

逆轉時光

變身書

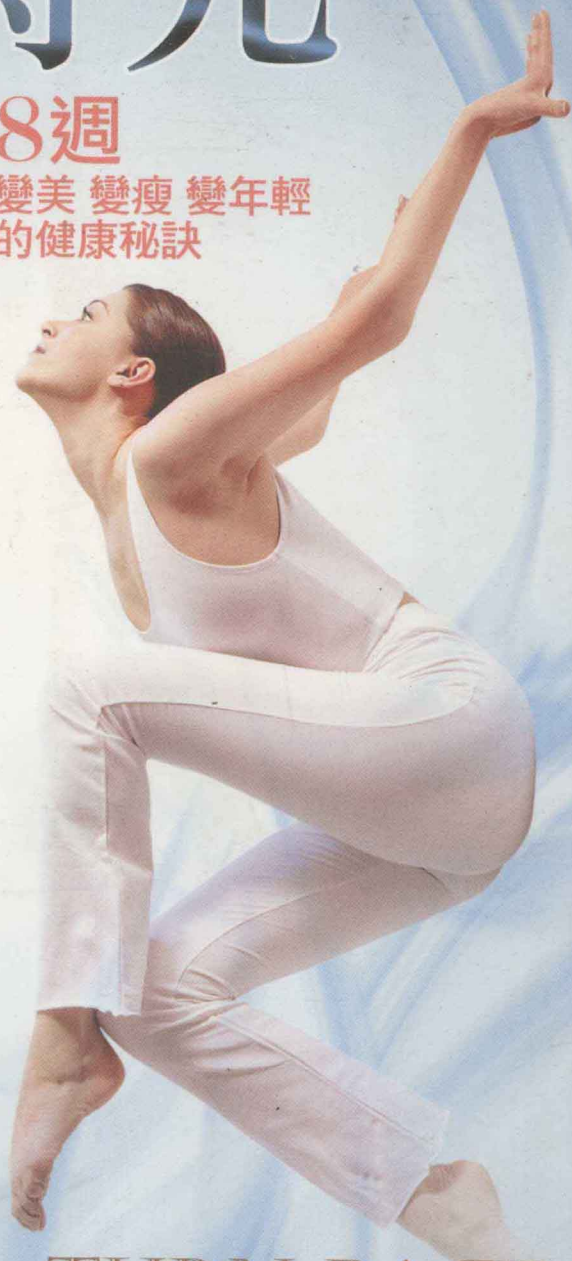
8週

變美 變瘦 變年輕
的健康秘訣

只要有心，年輕 20 歲絕對不困難！全方位改善
身心的健康狀態，才是逆轉老化的王道！



啟動年輕開關
打造完美肌齡



中華民國皮膚科專科醫師
中華民國雷射、醫學美容醫師

林俊銘 醫師推薦

TURN BACK
YOUR AGE CLOCK


提姆·比恩 / Tim Bean & 安·藍恩 / Anne Laing ©著 郭立芳 ©譯

逆轉時光

變身書

8週

變美 變瘦 變年輕
的健康秘訣



啟動年輕開關
打造完美肌齡

TURN BACK
YOUR AGE CLOCK

逆轉時光變身書

8週變美變瘦變年輕的健康秘訣

作者 提姆·比恩 (Tim Bean)、安·藍恩 (Anne Laing)
譯者 郭立芳

發行人 林敬彬
主編 楊安瑜
編輯 李彥蓉

內頁編排 帛格有限公司
封面設計 劉秋筑

出版 大都會文化事業有限公司 行政院新聞局北市業字第 89 號
發行 大都會文化事業有限公司
11051 台北市信義區基隆路一段 432 號 4 樓之 9
讀者服務專線：(02) 27235216
讀者服務傳真：(02) 27235220
電子郵件信箱：metro@ms21.hinet.net
網 址：www.metrobook.com.tw

郵政劃撥 14050529 大都會文化事業有限公司

出版日期 2010 年 10 月初版一刷

定價 280 元

I S B N 978-986-6846-99-1
書 號 Health'28

Metropolitan Culture Enterprise Co., Ltd.
4F-9, Double Hero Bldg., 432, Keelung Rd., Sec. 1,
Taipei 11051, Taiwan
Tel:+886-2-2723-5216 Fax:+886-2-2723-5220
Web-site:www.metrobook.com.tw
E-mail:metro@ms21.hinet.net

First published in 2009 under the title Turn back your age clock
by Hamlyn, part of Octopus Publishing Group Ltd.
2-4 Heron Quays, Docklands, London E14 4JP
© 2009 Octopus Publishing Group Ltd.
All rights reserved.

