

[美] 霍华德·慕拉 著

张理力 译

Howard Murad M.D.

给细胞吃水的神奇驻颜术

水秘方



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

给细胞吃水的神奇驻颜术

水秘方

[美] 霍华德·慕拉 著
张理力 译

图书在版编目 (CIP) 数据

水秘方：给细胞吃水的神奇驻颜术 / (美) 慕拉著；张理力译. —北京：科学技术文献出版社，2012. 8

ISBN 978-7-5023-7381-8

I. ①水… II. ①慕… ②张… III. ①饮用水—关系—美容—基本知识 IV. ①TS974.

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第142984号

北京市版权局著作权合同登记号：01-2012-5455

THE WATER SECRET: The Cellular Breakthrough to Look and Feel 10 Years Younger

by Howard Murad, M.D.

Copyright © 2010 by Howard Murad

Simplified Chinese translation copyright © 2012 by Beijing Xiron Books Co., Ltd

Published by arrangement with the author through Sandra Dijkstra Literary Agency, Inc.

in association with Bardon-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

水秘方：给细胞吃水的神奇驻颜术

策划编辑：张炙萍 责任编辑：张炙萍 责任校对：张叫咪 责任出版：张志

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038
编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)
发 行 部 (010) 58882868, 58882866 (传真)
邮 购 部 (010) 58882873
官 方 网 址 <http://www.stdp.com.cn>
淘 宝 旗 舰 店 <http://stbook.taobao.com>
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 三河市航远印刷有限公司
版 次 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷
开 本 635×965 1/16开
字 数 207千
印 张 15
书 号 ISBN 978-7-5023-7381-8
定 价 29.80元



© 版权所有 违法必究

购买本社图书，凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换。

目 录

前 言	一位医生的奋斗：发现理想健康	001
第一章	你有多健康	011
第二章	三种衰老，一种整合保健法	031
第三章	吃水，别只喝水	051
第四章	简单10步实践水秘方：饮食计划与烹饪法	077
第五章	关键不是你所吃的，而是你所不吃的	121
第六章	你不知，但体魄矫健者知	147
第七章	为什么护肤是养生	165
第八章	对抗文明压力	193
后 记	最佳状态即将到来	225
感 谢		231

前言

一位医生的奋斗：发现理想健康

无病一轻身，并非绝对真健康。

情绪、身体、心智和精神俱佳，是为真健康。

你即将展卷阅读的内容是我30多年的研究与实践成果，它将会改变你的生命观。真健康理论，从新的层面重新认识衰老，其相应的行动策略将全面改善你的健康、容貌与体态，调节你体内的各种元素。总的来说，就是让你重新认识你自己。

水秘方的保健效果，不但由我亲身实践，数千例成功案例也相继验证了它的可行性。使成年细胞保水能力维持较年轻的活跃状态，使人由内而外充满健康活力，这就是水秘方的目标。如果你摄入的水分与营养能够修复细胞膜（脑细胞、心脏细胞、结缔组织以及最外层的表皮细胞），延缓衰老、抵御疾病的效果就能实现。水秘方能促进身体自愈，恢复活力，使你外表神采奕奕，内心健康幸福，元气十足地投入生活。不管你是否属于容易衰老的类型，或是因何种原因而衰老，你随时都能实践水秘方。水秘方适合所有人，没有特定的年龄、健康状态、生活习惯要求。我保证，只要你今天启动自我调控器，换上新频道，短短10周后就会看起来更年轻，由内而外焕发神采。人体细胞本身都有保水能力，但需要时间休整；总之，你确实能在10周内焕然一新。

在我解释水——尤其细胞水的重要作用之前，请回答一个问题：以数字1到10评价自身健康，你给自己打多少分呢？人们彼此常问候“你好吗？”多半会脱口而出“很好啊”或“我很好。你呢？”于是，无伤大雅的不实之言流传往复。反思你的健康——生理和心理的健康状态，你真觉得自己“身强体健，无忧无虑，不能再好了”吗？十分满意吗？初次见面的人，会认为你实际看来要年轻5~10岁吗？

其实，极少人会认为自己特别健康、特别精神。实际观察发现，人们大多给自己评7分，时有8分。那些自觉生活规律又健康，给自己得9分的人，也还觉得（和别人一样）有提升空间。

