



〔美〕梅切尔·沙尔 / 著

覃娟 / 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Company

好莱坞
养颜圣经
送给爱美女士
三堂减龄课

逆龄 我最想要的美肌能量书 养颜术

逆龄养颜术

我最想要的美肌能量书



〔美〕梅切尔·沙尔 / 著

覃娟 / 译

Middle Age Beauty



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

逆龄养颜术：我最想要的美肌能量书 / (美) 沙尔著；覃娟译.
— 北京：北京联合出版公司，2015.6
ISBN 978-7-5502-5087-1

I. ①逆… II. ①沙… ②覃… III. ①美容—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第080317号

逆龄养颜术：我最想要的美肌能量书

出版统筹：新华先锋
责任编辑：李艳芬 王 巍
特约编辑：王若琼
封面设计：孙丽莉
版式设计：杨祎妹

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)
北京慧美印刷有限公司印刷 新华书店经销
字数160千字 620毫米×889毫米 1/16 14印张
2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷
ISBN 978-7-5502-5087-1
定价：36.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究
本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换
电话：010-88876681 010-88876682

致亲爱的读者

本书中我将与你分享的话题是：净化内在心灵比去美容院注射肉毒杆菌更重要。话题展开之前，我想告诉你们，我完全理解大家希望自己外貌更年轻的心理。事实上，在我迈入中年门槛时，内心也曾担惊受怕，不知所措。但是我仍然不赞同“一个40岁的单身女人，遭受恐怖袭击的概率都比结婚大”这种说法。

你一定听过俚语“美洲豹”。当某位女性与比她年纪小的男人交往时，人们往往戏谑地将她比喻成这种四条腿的猎食者。你一定也看过电视上的真人秀是怎样形容女人的：爱吵架、爱生气、天生好斗、对友谊虚情假意等，女人的标准形象似乎就是一边啜饮红酒一边咧着丰满的嘴唇傻笑。电视广告更是在利益驱使下不停夸大事实，他们大肆鼓吹，年过40后，女人的眼睫毛很快会掉光，整个人缺少精神，看起来毫无活力。他们会说，是时候做一个“下巴提拉术”了！还有那些无处不在的坊间八卦，议论着那些曾经风光无限的女明星们怎样因为美人迟暮而风光不再。

相信电视剧《欲望都市》你们都一集不落地看过，四个单身主角的名字也一定了如指掌。这些女主人公每个周末都聚在一起享用早午餐，讨论如何步步为营地度过中年生活。那情景总是透出这样一种信息：这些编剧虚构出来的单身女青年因为年纪大，就必须天天处于战斗模式生活。概括起来，这个故事基本上就是围绕单身大龄女青年惺惺相惜的友

谊展开，主人公随着时间流逝，时不时和闺蜜们互相抱团取暖。

说实话，我也没有立场批判这些人物，自己40岁生日即将来临的那个月我都轻度抑郁了。也许以上因素在潜意识里增加了我对年龄增长的不安。生日那周，我感觉自己简直不再是新时代的女性，一切仿佛都已经成为过去式。于是我打电话给妈妈，向她倾诉我对又增长一岁、步入“奔五”这个年龄段的不安。那种感觉就像心头压了一块巨大的石头，让人感到窒息和茫然。自己成为“过去式”的感觉真的很糟。后来和其他人交流后，我才明白这种感受很普遍，只不过我们许多人总是选择默默吸收这种不良情绪。

现在，我迫不及待和你分享生命中最出乎意料的事情。猜猜我40岁生日那天发生了什么？我开开心心地从睡梦中醒来了！生活继续。事实证明，那是我人生中过得最好的一年。我的健康、美丽和平和的心态在那年第一次奏响了和谐乐章。那是一种奇妙的感觉，就像有个神秘之地，从来只是有所耳闻，而这一天我终于亲自到达。我问自己：“40岁就是这样吗？这用得着担惊受怕吗？其实是块福地啊！”

