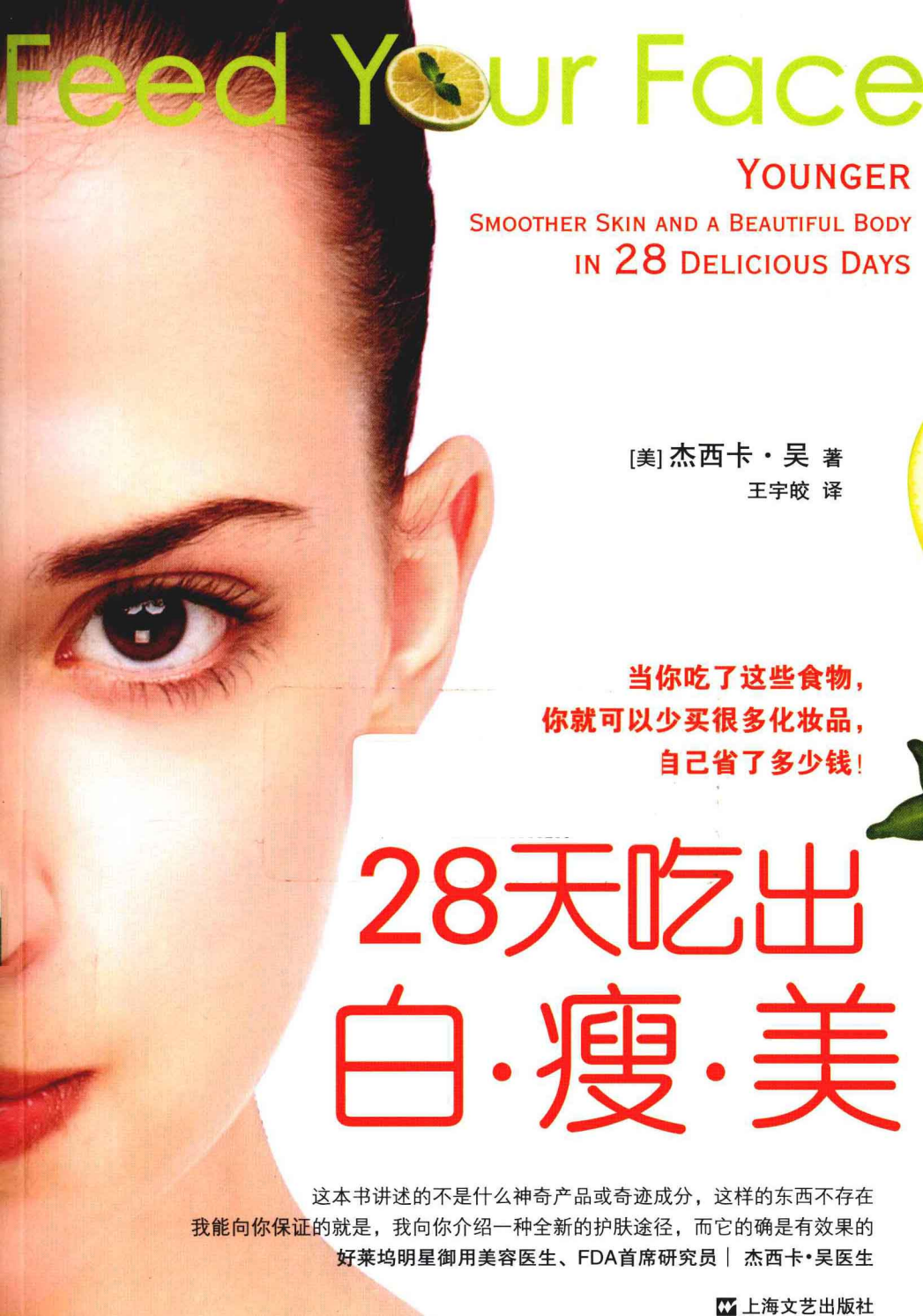




Feed Your Face

YOUNGER

SMOOTHER SKIN AND A BEAUTIFUL BODY
IN 28 DELICIOUS DAYS

[美] 杰西卡·吴 著

王宇皎 译

当你吃了这些食物，
你就可以少买很多化妆品，
自己省了多少钱！

28天吃出 白·瘦·美

这本书讲述的不是什么神奇产品或奇迹成分，这样的东西不存在
我能向你保证的就是，我向你介绍一种全新的护肤途径，而它的确是有效果的
好莱坞明星御用美容医生、FDA首席研究员 | 杰西卡·吴医生

