

时尚
健康
TRENDSHEALTH
倾情策划
隆重推荐



30天, 让您年轻10岁



明星与名医关于生命保鲜的对话
30天活力一年轻营养时段计划



**30 DAYS!
10
YEARS
YOUNGER!**

法] 萧夏 博士 (Dr. Claude Chauchard) © 著

 中国人民大学出版社



30天

让你年轻10岁

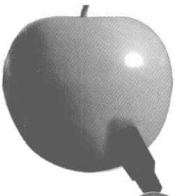
THE 30-DAY LIFESTYLE
CHANGE CHALLENGE

30 DAYS!
10
YEARS
YOUNGER!

THE 30-DAY LIFESTYLE CHANGE CHALLENGE

© 2014 by [Name]

倾情策划
隆重推荐



30天， 让您年轻10岁

明星与名医关于生命保鲜的对话
30天活力一年轻营养时段计划

[法] 萧夏 博士 (Dr. Claude Chauchard) ◎ 著



30 DAYS!
10 YEARS YOUNGER!



中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

30 天, 让您年轻 10 岁/ (法) 萧夏著.

北京: 中国人民大学出版社, 2009

ISBN 978-7-300-10216-0

I. 30...

II. 萧...

III. ①衰老-基本知识 ②长寿-基本知识

IV. R339.3 R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 213869 号

30 天, 让您年轻 10 岁

[法] 萧夏 博士 著

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京画中画印刷有限公司

规 格 170 mm×240 mm 16 开本

版 次 2009 年 2 月第 1 版

印 张 16 插页 6

印 次 2009 年 2 月第 1 次印刷

字 数 135 000

定 价 32.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

序：年轻的秘密

在世界上很多地方，您可以找到各类的书籍，尤其是有关大自然现象的书，那些对我们看来有点“遥远”的主题，似乎只是合乎我们求知的渴望。如果您想了解火星，或是认识菇菌的生长过程，那么我建议您先来认识自己。这是一个很简单，却也很复杂的主题。很简单，是因为在我们看来很清楚、自然，就像本来就该知道的。很复杂，是因为其中的影响深远，多认识我们的身体，就可以活得好一点，长一点，年轻一点。

这本书不是一本人体的医学理论书，而是一本让您年轻的指南。

在学校生物课里所学的，我们觉得不够。教授教您分辨胫骨、髌骨、胰、胃、右脑及左脑，可是，这样您就了解身体了吗？如果我告诉您，圣彼得广场和拉特兰圣约翰大教堂不在同一个地方，您就认为自己认识罗马了吗？就算我再告诉您特雷维喷泉不是贝宁的作品，而是沙维设计的，也一样。这种知识的缺点是：不变。而我们的自然科学书本和地理课本一样，都缺少了最重要的一个元素：就是变。身体会变，它无时无刻不变，还有认识身体变化的方法也演变得很快。

这种“身体的变”就是老化；而认识身体演变的方法，就是抗衰老医学。

从哪里开始谈呢？基本上，一切都是平衡，第一是荷尔蒙的平衡。一方面，分解代谢荷尔蒙会破坏肌肉、骨骼，另一方面，合成代谢荷尔蒙可组合蛋白质，促进肌肉、骨骼的生长。前者如氢化可的松（cortisol，又称肾上腺皮质醇），后者如生长激素、性激素。人类在青春期以前，受到合成代谢荷尔蒙的影响较大，促使人体成长发育。在这个阶段，从生物上，我们可以观察到性激素和生长激素的分泌，而只有微量的氢化可的松。在成人阶段，生长激素和性激素的分泌量相当。到了老化的时期，氢化可的松的分泌量增高，而合成代谢荷尔蒙则减低。

我认为，生命有三个坡段，起初是上坡，一直成长至 30 岁左右，中间是成年期，大约至五六十岁，后面便是下坡，直至最后——生命结束。当然这一刻最好是越晚来到越好，您期盼的是延长生命力。如果第一阶段的上坡路，大家从医学的角度看来都相当顺利，下坡这一段最好是能以不同的方式发展。预防医学只有一部分注意替代荷尔蒙的理论。但是，我们只在这个序言中谈及荷尔蒙，关于这个主题已有很多研究，大家有兴趣可以参考我以前的书籍。我在这本书中要谈的是新的发现，可以立刻改变您的生命。我提出的是一种全新、独到的方法。

我当然认为，老化是一种普遍的现象，有一定的进程。但是每个人的生活方式，也会造成加速、全面性的老化。如果进入了

生命的下坡期该怎么办呢？如何将生命的平衡阶段——最完美的状况延长些时日呢？请遵行这本指南。这本书以最诚恳的方式，向您说明年轻的秘密，是您从来没听说过，会让您大吃一惊的事实，这些都是最近抗衰老科学的新发现。