但是达到这种境界对我来说绝非易事。我还在模特界打拼时，不到20岁就感到了力不从心，后来转行到演艺界。这个圈子当中，普通女演员到了30岁也会因为年龄问题慢慢跌落到半红不紫的状态。所以，你可以想象，步入中年对于我来说是何种煎熬。

而现在，我俨然已经成为过来人。回过头来想想那些无端为年龄增长而苦恼的日子，心中百感交集。当时我为什么会相信那些传言？为什么不走自己的路呢？幸而在20岁之后的这些年里我找到了美丽和年龄的平衡点，破解了美丽密码，发现了能让女人在岁月的流逝中依然容光

焕发的秘诀。我早年跟随禅宗大师工作，后来又有幸在洛杉矶走上平面模特的职业道路。多样化的背景使我获益良多，正因如此，我才能够总结出“美丽三合一”的美容理念。在本书对“美丽三合一”进行阐述时，我也会与你们分享我自己的心得体会，以及在步入人生下半场的过程中经历过的挣扎与彷徨。我会与你们探讨如何战胜挫折，如何使自己生活得更有意义、更加清醒自知。

你完全不必理会“过去式困境”的说法，那是社会舆论强加在女人身上的枷锁。周边环境也许会影响你的心境，因为整容广告成天鼓吹岁月流逝、佳人易老，同龄朋友圈有时也会消极情绪密布。这也许会让你觉得自己真的慢慢变老，魅力不再了。但是请相信，本书会像一股清泉滋润你的心田，让你的心灵找到宁静之地，并教会你如何用简单的美容秘诀来拥抱——猜猜拥抱什么？

真实的自我。

感谢你们与我一路同行。

梅切尔·沙尔

前言

我15岁读高二时，学校要求参加兴趣班。于是父母替我报名参加了模特培训，因为那年排球队选拔队员时我落选了。在这之前我整整打了四年排球，可是球队换了新教练之后，我忽然就没有立足之地了。如果你对高中生活略知一二的话，一定知道这件事对我的打击有多大。然而当时，我无论如何也不会想到，这个小插曲会使我踏上一条完全不同的人生道路。

我的人生轨迹改变了。当同龄的闺蜜们还在学校参加团体活动，练习拉拉队动作时，我已经是豪马公司的签约模特，每天自己开车去堪萨斯城上班。我不再花时间去美容院晒日光浴，而是穿上长裤把我白皙的大腿遮起来。我告别了浓妆艳抹，开始化一些清新自然的淡妆。这些细节为我的健康和美丽奠定了坚实的基础，使我在之后十五年的模特和演员生涯中受益匪浅。

模特圈子竞争激烈，在这里成长的过程中，我学到了很多重要的时尚准则、锻炼方法以及保养技巧。尽管如今我已经41岁，但这些做模特时学到的秘诀我仍然在坚持使用。也许会有人告诉你这些秘诀根本是无稽之谈，也许你自己听到之后也会觉得难以置信。但是这样告诉你的人不是整容医师，就是美容机构的工作人员，再或者是一些别有用心的。他们无非是想让你认为追求自然美已经过时了。然而，理性节约、

感悟心灵、保持健康的身体和姣好的面容永远都不会过时。这是一本让人接受真实自我的读物。它表达了一种追求，让我们在专注于健康的体魄、追求肌肤自然之美的同时，能够与灵魂进行深度交流。

我会在书中分享一些比较实惠的美容技巧。如果你不是模特，也没有知晓这些窍门的朋友的话，千万不要错过。在讨论健康的章节，我会给出一些令我自身受益匪浅的建议，其中会包括一个瘦身效果显著的节食妙方，这个妙方曾经登上过《菲尔医生》脱口秀和《医者》节目。它不是简单的风尚减肥餐，而是一种更加注重健康的“生活方式”。本书会帮你为日常生活设立重要的行为标准，帮助你 and 朋友们享受更多心灵平静、生活充实的时刻。

