

SUPER  
畅销书

# 10分钟

10Minutes 10 Years

# 10年

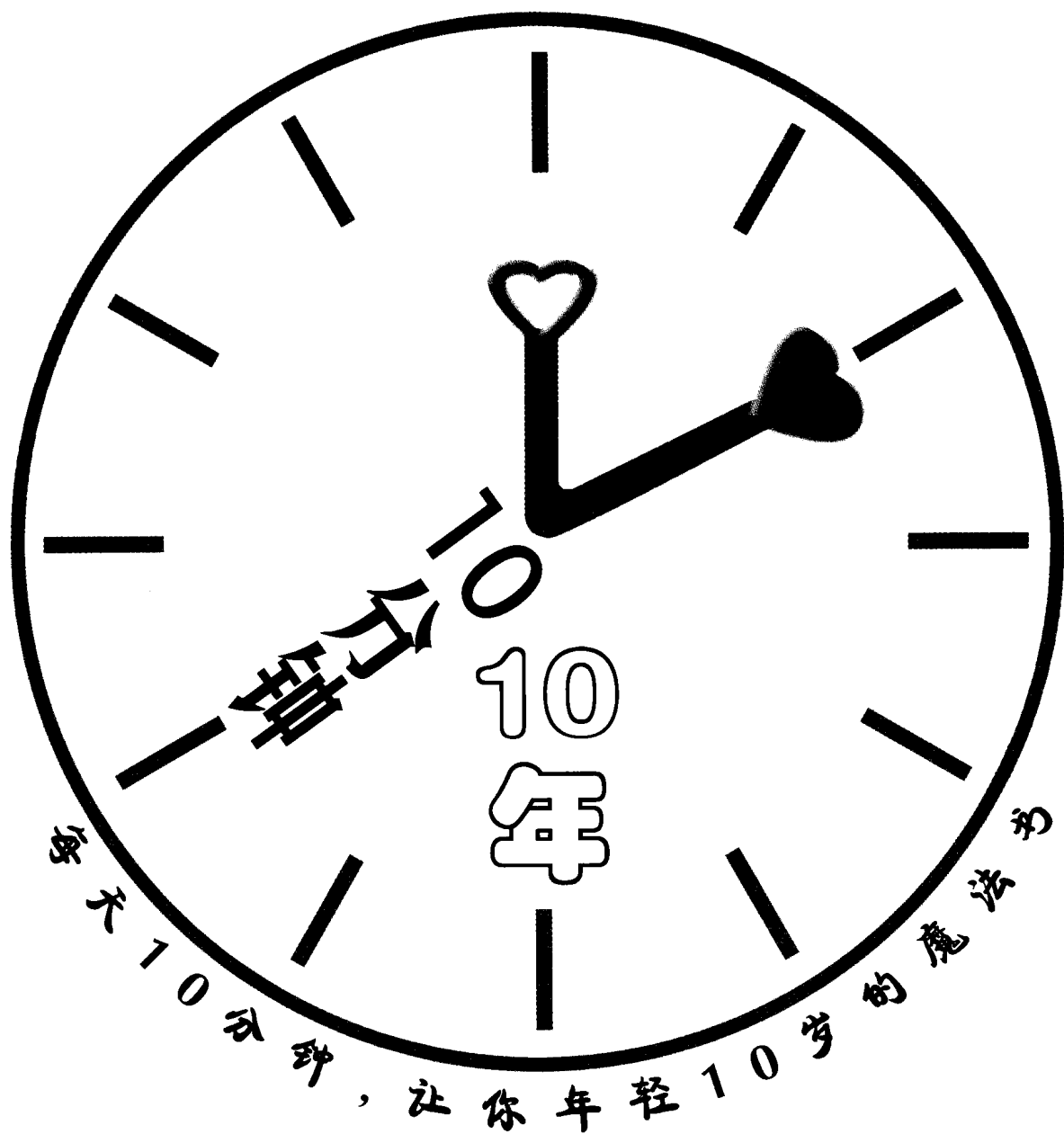
## 每天10分钟 让你年轻10岁的魔法书

(美) 皮肤科美容专家 好莱坞御用皮肤科医生  
全球畅销书作家 弗雷德里克·勃兰特博士 著  
谭颖文 杨雪 译

- ★ 你知道3“S”因素吗？
- ★ 你还为脸上的皱纹发愁吗？
- ★ 你讨厌面颊上出现的褐斑吗？
- ★ 你想摆脱眼袋和下垂的下巴吗？
- ★ 你对日渐稀少的头发已经绝望了吗？