本书会告诉你如何走向希望——能企及完美的10分，使你的容貌看起来年轻10岁。这里没有噱头，没有针灸，没有手术或药剂。第一章设有一个简短自测，你可由此评价自身健康，并据此作出预测。达到完美10分真的比想象中简单，起初，不必练习马拉松，不必限制碳水化合物的摄入，不必强迫自己吃那些无论如何巧妙烹饪你都不会喜欢的食物，不必培养你不喜欢的养生习惯，也不必从一开始就在煎熬和倒计时中企盼结束。恰恰相反，只要对日常生活进行微小调节，保持原先节奏，就可形成一种适合你的生活方式。我从普适性、操作性和可行性出发编写了这本书，希望它能成为你书架上的一本参考书，随时翻阅，历久弥新。

从饮食入手，补充有利于健康的食物成分，配合滋养皮肤、呵护情绪健康的简单策略，由此产生的转变会让你连连惊叹。我的健康配方从全面健康（Inclusive Health）的广义角度出发，由3个要素组成——细胞、皮肤和情绪相结合的自我呵护，保持细胞完整，让身体“年轻态”。最后一部分（情绪的自我呵护）的核心价值，是帮助我们在整个调节阶段内，控制由身体变化引发的内心压力。情绪对人的负面影响很大，比我们想象得厉害。你将从本书了解到，文明压力（Culture Stress）令人无所遁形，犹如一个沉默的隐形杀手。当你堵在高速公路

上，心想又迟到了，9:00前无法查收电邮或回复昨晚的重要邮件时，你就身处在文明压力之中（通过现代科技，你能够与他人紧密联系，但内心总有点孤单与落寞）。

文明压力无所不在，时刻影响着我们，与“健康生活”的观念南辕北辙。在文明压力的驱使下，我们的整体健康日渐受损、削弱，其原因不明却出人意料。受此糟糕结果的激发，我开展了此方面的研究工作，拨款请专人负责搜寻文明压力对现代人的影响和作用，结果令人非常诧异。那么，有相应的调解办法吗？答案是肯定的。从某方面说，本书核心观念是：少做一点，事半功倍。你可能觉得这听起来不切实际，好像一种高调的宣言，但当你体验到水秘方在体内发挥作用时，你便不再那样认为了。

因此，如果你对自身健康和外表感到焦虑或不满意（重大疾病或先天条件限制除外），那么这本书你找对了——或许是你的潜意识驱使你打开这本书。原因或许是慢性疲劳、气色不佳、头发稀疏、指甲脆弱；或许是一年来体重增加了10磅；或许是揽镜望见一位“老人”、近期体检诊断结果不佳；或许只是担心生病会使生活落入深渊。也有可能，你属于少数特别健康的幸运儿，希望更健康，想了解保持健康和长寿的新方法。在此，我将教你一种完全不同于传统观念的方式，照顾自身健康，其切入点与人类生存紧密相连，仅次于氧气：那就是水。你很快就会明白，水是最佳的生命防腐剂。

我的亲身经历

我7岁时随全家8口人，从巴格达来到美国。最初几年，我们住在纽约城一间600平方英尺的公寓里。在父亲的价值观里，人要勤勉，接受

高等教育。在这种观念熏陶下，我成了一个典型的热情好学又满腔好奇心的人——渴望对世界有所贡献，对人类的生命有所作为。终于，我在保健领域里发现了皮肤护理的新方法，这一发现也给我带来了始料未及的收获。

日常生活中，保健被分门别类、明码标价，重治疗，轻预防。感冒，看内科；心跳过速，看心脏内科；关节炎，看风湿科；皮炎或皮疹，看皮肤科。但如果你只是有点不舒服，医生也无法确认病因时，怎么办？答案就是，满足细胞的根本需求——水——修复老损细胞，让细胞恢复最佳状态，持续工作，从而把握自身健康。不能坐以待毙，等细胞功能失常后才开始治疗病症。

由此，水秘方从一个新角度看待健康，以多元的整体概念减缓衰老，满足细胞根本需求。对某些人来说，这意味着彻底改善健康状态。水秘方不仅使你的心脏功能更强大、负担减轻、皮肤光洁，它还会从根本上提高你的整体健康水平，预防普通疾病的困扰和折磨。水秘方采撷古今医学中的强身健体之法，这些方法均被证实，可有效促进机体功能的运行。我希望，无论是面对感冒还是癌症，医生们都能更多地将古代医学与现代科学结合，应用于临床治疗。

感谢越南的工作伙伴，与他们的不断沟通使我获得了特殊的保健方法。那年我回到家乡，在皮肤诊所工作期间，带着对医学的全部理解与热情，我迫切地想要治病救人，为病患解除实际痛苦。私人诊所实习的最初几年非常难熬，我按前人的经验和方案为病人治疗，患者不采纳，我就很受打击。我不断寻找新的方法来帮助病人，我以药剂师的身份自行研发了第一款治疗痤疮与抗衰老配方。那时，医生对于痤疮、皱纹、老年斑、色斑等病症几乎没有办法，也没有有效的治疗产品。