我把这本指南规划成一本旅游指南，我希望带您发现您自己的身体，如我们拿着指南去旅游一般。认识会改变的部分，知道哪里好吃、好住，不可错过的景点，该准备什么等等。总之，发现新地方。全程需要一个月，即 30 天，这其实也是游客想了解一个城市所需要花的时间。用 30 天来好好认识自己的身体，然后，让自己看起来更年轻！

我以这种“每日新知”的方式和您对谈，首度谈到细胞膜发炎，我会跟您解释什么是发炎的定义、反应，以及它是如何在体内发生的，是什么因素促成的，为什么这些细胞膜会氧化、僵硬、老化。我将这些现象称为“毒害”（intoxycas），我认为发炎是最重要的因素，这是最新的科学认知，说明了为什么细胞会老化，接着说明其他引起发炎的现象。“毒害”谈的是七个引起老化最严重的反应，发炎和引起发炎的原因：发炎是细胞老化的最原始原因；此外，还包括抗胰岛素、氧化、糖化、脂肪酸和压力等，这本指南将逐一谈论以上的七种反应。

我希望这些可以给您非常确切的概念，使您可以立刻将其付诸实行。为了证明我的想法很实用，我为您设计了一套“短期最佳营养食谱”，只需 4 天，就能让您有再生的感觉，让您的细胞再

生，尤其是脸部细胞。这就是我所称的“立即亮丽的新肤色”。这个短期的食谱结合了抗炎、抗自由基、抗糖、控制胰岛素和细胞营养的菜单，可以立刻改变您的外表，带给您新的生活。

你可以看到最明显的改变会是面部深皱纹变淡，几个星期之后，如果您继续遵从我的“活力—年轻营养时段计划”，您可以享受到前所未有的青春，使时间倒转好几年。这个饮食计划可以修补我们器官的细胞，这便是其中的奥妙和独到之处。

我在这里向您介绍的是我开出的最好的处方，和我自己在抗衰老的研究中“最惊人的发现”。今天，我们可以活到 150 岁，甚至更长。我的建议是让您学习如何保持活力。我可以和您打个赌：照这个处方，30 天可以让您年轻 10 岁！这个赌注，您没有任何损失，最多是——年轻 10 岁。

开始吧，花点时间了解我的说法，时间是最好的证明！

目 录

第一部分	1
序 年轻指数测验	1
第 1 章 关于年轻的对话	11
第 2 章 老化的原因	25
第 3 章 4天改变看得见	31
第 4 章 变瘦的关键	39
第 5 章 防止身体“生锈”	53
第 6 章 拒绝僵硬	69
第 7 章 影响寿命的脂肪酸	77
第 8 章 护心——避免动脉硬化	93
第二部分	105
感谢词	105



30 DAYS!
10 YEARS YOUNGER!

30天，让您年轻10岁

第1章 愉悦——延缓衰老的秘密	111
第2章 不能忽视的过敏	121
第3章 小豌豆的营养之旅	135
第4章 肠健康与营养长寿	145
第5章 营养新阶段	161
 第三部分	 169
活力—年轻营养时段计划	169
总 结	248



第一部分

序 年轻指数测验





每个人老化的速度不同。这种个人之间的差异，引起了科学家的兴趣，于是他们研究生理的时间标记，测量我们的生理年龄和我们的健康资本。有关健康的项目有骨质、荷尔蒙、视力、肺、活动力、血液循环系统、压力和氧化程度等，这些都可设计成简单易答的问题。您会了解到有些您以为是有益身心的事，也对衰老进程有影响……但这个测验只是概略的，不能替代医学上的身体检查。

1. 您的体脂肪数是多少？

体脂肪数的计算法是将您的体重，除以身高的平方。例如：您的体重为 75 公斤，身高 183 公分，那么您的体脂肪数便是 $75 / (1.83 \times 1.83)$ 。赶快去找个计算器来算算！ □