勃兰特在书中揭示了许多鲜为人知却能使皮肤提前衰老的威胁，并针对各种问题提出了相应的解决方案，听听专家的意见吧，你也将拥有恢复青春的单程票。

(美) 皮肤科美容专家 好莱坞御用皮肤科医生  
全球畅销书作家 弗雷德里克·勃兰特博士 著  
谭颖文 杨 雪 译



辽宁科学技术出版社  
·沈阳·

©2009, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由 FREE PRESS, a Division of SIMON&SCHUSTER, INC. 授权辽宁科学技术出版社在中国范围内(中国台湾地区、中国香港地区和中国澳门地区除外)独家出版简体中文版本。著作权合同登记号:06-2007 第 256 号。

版权所有·翻印必究

### 图书在版编目(CIP)数据

10 分钟 / 10 年: 每天 10 分钟, 让你年轻 10 岁的魔法书 / (美)勃兰特(Brandt, F.)著; 谭颖文, 杨雪译. - 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5381-5734-5

I. 1. 1… II. ①勃…②谭…③杨… III. 皮肤 - 护理 - 基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 031061 号

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 184mm × 260mm

印 张: 11

字 数: 150 千字

印 数: 1~5000

出版时间: 2009 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 康 倩

封面设计: Book 文轩·李绍武

版式设计: 赵小莹

责任校对: 周 文

书 号: ISBN 978-7-5381-5734-5

定 价: 25.00 元

---

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

# 目录 [Contents]

---

- 前言 4
- 简介 6
- 致谢 8



## 第一部分

### “S”因素：压力、日晒和糖的摄入 9

- 1. 皮肤及您对待皮肤的方式 10
- 2. 不让阳光照进来 20
- 3. 糖：藏在身体内部的敌人 30



## 第二部分

### 各种治疗方法 43

- 4. 疗法术语汇编 44



## 第三部分

### 10分钟 / 10年的治疗方案体系 85

- 5. 皱纹 86
- 6. 色素过度沉着和色素沉着不足 98
- 7. 失去光泽、黯淡、干燥、有斑点的皮肤 106
- 8. 毛孔粗大 111
- 9. 眼眉以上的部位 115
- 10. 眼部 118
- 11. 鼻子 123
- 12. 面部中央的凹陷 125
- 13. 嘴唇 130
- 14. 下巴 135
- 15. 下颌轮廓 137
- 16. 颈部 139
- 17. 耳 142
- 18. 手 144
- 19. 头皮脱发和面部毛发生长 147
- 20. 成人痤疮 154

### 附录一：勃兰特博士清理肠胃饮食法 159

### 附录二：各种成分及它们对皮肤的影响 173

# 前言 [Preface]

---

如何让时光倒流早在庞德·德莱昂出发去寻找青春之泉前就开始了。

考古学家开始发掘古代文明的墓穴时，他们发现葬在墓穴主人旁边，除了骨器、首饰珠宝、武器，还有各种美容工具，被用作化妆品的新奇的混合物（多半是有毒的）、梳子、刷子和装着形形色色软膏、药膏的罐子。在埃及木乃伊的墓穴里发现了镊子、坚果油，装有涂嘴唇用的染料罐和用来治疗皱纹、粉刺的秘方。几百年后，美容药水仍然是女性日常生活不可缺少的一部分。

幸运的是，时至今日，皮肤护理已经取得了重大进展。人们不仅对于美容手术的认识取得了长足进步，而且，对于美容皮肤科专家在帮助人们改善相貌方面所能做的事情的认识也有了一个飞跃。再加上技术的进步，新的配方和新的实施办法，过去曾鲜为人知或是昂贵得让人望而却步的手术现在已被人们广泛讨论和接受，成为主流的治疗方法。

尽管这种关于手术的开明态度也衍生出了一批新的患者，她们愿意为了变美而付出任何代价，可问题在于她们不知从何入手。我发现我的患者当中有许多人对皮肤有严重的错误认识，她们担心已经来不及修复那些严重的损伤了。所以，当皮肤护理正在经受一场彻底的革命的时候——过去，用水和普通的香皂洗脸，然后选择一款油乎乎的晚霜，除此之外别无选择，那个时代已经过去了。现在，我每天在迈阿密和纽约的诊所里，为无数的病人治疗。有些人以前从没看过皮肤科医生，有些人已经尝试做过各种手术。有些病人正值妙龄，焕发着青春的光彩；有些病人在50岁以前已经做过3次去皱整容手术。经常有已经谨慎地尝试过可注射填充剂或激光疗法的新病人，她们对结果仍然不满意。她们想做些效果更明显的尝试，可却无法确定该做什么。

所有这些病人的共同之处是困惑。让她们苦恼的是关于皮肤衰老的信息太多，简直供过于求。

所有患者都告诉我，她们梦寐以求的是简单高效的对抗衰老的办法，一种能奏效且不超出预算的办法。原因显而易见——在她们抗衰老的装备库里，还没有一样东西可以连续持久，卓有成效地改善皮肤状况。