上海文艺出版社

YOUNGER

SMOOTHER SKIN AND A BEAUTIFUL BODY

IN 28 DELICIOUS DAYS

Feed Your Face

28天吃出
日瘦·美

[美] 杰西卡·吴 著

王宇皎 译

图书在版编目(CIP)数据

28天吃出白·瘦·美/(美)吴著;王宇皎译. —
上海:上海文艺出版社,2013
ISBN 978-7-5321-4899-8

I. ①2… II. ①吴… ②王… III. ①女性-美容-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 080883 号

Feed Your Face

Copyright © 2011 by Jessica Wu, M. D.

This edition arranged with InkWell Management, LLC.
through Ardrew Nurnberg Associates International Limited.
All rights reserved.

著作权合同登记号图字:09-2013-51 号

责任编辑:夏 宁
特约策划:徐曙蕾
封面设计:董红红

28天吃出白·瘦·美

[美]杰西卡·吴 著

王宇皎 译

上海文艺出版社出版、发行

地址:上海绍兴路74号

电子信箱:csbcm@public1.sta.net.cn

网址:www.sbcm.com

新华书店经销 山东临沂新华印刷物流集团印刷

开本 890×1240 1/32 印张 9.75 字数 267,000

2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5321-4899-8/T·0062 定价:32.00元

感谢我的父母，感谢他们为我做出的牺牲，教导我以自己的方式做事情。

感谢弗洛里，感谢他对我毫无保留的爱（即使我正戴着发卷，脸上敷着黄瓜片）。

还有，对所有经常光顾丝芙兰大肆购买除疮膏、去皱霜、矿物美容品的女士们，让我与你们分享另一种美容方法，感谢你们和我一起踏上这条有趣的美容之旅。

亲爱的读者：

在开始我们的旅途前，我希望你知道：本书不能代替你的医生或健康专业人士的建议。如果你要改变目前的饮食结构或皮肤护理方式——特别是有某些健康问题——你可能有必要先咨询一下你的医生。

本书中所有关于护肤、保健和营养方面的信息均来自我多年来的从医职业生涯，我治疗观察过成千上万例顾客。对某一问题人们往往有不同的看法，我在很多场合都阐述过我对美容的看法，而读者应该知道即使是专家也会有不同的意见。

没有医生能确保百分之百的治疗效果，但我相信，只要你选择正确的饮食和生活习惯，你就能增进健康，让皮肤更有光泽和弹性。我衷心地希望你读了本书后，能生活得更健康，拥有更亮丽的肌肤、更年轻的容颜。

杰西卡·吴（吴莲娜） 医生



目录 Contents

前言	你的护肤观念十有八九都是错的	1
第一部分	美容秘籍	13
第1章	了解你的皮肤	15
第2章	哪些食物与皮肤有关?	31
第3章	让你的肤质与“餐”俱进	51
第二部分	用食物来击退痤疮、晒斑、皱纹和皮疹	65
第4章	为什么有些食物会让你长痘痘	67
第5章	如何让皮肤“消气”: 解决皮肤红、痒、脱屑	99
第6章	拥抱阳光还是捂紧自己	137
第7章	用饮食来逆转时光: 延缓衰老	169
第8章	合理饮食, 健发美甲	193
第三部分	行动起来 呵护容颜	229
第9章	美容食谱	231
第四部分	其他美容小窍门	263
第10章	能敷在脸上的食物	265
第11章	优雅地变老	279
后记		301

前言

你的护肤观念十有八九都是错的

那个星期五的下午，我像一支离弦之箭行驶在洛杉矶的日落大道上，车窗擦过路边的棕榈树叶，发出“飕飕”的声响。当初我买下这辆两座跑车并不是看中它的强大爆发力——虽然这在当时来说的确挺时髦的——只是我车技不高（我想一个两座的跑车可以减少我在拥挤场合，如停车场不慎后撞到别人的概率）。但我在拉谢纳加大街转弯处还是差点和一位行人来一个亲密接触，真还亏得我是一名医生呢。当我的光脚耻使劲抵上刹车时，我的车狠狠地颠了一下，才得以停在路边。（谁叫我穿的是细高跟鞋呢？）

