

ZENYANGSHINIKANSHANG QUNIANQINGSHISUI

艾德里安·阿佩尔 著
龙尼·休·埃本斯坦
周先荣 孙志远 陈国仪 译

怎样使你 看上去年轻十岁

黑龙江人民出版社

怎样使你看上去年轻十岁

艾德里安·阿佩尔 著

龙尼·休·埃本斯坦

周先荣 孙志远 陈国仪 译

黑龙江人民出版社

HOW TO LOOK TEN YEARS YOUNGER
ADRIEN ARPEL & RONNIE SUE EBENSTEIN
A WARNER COMMUNICATIONS COMPANY
Printed in U.S.A. First Printing, May 1981

责任编辑：金 戈

封面设计：安振家

怎样使你看上去年轻十岁

Zenyang ShiNi KanshangQu Nianqing Shisui

艾德里安·阿佩尔 尤尼·休·埃本斯坦 著

周先荣 孙志远 陈国仪 译

黑 龙 江 人 民 出 版 社 出 版

(哈尔滨市道里森林街 42 号)

黑龙江新华印刷厂印刷 黑龙江省新华书店发行

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 7 12/13·字数 170,000

1987 年 6 月第 1 版

1987 年 6 月第 1 次印刷

印数 1— 37,707

统一书号：7093·1012

定价：1.90 元

目 录

第一章 你是新一代过渡期妇女吗?	1
第一节 “年轻十岁”计划	
——从今天做起的必要性及入门须知	1
第二章 如何在 25 岁以后不产生皱纹	11
第二节 对皮肤的六大战役 —— 如何战胜早衰	11
第三节 个人挽救皮肤的反击战	36
第三章 欢迎你到青春长驻班来	56
第四节 睡乳配方：考究的棕色瓶集锦	56
第五节 世界各地年轻十岁方法综述	67
第六节 皮肤日常保健法	84
第四章 如何通过节食、锻炼和掩饰来改变体形	93
第七节 节食：医生的保健法	93
第八节 每天 10 分钟年轻十岁法	106
第九节 如何看上去消瘦 10 磅、年轻十岁	121
第五章 头发：不长皱纹，却会衰老	138
第十节 你必须知道一切，治疗被你洗坏的头发	138
第十一节 失去青春，青春再现	
如何将头发打扮得年轻十岁	158
第十二节 首次出现灰白头发和其它不愉快的情况：	
永保活力的头发着色方法	175
第六章 一天变化有多大	186
第十三节 从超级市场到超级妇女	186

第十四节	姑娘年过30而魅力永驻	194
第十五节	使40至45岁左右的祖母容光焕发之秘诀	202
第十六节	职业性的服装：是假小子还是 精悍的女人？	213
第十七节	新生活从40岁开始	224
第十八节	妈妈，这是你吗？	229
第十九节	55岁以上易炫耀身份又装扮过头	238

第 一 章

你是新一代过渡期妇女吗？

第一节 “年轻十岁”计划

——从今天做起的必要性及入门须知

当我在本书的开头想介绍一下自己时，我才真正地意识到：我已老了！但过去我却从未这样想过。

我从事美容化妆工作已很久了，以致都记不清哪些东西是属于我的，哪些是我的发明创造。为达到今天的成就花了我多少年的心血！

好了，不多罗嗦。让我告诉你们：我已年近 40 岁。在这本书里，我将陆续写出：自从我 17 岁担任我创办的美容院的负责人以来，我是如何使自己和我接待过的所有女性年轻 10 岁的。

欢迎你们进入“过渡期”

从年龄上说，我也许已步入中年，但在精神和身体上却还处在“过渡期”。我跟我母亲的当年不一样。我相信，你们也是如此。因为，你们和我，作为新一代 25 岁以上的妇女，可以不因年龄而

