

HarperCollinsPublishers
哈珀·柯林斯出版集团

大字本

重塑50岁

二十一世纪

抗衰老非手术整形指南

欧兹·贾西亚 沙茵·柯柏格 著
黄超英 译 刘甜 审译

1999

THE 500

AMERICAN
CORPORATIONS
AND
THEIR
PERFORMANCE

重塑50岁

二十一世纪抗衰老非手术整形指南

欧兹·贾西亚 沙茵·柯柏格 著

黄超英 译 刘甜 审译



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

重塑50岁 二十一世纪抗衰老非手术整形指南 / (美) 贾西亚, (美) 柯柏格著; 黄超英译. -- 长沙: 湖南科学技术出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5357-6900-8

I. ①重… II. ①贾… ②柯… ③黄… III. ①中年人-保健-基本知识 IV. ①R161.6
中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第199620号

原书名/REDSIGNING 50 by Oz Garcia

Copyright © 2008 by Oz Garcia

Simplified Chinese translation copyright © 2012 by Hunan Science & Technology Press

This edition published by HarperCollins Publishers

ALL RIGHTS RESERVED.

湖南科学技术出版社获得本书中文简体版中国大陆地区独家发行权

著作权登记号: 18-2009-069

版权所有, 侵权必究

重塑50岁



著 者: 【美】欧兹·贾西亚 沙茵·柯柏格

审 译: 刘 甜

译 者: 黄超英

责任编辑: 孙桂均 吴新霞

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市金州新区泉洲北路100号

邮 编: 410600

出版日期: 2012年1月第1版第1次

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 14

书 号: ISBN 978-7-5357-6900-8

定 价: 29.00元

(版权所有·翻印必究)

REDESIGNING



OZ GARCIA

WITH SHARYN KOLBERG

 **Collins**

An Imprint of HarperCollins Publishers

前言

忘记你的年龄，因为你想多年轻就能多年轻。

——棒球名人堂，萨奇·佩吉（SATCHEL PAGE）



·我们可以将自己塑造成我称之为“新时代50岁”的人——因此，您的身体会比您想象的更健康，心态会更年轻。

您是否已年满50岁，或是50岁左右呢？您幸运地生活在一个科技抗衰老的全新时代，如今50岁的人都懂得保养了，不再像上辈的同龄人那样显得面容苍老、行动迟缓了。本书告诉读者如何重新设计未来生活，调整生理年龄，永葆青春活力。本书还告诉读者：50岁的人仍然可以精力充沛，容颜不衰老，老龄的界限得重新确定了。

感谢您选择阅读这本书。我们将在本书中为您介绍如何随着年龄的增长，保持精力充沛，活出自己年龄段最佳的状态，拥有一个健康的生活，并懂得如何在今后的年龄段里继续保持最佳状态。我们还将在这本书

中为您介绍21世纪里50岁的人如何保持青春活力，运用最先进的科学技术代替外科手术整形法，让自己的“中年”达到前所未有的最佳状态。有的人可能比较适合手术整形法，不过，现在已经有了许多有效的抗衰老的方法，我们可以将自己塑造成我称之为“新时代50岁”的人——因此，您的身体会比您想象的更健康，心态会更年轻。

如今50岁左右的人也许还记得20世纪60年代的一句口头禅：“千万不要轻信30岁的人。”小时候，我们认为年过30就是中年人了。我当时的确是这么认为的。现在我自己早已过了30岁，却不知道中年的年龄界限是多少了，显然，过去的中年界限已不再适合我们这个时代的人了。如今的中年妇女仍然可以生孩子，六七十岁的人还可以登山，可以去太空旅行。他们取得的成就，甚至年轻人都赶不上他们。现在，当我们步入中年时，不再惶恐不安，而可以完全享受中年。

衰老总是在不经意间突然来到我们身边。我们可能在某一天自己照镜子时，突然发现冒出的白头发、眼角的皱纹，或感觉自己力不从心了，以前毫不费劲的动作现在却感到很吃力了。很多人会因这些衰老的症状而惶恐不已。这种过程我也经历过，虽然我总是不太愿意承认这个现实，但是我的身体已开始出现一些“衰老”的普遍症状，如：看书的时候需要戴老花眼镜了，跑步不如以前快了，体力也不如以前好了，体重也不那么容易保持了。