A. 18 以下，或 30 以上

B. 18 或 25~30 之间

C. 19~24 之间

2. 您的血压有多高？

如果您不知道，那么很可能是正常的，但还是去测量一下吧！ □

A. 150 / 95 以上

B. 150 / 95 至 140 / 90 之间



30 DAYS!
10 YEARS YOUNGER!

30天,让您年轻10岁

C. 140 / 90 至 120 / 80 之间 D. 120 / 80 以下

3. 您的饮食习惯: ☐

A. 看重食物的品质, 三餐均衡

B. 有时大量进食, 有时又不吃

C. 最喜欢快餐店的食物, 青菜吃得不多

4. 一天吃几餐? ☐

A. 三餐(早、中、晚), 有时还加下午茶

B. 晚餐吃得最丰盛, 不吃早餐, 午餐视情况而定

C. 2个正餐(早餐、晚餐, 午餐随兴)

5. 您是否经常摄取蔬菜、水果? ☐

A. 每周 2 ~ 3 次

B. 每天 1 次

C. 每天好几次

6 您喜欢什么样的肉质? ☐

A. 烤得很熟

B. 烤得半熟

C. 不用火烤

7, 薯条呢? ☐

A. 烤得很焦

B. 稍黄

C. 金黄

8. 您喜欢何种鱼肉? ☐

A. 油脂厚的(鲑鱼、鲔鱼、沙丁鱼)

B. 烟熏的

C. 其他

9. 您喜欢甜食或是饼干吗? ☐

A. 非常喜欢

B. 一般

C. 完全不喜欢

10. 您的腰围是多少?

男性 ☐

A. 105 公分以上

B. 95 公分 ~ 105 公分之间

C. 95 公分以下



女性 ☐

A. 80 公分以上

B. 70 公分 ~ 80 公分之间

C. 70 公分以下

11. 20 岁至今, 您增加了几公斤? ☐

A. 10 公斤以上

B. 5 公斤 ~ 10 公斤

C. 5 公斤以下

12. 您一天喝多少水 (果汁、茶)? ☐

A. 1.5 ~ 2.5 公升

B. 1 ~ 1.5 公升

C. 1 公升以下

13. 您喝酒吗? (一杯红酒 = 2 杯啤酒, 1 杯饭前酒 = 2 杯红酒) ☐

A. 一天好几杯, 也喝烈酒

B. 一天 2 ~ 3 杯, 但不喝烈酒

C. 一天少于 1 杯

D. 滴酒不沾

14. 您抽烟吗? ☐

A. 抽

B. 不抽

C. 最近戒了

15. 您一天抽多少烟? (一支中等雪茄 = 3 支烟, 1 支烟斗 = 5 支烟) ☐

A. 10 支以下

B. 偶尔抽 1 支

C. 10 支以上

D. 不抽烟

16. 每天睡多久? ☐

A. 7 ~ 9 小时

B. 5 ~ 7 小时

C. 约 5 小时, 起床感到疲倦

17. 每周运动几小时? ☐

A. 5 小时以上

B. 3 ~ 5 小时

C. 1 ~ 3 小时

D. 不运动

18. 您对阳光的反应如何? ☐

A. 夏天, 我会做几小时的日光浴, 不抹防晒油; 冬季则做紫外线照射

B. 进行防晒保护, 且不长时间暴晒在阳光下



19. 您对皱纹的感受如何? ☐

A. 没感觉

B. 实在没法子忍受镜子里自己的模样

C. 做过美容手术(注射、手术)

20. 您的感情生活如何? ☐

A. 感情美满

B. 单身但乐在其中

C. 感觉孤单, 感情有缺憾

21. 性生活如何? ☐

A. 一周3~4次

B. 一个月2~3次

C. 没有

22. 您是一个什么样的人? ☐

A. 经常紧张

B. 通常很放松

C. 非常平静, 随时都很放松

23. 您对自己生命的看法? ☐

A. 大致算满意

B. 还有改进的空间

C. 大都不满意, 希望能有更大的改变

24. 您的职场生涯: ☐

A. 虽然有压力, 但是您感到有成就感、愉快

B. 食之无味, 弃之可惜, 有点烦

C. 压力太大, 您完全感受不到成就感或愉悦

25. 您的工作场所是否是一个有污染的地方, 有职业伤害的可能性? ☐

A. 是

B. 否

C. 不清楚

26. 在家庭病史中是否有心血管疾病、癌症、糖尿病或精神疾病? ☐

A. 有很多病例

B. 几个病例

C. 1~2个

D. 没有

27. 您的父母或祖父母是否超过75岁? ☐

A. 没有

B. 1人

C. 2人

D. 2人以上



28. 您住在哪里？ ☐

A. 城市

B. 乡间

C. 在城市和乡间都有住所

29. 吃过饭后，您有没有以下的感觉？ ☐

A. 还想再吃

B. 头痛

C. 胀气

D. 流鼻涕

E. 都没有

30. 您有没有服用抗氧化剂？ ☐

A. 固定服用

B. 偶尔

C. 没有

31. 您有没有做过 C 反应蛋白的测试？ ☐

A. 有，而且我知道结果

B. 听说过，但是没做过测试

C. 从来没听说过

32. 您有没有服用 $\omega-3$ ☐

A. 每天 2 ~ 3 克

B. 每天低于 1 克

C. 没有

33. 您的生活状态如何？ ☐

A. 总是匆匆忙忙

B. 忙，但是忙中有序

C. 悠闲