20分钟后，我在环球影城的主干道上遛起了车，这是全球最大的电影基地之一，好几部我钟爱的好莱坞电影都出自这里。不过我今天可不是到此一游的。在这个规模超大的电影城里有一位我的A级病人——我们不妨叫她梅根吧（我和她的医患协议可不准我泄露她的真实姓名）——她的皮肤正有燃眉之急呢。

梅根是一位典型的好莱坞女星，二三十岁的模样，美得让人目眩神迷，她还有一个敏捷的头脑，实在是造物主的宠儿。不过当我上了她的拖车，看见她已在一面小巧的放大镜前盘腿坐下，拿着两根棉棒和一瓶医用酒精开始进攻她的脸。

“吴医生！”她一见到我就叫了起来，“谢天谢地您总算来了，看我



的脸啦！”

她指着她下巴正中的一处肿块，用医学术语来说，这看起来是痤疮杆菌感染，说得通俗点，她长了个粉刺。

好吧，这可能算不上什么燃眉之急的病情，但你要这么想：你在一部影片里看到女主角长了个大粉刺，你会做何感想？当然不舒服咯。影星是不能长粉刺的，但其实她们没法避免。事实上，每个月我都能接到两三个来自本城影视基地的“粉刺急诊”求救电话。（有一次还居然接到要求注射肉毒素的电话，虽然那也不算什么重症急病，但在影星们上镜头时，这些问题却会让她们窝机停工）一般在我赶到前，化妆师都已使尽浑身解数用粉底遮盖粉刺——总是徒劳无功，于是导演会让摄影师转变一下灯光，让那个小丘疹不要太上镜。（你能想象吗？）但如果这一切都无济于事，他们都会求救于我。

所以，我完全理解这些求助电话的紧急性，我总是不惜以生死时速飞驰到现场，以便及时施以援手。身为皮肤科医生，我理解为什么对有些人来说，脸上长个粉刺（或一个小肿块，或诸如银屑病或湿疹等慢性皮肤病）是件丢脸的事，尤其是当这些小问题影响了你的工作；我也理解这些皮肤问题不仅影响到别人怎样看待我们，也关系到我们怎样看待自己；我的理解和同情还源自于当我十多岁时，我的脸上长满青春痘的经历。

从十三岁起，几乎每天早晨醒来，我都能在脸上找到一个或几个新加入的成员——新的痘痘或新的瘢痕，这些新的理由都让我重复一个动作——把脸埋入被单继续做梦。我母亲向我保证，所有的青少年都会长青春痘，而这些痘痘随着年龄的增长会消失的。但我的妹妹推翻了一切——她有一张光滑粉嫩的脸蛋（而且她还有一个芭蕾演员的好身材）。她从没长过青春痘，对此我又嫉妒又伤心，为什么老天没有眷顾我呢？

一个特别的早晨，我醒来发现脸上又长了一大簇粉刺，里面有脓，还在渗出来。我想在这些痘痘消失前，我应该戴顶帽子出去，或者把头发披下来遮住脸颊。突然，我灵光一闪：以往母亲不是会在我的抓痕抓伤处涂点双氧水么？抓痕和痘痘有什么区别呢？我确信双氧水会解决问题！我轻轻地用棉签蘸了点双氧水点在脸上，但很快意识到这个过程太漫长了，于是心急火燎的我把三瓶双氧水都倒在一个盆里，然后深吸一口气，脸朝下浸了下去。