影响年轻的容貌。

起初，人们的生活是简单的。如果有家星期增刊举行一场关于年龄的智力测验，你们将选择下列年龄组中的一组：

18 至 25 岁——年轻、性感、娇柔妩媚、女工作人员、学生、有约会；

26 至 45 岁——贤妻良母、肩负重任地呆在家中、向你的儿女们重复着枯燥至极的话：“我象你们这么大时……”、学习、性爱、工作及生活的节奏都减慢以保存精力；

46 岁以上——成熟老练、人到中年、一只脚已步入退休的行列、幸福地期待着照看孙儿们。

这些年龄组的特征会自动地与你我的情况对上号。

然而，60 年代开始的生活方式的革命，打破了上述规律。我不需用水晶球和手鼓就能信心十足地预言：80 年代将是新一代“过渡期”妇女的时代。她们是充满活力和性感美的 30 至 40 岁妇女。她们仍担任着许多角色：——职业妇女——爱人——母亲，而这些过去只属于年轻妇女。她们还略带几分自豪，因为她们有生活经验，而且看上去比实际年龄要年轻 10 岁。还期待着照看娃娃吗？不，娃娃们，我们压根儿没功夫坐下来照看你们！

谁是新一代“过渡期”妇女？

我们中间有千百万人，无论在外貌、举止、思维和感觉上都比实际年龄要年轻。我们并不是诗人们称之为“天真烂漫、年轻无知”的人，而是令人注目的有经验的女性，我们已学会了如何让时间停滞。当一些妇女每年庆祝一次生日，甚至有人似乎一年要长两岁的时候，我们却尽力想把日历倒翻回去。如果你准备过一种复杂的生活方式，这需要具有年轻的外貌。如果你准备把青

春常驻计划付诸实施，请加入我们的行列吧！

年龄无关紧要。你可以是 40 岁，感到需要变革一下。你也可以是 25 岁，但却缺乏年轻人的风雅和时髦，拘泥在难看的家庭主妇般的形象中。不管怎样，你需要学会如何按照你自己具备的精神形象设计你的身体形象，如何把你幻想中的自我形象变为新型的年轻美貌女子的现实。你可以定期去 CAMELOT(著名美容院——译注)向默林美容魔术师预约(尽管我听说他已预约到 2001 年了)。但是，现在有一种美容和保健术可以在离家更近的地方进行。在本书中，你就会找到这种美容术。这是专为那些善于打扮的 20 多岁年轻妇女，和象我这样希望了解如何使身体各部都能年轻 10 岁的中年妇女们写的。

请设想一下这种情景：当你看一本杂志或电视时，某位著名人物出现了。你知道她的年龄与你相仿，然而她却显得如此年轻、如此健美匀称。但她并没用替身，而是由我和象我这样的专家来指导美容、保健和化妆的。然而你却没有。如果你掌握了这种青春常驻的秘诀，你也会同样年轻而动人。

我写此书就是为了帮助你们进入上述境地。因为我相信，现在是告诉你们这些办法的时候了。这些效果显著的办法，能使岁月流逝不在你的容貌和形体上留下痕迹。这样，你就能开始你新的生活。你将跨越这条“年轻 10 岁计划”的鸿沟，加入到聪明的过渡期妇女的行列中来，为自己的美貌而投资一点时间和精力。

第一个重要问题

年龄的增长是没有办法的。但你可以使自己成为当代人想象的 25 岁以上的妇女。如果人们能猜得到你的年龄，那就说明你还做得不够。

为什么年轻妇女应该看此书？因为，在你二、三十岁时采取

什么样的保养办法，将决定你40岁以后的容貌和形象。如果你是一位处于过渡期的妇女，为什么需要这本书呢？因为，你已告别了35岁。别为青春年华一去不复返而自暴自弃，你可以学会纠正过去犯下的错误。所以，不要有任何疑虑。务必马上看此书并开始行动。

眼睛上的花招

你在本书中将要看到一种重要的化妆术，就是“眼睛上的花招”。当你到了成年，你得学会象贵妇人、女政治家、电影明星们掌握的那些永葆青春的办法，而且不犯错误。这是一门很有学问的艺术。尽管这不象对好莱坞离婚案等花边新闻那样进行公开报道，但镜头前的女演员们熟记化妆技巧的热情，却远远超过了对她们本行的钻研。她们从专家们那里学会伪装粗笨腰肢的最佳办法；如何用人工办法来突出眼睛和嘴唇，以便使人们不去注意脸上的皱纹；如何用布条托起略为下垂的乳房，以保持优美的胸部曲线。

请设想一下：当她穿着比基尼泳装时，你丝毫看不出开始衰老的迹象，你看到的却是一位完美无缺、健美匀称的妇女。她总是那么得体，使你不由得想象，如果她穿上更为窄小紧身的两件套游泳装，也是完美无缺的。而实际上她并不能穿，但人们不会注意。因为她的皮肤仍然柔嫩光滑，一头秀发浓密而光亮，身材苗条。（请注意：这里我并没有说她完美无瑕，只是她可以伪装成完美的体形。）