此时，我产生了为这个领域填补空白的强烈愿望。20世纪80年代，我加入了药用化妆品和营养医学研究行列，成为重要的革新者之一。我

开始根据每个病人的症状，在处方中增加营养补充剂。1989年，我建立了慕拉皮肤研究实验室，推出第一款Dr. Brand护肤品。那时，我已用自己研制的配方治愈了近万名病人。从那以后，我的事业全面展开，彻底改变了整个皮肤护理界，也同样影响了皮肤病学研究在今日的临床实践。时至今日，我最初产品的一些改良升级版本仍然广受欢迎。

为了提高自身能力，帮助人们改善皮肤健康，我开始研发专业产品，推荐给医生和美容沙龙，提供知识援助，确保他们安全使用并达到最佳效果。冷霜——美容师的必备——与处方类治疗型皮肤调理霜之间存在着很大的差别。我制订了两项任务。第一，研制一种两全其美的跨界配方。这一行动以我第一款为专业从业者研制的果酸（alpha-hydroxy acid，简称AHA）产品作为开始。第二，改变水疗业态，让美容师进修皮肤病学课程，提升专业的治疗水准，关注客户的全面健康。今天，不但“美容”和“药妆”为大家耳熟能详，还有无数去角质和新活肌肤的果酸产品。你可以想象，“酸性”护肤概念首次出现时，人们是多么愕然：酸性物质怎么能抹在皮肤上？我最初在展销会上向美容师推荐时，他们大都不肯接受，可现在，果酸（AHAs）已被广泛用于护肤与养颜用品中。

为皮肤健康进行的发掘和研究工作在持续进行。1995年，我开始提醒患者，别忘了护肤品效力鞭长莫及的另外80%皮肤。为此，我研发了一套由内至外的革命性护肤方法，配以膳食补充剂，增强体内细胞活力，提升皮肤健康与品质。把皮肤作为一个独立的身体部位看待、治疗，犹如用一支小毛刷，为年久失修的房屋大门细细补色。这种新的医疗方式，使我享有“内护肤之父”的美誉，也为我打开了一扇窗，发现了水秘方。

2007年，我在洛杉矶开创了一家全新的慕拉整体健康水疗中心（Murad Inclusive Health Spa），以水秘方理念，结合诊断与水疗。

这个投资数百万美元的中心以东、西方经典医疗方法与医疗哲学为指导，拥有一线专业人士，可以提供营养学咨询和理疗服务，对个人健康进行全方位的综合分析：生理的、心理的、精神的以及文化的。客户们只是进入我的新水疗中心体验几个月，之后，他们的生活竟发生了不可思议的喜人变化。你将在本书中读到他们给我的部分反馈信息。

可以预见，未来20年内，形形色色的水疗健康中心将与传统的医院建立联系（2009年，我在得克萨斯州博蒙特的基督医院开设了一间水疗中心，不久，又在路易安那州一家医院开了一间）。只有世界级水疗中心才有可能使用有别于传统的医药治疗方法——以传统药物治疗为主，设计可以改善个人外表和整体健康的特殊辅助方法，从而提升健康品质。也就是说，我们没有依附于病患集聚的医院，而是作为一家纯粹独立的治疗中心，帮助人们减缓细胞老化，恢复青春。慕拉全面健康水疗中心仍与高级水疗和医疗中心合伙，继续在全美和全世界发展分部。这些水疗中心训练有素的工作人员将由我的全面健康大学颁发证书，根据水秘方原理，为人们量身定制私人方案。

作为一名皮肤科医生、药剂师、研究员，置身于保持青春和健康肌肤的美丽事业中，我秉持一个实践理念，即：呵护皮肤一法通，全面健康万路达。毕竟，皮肤犹如身体的微观世界，能折射机体内部运行状态。我的肤疗方式可明显改善整体健康——确实很明显，以致如今前来寻诊的病患，其治疗需求有些已远远超出传统皮肤科医师的职业范畴。他们希望以水秘方的科学方法，辅助常规治疗，消除自身特殊疾患，如关节炎、不孕不育、纤维组织炎、高血压、失眠、慢性疲劳、消化不良、糖尿病等。

