

本书在美国掀起抗老化保养的旋风

美丽肌肤天然成

The Wrinkle Cure 主张以天然方法拥有
年轻健康的肌肤

对 抗 岁 月 痕 迹 的 革 命 性 处 方



[美]尼古拉斯·裴礼康 / 著
赵思愉 / 译

- 《纽约时报》畅销书榜首
- 荣获15项美国专利的美肤研究
- 除皱去斑、消除浮肿、缩小毛细孔的天然处方
- 三天见效的紧急美肤调方
- 打造美丽肌肤的饮食秘方
- 文字通俗易懂，操作简便易行，方法新颖独特

陕西师范大学出版社



The Wrinkle Cure
美丽肌肤天然成
by Nicholas Perricone

对抗岁月痕迹的革命性处方

[美]尼古拉斯·裴礼康 / 著
赵思愉 / 译

陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

美丽肌肤天然成: 对抗岁月痕迹的革命性处方/(美) 裴礼康著; 赵思愉译.

—西安: 陕西师范大学出版社, 2003. 2

(Dr. me关爱自我)

ISBN 7-5613-2542-8

I. 美… II. ①裴…②赵… III. 皮肤病—自然疗法

IV. R751.05

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第107028号

著作权合同登记号: 陕版出图字25-2003-012号

图书代号: SK258100

Copyright©2000 by Nicholas Perricone, M.D.

Illustrations©2000 by Taina Litwak

Published by arrangement with Rodale, Inc., Emmaus, PA, U.S.A.

美丽肌肤天然成

作 者: 尼古拉斯·裴礼康 译 者: 赵思愉

责任编辑: 周 宏

特约编辑: 张 勤 李 路

装帧设计: 合和工作室

出版发行: 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大120信箱 邮编: 710062)

印 刷: 北京毕诚彩色印刷厂

开 本: 830×1230 1/32

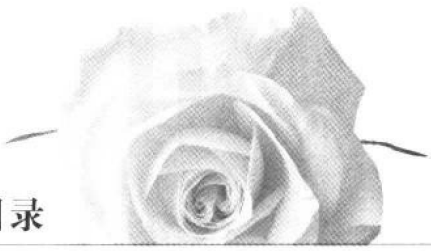
印 张: 7

版 次: 2003年4月第一版

印 次: 2003年4月第一次印刷

ISBN 7-5613-2542-8/Z·19

定 价: 18.00元



目录

第一章 美丽肌肤哪里来 · 3

第二章 抚平岁月痕迹的美肤调方 · 55

第三章 美食加营养，让你容光焕发 · 107

第四章 永远领先衰老一步——抗老化治疗的三个故事 · 157

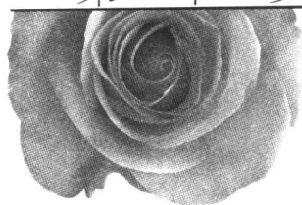
第五章 美丽肌肤永驻不再是梦 · 205

附录 · 213



美 丽 肌 肤 天 然 欣

第一章 美丽肌肤哪里来



多皱、松弛的肌肤不是老化的必然结果，而是一种病，一种你能克服的病。从现在开始，你可以每天容光焕发，心情愉快，活力充沛，肌肤美丽，而且不需要任何昂贵、伤皮肉的手术。

在研究了将近二十年之后，我发现了一种完全自然的革命新方法：利用自然界最丰富的营养来保养你的肌肤，达到防止老化的目的。

一 美丽肌肤不分老少

我在康涅狄格州的皮肤科诊所里，便是以美肤调方(Cosmeceutical)来治疗各种皮肤症状，包括从粉刺、暗斑、黑眼圈、气色不佳，到细纹、皮肤松弛、失去光泽等常随年龄出现的问题。数以百计的病人来自各行各业，从青春少女到白发老妪，从家庭主妇到社会名流都有。我可以很骄傲地说，她们没有一个不是漂漂亮亮离开诊所的。这点你也可以办到。只要遵照我的调理方法，即使到了四十、五十、六十岁，甚至更年长，依然可以拥有光泽、靓丽、年轻的肌肤。

当然，外在的美丽肌肤源自于内在的身体健康。想想看：你见



过一个身体不好的人,肌肤却完美无瑕又散发光彩的吗?当然没有。美丽的肌肤不是单靠昂贵的、包装华丽的护肤品擦擦就行的。虽然皮肤会感激你以乳霜、凝露、温和洗面皂等给予照顾、呵护,但如果你睡眠不足、吸烟、喝酒过量、饮食不当,没有补充维生素A、C、E这类必要营养素的话,身体内在的失调依旧会对皮肤造成伤害。

1、好气色需要好营养

我的女儿凯蒂只有两岁,但是她已经踏上保持身体健康、美丽肌肤的人生之路了。每天吃早餐时,她都会爬到我腿上,要她的“凯蒂小汤匙”,然后吃起我的早餐来,包括烧烤的鲑鱼、新鲜的蓝莓和草莓。凯蒂不吃加糖的玉米麦片,也不吃烤馅饼。老实说,因为她那么喜欢吃我的早餐,有时候还会害我饿肚子出门呢!