为什么上帝能赐予她青春常在的体态？

你与她之间的差距就在于教育。她已掌握了美容术。她还接近了一批高资格、高等级的美容师。她的“教授”是一些有才华的医生、化妆师、发型设计师、时装设计师，以及那些乐于告诉她

使容貌和身体都看起来年轻 10 岁的人们。我把这些专家都集中起来了。在本书中，我将把那些富有而成功的贵妇人们使用的美容计划从她们的殿堂中请出来。我还增了许多“年轻一岁”自我操作办法，这些办法曾对我很有帮助。

包括：

如果正确使用化妆品，在 10 分钟内使你年轻 10 岁

如何以神奇的睡眠血清方使你的皮肤年轻 10 岁

如何用针压适应法去掉皱纹

如何避免 30 岁以上妇女的“家庭主妇发型综合症”

如何在 24 小时内减肥 2—5 磅

如何选择头发颜色

如何通过变换内衣来改变体形

如何按照时装设计师认为能永葆青春的款色来选择合适的服装（不一定是最昂贵的。）

如果你想悄悄问我：“我能年轻 10 岁吗？”我的回答是响亮而明确的。

“欢迎进入各种处境”讲座

我是如何得出结论，需要并渴望年轻 10 岁的女子绝不止我一人呢？就是你们大家告诉我的。

妇女们现正进入各种各样的环境，而常常是初次进入。所以，她们知道必须创造一种新的形象来适应新的现实。

离婚——突然又与异性约会

子女长大离家——不堪忍受人去楼空的孤独与寂寞——重返工作岗位

哲学博士从商——如何做一名具有女性魅力、能胜任事业的

人

27岁——事业上开始有辉煌的建树

32岁——被提拔到重要岗位

呆在家里很幸福——不想出去

这些处境不同的妇女有一点是一致的：面对全新的世界，而我们将生活在这个世界里。但不管你打算进入何种环境，也不管你的生活将会有什么变化，年轻健美的外貌将使你在奋斗中感到舒畅和自信。这是无疑的。是的，假如能光凭聪明才智和无私品格就能帮助我们得到所希望的一切，当然再好不过了，但现实恰恰不是这样。如果有两名哈佛商专毕业生，他们同样适合某项工作，但我可以肯定，那位看起来得体，给人以年轻、成熟而又非凡的形象的学生将获得那项工作。因为，雇主不光买你的脑子，而是对你表现的整体印象感兴趣。

这就是我在讲座中提出的一个忠告：不要做无人问津的花朵。凡是想使生活发生重大变化，或者想改善目前处境的人，都应该把自己看作能增强自身地位的工具。而如果你干得不太好（未达到你的目标），你就需要学习使你的形象更美好的新技术，抛弃一切陈旧的东西。你必须问自己：“这个办法有什么毛病？”，然后学习能帮助你从失败走向成功。

请别误解我。我不是精神病学家，不是婚姻介绍人，也不是募兵员，而是一位深知年轻健美的外貌将帮助你通向你的目标的美容师。这就是为什么我要强调这套计划。这将告诉你们如何拖延衰老的第一个信号的到来，如何消除已经出现的青春妙龄已过的痕迹，如何修饰无法改变的容颜衰老。这是个全面的计划，不光是关于皮肤或头发的保养问题。

这是因为，我需要全面解答新型过渡期妇女们提出的一系列问题，她们希望阻止早衰现象的出现，而不满足于容貌秀丽。为

完善我在延缓衰老方面的研究成果，我向医生和美容师们请教了你们常问我的一些问题：

使用什么样的营养霜和药品能有助于我那突然变干、皱裂干燥、布满皱纹的皮肤？

如何用化妆品来掩盖诸如初期面部皱纹、眼睑下垂等缺点？

我很瘦，但生了两个孩子或过了30岁后，成了大肚皮。如何才能使腹部变平呢？

当穿上低领衣服时，似乎我的胸脯也变低了。使用什么样的乳罩能使我的线条自然呢？

我已尽力锻炼了，但如何掩盖我宽大的臀部呢？

对起皱的皮肤、越来越稀疏的头发、眼角鱼尾纹、松弛的大腿有什么办法吗？

在本书中，我力求回答妇女们常问的许多有关美容和保健方面的问题。但是，永葆青春的办法很多，我无法用几个段落，甚至一个章节的文字来回答这个颇费口舌的问题。当我发现抗衰老问题占去了讲座的大部分课程时，我意识到我所推出的计划当之无愧地受到了最高待遇。我深信你们会年轻10岁，我愿大力宣传这个计划。