Chinese translation copyright © 2010 by Metropolitan Culture Enterprise Co., Ltd.
Published by arrangement with Octopus Publishing Group Ltd.

◎ 版權所有 · 翻印必究

◎ 本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換
Printed in Taiwan. All rights reserved.



大都會文化

METROPOLITAN CULTURE

國家圖書館出版品預行編目資料

逆轉時光變身書：8週變美變瘦變年輕的健康秘訣
/ 提姆·比恩 (Tim Bean)、安·藍恩 (Anne Laing)
著；郭立芳譯。
-- 初版。-- 臺北市：大都會文化，2010.10
面；公分。-- (Health'28)

ISBN 978-986-6846-99-1 (平裝)

1. 健康法 2. 保健常識

411.1

99016133





警語：

由於每個人的體質不同，本公司呼籲，若您參考本書採取作者所提供的建議後，狀況沒有獲得明顯改善，或仍有所疑慮，建議您應到醫療院所向相關專業人員諮詢。

6 前言**12 SOS！身體開始拉警報！**

年輕，從頭開始 / 踏出恢復苗條身材的第一步 / 健康狀態大剖析 / 揭開完美體適能的面紗 / 強健體魄是保持年輕的首要條件 / 正確的站立姿勢

28 測試真實年齡

13 項健康指數測試：1. 肌膚彈性 2. 平衡感 3. 視力 4. 反應速度 5. 體力 6. 身體彈性 7. 記憶力 8. 血壓 9. 平常的心跳速率 10. 運動狀態的心跳速率 11. 肺活量 12. 腰圍 13. 體脂肪

44 8 週年輕 20 歲的「逆轉時光密集計畫」

開始前的重要叮嚀 / 1~8 週密集計畫 / 恭喜你完成任務

58 打造完美肌齡

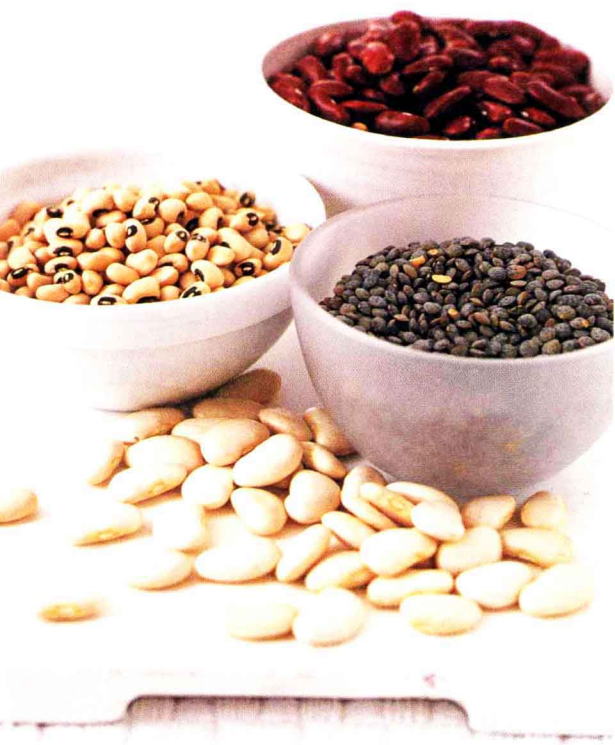
皮膚是你的保護衣 / 保養基本常識 / 照顧淋巴系統

70 窈窕活力飲食法

決定人生的飲食 / 天然食物與均衡營養素 / 營養比重配置圓餅圖 / 食物的選擇與準備 / 低卡健康食譜 / 正確選擇保健食品

88 抗老化運動處方

開始前的叮嚀 / 有氧運動 / 視力與記憶力訓練 / 抗老活力運動處方 / 如何實踐運動處方 / 運動器材與道具 / 健身運動循環 / 重量訓練循環 / 局部雕塑運動 / 緩和與伸展