现在我该怎么办？怎么做才能保持身体健康？我是否要开始注意预防一些老年疾病了呢？如何才能使自己既身体健康又心态年轻呢？

20年来，我一直是纽约市的一位称职的营养顾问，是世界各地“Equinox健身俱乐部（Equinox Fitness Clubs）”健康和营养服务的负责

人，担任东海岸联合培训中心和全球著名的“生命延寿基金会”顾问，我出版了《身体的平衡》和《永葆青春活力与年轻心态》两本书，凭我的知识和经验，我认为保持身体激素平衡、保持适当的睡眠时间（8小时）、充分利用现代化先进的医疗仪器对身体进行检查都是非常重要的。

我希望运用最新的科学知识和方法，帮助读者拥有最健康的生活，保持更充沛的精力，拥有更良好的人际关系，减少病痛，调节情绪，减少药物治疗，保持身体强健，尽情地享受人生！

当然我不会无知地承诺长生不老。但是，现代抗衰老的科学技术已取得了卓越的进步，尽管人的身体不会停止衰老，但我们可以延缓衰老的进程，甚至可以消除衰老的先兆和症状。

人的中年不仅仅表示一个人的年龄阶段，它还意味着女性围绝经期和男性更年期激素水平的改变。单从一个人的外貌虽然看不出实际年龄，但激素水平会表明一个人的实际年龄。有些人认为人的激素水平发生改变就说明这个人不再年轻，不再具有青春活力了。我认为这种观点是不正确的。随着现代科学的进步，一个人的中年有可能成为人生中最

· 并不是只有某些特定的食物才能达到这些目的，您还可以选择合适的健身方式，同时，照样能无拘无束地享受美食。



美好的年龄阶段，注意自己的饮食和生活方式，可以拥有一个更长寿、更幸福、更健康的生活，可以得到和谐美满的性生活，可以减少甚至改变因饮食和环境导致的皮肤衰老的状况，重新焕发青春活力。您还会从本书中欣喜地发现，并不是只有某些特定的食物才能达到这些目的，您还可以选择合适的健身方式，同时，照样能无拘无束地享受美食。

我们知道，随着年龄的增长，人的免疫力会变得越来越低，人体的变异基因导致现代人类易患糖尿病、心脏病以及损坏大脑兴奋神经（如味精和甜味剂之类的添加剂也会促使神经元凋亡）。本书将介绍一些具有延缓衰老功效的食物，以及这些食物所适合的人群及其理由。

您会了解到随着年龄的增长，健身的重要性。健身不仅使我们能保持强健的体魄和健美的肌肉，还能使我们保持思维敏捷。

您会了解到随着年龄的增长，缓解生活压力的重要性。曾经被人们看作是非常时尚的一些健身运动，如瑜伽冥想法、水疗法等，现如今已成为人们健康长寿的主要健身活动。本书会帮助您了解什么是压力，如何调节和消除压力。

此书的主要目的是向读者介绍能够重新界定中年界限的主要因素，以及50岁或50岁以上的人可以选择什么样的生活方式。您只需按照书中拟定的健身计划去进行，就会发现要做的事很多。当然，这些方法也不是绝对的。你会发现书中每一个方面的问题都有不同的观点。因此，您可以选择适合您和您的环境的观点，以及适合您的生活方式的那些观点。每一种观点为您提供一个标准，帮助您检查现在做得怎样，告知您下一步该做什么，如何纠正您多年来一些有损身体健康的行为，今后如何保护身体免受损害等等。

本书并不能使一个50岁的人变成一个20岁的人，而旨在使50岁的人能拥有35岁那样年轻健康的身体和心态。期待读者能在自己今后的几十年里合理搭配饮食，适当补充保健品，调理身体，调节和消除生活压力，将健身活动纳入日常生活中，保持年轻的容貌和心态，延缓衰老。

本书提供了一些保健的生活方式，供读者选择。在编写此书过程中，我请教了一些专门研究40~50岁以上人群身心健康的权威专家，搜集了传统医学和保健医学方面专家们的一些健身观点，我与有些专家在一起进行过研究，他们的敬业精神令我敬佩，他们思维敏捷、充满爱心，我们有着相同的健康哲学理念，那就是：将优良的传统医学与保健医学的最新发现相结合，帮助人类获得精力充沛的生活方式。在本书中我会尽可能全面地将这些知识呈现给现在正迈向50岁的一代人，也就是美国“婴儿潮”时代出生的那一代人。

同时，我还搜集了一些非手术整形抗衰老的重要资料，请教了许多健康和美容专家，并为50岁这一代人提供更多的选择和专家服务，这是任何其他相关书籍所不能及的。当然，选择过多也有不利的方面，因此，本书将为读者提供一些最新的、独到的抗衰老的建议、方式和方法，鼓励读者探讨自己感兴趣的问题，找到最适合自己的生活方式和生活环境的健身方法。