至今我还能清晰地记起那个味道——那种病态的香甜味——当然，还有那钻心的疼痛。那天我疼得差点发疯，而我的脸——正在冒泡起疱流脓的脸——变得更加糟糕，无法收拾。

在我所能回忆起的青春岁月里，我不是被皮肤问题折磨着，就是忙着护理我的皮肤。我成长于加州，当时超级名模克里斯蒂·布林克利是我们那里的标准美女——她拥有冲浪女孩的身材和金色阳光般的肤色。而身为一个来自台湾的美国人（我父母于 20 世纪 60 年代移民美国），我这辈子是不可能长得像克里斯蒂·布林克利了。但从那时起，我一直孜孜不倦地尝试着各种面霜、粉刺洗液、Clearasil 除痘霜、Noxzema 深层洁面乳——凡是药店里有的，我都试遍了。我不奢求看起来像个泳衣模特，但至少不要满脸粉刺加瘢痕的鬼样。

直到高中时，我母亲才带我去咨询一些皮肤科医生（都是年长的男性），但每一次求医都让我更添一层沮丧。有一位医生在我脸上抹了点乳膏剂，说（至今我还记得他的每一个字）：“看，这样不就好多了！”但没有惊喜发生，我的痘痘没有消停，还是顽强地生长爆发着。

很多很多年过去了，不知用了多少轮 Accurane（青春痘特效药）后，我终于摆脱了重症粉刺患者的称号，不过，接踵而来的新问题就是：我



年纪大了，青春痘和青春一起与我渐行渐远，晒斑（相对更常见于亚洲女性）却开始出现在我的发际线上，聚集在我的太阳穴附近。一两年后，只要我一笑，眼角的鱼尾纹就应声而出。

当我成为一名皮肤科医生后，我能接触到一仓库的皮肤护理产品：各种洁面乳、面霜、紧致面膜、补水防晒霜，还有去疙瘩的、去皱纹的，甚至是男性用的产品——有些市面上还见不到，都会出现在我的办公室里，让我试用。但尽管我十八般武器用遍，镜子里的我还是昨日容颜：皮肤有皱褶，眼角有鱼尾纹，还有些影影绰绰的老年斑，如此而已。直到我用了 Botox 肉毒素，脸部才有些实质性的改观（后来变化更大些），而那些瓶瓶罐罐里的东西好像对我毫无用处。

在这方面我是挺不幸的，但更不幸的是我不是唯一一位追求美丽却屡战屡败的斗士。我见过许多女性受到“神奇”美容产品引诱，确信她们花重金购得的产品或药片会给她们传说中的水润晶莹，会让她们成为影星斯嘉丽·约翰逊或凯特·布兰切特第二。而到我这儿来的顾客大多都是撒了大把银子、自学成才的护肤产品的行家里手，只是没看到什么效果。无一例外，每个人都失望沮丧。好吧，现在就让我来告诉你这是为什么。

揭秘护肤行业

几年前，我试图创建我自己的护肤品牌——杰西卡·吴护肤品，它们的主要原料都是中草药，诸如白芍药、黄芩提取物等（我对这些原料做了深入的调研，对其美容效果我个人是深信不疑的），我希望能为我的患者提供一些更好更实在的产品。但很快我就发现，这事情说来容易做起来难。

2003 年秋天，我还在和众多生产商商谈，我要找一家作为我的合作伙伴，和我一起齐心协力把梦想变成现实。在一轮又一轮的会谈中，我

一次又一次地阐述我的理念：我要用的原料罕见而珍贵——它们只生长于中国福建的某个郊区，一年也就生长那么几个月——但我要用大量的这种原料。当然，培育这样的原料、兜转半个地球的运输都需要艰苦的劳作和大量的金钱投入，所以几乎所有的生产商都建议我用便宜的原料来替代，有一家候选厂商对我说，她有个绝妙的主意，既可以应用那些特殊的中药材，又能节约钱。

“太棒了！”我说，“具体怎么说呢？”

我喜出望外地看着她，她伸出右手，手掌朝上，然后向手掌吹了口气，似乎在演示什么梦幻粒子的神奇功效。“就这样，我们可以用一点点，”她说，“但你可以在成分描述中把这种草药列在首位，这样看起来它就是主要成分了。”毫无疑问，我把她的想法毙掉了。

不幸的事实却是，这样的欺骗行为并不罕见。护肤产品制造商总能设计出美轮美奂的广告，即使是最精明的消费者也难逃其诱惑。与此同时，非营利的健康机构也参与它们的商业宣传，误导它们应该保护的消费者群体。举例来说：你到处都可以看到它们的“产品许可封印”——从护肤霜到麦片都是。