我希望你们把这本书看成关于皮肤为什么衰老、如何衰老以及如何妥善保养等所有问题的答案。

我喜欢用“相对持久性”这个术语来帮助所有的患者理解皮肤护理。即使皮肤专家给你注射一种持久性物质，使你的皮肤饱满起来，也不会阻止衰老的进程。没有抗衰老的万灵药，没有一种产品能够消除所有的问题，使你看上去年轻、健康、有活力。坦率地说，不论采用哪种治疗方法，最终都要靠保养。你可

以给汽车装上一部崭新的发动机，可是到最后，这部崭新的发动机也会慢慢变旧的，它还是需要保养。既然我们的衰老一刻也不停，拥有美丽肌肤的秘诀就在于得到并且由内而外地保养。本书介绍的是我针对维持这种相对持久性所提出的方法。您可以利用这些信息，确定您自己独特的皮肤护理需求，同时制定皮肤护理预算。

《10分钟/10年》这本书是围绕着问题展开的。第一部分第1章涉及到皮肤如何衰老，此外我还谈到瑜伽如何改变我的外表和态度，在缓解压力的同时，还让我减了9千克，并且改善了我的肤质。第2章介绍关于阳光对皮肤的伤害和光引起皮肤衰老的一切相关知识。第3章讲解关于糖的最新信息，以及糖如何使人由内而外的衰老。

在您确定自己需要哪种办法之前，第二部分（第4章）详尽地介绍了我推荐给患者的所有最好的产品、疗法和手术。关于它们都包括什么以及它们如何奏效都会由浅入深地解说。我将从那些无创伤、花费不贵的办法开始，一直讲到最尖端的注射疗法和激光疗法。

一旦了解了这些基本常识，您就可以到第三部分阅读自己关注的具体领域了。想弄清楚如何消除嘴边的皱纹或是脖子上的老年斑，不必一直在不同的章节间切换，只需要翻到介绍任何您所关注部位的那一章，然后按照我推荐的办法去做，当然，这还取决于您的预算以及您是否愿意去看皮肤科医生。每一章还列出了一些实用的10分钟小窍门（大多数都花不上10分钟），还有一些相关的10分钟养生法（做起来也不到10分钟）。

我希望您把《10分钟/10年》称为无所不包的参考指南，并且在去化妆品柜台或是看整容皮肤科医生之前，把它作为对产品和手术进行比较的基准（具备这些常识的患者最能理解推荐的是哪种疗法以及原因）。关于如何满足您的独特需求，我知道我的建议将帮您作出最明智的决定。

在我的职业生涯中，我已经改变了治疗皮肤的方式。我现在的治疗方法更加科学。润肤产品更加复杂，它们的基本成分不仅使皮肤吸收水分，而且实际上还有助于构建胶原蛋白。在理解衰老过程方面和护肤品生产方面的技术突破使我们将来有了更多改善皮肤的工具。当然，不可思议的注射方法和其他疗法可以在短短几分钟之内改变人的相貌。

令人欣慰的是，即使仅仅跟10年前相比，女性看上去要比实际年龄年轻得多。现在五六十岁的女性——如果注意保养皮肤并且避免日晒的话——皮肤要比20年前五六十岁的女性好得多。

正如成语“水滴石穿”一样，它完美地概括了本书的精髓。我希望您每天也能抽出10分钟来改善您的皮肤和生活。

# 简介 [Introduction]

## 10 分钟 /10 年的生活哲学精髓

我说不清有多少患者坐在我的办公室里说：“勃兰特博士，我知道我的生活刻板而乏味，可是我年纪太大，又太疲倦了，已经没法改变了。”我拒绝这种听天由命的态度，您也不应该接受。

事实上，这些患者想象不出做一些细微的改变有多么容易，如果坚持下去，有多快就能见效。她们不相信在生活方式和皮肤护理方法上做些小的改变会真地奏效。

我因此想到了“10 分钟”的观念。10 分钟不长，花 10 分钟散步的想法并不可怕或困难，可怕的是每天锻炼 1 小时的想法。从小的改变开始，设置一个定时器，让自己有时间去适应这种改变。

关键的概念是坚持。一旦您把这一套例行流程弄明白之后，就很容易坚持下去。坚持的时间越长，流程就变得越容易，花费的时间就越短（和涂化妆品或者做头发一样，一旦您明白您所做的，很快就会做好）。只需要对日常生活做个简单的改变，您就会习惯于分层涂上不同的产品。