虽说我们可以从一些书本里和网络上获得大量的健身知识，但是这些资料缺乏亲身体验的说服力，人们无法了解排毒养生、诊断测试、看美容牙医、物理疗法、看皮肤科医生、做瑜伽或水疗等等的作用是什么。

本书的特点就是向您介绍一些亲身体验者，他们生活在您周围现实生活中，让您了解他们所体验的健身方法。本书的前几章将介绍对这些

体验者们的访谈和他们的体会。您能看到这些体验者们如何在有关健康专家们的指导下参加测试并进行大量的锻炼，换句话说，其实与现实生活中任何一个人一样，他们要花费时间和精力才能使自己拥有一个健康的身体。

感谢您阅读《重塑50岁》这本书，请相信它一定会使您拥有丰富和必要的知识与灵感，让您在今后的日子里拥有一个精力充沛、生气勃勃、幸福安康的生活。

您一定会像本书的体验者们一样彻底改善身体状况和生活习惯，消除多年来的衰老症状。那么，让我们现在就开始吧！



【我的经历】在奥兹医师的指导下，让时光倒流

我已54岁，在44岁时，我认识了奥兹医师，现在的我感觉自己已从54岁回到了34岁。记得第一次去找奥兹医师时，我是相当不情愿的。那时我从一个每天可以跑9.6千米路的精力充沛的人，突然变得非常容易疲倦，一到下午3点就昏昏欲睡。当时，有位朋友向我推荐了奥兹医师，记得一见面我就用怀疑的态度对他说：“我是不会服用你推荐的那些无用的维生素的，我其实也不太想听那些理论性的套话，不过，听点建议也无妨。”

我觉得自己的胃口一直很好，能吃很多的鱼和沙拉，而他却对我说：我的肾上腺萎缩了，需要改变饮食习惯，需要排毒清肝了。

我按照他的计划排了一个星期的毒，到第五六天时，我感到身体轻松多了。通过一段时间的调整，我又像以往一样的精力充沛了，一直坚持跑步健身，再也没停过。现在的我，从清晨起床到晚上睡觉整天精神

饱满。

后来，有一段时间，我的身体又不太舒服了。奥兹医生要求我必须设法戒掉咖啡，他非常严厉地对我说：“如果你不戒掉咖啡的话，你就不要来找我了。”我对他说：“你弄错了吧！我可能得的是莱姆病^①呢。”于是，我去做了化验，连做了2次，检验结果都不是莱姆病。最后，我只得又去找奥兹医师，对他说：“好吧，听你的！”

咖啡的确对我造成了伤害，但我竟然全然不知。我从没想过我摄入了过多的咖啡。奥兹医师建议我给自己做一个饮食日志，记录我一天摄入的所有食物，然后，我把饮食日志拿给他看时说：“你看，我没怎么喝咖啡的。”

他看了说：“这是什么？”

我回答说：“这一杯咖啡是我每天早上起床后为了提神而喝的。”

他又问：“那这一杯是什么？”

“这是早餐后喝的一杯咖啡。”

“这一杯呢？”

“这是我中午喝来提神的。”

“这一杯呢？”

“这是我午饭后喝的。”

“这一杯呢？”

“这是我下午4点钟十分疲倦时喝的。”

“这一杯呢？”

“这是晚饭后喝的。”

他说：“一天6杯咖啡！完全可以列入喝咖啡过量的人了。”我无言



以对。

与奥兹医师一起，还可以学到很多东西。他会帮助您成为自身健康状况的一个好侦探，帮助您学会自己照顾自己。他有他自己的一套实用的方法。他是一位知识渊博、信息灵通的专家。

在某些方面，我的生活方式与众不同。我患有一种慢性疾病，身体总是非常虚弱。对某些人来说，可能早就住进医院了。而我感觉自己还能照顾好自己，并且，我还管理着好几个不同的公司，成天在外奔波忙碌，并且不忘娱乐。不过，现在我得记住毕竟自己是有点上年纪了。

有时我会给他打电话说：“不知道怎么回事，我感觉头疼、疲倦。”他说，“让我猜猜你在吃些什么？你吃冰激凌、巧克力、花生了吧？你必须戒掉这些食品才行！”于是，头疼果然就消失了。

他总是教导说每一个人身体状况都有一个极限。如果你问他：“我可以喝酒吗？”他说：“如果你能喝一两杯酒的话，那你就喝吧。但是，如果你酒力不行的话，那你就得学会承认自己身体在这方面的极限。”他从根本上教你成为自身的主人，并了解自己身体状况的极限。

