

DR.DENESE'S SECRETS FOR AGELESS SKIN
Younger Skin in 8 Weeks

Denese博士的
年轻
秘诀8周靓肤

原著 [美] ADRIENNE DENESE
主译 高天文 张海龙

“Denese博士带来了年轻的希望”——《时代》

世界图书出版公司

赠人玫瑰 手有余香

如果您看完此书后觉得有所收获，
希望您能推荐给您的家人、朋友及同事，
让我们共同收获年轻与自信！



Younger Skin in 8 Weeks

Denese博士的年轻秘诀

DR.DENESE'S SECRETS FOR AGELESS SKIN

原著 [美] ADRIENNE DENESE

主译 高天文 张海龙

译者 孙林潮 邢影 常婷 宋旻旻

林成岗 赵惠茹

世界图书出版公司

西安·北京·广州·上海

图书在版编目(CIP)数据

Denese 博士的年轻秘诀:8周靓肤/(美)丹尼丝(Denese, A.)著;高天文,张海龙译.—西安:世界图书出版西安公司,2007.5

书名原文:DR. DENESE'S SECRETS FOR AGELESS SKIN
Younger skin in 8weeks

ISBN 978-7-5062-3586-0

I. D… II. ①丹…②高…③张… III. 皮肤—护理—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 041374 号

Copyright © 2005 by Denese Products, LLC.

版权贸易合同登记号 25-2006-015

ADRIENNE DENESE 授予世界图书出版西安公司在中华人民共和国境内的中文专有翻译、出版和发行权。未经许可,不得翻印或者引用、改编书中任何文字和图表,违者必究。

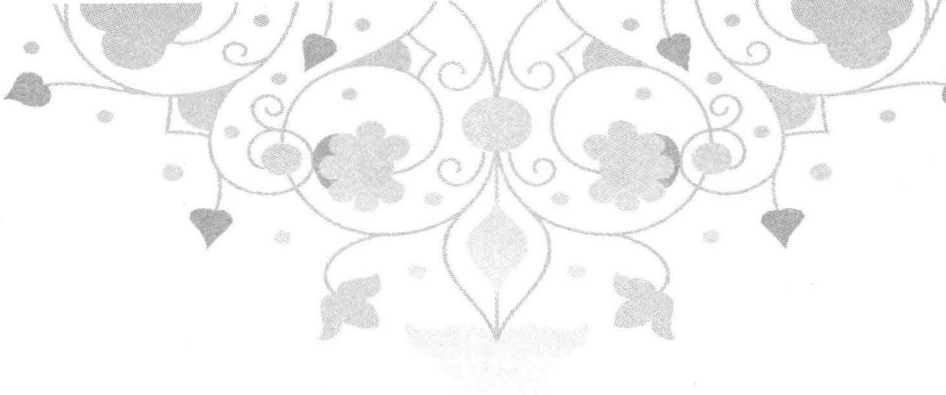
Denese 博士的年轻秘诀——8周靓肤

原 著	[美]ADRIENNE DENESE
主 译	高天文 张海龙
策 划	马可为 方 戎
责任编辑	马可为

出版发行	世界图书出版西安公司
地 址	西安市北大街 85 号
邮 编	710003
电 话	029-87214941 87233647(市场营销部) 029-87232980(总编室)
传 真	029-87279675 87279676
经 销	全国各地新华书店
制 版	小宇宙电脑工作室
印 刷	陕西新世纪印刷厂
开 本	889mm × 1194mm 1/32
印 张	10
字 数	150 千字

版 次	2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5062-3586-0
定 价	25.00 元