警語：


由於每個人的體質不同，本公司呼籲，若您參考本書採取作者所提供的建議後，狀況沒有獲得明顯改善，或仍有所疑慮，建議您應到醫療院所向相關專業人員諮詢。

逆轉時光

變身書

8週

變美 變瘦 變年輕
的健康秘訣



啟動年輕開關
打造完美肌齡

TURN BACK
YOUR AGE CLOCK

推薦文：

每個人的生理年齡都掌握在自己的手裡！本書的逆轉時光密集計畫、窈窕活力飲食法、抗老化運動處方，從日常生活的保養、飲食、運動三方面著手，提供正確有效的知識與資訊，能讓讀者在短期內就能體驗變美、變瘦、變年輕的秘訣。

前長庚醫院皮膚科及雷射美容中心主治醫師

現任中華民國皮膚科專科醫師

中華民國雷射、醫學美容醫師

林俊銘皮膚科診所 院長

林俊銘





C O N T E N T S

6 前言

12 SOS！身體開始拉警報！

年輕，從頭開始 / 踏出恢復苗條身材的第一步 / 健康狀態大剖析 / 揭開完美體適能的面紗 / 強健體魄是保持年輕的首要條件 / 正確的站立姿勢

28 測試真實年齡

13 項健康指數測試：1. 肌膚彈性 2. 平衡感 3. 視力 4. 反應速度 5. 體力 6. 身體彈性 7. 記憶力 8. 血壓 9. 平常的心跳速率 10. 運動狀態的心跳速率 11. 肺活量 12. 腰圍 13. 體脂肪

44 8 週年輕 20 歲的「逆轉時光密集計畫」

開始前的重要叮嚀 / 1~8 週密集計畫 / 恭喜你完成任務

58 打造完美肌齡

皮膚是你的保護衣 / 保養基本常識 / 照顧淋巴系統

70 窈窕活力飲食法

決定人生的飲食 / 天然食物與均衡營養素 / 營養比重配置圓餅圖 / 食物的選擇與準備 / 低卡健康食譜 / 正確選擇保健食品

88 抗老化運動處方

開始前的叮嚀 / 有氧運動 / 視力與記憶力訓練 / 抗老活力運動處方 / 如何實踐運動處方 / 運動器材與道具 / 健身運動循環 / 重量訓練循環 / 局部雕塑運動 / 緩和與伸展



前言

美國喜劇演員喬治·伯恩斯 (George Burns) 說過：「當你發現彎腰綁鞋帶是件吃重的工作時，老化已經不知不覺找上你囉！」但是我們要告訴你：「健康長壽有祕訣，對抗老化要趁早。」沒人知道老化的真正原因，但是我們都知道有些東西會加速老化的時鐘。因此，每個人都應該學習本書傳授的養生知識與訣竅，逆轉肌齡，回復輕盈健康。



人的身體只有一個，而且一輩子跟著你，當然值得仔細了解其運作機制以及照顧身體的正確方式。因為「太忙」而沒時間照顧你最寶貴的資產——這聽起來實在不合邏輯。根據我們多年研究，以及和上千位客戶互動的經驗，我們發現任何人都可能莫名其妙突然返老還童或變得老態龍鍾。每個人的生理年齡都掌握在自己手裡。老化過程絕不是個斜率固定的陡坡，每個人下滑的速度都一模一樣。你我都可以改變自己的生理年齡，永遠不嫌晚！

人體自我復癒的功能非常驚人。多年來，我們觀察紀錄了數千名 10~100 歲的人運動、飲食及生活習慣後，發現不論原來的飲食習慣有多糟，或新陳代謝有多慢，全都不重要。總結所有的個案，任何人都可以成功的逆轉肌齡，活得更久、更好、更年輕！