比如哪天你要去海滩玩上一天，你想先买瓶防晒霜，你看见一瓶SPF30的零售价为5美元，而另一瓶有皮肤学会许可封印，标价也更高一些，你会选择哪瓶呢？当然是后一种更有保障。瓶上的标签就是这么说的，不是吗？

你可能不知道这是个付费标志，只要每年交一万美元，几乎任何一家公司都可以把“皮肤癌基金会推荐”标志打在自己任意三个产品上；而使用“美国皮肤病科学院认可”标志，价格是2000美元^①。

① 2009年12月，美国皮肤病科学院投票决定废除该项认可活动。



你可能会这么认为，凡是获得官方认可的产品总该达到一定的标准。其实它们的标准都是一样的——就是美国 FDA 要求每一种防晒品必须满足的要求，否则就不能上架。没有哪家机构再做一些额外的检测（他们依据的也就是厂商递交的产品资料），而此外也再没有什么机构来管控这些颁发出去的标志。皮肤癌基金会——至今已向 800 多个产品颁给其标志——甚至不要求产品的 UVA 防护数据（只要求 UVB 数据），而 UVA 与皮肤癌却有密切的联系（它可以引起最致命的皮肤癌：黑色素瘤），还会增加皱纹和褐斑。这样看来简直是个笑话！事实就是这样，获得官方认可的上架的防晒产品琳琅满目，使得那个小小的认证标志看起来也无足轻重。

说真的，这类医学会组织参与认证事务已经有几十个年头了（此前曾有广泛报道说露得清与美国癌症协会关系融洽，可能归功于它高达 30 万美元的年费。），而它们的行为也早已僭越了护肤领域。（例如美国齿科学会甚至还认证口香糖，只要口香糖生产商出价让其动心。）这也只是护肤产业利用消费者的诸多途径之一。

我不是说所有的护肤产品都是假的，或百无一用。只是我们每个人都会买点防晒霜、补水产品或洗面乳什么的，我们只是要知道这些产品的效果往往达不到我们的预期。例如，一瓶面霜号称能“润泽肌肤，减少皱纹”（我只是随意引用手头一瓶面霜上面的真实文字），但事实上，你的皱纹不会因为用了它而消失。而且大多数的抗衰老乳霜功效和润肤产品也差不多。它们没法改变你皮肤的真皮层结构（皱纹产生的地方），疗效能到那儿的得算药物了（而这就需要处方了）。同样的，眼霜能暂时改善一下眼部的水肿和眼圈模样，但没法让你年轻十岁。让容颜焕然一新可能需要用到激光，或注射一些药物，至少是一些算做处方药的东西——不管这东西的标签上说的如何，这些不由得你不信。

也许你内心深处也早已认同了这一切，但美国女性每年的护肤品支出还是高达平均 600 美元。为什么我们在一次次的失望后，还是把钱撒在这些废话、这些名不副实的东西上呢？究其原因，可能是……

► 长久以来，人们总是认为护肤就是把东西抹在皮肤上。

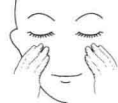
你想想：基本上所有商场的一楼都是护肤产品的天下。药店也不例外，护肤产品甚至能占到半壁江山。送到你手上的杂志也是兜售各种除皱霜的。光在美国，个人护肤产业就有 400 亿美元的市场，这庞大帝国的基石就是：护肤是由外而内的。

这本书讲述的不是什么神奇产品或奇迹成分。这样的东西不存在。我能向你保证的就是，我向你介绍一种全新的护肤途径，而它的确是有效果的。

最大误区

最近一次你的皮肤科医生问及你的饮食距今有多久了？恐怕从没问过吧。商场里的销售人员（她们可是拿佣金的）也不会关心你这事儿，美容师（她们可能会诱惑你花上五倍于美容的钱买一筐化妆品回去）也不会，医生更不会了（他们一般要在 5 分钟内打发一位病人，迅速转向下一位）。尽管此前有过饮食和皮肤关系的报道（那几年有不少关于“痤疮与饮食的关系”的报道），但全球医生却群起而攻之，他们认为饮食不会影响你的皮肤——医学院校里是这么教授的。