如何使用本书

到目前为止，在我所有的著作或工作中，这本书最令我骄傲。过去30年里，虽然医学与皮肤学成就斐然，但还有很多是我们不了解的。探寻与收集的过程——从早年自主研发出第一个果酸抗衰老配方，触探到护肤宝盒，直到后来的18项专利，以及如今获得国际水疗协会远见奖（International Spa Association's Visionary Award，专门授予对全球水疗和健康事业有突出贡献的人）——始终令我心潮澎湃，激动不已。然而，最珍贵的褒奖却来自我的患者——那些接受治疗后健康有所改善的人们，以及他们的中肯建议。病人痊愈，才令我感到欣慰。我希望地球上每一个人都可以通过本书获得疗愈和力量，但是，举我一人之力，服务人数有限。

本书教你以切实可行又经济的方法，在生活中使用水秘方。水秘方的秘密是：一、预防并减少细胞损伤，使它们保持较多水分和营养。二、修复并强化细胞膜和结缔组织功能。你不必立刻整体实践全面健康三要素——细胞修复、肌肤护理、情绪自我呵护。这三要素犹如三道法门，使你到达最佳健康与活力。我的任务是从这3个方面帮助你提升整体健康，而你如果能一周采用一条策略，改变一个习惯，你的健康就会有所改善。一点微小的进步，将会激发你无限的行动热情。

本书与众不同之处还在于没有特定的详细方案，其写作方式也有别于传统类型的书。对大多数人来说，特定方案没有持续执行力，坚持完成一次或中途放弃后，其精神就失去了意义或被遗忘。我想教你一种悠然走向老年的健康生活方式。通过点滴行动，引发积极转变，使你心情愉快，精神饱满，达到真正的健康。首先，我将介绍全面健康三要素的概念及其策略；接着，提供进阶指导，说明10大策略及菜单设计——它们犹如路标，引导你实践水秘方。如果你用10周时间，逐一实践10个

策略，你自身不但能够恢复健康与活力，你的绝大多数细胞也能在此期间重新“转运”并自我更新。让身体充满活力，就是给予细胞重生的机会，从这个角度看，满足每个细胞的健康需求，就能让它们发挥最佳功能。还有更好的方法吗？

我的病人总会惊喜地说，症状减轻了，甚至完全消失了。我还时常收到他们使用水秘方的切身感受，无数感谢信表达着相同的心情：“感觉好极了，从未有过的轻松。”他们不但细细回忆经由我的方案解除皮肤问题的过程，也会谈及自身健康——生理上以及心理上——的重大改善。原先在其他内科医生治疗方案下没有起色的疾病，现在有所缓解，赘肉渐渐消失。睡眠质量提高，逐渐的，毛发浓密，指甲坚韧，多年来没有如此精力充沛。正如我亲身实践水秘方的良好体验，多年来，我又从病人实践经历中得到持续确认。他们的体态愈发年轻，当然，你也可以。

当你开始照顾自己时，收获远非重拾健康与美丽这么简单——还有自信心，在生活失衡时重新掌控它。你很快会发现，这个转变一通百通，还将改善你生活的其他领域。只要踏入洛杉矶慕拉全面健康水疗中心，拥有个人水秘方计划并开始实践，你不久就会发现这个秘密。然而，并非人人都有机会来我的中心体验全套治疗服务，于是我编写了本书，把水疗中心为顾客所做的一切，及其核心理念与策略都呈现在这本书里，教你变得年轻些——无论你生理年龄多大，让每个人（包括你自己）大吃一惊。

那么开始吧。

第一章

你有多健康

谬见

从体重与体征指数可判断健康。

一个人的健康状况，可以参考他（她）的血压、脉搏、胆固醇以及体重数值，我们把体征指数看作健康指标。但如果我说其实不然，你会怎么想呢？

如果你想知道我评价病人健康的方法，告诉你吧，我用相角（Phase Angle，简称PA）——一种新的评价方式，许多诊所均已采用相角值参考细胞健康。体检时得出的每一项指标可能是针对一项特定身体功能，也可能是采用一种特定检测方式，但相角测量不同，相角值可说明体内细胞此时此刻的健康程度。

相角诊断对水秘方的关键在于：水秘方的使用必须依据细胞保水、支持生命机能运行的能力。水秘方的本质，即由内而外散发健康，使成年细胞年轻化，保持强大的吸水与储水能力。如果你能修复细胞膜（我是说所有细胞，从脑细胞、心脏细胞、结缔组织到构成你外形的表皮细胞），并让它们吸收水分和营养，你就能对抗衰老与疾病。大多数医院和私人诊所还没有PA扫描设备，第一章结尾为你提供了一份问卷，可自助判断身体健康状况，估测PA值，从而衡量体内细胞完整性（即保水能力）。