更妙的是，对于下面所列步骤（全部或者任意几个）你做的时间越长，它们就会变得越简单、快捷。

## “每天 10 分钟”小贴士

- 如果每天花 10 分钟做一种高效的皮肤护理，您的皮肤会有显著改善。
- 如果每天花 10 分钟涂上广谱的防晒霜，并且认真地涂抹，您的皮肤会发生明显变化，皱纹更少，色素过度沉积形成的斑更少，更富弹性。
- 如果每天花 10 分钟看食品标签，注意营养搭配，有意识地决定减少糖的摄入量，您会感觉精力更加充沛，有望改善综合健康状况、减轻体重，使皮肤焕发光彩。
- 如果每天花 10 分钟在您的餐盘放上小份食物，您马上就会意识到自己到底需要多少食物。
- 如果每天花 10 分钟做瑜伽和控制呼吸的活动，您就能够更好地应对生活中无处不在的压力。也许您对瑜伽很着迷，花上不止 10 分钟。瑜伽，长远地看，可以改善睡眠质量，使您精力充沛，因而有更多的时间做自己喜欢的事（让您在做事的同时充满活力）。
- 如果每天花 10 分钟活动身体，您会很快发现这种感觉有多舒服。

■ 如果每天花 10 分钟饮用一种放了液态绿茶添加剂的水，这种水具有强大的抗氧化功效，会使您的身体吸收水分，使皮肤看上去更年轻，抵抗自由基造成的伤害，提升机体的整体健康。

■ 如果每天花 10 分钟安静而不受打扰地只做自己想做的，不因那些需要您帮助的人而中断，您就可以更好地放松，享受生活。

## 关于本书

如果你发现自己在护肤品专柜前眼花缭乱、无所适从；如果你正在考虑通过手术治疗来找回青春，但希望自己可以还有其他选择；如果你需要知道如何摆脱眼袋或者眉毛上日益加深的皱纹；如果你向女朋友、女性杂志、化妆品柜台、面部美容师和整形外科医生咨询，却得到许多互相矛盾的答案，那么，弗雷德里克·勃兰特博士简单而高效的办法恰好适合你。在《10 分钟 /10 年》里，全球最著名的皮肤美容专家提出了一种护肤计划的重大突破，每天只花 10 分钟，就可以让皮肤的衰老进程倒退 10 年。

《10 分钟 /10 年》这本指南的版式别具一格，全书围绕问题展开，揭示了许多鲜为人知却能使皮肤提前衰老的威胁，如糖和饮食（第 3 章）。想了解面颊上的褐斑吗？翻到第 6 章。讨厌下垂的下巴吗？读读第 14 章。对日渐稀少的头发绝望了吗？看看第 19 章。但在你决定需要何种疗法之前，先看看第 4 章里面关于所有最好的产品、疗法和手术的详细介绍。

勃兰特博士解释了它们都包括什么以及它们如何奏效——从那些无创伤、非处方类乳霜开始，一直讲到最尖端的可注射物质。一旦了解了这些基本常识，您就可以翻到本书的最后一部分阅读自己关注的具体部位了，为每种皮肤类型都提供了准确的信息。

没有一劳永逸的疗法——我们的衰老一刻也不停，我们必须不停地保养自己。《10 分钟 /10 年》是勃兰特博士针对这种保养设计的办法。他的疗法已经帮助成千上万的人恢复了青春，现在读者们将拥有恢复自己青春容颜的单程票。

## 关于作者

弗雷德里克·勃兰特博士 20 多年来一直在皮肤美容学领域进行着变革。他第一个把绿茶引入护肤领域，第一个开创家庭疗法——如勃兰特博士微晶磨面换肤术、勃兰特博士激光肌肤和勃兰特博士激光 A 脱皮术——模仿诊所的治疗方法。他是一位国际知名的演讲人、富于创造性的研究者和大受欢迎的医生，受到患者、著名医药公司和同行的尊重。

谈到可注射填充剂，勃兰特博士是首屈一指的领军人物，被公认为最擅长使用



的富有独创性的抗衰老药物，如保妥适和瑞斯雷恩。他超越了保妥适的传统使用方法，创造了保妥适颈部提拉术和保妥适鼻部除皱术，从根本上改变了这个行业。这种有艺术技巧地应用皮肤美容疗法的最前沿的手段，加上他渊博的皮肤美容学知识和开拓性的诊所疗法，使得勃兰特博士在皮肤护理业内外享有很高的声誉。

勃兰特博士凭着自身的努力成名，获得了娱乐界、商界、时尚界和社会名流的信赖。他的患者不仅相信他可以使她们从近处观察显得自然，而且称赞他是一位艺术家，帮助她们雕刻出更年轻的面容。通过运用各种无创伤性疗法，有许多是他开创或改进的，他帮助患者保养青春的容颜。

勃兰特博士对于皮肤护理的热爱开始于斯隆·凯特琳纪念医院，当时他还是个学生，在那里专门从事白血病的治疗和研究。他主要致力于使用天然成分抑制癌症生长的研究。绿茶、维生素 A 和维生素 C 受到勃兰特博士的关注，成为他所研究的疗法，后来，成为以他名字命名的护肤系列产品的基本成分。

除了专业论文，勃兰特博士还写了《岁月无痕：保妥适、胶原蛋白、激光术、脱皮剂及其他无瑕肌肤的解决方案使用权威指南》，这本革命性的护肤指南内容丰富，包含各个年龄的人如何保养的专家建议，拥有年轻完美的皮肤的建议和信  
息。