这份内容特殊的早餐只是我十五年来针对皮肤与身体保健进行研究,所发展出来的营养调理的一部分,我对于营养与健康食品的重视在皮肤科医生那里来说可能算是“旁门左道”,尤其是在这个手术、激光等高科技已成我辈之专业焦点的时代里,更属另类。

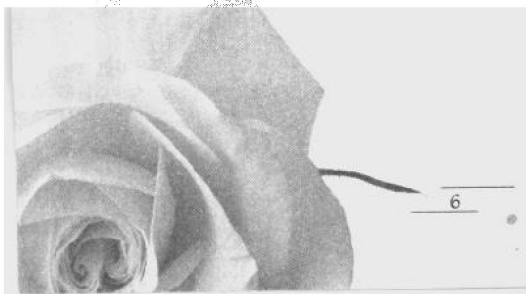
我喜欢走在时代潮流之前。在今天这个鼓吹健康食品,倡导每天运动健身的社会里,人们大概很难想像,在过去,医师曾经拒绝

相信营养是预防医学的重要一部分。回想1979年，我上密歇根州立大学医学院时，营养以及运动养生的研究是闻所未闻的。

我对于营养的兴趣起源于上医学院之前的大学时代。当时的我总是面色苍白，满脸粉刺，常常过敏、疲劳，所以我开始寻找所有相关书籍来阅读。那时候，我可以说是读遍了极力提倡维生素C的莱纳斯·鲍林博士 (Linus Pauling, Ph.D.)，以及营养学家阿黛尔·戴维斯 (Adele Davis) 的所有著作。之后，我开始自己以维生素做实验，结果成效相当令人满意。我的皮肤与过敏问题皆有改善，人也变得更有朝气。

毕业以后，我受召在军中服务一段短暂的时间，之后成为“肌肉萎缩症协会” (Muscular Dystrophy Association) 康涅狄格分会的会长，而营养研究一直是我关心的领域。有一项非正式的医疗证据特别引起我的注意，那就是肌肉营养不足的病患在服用高剂量的维生素E之后，症状似乎有所改善。于是，我开始留意维生素对于慢性、无法根治之疾病的治疗效果。

可是，上了医学院之后，我对营养的浓厚兴趣却让我成为别人眼中的“怪胎”。同学们觉得我是个神经病，因为我会饭后吞一大



美丽肌肤天然成

把的维生素丸，而且我又常常冬天一大早，天还没亮，就顶着密歇根的寒冷，全身包得紧紧地出去跑步。在那个时代，“医药”是指矫正，不是预防，我们的教授不容许学生脚踏两条船。我永远忘不了有一天下午，我进到教室，发现同学们传着一捆纸，在教室的一角窃窃私语。刚开始我以为是他们拿到“走私”出来的考题，结果发现是关于同型半胱氨酸（Homocysteine）、维生素B和心脏病预防的研究报告。这些研究在十五年后的医学界被广泛接受，但是在当时，我们学生都清楚这种东西不可以被教授看见，因为在他们的眼中，对那些资料感兴趣就代表我们不是脚踏实地的医学院学生。

所幸，我的兴趣并没有因为医学院的风气而消减，反而因自己的经验而对这方面越发热衷。我坚信维生素C对人体好处多多，在繁忙的课业中，我一天多次服用粉状维生素C加果汁，维持充沛的体力。有一回，我出去慢跑，跑得很远，最后顶着一张被阳光严重晒伤的脸回家，我一时兴趣，拿一点维生素C加水，涂在脸上，脸的不适立刻消除。虽然这称不上是科学实验，却是我第一个证明维生素C可以消肿的证据。

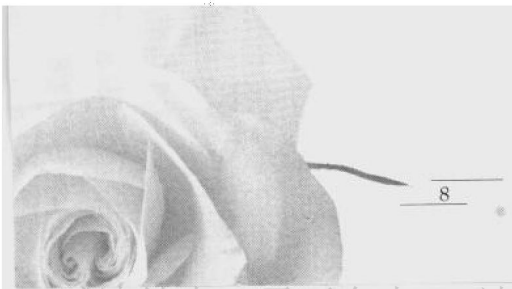
第一次到耶鲁大学当住院医师时，我就开始钻研营养在健康与疾病上扮演的角色。后来转到底特律的亨利·福特医学中心，仍然