☆ 如有印装错误,请与印刷厂联系调换 ☆

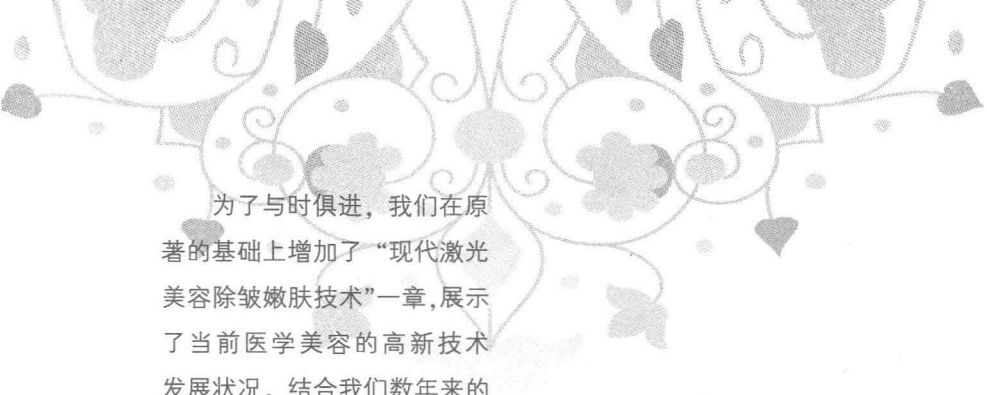


译者序

起初出版社推荐 Denese 博士这本书时,我们并未太在意,因为国内外关于美容护肤的书籍实在太多了,在内容上也寡有新意。然而,当我们通读这本书的原著后便爱不释手,觉得非常值得翻译并推荐给国内读者。

全书以生活化的语言,科

学、系统地介绍了衰老的机制、当前医学抗衰老的前沿技术、生活中的美容诀窍、明星美容秘密等,提供了大量美容相关产品的成分和数据,由表及里、循循善诱,易懂、易学、易用。无论是内容还是表述方式,本书均可谓国内医学美容科普领域的创新之作,它在百姓美容和医学美容之间架起了一座桥梁。



为了与时俱进，我们在原著的基础上增加了“现代激光美容除皱嫩肤技术”一章，展示了当前医学美容的高新技术发展状况。结合我们数年来的临床实践，客观地提供了当今世界主流美容仪器的品牌、性能、效果和安全性。同时也提醒消费者如何正确选择适合自己的美容项目，如何识别各种美容陷阱。

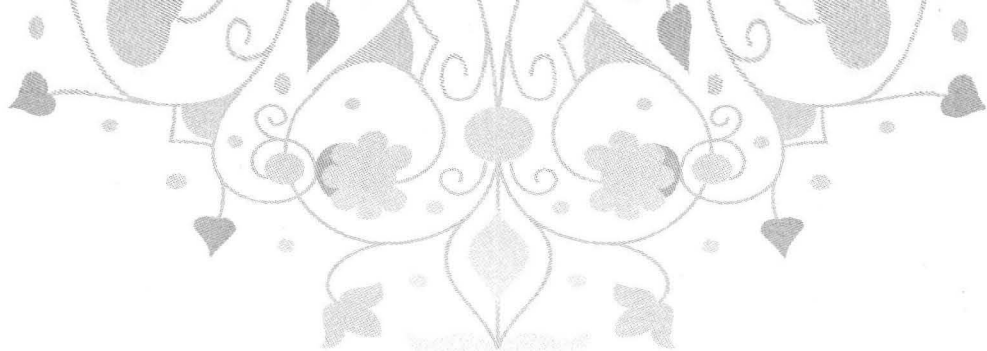
随着社会精神文明和物质

文明的不断发展，人们对生活质量的追求也在不断增加，大家投入越来越多的精力想方设法来保持青春的容颜；另一方面，容貌在情感生活、社会交往、求职等诸方面的重要性也的确日益凸显。相信这本以追求健康之美为宗旨的书籍会成为广大读者的良师益友。

我们愿用科学为您的美丽“护航”。帮助您赢得抗衰老“战争”，全面收获年轻与自信！

高天文 张海龙

2007年3月



前言

“Denese 博士，您的秘诀是什么？您是怎样保持年轻的？您是怎样把皮肤保养得如此光洁细腻？”