本書除了提供正確實用的知識與資訊外，也將是你搶救青春大作戰的堅實後盾，幫助你邁向「永保青春活力」的康莊大道。保證讓你更長壽、更快活。

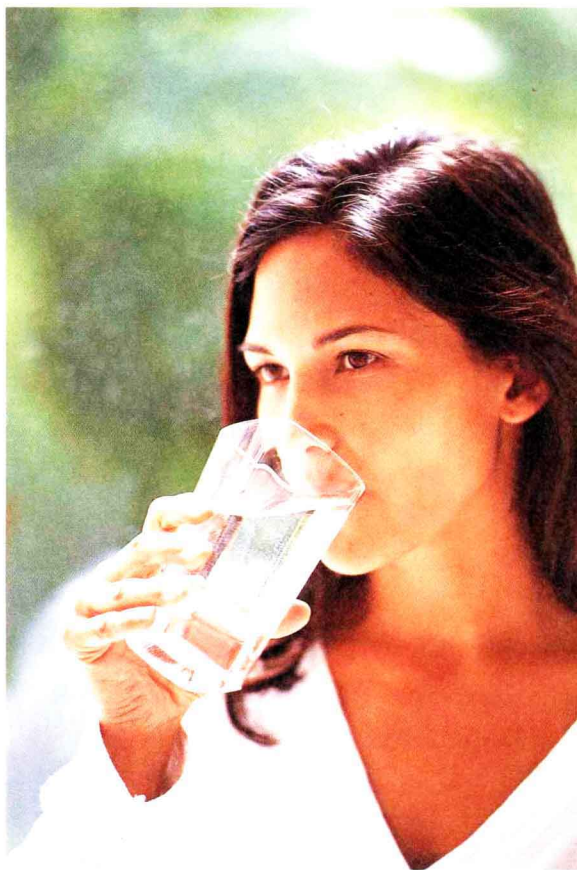
提姆·比恩 (Tim Bean)

安·藍恩 (Anne Laing)

本書使用方法

正確使用本書，可以事半功倍地重拾健康，短時間內看到令人滿意的效果。本書的重點內容包括：計算真實生理年齡的測試、再造美肌、飲食與體重的正確觀念與作法，以及抗老活力運動處方。此外，本書還有一章是教你持之以恆的終極秘訣——「逆轉時光密集計畫」濃縮上述所有，讓你在短短 8 週內脫胎換骨，輕鬆揮別過去的自己。

- 第一步，了解什麼是生理年齡，以及老化的原因（見第 8 頁）。
- 再來，透過我們的小小測試計算出你真實的生理年齡（見「測試真實年齡」：第 28-43 頁）
- 請翻到「逆轉時光密集計畫」（第 44-57 頁）。這是本書最重要的部分。我們以一週為單位，設計每週應該做的運動，並濃縮「抗老化運動處方」、「窈窕活力飲食法」、「打造完美肌齡」等章節的精華部分，讓你輕鬆掌握實行技巧。最後，本書還教你維持健康的生活方式，每週還「沙必思」，送你逆轉老化巨輪的獨門秘訣喔！
- 「打造完美肌齡」（第 58-69 頁）解開打造年輕肌膚的奧秘，還有超簡易 DIY 淋巴按摩術。
- 「大誤解一次看明白」（第 9 頁）教你破除常見的錯誤觀念。此外，培養正確觀念是持之以恆的最佳動力來源（第 17 頁）。



重要提醒

採用本書的建議前，請徵詢醫師或是醫療專業人士。實行任何新的飲食或運動計畫之前都應徵得醫師的同意。

年齡不過是表面數字

老化涵蓋的範圍很廣，可以說是影響細胞、荷爾蒙和體內器官各種因素的集合。同時，它也代表健康、營養、智力、社交及情緒與存在意義的變化過程。

每個人都有實際年齡，代表自從出生的那天起，已經過了多少個年頭。然而，告訴你身體真實的健康狀態的不是實際年齡，而是生理年齡。也就是說，實際年齡告訴我們已經活了多久，生理年齡則告訴我們還剩下多少日子可活。