想想也真有点奇怪，我们都知道吃高脂肪的东西会增加罹患心血管病的风险，而多吃点高纤维绿叶食物会降低胆固醇，改变饮食还能降低



得癌的概率。我们知道的是饮食可以影响到身体脏器的功能，但饮食是否会影响我们的容貌却还没有共识。

部分原因可能是医学院的营养课程基本关注两大方面：如何检测和治疗营养不良（例如缺铁性贫血或坏血病等），以及高脂肪食物对青少年糖尿病等慢性病的影响。除此之外的营养学就不载入教科书了。如果当年那些诊治过我的古板的皮肤科医生们问一下我那时的饮食，他们可能会大吃一惊。

我母亲会自制豆浆。

每个星期，每周一次，我母亲会把黄豆泡上一晚，第二天一大早我和妹妹就会被震耳的搅拌声吵醒。母亲再用棉布袋把豆浆挤出来，似乎要弄点饮料把可可饼吃下去得花很大工夫。一般地说，我和妹妹的早饭都是粥和酱瓜，我们很少能吃上通心粉什么的，我家冰箱里没有常备什么成长牛奶。

我家的午饭也是典型的中国菜：一小碗饭，烹饪过的蔬菜，再加点肉或鱼，多半还会有碗豆腐。我第一次和朋友们上餐馆，食物一上来，大家都往上面撒盐，我很奇怪他们为什么还没有尝一下就加盐。（我家的餐桌上从来没有盐备用）我还老是粘着我最好的朋友，因为她母亲的厨房桌子上常备有一大盒糖——那种大块长条的士力架（如果在我家想要吃一块巧克力，你拿到手的会是一份水果）。我越看到别人的饮食，越觉得自己在这方面损失巨大。我家里的饮食实在太单调了，而外面的世界却充满了各种咸甜有致的零食和饼干，还有丰富的自助餐，天哪，太让我迷醉了！

中学时我开始在女生衣帽间的贩卖机上买我的午饭，那时墨西哥玉米煎饼是我的最爱。下午上完体育课，我会再次光顾它——买玉米坚果、椒

盐煎饼或一块巧克力。到高中时，我已经成了麦当劳的每日固定客户，吃草莓奶昔和薯条。我不够酷，没能和小孩子们坐在里面大吃一通，我一般都到外卖处等候（直到今天，我还是不能一个人坐在餐馆里吃饭，我会记起在咖啡馆里独坐的场景）。如今回想起来，我是用食物来反抗那一片让我与众不同的文化，而与此同时，我还在和让我很没面子的脸蛋作斗争。

既然医生帮不了我，我决心自救。也就是从那时起，我立志成为一名皮肤科医生……首先搞清楚为什么我与生俱来的皮肤就那么“坏”，然后护理它，并帮助和我一样受困扰的朋友们。所以我进了哈佛医学院，当然在那里，我找到了答案。

在某些方面，我是一个理想的医学院学生（我痴迷于科学），但从另一方面来说，我却不太合适。（我曾经把《时尚》杂志藏在教科书下面。我喜欢时装，但在哈佛看时尚类杂志可算不得酷）还有，美容皮肤科在波士顿并不受青睐——这简直算不上“严肃”的医学学科。有一次，我告诉我的一位导师我想当皮肤科医生，毕业后回到西海岸工作，他回答说——至今我还不能相信他真的这么说了——我这样是在浪费我的学业。拥有一张哈佛文凭，我可以做很多事情，为什么我要选择去那个学术沙漠的洛杉矶呢？如果我能够从事脑科手术或心脏移植，或治疗癌症，那我的前途真是不可限量！

我还是坚持了自己的选择，我在波士顿待了五年，我实在受够了（实在受不了东海岸的冬天）。于是我挥手作别寒冷的剑桥城，回到阳光明媚的加州。我不愿在大医院工作，不想受“每位病人约十分钟就诊”时间的控制——那时间仅够看看身体的某一部位，写上一两张处方，就这样还得看我的运气。当我开始行医时，我决心以我做病人的期盼来推及他人，为每位病人都花上足够多的时间，我要问他们所有该问的问题——例如：你的生活习惯和你的工作。我决然地摒弃了那些压抑的白