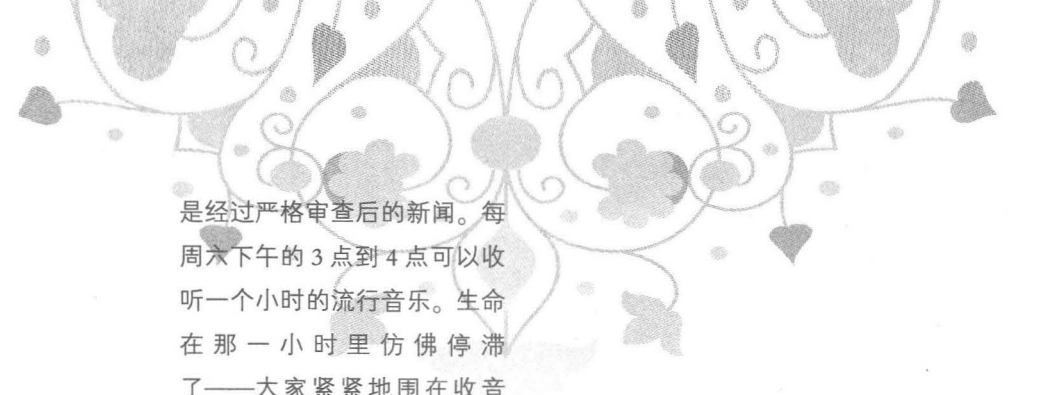
这些问题我已被问了无数次。但我只有一个答案：科学。

我一直坚信，科学知识几乎可以解决任何皮肤问题。科学知识是我帮助患者对抗衰老的基石。是医学，而不是营

销手段，指引我创造出了系列护肤产品。在此之前，也正是科学知识带我走出了曾在匈牙利度过的暗淡无光的童年。

我出生在匈牙利。对一个孩子来说，那时的生活太缺乏色彩了——没有电视，没有时尚，没有购物，没有聚会，没有舞蹈，没有电影，没有游戏……好像什么也没有。

每晚，我们有两小时的电视广播，但只有一个频道，而且



是经过严格审查后的新闻。每周六下午的3点到4点可以收听一个小时的流行音乐。生命在那一小时里仿佛停滞了——大家紧紧地围在收音机前,陶醉地聆听着甲壳虫乐队美妙的音乐,每周六下午那充满魔力的一小时令人感到无比神圣。

购物也毫无乐趣可言。商店里只有一种裙子:像海军服一样的褶子裙。你的选择就是要么买,要么不买。宽大的上衣不是白色就是黄色,而且对一个十几岁的孩子来说,几乎没有合适的尺码。所以,也就没有什么真正的购物了。

买食品也同样提不起劲

儿。你甚至无法想象出那时的食品杂货店是个什么样子。小时候,我就住在一家食品杂货店隔壁,我每天至少去那儿两次,所以至今记忆犹新。那是一家长方形的小店,没有中间的过道,因为压根儿没有东西可摆。没有水果,蔬菜也很少,只有土豆、卷心菜和洋葱。一面墙清一色地堆满了一袋袋面粉和白糖,对面墙则放着盐、醋和几瓶油。这里只有一种牌子的肥皂、一种牌子的洗发水、一种牌子的牙膏和凡士林,没有护肤霜、没有化妆品、没有除臭剂、没有干洗剂,什么也没有。商店前的一个小货架上摆着一大块猪油和唯一的一种