## 致谢 [Acknowledgement]

---

谨以此书献给哈维·布兰克博士，是他教会我透过表面看皮肤的本质；献给希尔维亚·罗森塔尔，是她给了我一切具有内在美和外在美的事物的灵感；献给给予我的忠诚和爱的斯巴基；献给每天为我指引方向的马吉·马罗尼，以及我的朋友史蒂芬。

在这里感谢奥利维亚·桑切斯付出的劳动，卡伦·莫林的才华和专业技术，多明尼克·欣科一直以来对我的支持和亚历克斯·加扎尼加的研究工作，正因为有了他们，才有了这本书。我要感谢迈阿密、纽约市和 CDI 的全体工作人员一直以来的奉献。还要感谢对我生活产生重要影响的个人：萨姆·戈登、奥斯卡·海维亚博士、艾伦·罗森塔尔、罗伊·杰罗内姆斯博士、米堤·库恩、本杰明、泰勒、苏亚利、罗斯·斯波萨罗、卡尔·苏西、凯尔·怀特、简·米勒、哥利亚·赫塔多以及纽约市四季酒店的全体工作人员。

第一部分

“S”因素：

压力、日晒和糖的摄入

10101010

## 1

# 皮肤及您对待皮肤的方式

尽管我们非常希望停住时间的脚步，可是皮肤在衰老，身体在衰老——事实就这么简单。想想我们对自己皮肤都做了些什么——让它在阳光下暴晒、皱眉、眯起眼睛看东西，拉、戳、掐、搓、朝它吐烟圈，或是干脆不拿它当回事——我们皮肤的复原能力是神奇的。可是，我们当中大多数人都把皮肤的神奇能力当成理所当然的。皮肤发挥着至关重要的作用，它调节体温、阻隔外界物质、包裹我们的身体器官。

不论每个女人多么小心翼翼地护理皮肤或者躲避日晒，随着岁月的流逝，她都会觉察到皮肤上的变化。这些变化有时迅速、有时缓慢，但这些变化不容忽视。典型的患者可能是在将近 30 岁（如果抽烟或者日晒过度的话，会更早些）或 30 岁刚出头（如果她认真保养的话）的时候，意识到她不特别关心自己的皮肤，青春的花朵将转眼凋谢，皮肤不再是水嫩嫩的。她会注意到干燥、褐斑、肤色灰暗、缺少弹性、在眼睛和嘴角周围出现细小的皱纹。

“突然之间，一觉醒来，看到满脸都是皱纹”，她们对我哀叹，“我需要你的帮助。”

我先是跟她们开玩笑说，现在是时候把 10 倍焦距的镜子扔掉了——那是女

人们的致命武器！应该把有放大功能的镜子驱逐出你的洗手间，因为它们只会突出你的缺点，这样你整天都念念不忘自己身上微不足道的瑕疵。

然后我打消她们的疑虑，告诉她们没有人是在一夜之间变老的，其实皮肤所发生的变化是细微的，需要经过一定时间，更像个不知不觉逐渐发生的过程，在肌肤的深层慢慢渗透。一旦这种变化积累到一定的量，就像是跷跷板的一头堆沙子一样，缓缓地加一撮沙子，跷跷板没什么变化，再加沙子，跷跷板最后就翘起来了。对于皮肤而言，这翘起来的一刻充分说明了为什么有一天你会突然注意到皱纹——这些纹路最后变得这样深，好像是突然冒出来的一样。

想弄明白自己是如何变老的，不妨回顾一下自己风华正茂的岁月。拿高中时代的照片（不必在意当时的衣服和发型），把它和你如今的照片做个比较。

高中时代的你毫无疑问拥有圆嘟嘟的可爱脸颊，而今天的你早已失去了立体感。随着时间的推移，脂肪沉积发生了转移。这种转移是不可避免的生理现象。怪就怪地球引力和遗传基因吧，你要明白这恰恰解释了为什么去皱手术不会使你看上去更年轻，而是使你的皮肤紧绷绷的。使面部恢复青春的轮廓关键在于找回你失去的立体感，在第 12 章中我们将深入探讨这一话题。

现在让我们简要了解一下当你衰老时皮肤所发生的变化。

## 衰老

衰老可分为两种类型：内在型（生物性）和外在型（环境性）。

内在的衰老由基因决定，所以人人都要经历。这一过程的必然性无法改变，但是，你可以减缓它的进程。

另一方面，外在衰老完全控制在你的手里。吸烟、暴晒、熬夜、过度疲劳——这些都会表现在皮肤上。抗衰老的秘诀在于首先保护皮肤不受外在因素的影响。

### 内在衰老

一般而言，成人的皮肤面积约为  $1.5\sim 2\text{m}^2$ ，重约 9 千克。它共分两层：外面的是表皮，中间的是真皮，底部有一层是皮下脂肪。在表皮的底部生成全新的皮肤细胞。当它们完全形成的时候，就开始向表层移动。这个过程一般需要 2~4 个星期。与此同时，当新细胞向上移动时，靠近表层的旧细胞死亡，并上升到表层。这也就意味着皮肤的最上面一层，角质层完全是由死亡的皮肤细胞所构成的。