我需要做三件事：揭穿一个“弥天大谎”，重新解读我们的“脸”，然后再传授给你们一些为生活带来欢乐的小秘诀。

本书的第一部分是我多年模特以及演艺生涯中总结的护肤技巧，希望能给爱美的女性朋友一些帮助。这部分中我会向你们介绍一些不到20美元的美容产品。还会从科学的角度告诉你，为什么我的美容方法会有这样的功效。第二部分将从总体出发，告诉你一些简单的方法。让你既能践行行之有效的节食计划，同时又能保持身体健康。与此同时，为了让你年轻的状态更持久，我会要求你放弃一些东西，千万别被吓到。这将是一场惯常生活方式与健康的角逐。

本书第三部分的内容是重中之重——心灵。心灵是美丽三合一方程式最关键的组成部分，它是否得到了足够的给养？在这部分我将告诉你几个简单却行之有效的办法，让你通过回顾日常生活来放松身心，通过调整支配时间的方式使生活更加有条理，相信你一定会有所启发。然后

再与你分享一些著名的电影角色，激励你去攀登梦想的高峰。

“美丽三合一”这个概念由美丽、健康和心灵三个部分共同组成。它影响着我们对自我价值的判定以及对年龄的感受，它能阻止我们为了除皱而向身体注射各种毒素。

我还将荣幸地与你们分享一些访谈内容。这些访谈对象都是健康、美容以及心理学领域的顶级专家。这些内容将为你建立自己的美丽方程式提供重要帮助。访谈中的专家包括：

帕特里夏·布拉戈医生：美国健康改革第一人之女。医生、激励演讲导师、企业家。

美千子·罗里克女士：第一位移民美国的禅宗大师的曾孙女。作家、洛杉矶禅宗冥想导师。

马克·莫雷诺医生：《纽约时报》畅销书《17天减肥法》的作者。他在书中讲述了保持健康的关键方法。

苔丝·海托华医生：来自比弗利山庄的心理医生、作家。由于在恋爱关系领域的出色建树，她曾受邀参加过许多电视节目。她会告诉你女人无须隐瞒年龄的原因。

罗素·J·瑞塔尔：医生、教师。瑞塔尔医生是神经科学领域的专家，他在采访中发表了十分有见地的见解，为我们介绍了一种可以有效抵抗老化的天然激素。

劳伦·安托努奇：营养学家、健康专家。帮助指导患者进行更健康的生活选择。

金·凯利：来自南加州的顺势疗法^[1]医生。她认为以健康为目的的皮下注射是可行的。

安东尼·F·史密斯博士：领导力研究学会联合创始人、常务董事，领导力领域畅销作家、教授。他对女人的优秀领导力有着深刻见解。另外，他还认为女人无论在工作和生活中都是天生的领导者。

美国诗人路易斯·罗根写过一首诗，她在诗中精准地描述了新千年之际，我们广大女性所面临的难题：

我无法相信神秘的宇宙在围绕着痛苦运转。我知道，世界的奇特之美的确存在，就建立在纯粹的欢乐之上。

当你想要形容相貌平平的女子优雅从容地来到我们身边，请记得这句话。世界尽在我们之手，当我们以全新的态度，满怀好奇和激动地迎接中年到来的时候，美丽就会从我们的诚实之中散发出来。请与我一起踏上旅程吧！共同去探索心灵深处的秘密，保持身体健康，并带着尊严优雅地散发出年轻之美！

[1] 顺势疗法是替代医学的一种。顺势疗法的理论基础是“同样的制剂治疗同类疾病”，意思是为了治疗某种疾病，需要使用一种能够在健康人中产生相同症状的药剂。

目 录
CONTENTS



Part 1

三个“不”