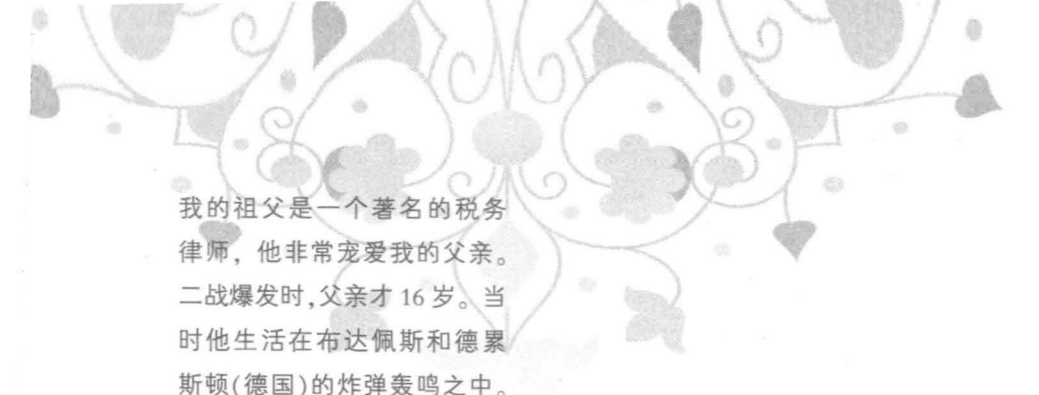
奶酪。每天早晨8点运来牛奶和黄油。我知道得如此清楚，是因为牛奶、黄油一到，商店外马上会排起长龙，一直绕到街角，直到卖完为止。中午面包到货，队会排得更长。当我5岁的时候，跑去排队就成了我的“工作”，因为面包的销售可谓“转瞬即逝”。这听上去有点奇怪，不过我还是很喜欢站队，它使我感到自己可以为家里真正做些事情了。

我的外祖母可能是对我一生影响最大的人。她为人很实在，而且具有预见性，从未离开过家，终日忙个不停，那时她一直呵护着我。每天早晨5点她就起床开始砍柴，然后加满所

有的炉子（当时没有中央供暖）；接着喂鸡、喂猪，收鸡蛋；打扫房间；做意大利面点；手洗衣服（没有洗衣机）；然后去看管一个很大的菜园子和大约50棵苹果树。晚上，她要削出来一大堆苹果准备做苹果酱和苹果馅饼，要么就是给我织毛衣。我还记得当留意她的手时，自己惊讶于它们似乎从来没停下来过。

外祖母给我的生活带来的是舒适、呵护和愉悦。同时她也告诉我辛勤劳动的重要性。她总说，每天的时间都不够用，哪儿能闲得下来呀！她说得对，我也一直很忙碌，不断地在学习。

我父亲在布达佩斯长大。



我的祖父是一个著名的税务律师，他非常宠爱我的父亲。二战爆发时，父亲才16岁。当时他生活在布达佩斯和德累斯顿(德国)的炸弹轰鸣之中。他有时要从德国经奥地利走回到匈牙利的家。在战争后期，他几乎常常一个人徒步回到家中。那时他不过19岁。他从不谈论他的所见所闻，但他也一直没能彻底从那些经历中解脱出来。他变得苦闷、愤怒、固执，而且长期遭受抑郁的煎熬。这使他在精神上几乎难承重负了。然而，他是个很聪明的人，手边有的书他都会去看，而且还记得很牢。他见多

识广，有很敏锐的政治预见性。他告诉我受教育是多么重要，并且总是鼓励我学习。

我的母亲有一张天使般的脸庞，她是短跑和跳高的全国冠军。她不停地训练，训练似乎成了她的全部。她的学习成绩不是很好，也谈不上学识渊博或见多识广，但她却很有魅力、善良、单纯，并且友好、无私。

无论何时想到母亲，总会有一件事浮现在我的脑海。我出生在一个小城镇，家门前有一扇高高的(大约有两层楼高)、用熟铁做的大门，这扇铁门做工精致，上面装饰了好多花儿。我在5岁的时候终于知