吃進太多沒營養的垃圾食物、攝取太少富含營養素的食物以及缺乏運動，都會加速老化的進程。此外，放棄從事有意義的活動、不願接受挑戰與冒險，也是提早為自己披上「LKK」外衣的徵兆。

逆轉老化、重拾青春活力與健康身心永遠不嫌晚，但是你必須付出相對的努力以及抱定持之以恆的決心。我們可以保

證，你的回報絕對大於付出。年輕 20 歲聽起來似乎不可思議，但是只要你徹底執行本書的計畫，我們保證讓你再現年輕生命光彩。

第 28-43 頁的測試能幫助你計算出真實生理年齡。你可能會發現，某些領域的生理年齡大於其他領域或是超過實際年齡，但是記住，你將會在短短 8 週內年輕 20 歲。假設你現在 32 歲，但是本書大部分的測試，顯示你的生理年齡是接近 45 歲。接下來，只要你切實遵守本書的建議，8 週後你將會逆轉生理年齡，從 45 歲未老先衰的超級熟女，變成 25 歲的青春陽光美少女！



大誤解一次看明白

我是「太忙人」(或「大懶豬」)，沒空(沒力氣)自己煮飯

正解：我們的客戶都是執行「10分鐘懶人烹調原則」，也就是說，一餐的烹飪時間絕對不超過10分鐘。去餐廳外帶食物的等待時間也不只10分鐘，而去餐廳用餐的等待時間絕對超過半小時。因此，別再說你沒有10分鐘可以煮飯。

有什麼好擔心的，反正現在人均壽命不是一直延長嗎？

正解：沒錯，人類的壽命確實是延長了，但是這不表示我們活得更健康。壞消息是，由於我們這一代出現一大堆文明病，例如心臟病、癌症、糖尿病和肥胖症等，下一代繼承了我們的不良因子，健康狀況只會每況愈下。逆轉老化的真正意義是全方位改善身心的健康狀態，而不是透過藥物強化身體機能或延緩疾病惡化。

我沒空運動或實行那些專家說的均衡飲食計畫

正解：你有時間接送小孩嗎？有時間去銀行或便利商店繳帳單或和朋友出去吃飯嗎？俗話說：如果你現在沒有時間照顧自己的健康，將來保證你有時間照顧自己的疾病。不要認為把時間花在照顧自己的身體是一項討厭的雜事或負面投資。事實上，你應該把運動當作每天的例行公事，就像你每天都要吃飯、刷牙或洗澡一樣。

我情緒一來就很容易暴飲暴食或是吃一些「撫慰人心」的食物

正解：「撫慰人心」的食物是為了讓你越吃越想吃所設計出來的垃圾。這些食物雖然可以滿足口腹之慾，但是無法提供任何營養素，滿足新陳代謝的需求。進食時，人體會產生化學物質，透過酵素分解食物，進而修復或維持器官和大腦的正常運作。如果身體接收不到必備的營養素，身心靈很快就會感到疲累，但此時從垃圾食物攝取的熱量已經進入身體中的肥胖細胞，體內循環運作逐漸緩慢。減重的關鍵不在意志力，而是建立正確的觀念、吸收知識和充足的準備。

我覺得運動好無聊

正解：生命中本來就有很多無聊的事，像是刷

牙、通勤、接送小孩上下學。但別忘了，結果決定一切，所以你得想辦法為看似無聊的鳥事添加樂趣。已故的美國總統湯瑪斯·傑佛遜曾說過：「沒有什麼能阻擋態度積極正確的人達成目標。相反的，態度有問題的人連神仙也沒轍。」

肥胖不是我的錯，都是肥胖基因在作怪

正解：基因對體重的影響是微乎其微。老實告訴你，在過去漫長的 10,000 年中，人類的基因幾乎沒有任何變化。事實是，胖瘦完全由你決定，完全取決於你的飲食和運動習慣。

我有做有氧運動和慢跑，難道這樣還不夠？

正解：有氧運動確實能強化心血管功能，但是不能讓身體更強壯，也不能提高新陳代謝率。我們看過很多馬拉松選手都有粗壯結實的小腿，但是上半身和手臂卻不成比例地軟趴趴，亟待加強。