继续这方面的研究。那时，医药界已经开始相信营养在治疗与保健上有不可忽视的重要性。

我研究护肤方面的营养调理已将近有十五年的时间了。我深信营养是研究工作的基础，对于一些广泛用来改变老化皮肤、结果却令人失望的伤身手段，我非常忧心。许多病人在来找我之前，都曾经选择用手术，如拉皮、磨皮等来对付皮肤的问题。他们没有考虑到一些基本条件，例如手术技术等等的限制，以致对手术的结果感到失望。例如，对那些肤色黝黑或淡棕的人来说，疤痕以及色素不均手术或激光之后常见的后遗症。而拉皮有时会造成过紧、不自然的效果——不管动刀的医师技术多么高明都一样。老实说，我常常不敢相信病人竟然会花那么多钱在一些不过是包装精美、促销手法高明的护肤产品上。

在研究过程中，我发掘到更多样的护肤选择。我以抗氧化剂的观念发展出一种前所未有的美颜新方法。抗氧化剂能抑制、甚至修复皮肤细胞随着老化而出现的伤害，回复年轻、柔嫩、有光泽的肌肤。

美肤调方指的是一种一般化妆品、保湿产品无法做到的皮肤保

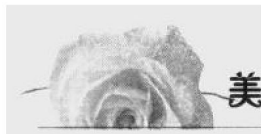


养。它不是药物，因此不受美国食品药品监督管理局（FDA）所规范。

我的美肤调方包括下列这几项成分：

- 酯化维生素C (Vitamin C Ester)。
- α —硫辛酸 (Alpha lipoic Acid)。
- 二甲氨基乙醇(Dimethylaminoethanol, 简称DMAE)。
- 三烯生育醇 (Tocotrienol)，维生素E的高效能形态。
- α 氢氧基酸(Alpha Hydroxyl Acid)和 β 氢氧基酸 (Betahydroxy Acid)。

这些成分都是温和、自然，没有刺激性的，最重要的是，它们都有效。使用我的美肤调方，再结合健康的生活习惯，你将可以永远拥有一身美丽的肌肤。



美丽榜样

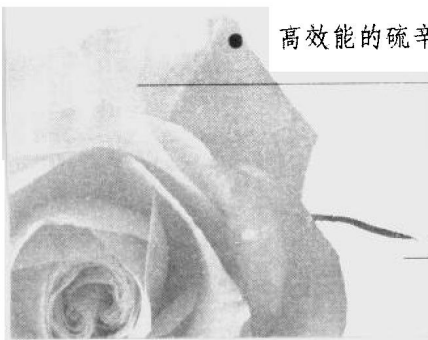
吉妮，四十五岁。她第一次来找我咨询时，似乎有点紧张，而且不太高兴。她告诉我，不久前，她到附近一家百货公司买东西，店员问她有没有老年人折价卡。吉妮一听很生气，质问店员这是什么意思。店员解释说，公司规定，如果一眼看上去确认不了顾客的年纪，就要询问对方有没有老人折价卡。

吉妮难过极了，更惨的是，再四个星期就有一个大学同学的聚会，她原本一直很想参加，但现在她已经对自己丧失信心了。

我看了一下吉妮的脸，有一些日晒的痕迹，特别是眼睛周围和额头。她嘴巴上方有深纹，下巴曲线有一点松弛，上眼皮略垂，眼下有黑眼圈，皮肤显得苍白，没有光泽。整体来说，她看起来的确比实际年龄要老。

她现在需要的是能在短时间内出现明显成效的重量级配方。首先，我订出一个以蔬果、瘦肉、鲑鱼为主的饮食计划。接下来，我让她开始一个全套的护肤调理，包括：

- 高效能的硫辛酸面霜，这能促进血液循环，缩小毛细



孔，使皮肤细嫩，让脸蛋在三四天之内出现健康光彩。

● 眼睛部位，则用硫辛酸乳霜搭配酯化维生素C乳霜。这两种化合物都有抗发炎的作用，能使浮肿消退，去除黑眼圈。硫辛酸乳霜含有DMAE，全名为二甲氨基乙醇，是一种可以加强反肤弹性、上提下垂眼皮的营养成分。