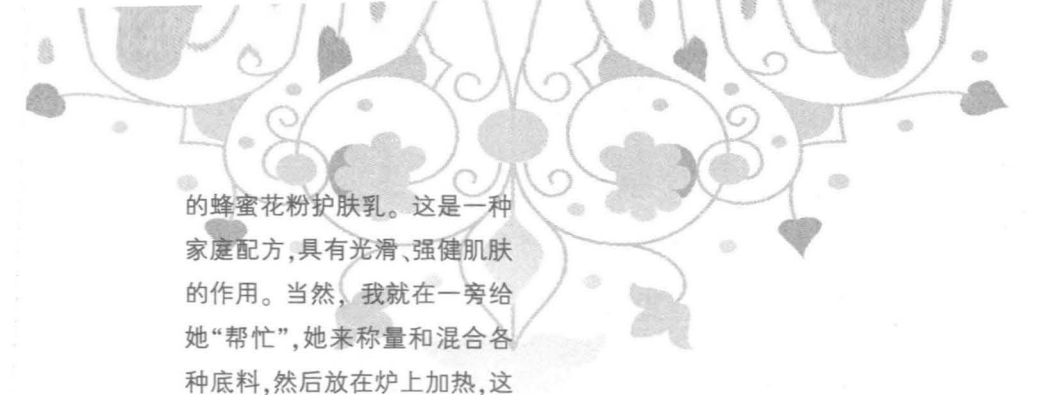
道了怎样能爬到门的最高处。当我想让外祖母看看我爬得有多好时,她几乎吓得昏了过去,并命令我再也不许那样了。我那个长着白色头发、脆弱而优雅的姨妈反应更加强烈。我又把这“本事”展示给我的母亲看,我想她肯定也会大惊小怪一番,然而,她却出奇的平静,在快要爬到门顶上时,她还给我鼓起掌来,并告诉我说:“只要你用一只手抓住,只要你抓得足够紧,你想爬多高就能爬多高。”

母亲的这番话帮我度过了许多艰苦的岁月。甚至在今天,每当我面临新的挑战、每当我

觉得没有安全感时,她的话语依然会回响在我的耳畔。她教导我应谨慎,但不要害怕冒险。

所以,小时候我爬遍了所有被我发现的门、篱笆、谷仓的房顶和工具间。每次,我至少一只手抓得很紧,仿佛自己掌控了一切。无数个早晨我自豪地站在买牛奶和黄油的队里。每天中午我给家里买回面包。我觉得在家中自己发生了很大的变化,而那时我还没有上小学。那句话的力量至少使我在自己的小世界里愉快地度过了几年。

我9岁时,姨妈开始给邻居家的女士们制作她那有名



的蜂蜜花粉护肤乳。这是一种家庭配方,具有光滑、强健肌肤的作用。当然,我就在一旁给她“帮忙”,她来称量和混合各种底料,然后放在炉上加热,这时由我负责搅拌。

当时,匈牙利不允许有任何形式的私人企业,因此,我们只能关起门来偷偷干。想想商店里物质匮乏的景象,你应该能猜到我们的护肤乳该有多么受欢迎。很快,姨妈的产品远近闻名,众多女性纷纷登门购买。当然,她们都是晚上来买,而且来的时候也是轻轻敲一下我家厨房的窗户。

最终,当局还是发现了我

们。一天晚上,秘密警察没收了所有的护肤乳,还让我们关了门。姨妈差点进了监狱。我永远也忘不了那个晚上。警察闯进来时太可怕了,但回忆起帮着姨妈做护肤乳以及那些女士们疯狂购买的情景还是觉得十分有趣。这么多年,我经常 would 想起这些往事。