不必吃惊，这些已经死亡的细胞仍然很强壮、结实，足以形成必要的屏障，保护下面较为脆弱的那些皮肤层。但是它们很快会脱落、永远消失。

每分钟有 30000~40000 死亡的皮肤细胞从皮肤表层脱落（也就是说，每年有约 4 千克的细胞脱落）。但是，当我们变老的时候，皮肤细胞的更新速度变慢了，要慢得多。正常的皮肤更新时间为 2~3 周，处于衰老过程中的皮肤细胞更新是两个月或者更久。难怪你的皮肤看起来会缺少活力！

其他使皮肤衰老的因素包括：

■ 皮肤产生的胶原蛋白和弹性蛋白变少，这两种有弹性的结构蛋白存在于骨、腱、韧带、血管和皮肤中，具有天然弹性。健康的弹性蛋白纤维可以被拉长到本身长度的两倍以上，并且仍然可以恢复原状。把胶原蛋白看成是皮肤结实而有弹性的基本成分。它受到损害，不仅影响到皮肤衰老，而且影响到整个身体的衰老——这就是维持胶原蛋白的健康对整体健康至关重要的原因（在第 3 章我会更加详细地讨论胶原蛋白和弹性蛋白）。

■ 毛孔是从毛囊一直到皮肤表层的通道。分泌油脂的皮脂腺与毛孔相连，让人着实懊恼的是，它们逐年增大。不仅毛孔变大，而且，由于死皮细胞更新速度没有以前快，毛孔被死皮细胞堵塞，所以看起来更大。

■ 具有讽刺意味的是，这些皮脂腺增大的同时，分泌的油脂却减少了。皮肤变得更加干燥。

■ 黑色素——使皮肤产生颜色的物质——也减少了。

当你 20 多岁的时候，皮肤是水嫩嫩的，真皮中健康的胶原蛋白和弹性蛋白使皮肤珠圆玉润，皮肤细胞 28~30 天就更新一次。然而，在这光鲜的表象之下，微乎其微的变化正在萌芽。角质层或者说是最上层起到保护作用的死皮细胞略微变厚，而皮肤本身开始变薄。某些细褶开始出现。吸烟者和喜欢晒太阳的人会更早地出现这些变化，尤其是眼角和嘴唇周围的皱纹。

当你 30 岁时，细胞更新开始变慢。胶原蛋白的生产、弹性纤维的生产以及皮脂腺的分泌也都变得缓慢。皮肤看起来没有那么光鲜了，开始出现斑点、毛孔变大、色素过度沉着（褐斑）。实际上，它看起来不光滑、乏味、呆滞，细褶更多了，或许更深的皱纹也增多了，尤其是鼻子和嘴之间的褶皱。如果你咧嘴笑或者皱眉的话，你就能够准确地指出现在可能还是转瞬即逝的皱纹，但它们会逐渐加深。

当你 40 岁的时候，衰老的预兆已经是不可避免的。你的胶原蛋白和脂肪继续减少。细胞保持的水分减少，它们不再像原来那么结实，皮肤变得比以往任何时候都干燥。微笑或皱眉时，眉毛之间的皱纹变得更加明显。眼睛周围和额头上

皱纹增多。由色素沉积造成的斑点数量增加，颜色变暗。处于绝经期前的妇女，将要经历激素的变化，这种变化会严重危害皮肤健康。

当你五六十岁或者更老时，绝经期的激素变化，伴随着日益减少的雌性激素分泌量，会造成严重危害。皮肤变得更加干燥，脸上长出毛发，尤其在下巴区域（可头发却变白或者花白了——真会长呀！）。红斑痤疮会突然出现，尤其是在脸颊上会突然出现痤疮和红斑痤疮，失去雌性激素意味着皮肤更加干燥，明显地失去光泽。皮肤变得粗糙，呈鳞片状。脂肪和透明质酸继续减少，所以你显得憔悴或者皮肤下垂。你有了下颏赘肉和眼袋，褶子和皱纹加深变厚，而嘴唇变薄，下巴似乎更尖了。眼皮和脖颈上的皮肤也会下垂。

所有这一切都使我们显得苍老，即使我们不觉得自己已经老了。

哦，别忘了还有地球引力，它自始至终一直存在着，对我们身体施力，只是当我们变老时，我们的皮肤和骨架再没有与之抗衡的力量。尤其对于那些皮肤下垂的女性，她们的五官（前额、眉毛、眼袋、下颏赘肉）看起来都向下移动了，这让她们惊慌失措。