大褂，因为那让我想起古板的旧式教育和思维方式，我不要那样。我要让每一位病人都觉得自己是VIP。也许就是这样一对一的关怀让我的事业蒸蒸日上。不经意间，我居然在向我曾经慕名已久的杂志（依然敬仰它的大名）提供指导意见了。我的候诊室里常常坐满了好莱坞最著名的影星。我不再是那个一脸坏皮肤戴着大眼镜的女孩，我已经是一位无所不知的女人了。

可能洛杉矶的女性都太在意她们的饮食了，但对于每一位病人，不管她为什么而来，一上来我都要问她的饮食。无数次我听到这样的回答：“我知道饮食不会影响我的皮肤，但每次我吃什么什么时，这毛病就发作了。”用不了多久，我就觉得这里面肯定有联系，而我正在探索这些联系。尽管教科书说没联系，但我想食物还是会影响皮肤的，于是我翻阅了更多的医学文献，开始自己做研究，并把我的发现用于实践。

这本书的初稿是一叠word版的文字稿，我发给我的一些病人。没过多久，我的家人和朋友都向我索要这些资料，我的那些名人客户也是本书初稿的阅读对象，尽管她们用的是世界顶级化妆品，有很好的化妆师和医生，但她们和我们一样，也常受皮肤问题的困扰。你猜后果怎么样？我真的看到效果了，很显著的效果，她们不长痘痘了，红斑也消退了，即使那些丽质天生的女性（她们到我这儿来做例行筛查和常规护养，并不一定为粉刺、皱纹而来）也信誓旦旦地说她们的皮肤比以前看起来更健康、更有光泽了。很多受益的女性都为之激动，她们自愿和你分享她们的故事。

你现在手里所拿的是一本更全面、更系统，也是更友好的护肤指导——不需要你购买昂贵的产品，也不需要处方。为了阅读方便，我把本书分成四个部分，每一章里我都加了点有用的提示和活生生的故事（有些还是名人故事呢）。这样您既可以一路畅快地读下去，也可以在适

当的时候稍做停顿，不要废寝忘食嘛。

在第一部分，你会对我们人类的皮肤以及皮肤的“敌人”——三大元凶：皱纹、松弛和长痘——有一个基本的了解。你还将了解到为什么长期以来，医学界对饮食与皮肤的影响总是争论不休，难有定论。最后，我要传授给你一些谁都可以做到、立刻就能实施的事情——它们可以让皮肤看起来更健康更美丽。

第二部分包括第4章到第8章，旨在详细描述各种各样的皮肤问题。你将了解到痘痘、红斑、皱纹和晒斑产生的原因，还有怎样的饮食能缓解（或加重）这一切。（当你吃了这些食物，你就可以少买很多化妆品，你可以算算自己省了多少钱！）

第三部分详细叙述了美丽食谱（我为中文版的读者重新整理了中式食谱），你会发现一系列美味超值的建议。这些食物能让你去痘除皱，让长了红斑痤疮或湿疹的皮肤尽快恢复，让太阳在你皮肤上的印记尽快消失——所有这一切都是帮助你加速代谢，稳定血糖。你会损失点体重，缩小点腰围，你的皮肤会更有光泽，穿衣服时你的感觉会更好。对某些读者来说，你可能不必再服用那些硬邦邦的药片（如 Accutane）。即使你现在的皮肤让你很满意，本书也能帮你延缓岁月的痕迹爬上你的脸颊。我本人从没烹饪过什么复杂的菜肴，所以我可以向您保证，这里的食谱都是简单易学的，不需要特殊技能或额外的厨房设施。里面有些食物我每天都在吃，所以您也可以放心下箸。

也许你已在护肤道路上屡战屡败，但不管别人告诉你什么，请相信你有能力改变你的肌肤和自我感觉。而且你已迈开了重要的一大步，因为你已经知晓了其中的秘诀：你能为你皮肤做的最重要最简单的事情就是，对你的食谱稍做改变。

让我们开始吧。