除了做护肤乳这个充满快乐、令人激动的小插曲外,我对童年更多的记忆就是学习。

我们没有舞蹈和聚会,因为几乎没有伴舞的音乐。西方的唱片可是个稀罕物,我们也没有好一点的音响设备。大多数电影都是描述匈牙利农民



和工人的。我觉得那时学习是最明智的选择。

我投入极大的热情去学习物理、化学、生物学、拉丁文、英文和德文。学习使我感到自己触及了外面的世界，那个我几乎一无所知的世界。

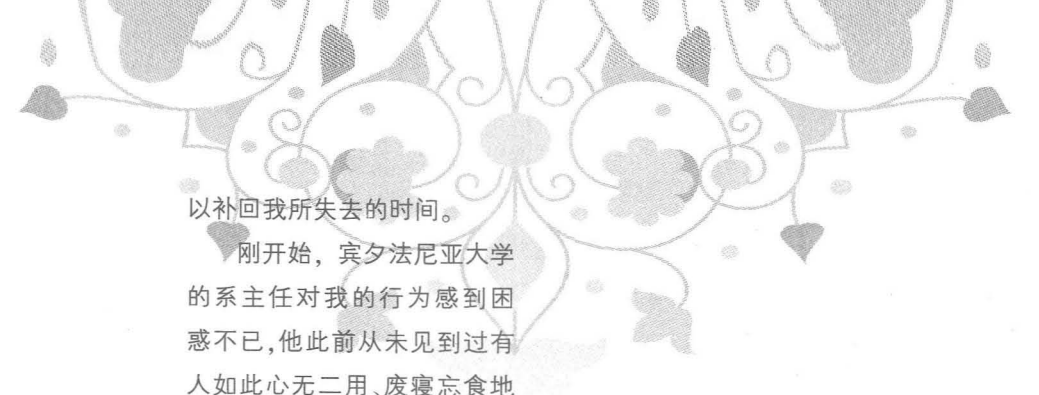
我 22 岁时就拿到了神经科学的博士学位，并计划到美国学医。父亲倾其一生积蓄为我买了一张到纽约的单程机票，并且将仅剩的 40 美元交给了我。

23 岁时，我只身来到美国，举目无亲。也许来美国是我一生中最艰难的事情，但我别无选择。

回想起在那个小镇的火车

站和家人告别的情景，至今让我感到阵阵凄楚。还记得外祖母强忍泪水，此前我从未看到她哭过。大家感到这好像是最后的生离死别。

到纽约后，我和一位以前认识的笔友住在一起，找了一份不起眼的工作养活自己。在为了生存苦苦挣扎了 8 个月 after，我在宾夕法尼亚大学申请到了一个研究员职位。起初，除提供食宿和可以到医学图书馆看书外，什么也没有。但那个医学图书馆实在是无与伦比，每天都开放到午夜。这令我格外兴奋，因为在匈牙利，大学的图书馆下午 6 点肯定闭馆。我在这里如饥似渴地学习，



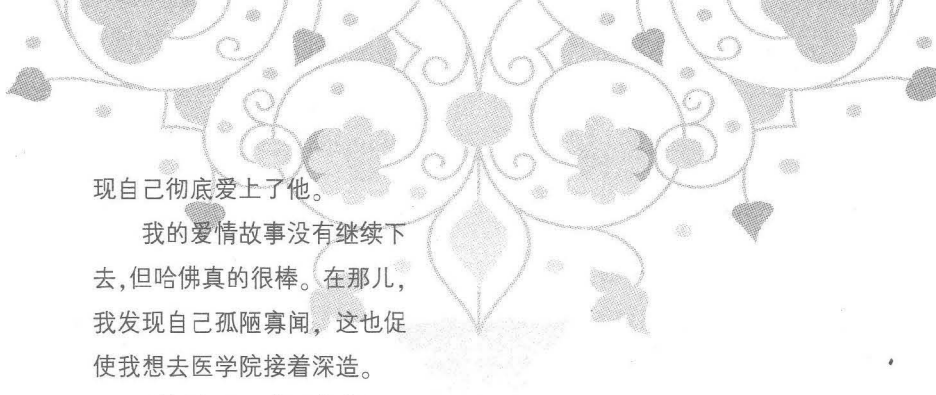
以补回我所失去的时间。

刚开始，宾夕法尼亚大学的系主任对我的行为感到困惑不已，他此前从未见到过有人如此心无二用、废寝忘食地专注于工作和学习。我猜想他肯定没有去过匈牙利。他非常喜欢我，后来，我们一同发表了很多学术论文，主要是探讨左右两侧大脑的差异以及大脑是如何进行持续性注意反应的。

有一天，我被邀请到哈佛医学院神经学系去做一场关于我在宾大开展脑研究的报告。当我收到邀请信时，简直不敢相信，我想一定是写错了收信人。我打电话过去求证，他们说邀请的人就是我，我感

到惊恐万分。我开始夜以继日地准备演讲稿，并尽力把它们烂熟于心，甚至包括一些用来过渡的空话。一个周二的大清早，我来到了波士顿。我状态不佳，在去哈佛的出租车上紧张得吐了出来。到那儿后，我直奔盥洗室，清理了一番。看着镜中的自己，脑子里嗡了一下。我意识到我必须赶紧调整好状态，没什么好怕的。