DMAE有速成的效果，吉妮可以在二十分钟之内看到明显的改变。三周之后，成效更为显著，吉妮的面貌变得更年轻，眼睛也更明亮。

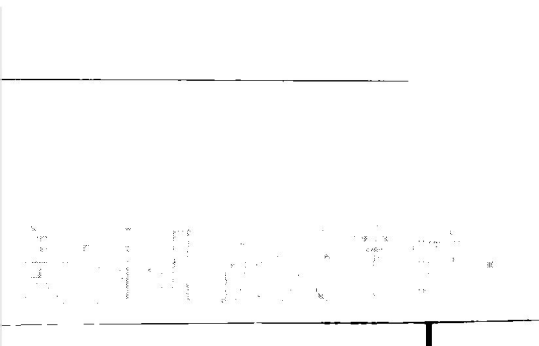
● 浓缩的酯化维生素C面霜也含有DMAE，夜晚时抹在脸部和颈部，这样的营养组合能够使皮肤不再松弛，下巴线条恢复紧绷，颈部变得更平滑。

两个星期的治疗之后，吉妮回到诊所，她的脸蛋有了明显的改变，心情也跟着拨云见日，她的皮肤变得有光泽，黑眼圈消失了一半，下垂的眼皮较紧缩，眼睛跟着变大，下巴线条更紧实，毛孔变小，皮肤整体来说更细致，丰嫩。这样的改变让她既惊又喜。

吉妮的结果令人满意，不过距离同学聚会还有两个星期的时间，我们可以让她再美一点。她告诉我她打算穿一件露肩又露背的长礼服，于是，我开了一种含有DMAE的乳液给她，让她抹在肩膀、背部和腿部，这会让她的皮肤光滑如白瓷，也会减少大腿处的凹窝。同时，我建议她抹一种含有高浓度DMAE的即时拉皮霜，让皮肤紧绷、有弹性，抹上之后效果可以维持二十四小时。

最后，我建议她在参加这重要聚会前的七十二小时之内，以特别的饮食来调理，包括170克的新鲜烧烤鲑鱼，一份淋上柠檬汁与橄榄油的莴苣沙拉，一份新鲜的哈密瓜。这些食物有助于消除皮肤细纹，使皮肤柔润、光滑。有了这些调理，吉妮可以准备去参加同学聚会了。

同学聚会的两个星期之后，我接到吉妮的电话。她喜不自胜，同学们不断赞美她看起来很年轻。她相信，短时间之内，不会再有人问她有没有老人折价卡了。



二 皮肤为什么会老化

正如一朵初开玫瑰的柔嫩，一缕细纺丝绸的光滑，婴儿脸蛋皮肤的丰腴、剔透是最教人难忘的特质。不管在这四五十年里，你的皮肤累积了多少细纹、深纹，当初你都是一身完美无瑕降临这世界的。

那么，是什么原因造成婴儿的柔嫩肌肤变成中老年的层层皱纹？部分答案在于皮肤本身的肤质。皮肤非常卖命地为我们效劳，但是我们往往未给予同样的回馈。

这是很不应该的。皮肤是一种器官，就跟心脏、肝脏等其他器官一样，担负着一长串维持生命的重大责任。它调节体温，又是身体的感应器，能感应压力、温度、疼痛；它是防御外界恶劣环境的保护层，是抵抗细菌、病毒及外在威胁生命健康的盾牌；它也是身体的镜子，当我们长时间疲劳、营养不良、身心有压力时，皮肤会反映出来。过早老化是未能给予皮肤需要之照顾、呵护的结果。

1、皮肤的保护功能和精巧设计

我们的皮肤是身体防御的第一线，因此很容易受到外在环境——

如日照、空气污染，及内在因素——如吸烟、饮食缺乏营养，尤其是维生素C、E等的抗氧化剂——所伤害。

想要真正了解皮肤的保护功能和精巧设计，我们得从它的构造谈起。皮肤包含三层基本组织：表皮、真皮、脂肪层。

表皮

这是皮肤的外层。表皮的最外面一层称为角质层，是一种由死去细胞所组成的保护膜。当新鲜细胞在皮肤较深层生成时，老化的细胞就会被推向表层，压平，死去。这层表皮比一张面巾纸还要薄。

角质层会不断地被新生细胞取代而脱落，但是随着我们衰老，这些脱落过程会减缓。以年轻人来说，大约28~30天细胞就会替换一次。当我们六十岁时，这样的过程需要45~50天的时间，这就是为什么皮肤会随着年纪而不再细嫩的原因之一。虽然角质层说穿了只是一层死细胞，但它还是有一项极为重要的任务：帮皮肤留住水分和油脂。

生产新皮肤细胞的基底细胞位于表皮的最底部。表皮另外还有一种细胞叫做黑色素细胞(Melanocyte)，是负责产生黑色素的细胞，