我向你们保证，你们将实施的这个计划是现实可行的。诚然，在瑞士催眠诊所住上一个月，也许能解决你的体重问题，不用说失眠了。不过，我怀疑这类“昏迷治疗法”是否能有助于消除皱纹或减轻一磅体重。当我想要使自己年轻10岁时，作为一名有工作的妇女，一位妻子和母亲，我不能因化妆而浪费分秒时间。我想你们也是这样。所以我编写了这本工作手册，如果你们照它去做，会有效的。

必须承认，我希望这本书获得成功，还有个人的原因。我的第一本书是全国畅销书。极力向朋友们推荐此书的读者，告诉我

那本书是成功的，因为它实用，书中的教诲都能奏效。我希望这个永葆青春计划也能成功。

第二个重要问题

如果你们和我一样，也没有时间整天用预防药膏涂身体，或在镜子里端详自己，更没时间坐着梦想着回到昔日那金色的年代。这就是为什么本书通篇都是简短的直叙的原因。告诉你做什么，不做什么，这就使你用最少的的时间取得最大的效果。不过，你还得对阅读和实践多化些功夫。书本上不会出奇迹，希望年轻 10 岁的愿望不会使你真的年轻。

当然，衰老的进程是无法阻止的（假如我能解决这个问题，我就将在诊所而不是在美容院讲课了），但可以延缓，不靠朋友，而靠自己。我听到过妇女们解释他人外貌年轻的各种各样理由：

她骨骼小，所以她保持了体形；

她是艺术家，所以她会用化妆品；

她是运动员，所以她锻炼时从不感到累。

你的那位外貌年轻的朋友，并不是因为她的星相或生物钟而显得年轻的。而是因为她从大部分妇女还觉得笑纹很可爱的时候，就开始了她的年轻 10 岁计划日程。她很现实，她为此作出了努力。

不懂等于衰老

只要你改变对这个最刺耳的字眼——衰老的态度，你和其他过渡期妇女同样可以保持年轻。首先，承认衰老会发生。25 岁以后，你就会注意到自己和朋友身上发生的微妙变化。（在高中校友团聚时，你会认为除你以外别人都老了。）20 岁左右的少女经常

对我说：“好象我也有鱼尾纹，笑纹，皮肤干燥粗糙了。这不可能，对吗？”我真不愿告诉她：如果真有了，是可能的。但这肯定不是结局的开始。阻止早衰现象的出现有很多办法。为什么不从现在做起呢？

科学家告诉我们，从时间上看，每个人的衰老速度差不多，上下只差几年。但并不是同年龄的人看上去都一样老。你越早学会改变那些使你见老的坏习惯，越能成功地战胜衰老。有成千种延缓衰老进程的办法，我在本书中为你们分类编入了。

为了成功地与衰老作斗争，你必须了解你脸上和身体内部每天都在发生的微小变化。为了不让皱纹产生，你应该了解皱纹为什么会有，怎么会有。为了不让皮肤脱水，你必须懂得它。你应该准备弥补那些可以消除的身体缺陷。当你在24—25岁时身体出现了变化，你应该采取现实主义的态度，而不是固执地不承认。你承认这一切，然后再学习扬长避短的伪装术。不过，学习只是开端，如果没有一套行动计划是没有用的。本书将提供详尽的美容和保健计划，它将使你年轻10岁，现在你的手中握着一座永葆青春的完整车间。

欧洲生活方式

大洋彼岸的姐妹们已写完了永葆青春指南的第一章。在欧洲，18岁被认为是美的象征，但却不能使男人永远被迷住。那是因为，欧洲的审美观与我们不同。大洋此岸的共同幻想在那里却是真实生活中经常发生的事。在最浪漫的咖啡馆内，你常会看到一位年轻的富有魅力的男子，目不转睛地盯着他那位娇美的同伴（但她肯定已年过30岁）。