演讲非常顺利。50名穿着白大褂的听众，对此报以热烈的掌声。系主任平素是个少言寡语的人，这时他站起来说我的演讲很有意义，而且当时就答应让我在哈佛做研究员。我接受了，因为那个晚上，我发



现自己彻底爱上了他。

我的爱情故事没有继续下去,但哈佛真的很棒。在那儿,我发现自己孤陋寡闻,这也促使我想去医学院接着深造。

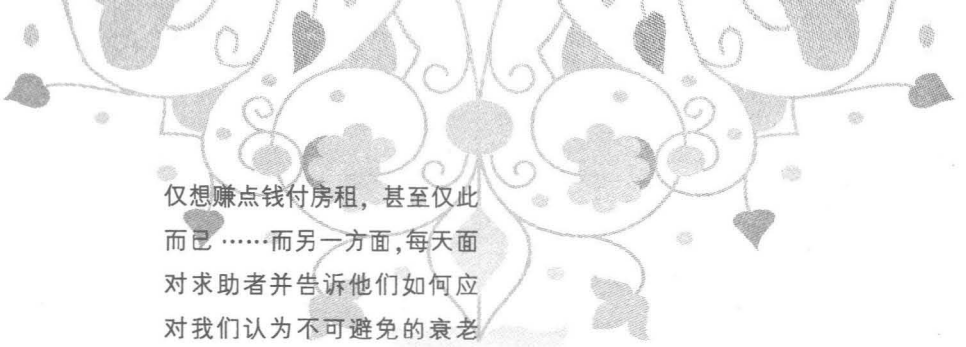
时机来了,我只申请了一所医学院——康奈尔医学院,在曼哈顿。对那些熟知申请学校之事的人来说,这么做无异于自毁前程。通常,应该申请20所左右的医学院,然后希望进一到两家。我糊里糊涂但却幸运地进了康奈尔,并获得了全额奖学金。

我在班里成了老大姐(当时我32岁),觉得和这些青春年少、充满活力的常春藤校友们格格不入。他们很多人比我

小10岁,出生在美国,从小浸泡在运动、电视、流行音乐和快餐里。我是个好学生,和年轻的同学比起来,我取得的成绩却是来之不易。我第一次开始为变老感到有些忧虑,试图尽可能地留住青春,并由此对抗衰老研究产生了极大的兴趣。

医学院毕业后,我留在纽约医院医学中心的康奈尔医学院当了一名住院医师。而后,我在曼哈顿开了一家抗衰老医学诊所,这儿离我的母校有几个街区远。

很多人告诉我:没有人会在当上住院医师后就马上开诊所,光是付房租就会把你拖垮。我想的确如此,但如果我



仅想赚点钱付房租，甚至仅此而已……而另一方面，每天面对求助者并告诉他们如何应对我们认为不可避免的衰老问题，我觉得这样更激动人心。因此，怀着几分惴惴不安，我还是开了诊所。也许真是天时地利，短短几个月后，《纽约时报》上就发表了一篇两页的文章介绍了我的诊所。又过了两天，我在《早安美国》上露了脸儿，几周后《20/20》（美国广播公司一档著名的节目）也报道了我，以上的报道都是专门介绍抗衰老话题的。我的成功证明了我一直所坚信的理念：“美丽地”老去不再是我们刻意的选择，我们每个人都可以做到。

现在，我们的寿命比以往任何时候都长，从历史的观点看，进入人生黄金时期的时间也比以往推迟了。我们从儿童期算起，这一时期和受教育期都延长了；接着是职业生涯构筑阶段，然后是找伴侣期，这一时段也推迟了，当然生儿育女也就比较晚了。人到中年时，我们发觉自己处于人生中最艰难、压力最大、最活跃，当然收获也最多的阶段；同时也开始感到精力大不如前。

我们正在试图越活越年轻——人虽到中年，却还可以像年轻人一样充满活力，但这会引出一个很紧迫的问题——如何推迟中年期的到