可是舉重會讓我看起來像肌肉發達的健美選手

正解：我們所有常出現在鎂光燈下的名流客戶都有舉重的習慣，他們的肌肉因此增加了約 20%——足以使新陳代謝和體態獲得明顯改善。但是他們沒有變成肌肉發達的健美選手，體型變得精瘦而勻稱。他們減掉的是專門打擊自信和破壞形象的多餘脂肪。相信我們，一個人對運動及飲食的重視程度會忠實地反映在他的健康和體態上。

人家懶得跟豬一樣，真的提不起勁來實行你那些計畫啦！

正解：對任何事都無精打采可能是體重過重、缺乏維他命和礦物質及健康亮紅燈的症狀之一。你應該遵照本書的建議，立即展開健康飲食與適度運動的新生活。很快地，你將再次體驗健康滿點、活力充沛的優質人生。

搶救青春大作戰—改造前 V.S. 改造後

在開始實行計畫前，你應該先設下衡量比對的基準，以確保你會貫徹始終，增加成功的機率。我們認為，最有效的方法是透過視覺的刺激，也就是在計畫開始前先拍張照片記錄你現在的模樣，8 週結束後再拍一張。相信我們，照片絕不會撒謊！

量體重是記錄體型變化的方式之一。然而，體重計只能告訴你，兩腳放在地球表面時所施加的壓力。體重計不能告訴你身上有多少脂肪，或肌肉的結實程度。體重計不能顯示以下的變化：體態變得更完美、衣服尺寸縮小好幾號、體態更直挺、甩掉討厭的橘皮組織。皮尺和體脂測度計在這方面可是強多了，不但可以計算體內脂肪的比例，還可以測出身體各部位尺寸的變化、忠實記錄體態變化的過程（詳見第 42-43 頁）。

但是這些都只是數字，而且改變經常是緩慢而難以察覺。我們完全可以理解當你看不到立即成效時，實在很難堅持下去。但是一旦經過一段較長的時間後，定期以照片做紀錄就會看到明顯的變化。每一或兩個月拍張照片，檢視自己體型的變化，你就會看到自己努力的成果。這將成為你擊退脂肪、成功減重的利器。

「體重計不能告訴你身上有多少脂肪，或是你肌肉的結實程度……經過一段較長的時間後，定期以照片做紀錄就會看到變化。」

要忠實呈現自己的體型，穿著比基尼拍照是最好的方法。通常挑選自己喜歡的衣服時，都是挑可以遮掩身材缺點的衣服。如果你一直在遮掩身材缺陷，而且真的沒有機會穿比基尼的話，建議你買一套便宜、深色基本款的比基尼。我們要你穿著這套比基尼，正面、背面和側面各拍一張照片。