不隐瞒年龄，因为真实所以震撼 / 002

不否定自我，因为自然所以美丽 / 011

不拒绝快乐，因为自信所以年轻 / 017

美丽女人最好命

Part 2

我的美丽，我做主 / 024

早一天行动，晚十年变老 / 029

年轻从水润开始 / 033

1 美元抗皱秘方 / 038

你就是最好的美容师 / 044

变瘦、变美、变年轻 / 050

睡出年轻好气色 / 054

360° 美丽无死角 / 059

“逆生长女王”的专属护肤品 / 067

多吃少动好身材

Part 3

人人都是美丽俏佳人 / 076

轻松对抗自由基 / 081

向亚健康说“不” / 088

17 天打造完美身材 / 095

食物的秘密 / 107

小蛮腰的大敌 / 113

抗衰老“瘦身针” / 120

黄金运动时间——15 分钟 / 126

神奇的有益脂肪 / 132

Part 4

创造逆龄奇迹

生活就是不断寻找答案 / 140

梦想不在远方 / 148

世界上的另一个自己 / 153

笑着接受生活赋予的一切 / 159

女性是天生的领导者 / 164

带走青春的从来不是岁月 / 171

没有什么比爱情更滋润 / 177

激情，让时间止步 / 182

三件“最重要的事” / 186

不放弃，所以终会到达 / 193

探索内心比肉毒杆菌更重要 / 197

后 记 / 202



三个“不”

>> P A R T I <<

『我一直在模仿别人，但是现在我意识到，自己原本可以更有特色。』



不隐瞒年龄，因为真实所以震撼

去年圣诞节初，我在罗斯比参加了一个派对，举办地点是一个封闭式的富人社区。其实举办地点并不重要，我之所以这么说只是帮你想象一下当时的场面。我走进派对时，光洁的大理石地板上方是华丽的水晶吊灯，场地中来回穿梭的女士们各个身着紧身晚礼服，脚踩着细跟高跟鞋从我身边走过。我在流光溢彩的场景里缓步前行，耳边满满都是圣诞节的问候。

我是报纸的专栏作者，写作主题就是社交派对，因此时常受邀参加兰乔圣菲社区举办的奢华派对。在这种场合出入对我来说就像是香槟酒里的泡沫一样自然。这时，一位姿态优雅、散发出成熟魅力的女士走向我，我们愉快地攀谈起来。

“你今晚看起来真漂亮，梅切尔。”艾伦夸赞我。（此处用化名）

“谢谢，艾伦。你也很漂亮。”这可不是客套话，艾伦确实是一个美丽的女人。她身材苗条、面容精致、气质优雅，很有好莱坞老牌女星莎莎·嘉宝的风范。

“你的皮肤真好。”

“谢谢。”我回答道。我的皮肤的确是我骄傲的地方。我不是那种身材纤细同时挺着人造胸的人。好基因再加上一些小秘方，我把皮肤保护得很好，让自己看上去比实际年龄要年轻。

“你是不是做了？”艾伦问我。

“做什么了？”我有点不好意思。

“你都整过哪里？”艾伦又问。

“说实话，我没有整过脸上的任何部位。就是用了一些老生常谈，但是又挺有效果的小妙招。我只是简单保养了一下。”

“哦，不管你用了什么方法，效果相当不错，亲爱的。”

“谢谢你，艾伦。”艾伦一向真诚，我一直喜欢她这点，“谢谢你的夸奖。我都41岁了，觉得自然点儿挺好。”

“噢，亲爱的，永远都别告诉别人你的真实年龄。根本没必要。”她努起漂亮的红唇，用一种高人一等的语气告诉我。我知道她并非有意冒犯，只是想以过来人的身份教我如何应对大龄女士的世界。

但是那句话就那么自然而然地冒了出来。我并不想显得怒火中烧，只是语气里还是夹带了一丝愠怒。我当时带着一丝骄傲对她说：“艾伦，我辛辛苦苦保养自己，并不是为了隐瞒年龄。花费精力维持容貌并不等同于对年龄保密，我并不在乎别人怎么想。”天哪，你听到了吗？刚刚跨越40岁大关的我能说出这番话简直是巨大的进步！其实，舆论环境影响之下，有这样的想法也难以避免。看看那些拉提斯广告片，内容无一例外，统统在描述40岁女人的面容是多么憔悴。所以不能怪艾伦纠正我，向我灌输整个社会对于年龄的“观念”。但是我对自己的年龄持有一种积极态度。如果有人问，我就实话实说。既不会四舍五入，也不