一旦我们停止发育，支撑皮肤的骨架就开始缩小，这使情况雪上加霜。补钙会有所帮助，但不能解决所有问题。随着时间流逝，面部最后也会变小（所谓的骨骼再吸收）。耳垂似乎变大了，不仅仅是因为多年佩戴耳环的原因，而是因为失去了立体感和弹性。鼻子也开始向下移动。想想看——如果脸失去了立体感，变小了，鼻子就显得更大了，就像在一块小画布上作画。

振作起来，因为你有很多办法可以暂时避免这种情况的发生，让时光倒流。

## 外在衰老

虽然科学家和医生对于如何阻止内在衰老还无能为力，但是，外在衰老完全是另外一回事，结果可好可坏。如果你认真地使用防晒霜、小心地避免日晒、从不吸烟、控制体重、经常锻炼、保持健康的饮食习惯、尽可能地减少压力、保持睡眠充足，就会收到很好的效果。反之，结果就会很糟糕。

外在衰老是由你自身习惯造成的：在太阳下暴晒，不利于健康的饮食习惯（尤其是过量摄入糖，我将在第2章讨论这个问题），缺乏锻炼，睡眠不足和压力过大。你对衰老的态度以及如何安排日常生活，也同样重要。老话说得好：自己感觉年轻，你才会真正年轻。如果你觉得自己老了，你怎么会显得年轻呢？如果你正经历人生中的艰难岁月，你所经受的一切也会在皮肤上显现出来。

对根深蒂固的不良生活习惯进行细微调整，会让你的皮肤焕然一新。

## 在太阳下暴晒

这些不良习惯当中后果最严重的（却是最容易纠正的）是日复一日地任皮肤暴露在紫外线辐射的损害下。令人震惊的是，4/5 的皱纹都是由阳光的损害直接引起的。我喜欢跟患者开玩笑说，只有刮飓风的时候她们才不需要搽防晒霜，但事实上，当谈到阳光造成的损害的时候，我并不是在讲笑话。

有些女性多年来放任自己的皮肤暴晒在太阳下，她们的生理年龄和皮肤外观不相称也就不足为奇了。我就见过 50 岁的患者，戴着阔边的太阳帽，裹着披巾从外面进来，她们的皮肤看上去要比许多 30 多岁却喜欢吸烟、晒太阳的患者年轻。仔细地看看自己臀部的皮肤，你一生当中大多数时候，这里都没有被太阳晒过，你就知道免受太阳日晒之苦的皮肤是什么样的——光滑、无皱纹，不会因色素沉着而起斑。所以，吸烟的人和晒太阳上瘾的人总是显得比她们的生理年龄更老一些。

我发现很少患者真正理解（或者想要相信）在阳光下暴晒是怎样加速皮肤衰老的，或是怎样找到适合自己的防晒霜并正确地使用。我总是告诉她们，坦率地讲，花成千上万元做高级治疗是毫无意义的，如果她们不做好充分的防晒准备，就在阳光下暴晒，她们花钱所做的治疗马上就会失效。

防止阳光引起的皮肤衰老的最简单、最有效的方法，就是每天正确使用能够隔离多种光线的防晒霜，并且正确地涂抹。只需花上一两分钟。这不仅会让你在皮肤护理产品和治疗上几年之间省出几千元，或许还会救你一命，使免受日晒之苦的皮肤远离皮肤癌。

在第 2 章我将深入讨论阳光的危害，即所谓的阳光引起的皮肤衰老。

## 睡眠问题

在美国，睡眠问题已经成为了焦点，有接近 1/4 的成年人需服用某种催眠镇静药物来帮助他们入睡。很少有人能够享受身体需要的 7~8 个小时的不受干扰的深度睡眠。

在睡眠期间，我们身体悄悄地分泌生长激素，并且补充细胞和组织。白天幸运地没有受到自由基火力网袭击的皮肤有时间自我修复。清早，身体会稍稍分泌皮质醇，它是一种帮助调节身体机能（和控制压力）的激素。研究表明，如果在午夜前入睡，凌晨时分会分泌更多的生长激素。凌晨 3 点钟上床，睡到下午起

床，那就是另外一回事了。日积月累，这会加速全身的衰老过程。反之，如果你坚持有规律的睡眠时间表，并且达到身体所需的睡眠时间，就会对你的激素分泌产生积极的影响。

如果没有充足的睡眠，你会感到疲劳、烦躁、懒洋洋不想动、消沉焦虑，导致免疫系统减弱，并且会表现在身体上。不要忘了皮肤是人体最大的器官，作为最大的排泄源（通过分泌汗液），它能够反映出人体内部的状况。看看期末考试期间的大学宿舍吧，学生们都开夜车学习。都是年轻人，脸上通常还没有皱纹，即使如此，当睡眠不足时，他们看上去也是糟糕极了，肤色蜡黄，脸上突然长满疙瘩和黑斑，眼睛下还有深深的黑眼圈。