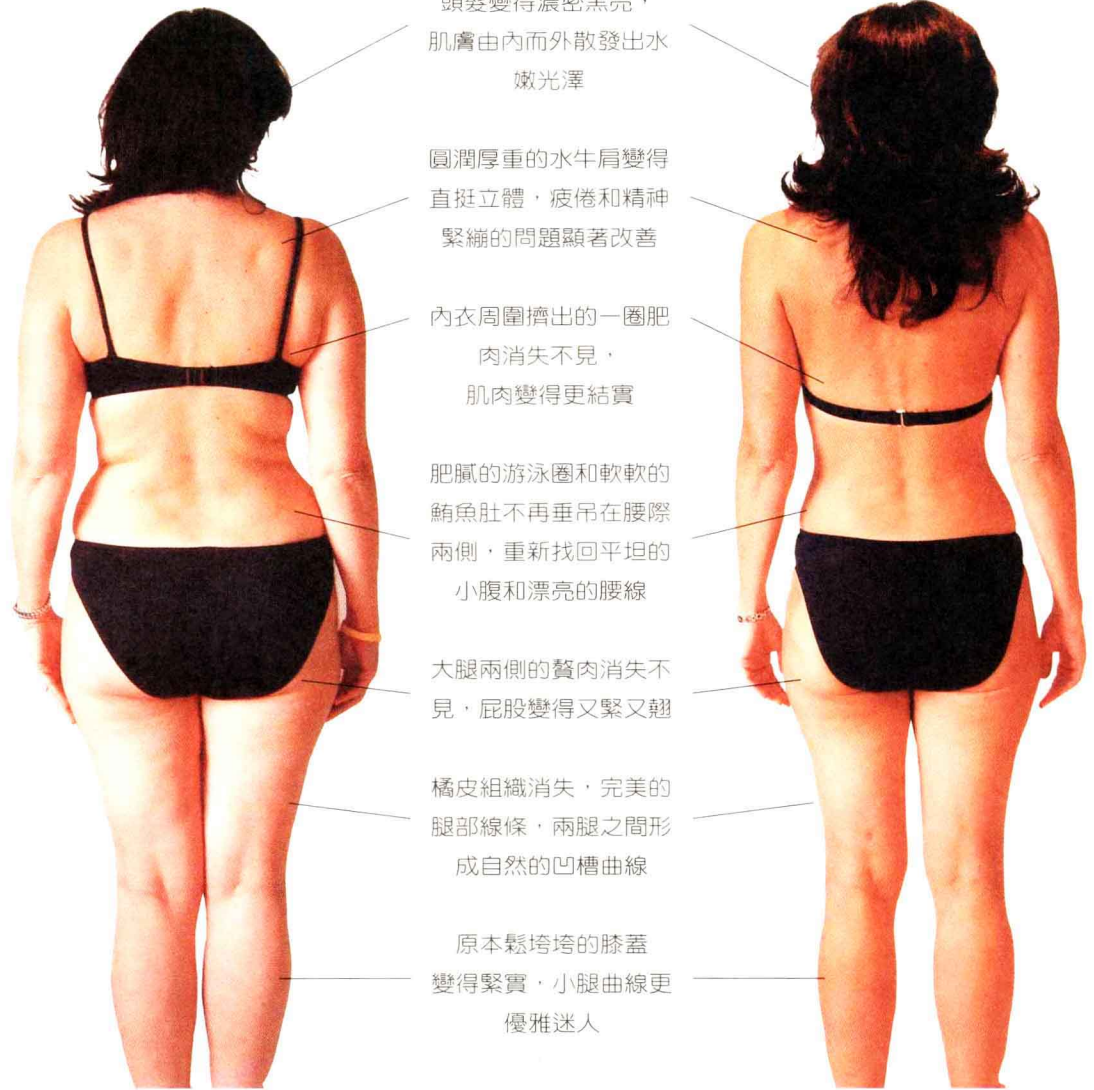
大部分的客戶看到照片時都會很驚訝，尤其是背面的照片，因為他們從來沒有機會從這個角度看過自己。事實上，這是最棒、最重要的一張照片，因為它最能呈現未來 8 週你體態的變化。

這張從背後照的照片將會呈現你體態的顯著變化，像是你的肩膀變得更直挺、背部線條更優雅迷人，以及大腿內側及後方的橘皮組織大幅減少。此外，你也會看到蝴蝶袖、內衣周圍和屁股兩側擠出的肥肉向你說掰掰。還有，你的俏臀也會更加緊實、集中。

此外，這些照片可以讓你看到體型大小、側面和正面的變化。從正面的照片你會看到臉部變得更清透明亮（特別是眼睛周圍）、輪廓更立體、更年輕。你的照片也會顯示肌膚的變化，更水嫩細緻、光滑有彈性。

改造前

改造後



客戶 A

43 歲 平面設計師

A 生了三個小孩之後，深受背痛所困。她來找我們的時候，情況非常嚴重，她完全不能提重物。但是她下定決心嚴格執行我們的「逆轉時光密集計畫」。8 週後，她一舉成功瘦下 13.6 公斤，衣服尺碼整整小了 3 號。此外，她的儀態更美麗，身體更強壯。12 週後，她的腰圍少了 11 吋，回復年輕時代的小蠻腰，終於可以穿上以前的牛仔褲。