这位妇女与年轻男子一起呷着苦艾酒，她看起来很得体，一点也不可笑，因为她兼备了象她这般年龄妇女所特有的老练和经

验，而她的面容和身体又象年轻 10 岁的妇女。她使邻桌上那些迷人，然而显然缺乏经验的姑娘们黯然失色。

在美国，还刚刚开始认真地看待欧洲的这种审美观。当HARPER, S BAZAAR在 1978 年 4 月号上命名美国十大美女时，人们注意到当选的美女都已年过 30，有几个将年近 40，引起了极大震动。不过，她们确实都很丰满健康，体态自如，充满自信。她们的皮肤柔滑，头发秀美，具备年轻妇女的一切特征。

她们具有仙女般的美貌，因为她们在照料自己的艺术方面训练有素。你们将在下面的章节中学到同样的方法。

第三个重要问题

那些使我们敬畏的妇女是那样的迷人和自信，她们有最好的工作，有辉煌的事业和生活方式，但她们的不象伊丽莎白那样的美女，也不象画片那样完美无缺，她们还太年轻，不能当选。而是这些姑娘的姐姐和母亲把动人的美貌与老练稳重结合了起来。请记住，如果你总的外貌是年轻而漂亮的，这就是任何人所追求的。

第 二 章

如何在 25 岁以后不产生皱纹

第二节 对皮肤的六大战役—— 如何战胜早衰

当你脸上第一次出现皱纹的时候，如果你报之以长长的叹息或者认为额上出现皱纹是成熟美的象征，这说明你不是被皱纹所吓倒就是不爱虚荣到了令人难以置信的地步。持你这种态度的人自然极少。我作巡回美容治疗时碰到的大多数妇女，对由于年纪增长而出现的脸部特征表现得泰然处之，但她们也高高兴兴地开门迎接我，愿意把她们修饰得年轻一点儿，象是她们夫君的年轻的二姨太。

我肯定属于后一组人，我宁愿化妆而不愿听其自然，这是大多数。既然那些不愿意打扮得年轻的人认为老成是天赐，那是她们的事。我则连哄带骗那些从事保护皮肤美的医生和美容专家，让我分享他们的诀窍和技术。

我的最大发现是：如果你知道如何去赢得这六大皮肤战役，你就在防止皮肤衰老这一战役中赢得了胜利，并能使你的皮肤看上去比你的实际年龄年轻 10 岁。所以，请你卷起袖子准备研究吧（关于上臂问题，将在以后着手讨论）。

俗话说，骄傲使人失败，那么，无知和庄重使你的表皮衰老。你的皮肤看上去比实际年龄老 10 岁的六个最重要原因是：

1. 真皮内部的变化，2. 遗传，3. 环境，4. 坏习惯，5. 想起过去的皮肤毛病，6. 岁月特征。下面将讨论赢得这六大皮肤战役的方法和其他一些问题。如何保护皮肤，使它永葆青春的活力，首先必须懂得皮肤的作用。

表皮在 25 岁左右开始衰老凋谢，并且导致你战术上的判断错误：当你开始注意皮肤保养的时候，已经为时过晚了。记住，保护面容，预防老化，要比老化以后恢复年轻来得容易。所以，25 岁读这本书的女士们，好啊，你们正是时候。如果你超过了 25 岁，并且异想天开地认为，使皮肤恢复活力的唯一途径是靠天帮忙：不是说你的太祖母 98 岁死的时候皮肤还很好吗？既然你在保护皮肤这个问题上，已经晚了一点，所以你更要勤奋（请记住你那不切实际的想法吧，上天是不会给你不幸的皮肤带来基因的！）。我愿意在本节和下面的四节中告诉你修饰皮肤使皮肤复活的技巧。

你还不到 25 岁？那更好。这本书正是给那些 16 岁妙龄少女的礼物，而不是绝经期妇女的美容指南。我见到许多年轻女士，她们还没到岁数就深刻“电车轨道”，若遵照这本书所说的去做，就不会这样了。

现在扼要地提一下：当你在高中念书的时候，生物老师可能讲过，皮肤分为两层，表皮和真皮。外层的是表皮。它的功能是保护皮肤免受外界的损害，并且确保身体的其他部份不会渗出和爆裂。表皮底下几层的情况活象一只蜂箱。这里，新细胞不断产生。新细胞成熟后，跑到表皮表面，就此死亡。当它们到达皮肤外表时，实际上已完全死亡，组成坚硬的角质，谓之角质蛋白“KP”。“KP”遇水会变得柔软，显得年轻，若缺少水分，在皮