要点：让你的卧室成为摆脱日常生活压力的避难所，睡上一会儿。如果你这样做的话，就是用最省气力的方法改善你的肌肤。毫无疑问，充足的睡眠能够恢复你的精力，促进生长激素的分泌，帮助身体更好地运转，是改善皮肤外观最简单可行的办法。

## 抽烟

我有个诀窍能很快衰老：叼着香烟去参加日光浴沙龙。

要是这个不管用的话，就一边抽着香烟，一边在海滩上把自己烤成油炸土豆片！

当患者一坐进检查室就被我询问抽了多久的香烟的时候，他们大多都很惊讶。即使她们撒谎（她们不愿意讲实话，因为她们为了戒不掉而羞愧），我也总能判断出抽烟者的脸，因为那些记号逃不过我的眼睛。

香烟中有毒的化学物质（丙酮、氨、砷、苯、铅、汞、焦油）及香烟的烟雾（气体如一氧化碳、甲醛、氰化氢、一氧化氮）会破坏血液的微循环和皮肤对营养物质的吸收。胶原蛋白的分泌急剧下降，使皮肤不再紧致。尼古丁使血管收缩，使皮肤吸收的氧气减少。

因此，吸烟的人皮肤略呈一种发黄的灰色，使她们显得老气且不近人情。她们的皮肤蜡黄黯淡，黑头增多，胶原蛋白减少，毛孔变粗。烟的污垢直接附着在脸上（无论她们信不信）。因为眯起眼睛看，她们眼睛周围有鱼尾纹。由于撮起嘴唇的动作，嘴唇周围出现了细褶，所以她们嘴和鼻子附近的皮肤看起来往往很糟糕。事实上，2002年1月的《国际皮肤病学杂志》上发表的一份韩国研究报告表明，正在吸烟人的面部皱纹要比不吸烟和有吸烟史的人都严重。幸运的是，最终戒烟的重度吸烟者的皱纹要比正在吸烟的人少，但是表层的皱纹（虽然还看



不见，要使用显微镜）被证明出现在年龄在 20~39 岁之间的吸烟者身上。

尼古丁还会使雌二醇——皮肤里的一种雌激素（这也是吸烟者通常很难怀孕的原因）分泌减少，由于雌二醇减少，皮肤变得薄而且干燥。这也是与烟龄相同的男性相比，女性脸上往往更快、更明显地表现出的吸烟者的特征。

吸烟还会严重危害体内器官，尤其是肺，使吸烟者的细胞不能像正常人那样快速地再生。她们更容易擦伤、撞伤，做外科手术时流血更多，需要更长的时间才能痊愈。这对于所有考虑通过外科手术来改善外貌的人来说可能产生极其严重的后果。

我知道尼古丁特别容易让人上瘾，甚至比起海洛因之类的鸦片制剂、冰毒或者酒精也有过之而无不及。没有哪个患者想继续吸烟，她们透露她们已经想尽一切办法——针灸、尼古丁戒烟贴片、戒烟口香糖、催眠疗法，你所得出的各种方法她们都尝试过。让任何一个皮肤科专家坐视别人为上瘾而痛苦是很难的，尤其是当患者对于会引起什么样的损害一清二楚的时候。

克服吸烟最好的办法就是像你对付日晒一样对付它，一开始就别开这个头。如果你现在吸烟，尽最大努力戒掉。戒烟成功的吸烟者马上会注意到皮肤的改善。

## 压力及如何控制压力

如果你不愿意对内部进行调节的话，没有哪种皮肤护理办法会有效改善你的外表。

因为年龄而有压力肯定会让你显得老气。要是你都觉得自己老了，那么你就真的老了。我治疗过许多忧郁的患者，足以让我亲眼看到纷乱的情绪给她们的皮肤造成的严重危害。紧张焦虑的时候，身体就会释放出皮质醇，一种使胰岛素水平突然升高的激素，这紧接着使人情绪波动和非常想吃糖。许多患者在看病时向我透露，她们试图从积极的角度思考她们的生活状况，但是只要巧妙地问上几个问题，我就能看透潜藏在背后的一切：过多消极的思考。面对它并把它连根拔掉，需要费力气、下工夫，往往还涉及到情感上的痛苦。但从长远来看，这一切还是值得的——不仅为了你的皮肤，而且为了你身体健康的各个方面。

在这个问题上，有两个方面使我受益匪浅，并且我相信这两个方面对你也会有所帮助。

我本人就是身体精神疗法的受益者。我总不停地调整自己，我这么做不仅为了维护自己的健康，而且为了保证每天在治疗患者时精力充沛。支撑我的动力是对工作的热爱。我喜欢结识新的患者，重逢老患者。我喜欢教她们护理皮肤的最