约翰·阿尔斯兰妮娅（JOHN ASLANIAN），54岁，医学管理顾问

 莱姆病（Lyme disease）：是一种全身性、慢性炎性蜱媒螺旋体病，疾病初期常以慢性游走性红斑为特征。1975年，本病成批地集中发生美国康涅狄格州莱姆镇的儿童中，因而得名。该病最主要的临床表现为神经系统损害，以脑膜炎、脑炎、颅神经炎、运动和感觉神经炎最为常见，可发生于任何年龄，男性略多于女性。

目录



PART. 1 食物：越吃越年轻 001

第一章 奥兹医生的忠告：改变饮食结构 003

1. 吸收世界各地传统饮食精华 003
2. 健康的地中海型饮食 006
3. 营养与衰老 007
4. 高效食物：新时代50岁食物搭配方案 008
5. 如何选择健康食物 012

第二章 健康排毒 023

1. 美国料理专家阿蒂娜·尼梅罗 (Adina Niemerow) 谈食疗排毒 025
2. 美国自然健康学博士罗尼·德吕兹 (Roni DeLuz) 谈体内排毒 039

第三章 生活中的饮食 043

1. 从美味佳肴中吃出健康 044
2. 美国名厨大卫·布莱谈日本美食的烹饪感受 046
3. 如何应付食疗期间的聚餐 047
4. 餐饮企业家詹纳罗·斯巴鲁谈简化烹饪加工过程 048



PART. 2 返老还童，恢复青春活力 051

1. 用提高身体柔韧性来缓解压力 052

2. 解除心理压力 053

第一章 用温泉水疗放松自我 055

1. 美国金门温泉度假中心的健康理念之一 056
2. 美国金门温泉度假中心的健康理念之二 057
3. 美国迈瑞维尔身心平衡温泉疗养中心的健康理念 058
4. 美国科尼莉亚日间水疗会所的健康理念 059
5. 在家泡温泉 060
6. 体验按摩，放松身心 062

第二章 运动使身体动起来 065

1. 塑身美体运动 067
2. 瑜伽的好处 069
3. 坚持锻炼的重要性 071
4. 去健身房锻炼的好处 072
5. 举重锻炼使人身心受益 073
6. 锻炼与健康 074
7. 身体年龄测试 075



PART. 3 美容养颜，抵抗衰老 079

第一章 皮肤美容的非手术整形领域 084

1. DNA对皮肤衰老的影响 086
2. 炎症对皮肤衰老的影响 088
3. 护肤的正确方法 089
4. 激素对皮肤衰老的影响 091

第二章	从皮肤学到中胚层疗法	093
1.	眼部非手术整形	094
2.	激光美容疗法	097
3.	肉毒素注射美容、填充美容及外科整形美容	099
4.	中胚层疗法	103

第三章	如何拥有更显年轻的外貌	107
1.	显年轻的发型	107
2.	如何选择染发颜色	109
3.	如何护发美发	110
4.	脱发的原因及一些常用防脱生发产品的介绍	112
5.	如何化妆	116
6.	烤瓷贴面牙齿美容	117



PART. 4 探索延缓衰老的生物学前景 121

第一章	身体健康状况的检测	125
1.	诊断测试的必要性及检测项目	127
2.	心脏CT血管造影对女性健康的重要性	133
3.	神经递质检测	135

第二章	女性与男性的更年期保健	139
1.	女性如何安全健康地度过更年期	140
2.	生物相同性激素替代疗法	142
3.	如何呵护身体的健康	144
4.	激素变化与男性更年期	146
5.	性生活的福音：伟哥及其他壮阳药物	148

第三章	疼痛与衰老	151
	1. 增生注射疗法以及运动的自我修复	152
	2. 按摩疗法	154
	3. 脊椎按摩疗法	155
	4. 物理疗法	156
第四章	保持年轻的心态	158
	1. 保持年轻心态的七大秘诀	160
	2. 长寿与大脑	164
第五章	新时代的营养保健品	167
	1. 能量保健品	168
	2. 强骨保健品	170
	3. 健脑保健品	171
	4. 情绪保健品	173
	5. 视力保健品	175
	6. 排毒保健品	176
	7. 免疫系统保健品	178
	8. 抗衰老保健品	182
	9. 皮肤和毛发保健品	185
	10. 必需脂肪酸保健品	186
	11. 激素和性欲的保健品	188
	12. 减肥保健品	189
	后记：生命的感悟	191
	作者的总结	195
	致谢	197
	附录：联系方式	199

