护理，规律的锻炼和均衡的饮食，男人和女人们就没有理由不能去保持健康并且看上去非常出色地度过中年阶段了。像卡瑟林·黛文，蒂娜·特纳和保尔·纽曼这些名人就正是著名的如何很好的变老的例子。有太多的选择可用，而且今天典型的50岁已经远不是被划到退休或者老年人的队伍中了。他们有更多的自由，而且幸运的是，有比在40岁阶段所面临的更少的生活压力，这正是一个享受自我的时期。

采取行动

- ◆正如你的皮肤越来越脆弱，它也会对污染物和过敏原更加异常的敏感。但是，有了一些额外的呵护，就没有理由不能保持健康红润的皮肤。你可以选择富含抗衰老的面霜来保湿并保持均衡。
- ◆去除皮肤死皮并刺激胶原蛋白的柔和产品能帮助你保持年轻的外貌。
- ◆如果你想要一个平滑的肌肤并且不想让日晒斑更糟糕，那么远离日晒仍然是关键。
- ◆锻炼是重要的，但是要避免让肌肉和关节过度疲劳：练习瑜伽或者游泳是不错的选择。

基本情况

- ◆卡路里燃烧得更少了，而且通过脂肪的形式贮存起来。平均70岁的人要比一个25岁的人每天少需要500卡热量。
- ◆绝经期过后，雌激素水平的落差促使女性的体形和体重发生变化。例如，更多的体重堆积在髋部，而且胸部变得更大，通常在55到64岁之间达到一个顶峰，而65岁以后又缩小。
- ◆多余的脂肪倾向于存在腰部而且不会变动。
- ◆平均65岁的女性脂肪占43%，而在25岁时脂肪占25%。平均65岁的男性脂肪占38%，而在25岁时是18%。