

科文健康文库·健身美容系列

年轻十岁不是梦

著者 冷新(香港)



中国建材工业出版社 / 科文(香港)出版有限公司
Science & Culture Publishing House(H.K)

科文健康文库·健身美容系列

年轻十岁不是梦

北京科文国略信息公司供稿

冷 新 编著

中国建材工业出版社

科文(香港)出版有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

年轻十岁不是梦/冷新编著. - 北京: 中国建材工业出版社, 1999.4

(科文健康文库·健身美容系列丛书)

ISBN 7-80090-860-7

I. 年… II. 冷… III. 保健-普及读物 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 09120 号

科文健康文库·健身美容系列

年轻十岁不是梦

北京科文国略信息公司供稿

中国建材工业出版社/科文(香港)出版有限公司出版

批发: 中国建材工业出版社

北京科文剑桥图书公司

电话: 010-68420599, 传真: 010-68420399

新华书店经销

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 4.5 字数: 75 千字

1999 年 4 月第 1 版 1999 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—10000 册

ISBN 7-80090-860-7/Z·181

定价: 9.00 元



前 言

年轻的外貌

岁月的痕迹是否已不知不觉侵扰了你？你是否注意到已有了第一根白发？或头发越来越少，越来越疏了呢？你是否已有了鱼尾纹、双下巴或肌肉松弛呢？是否越来越难以去除身上的赘肉呢？你是否已无法把东西一下搬上楼，而要堆积在楼梯处分批拿？在逛街时，没有擦口红，或穿着线脱落的紧身衣，而期望没有人注意到？你是否因常常太疲倦而没有精神注意自身的打扮？

如果你是男性，你是否已停止往常的洗车或擦皮鞋？你是否也因为可以不修边幅，省去麻烦而能容忍自己的蓬乱外貌呢？你是否已很久没运动了？常坐车而不愿劳动双脚走路？

为更美丽而改变

青春的确是毫不留情地飞逝。当有一天面对镜子或商店的橱窗时，我们会惊悟已不似以往 18、28 或 38 岁的模样了。真心地面对它吧！你愿意你的青春因不良之营养（太多不良、太少有益之食品），太多不良而太少优良之习惯而横遭摧残吗？

不良的饮食习惯来自不健康食品，正确的饮食习惯



在于认知个人健康是我们每个人责无旁贷的责任。它会使我们更长寿，也赋予生命更有活力。

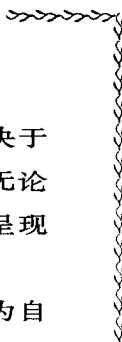
幸运的是，要养成好习惯所需时间并不比坏习惯更久，本书中所提及之方法，所需要的时间与日后将获得的回报相比是微不足道的，况且它是利用以往在电视机前昏睡，或早晨赖床之时间。

在本书中，无论是讨论体重、身材、皮肤、头发、眼睛或牙齿，我们都以健康为第一要素。纵使你擅长使用化妆来补拙，或精于用衣服来突显自己，如未能真的改善你的体能和健康，终究只拥有虚假的外包装而已。试想，如果连你自己都不觉得好，那又怎么能显现于外呢？也许可以一时瞒住别人，但终究是无法持久的！

体重及身材

如果你对自己的身材和体重十分担忧，从现在开始，你可以改变它。在第三章中，我们将协助你认识自己的身体，并向你解释过重或过轻并非无药可救。在第二及第四章中，谈论营养吸收及运动，将帮你重新获得并维持理想体重。同时也使你的躯体有更年轻之体能及较佳外表。

了解自己的体型——并学习运用衣服使自己看起来更轻或更重、更高或更矮、更年轻或更成熟——可马上带来令人鼓舞的效果。对你目前所拥有的稍加修饰，或引导别人注意你的长处，都能使你感觉振奋，并愿意进一步改善。在第五章中，我们将会针对不同的体型在挑选衣服上提出一些忠告。



我们的身体并不是永远不变，它的状况完全取决于我们是尽力维持或改善它还是故意忽视或摧残它。无论年纪多大，镜中所见的你，就是这些年不断努力后呈现的结果。

在第三章中，你将学会如何分析你的体重，并为自己设定一标准体重，然后据此判定出一生都适用的体能训练计划以保持年轻活力。

皮肤

无论你的皮肤是何种型式，女性在 30 岁，男性在 40 岁左右，皮肤即开始松弛。皱纹、鱼尾纹或斑点开始出现，使皮肤不能光滑，别人很容易看出年纪大小及健康有问题。通常因为头和手掌上的皮肤比其他部位（除眼四周外）都细腻，所以最先老化。另外，爆晒过多，抽烟，强烈的蒸气暖气，不良饮食，都会加速皮肤老化。

然而，由于科技的发展，我们已可做到减缓老化速度，甚而改善皮肤的外观。

在第七章中，我们将讨论人体中最大的器官——皮肤。你将学会如何辨别皮肤所欠缺的营养及如何补充。人的美丽并非全靠皮肤，而是要通过皮肤真实地反映整体健康状况，如此，你才能内外皆显得更年轻。

如果你是一位女性，打扮的技巧可使你美丽动人，但是尚若你使用的是老方法，旧产品或色彩太重的不良用品，则将适得其反。第七章将告诉你如何挑选以及哪一种颜色才最适合你。

前

言
·
3

头发

头发与皮肤都受相同因素影响，且能立即显示其老化及受压力的情形。健康的发质源自头皮，给予它适当的养分，即会显现出优美头发。掉发、变灰或变色，不合脸型的发式都会使你的外表比实际年龄还大。

健康的头发、良好的发色、适当的剪裁及合宜的发型可以使你看起来更年轻，且能增加你的信心，在第二及第八章中，我们将会讨论这些。

牙齿

你的笑容会使脸皮下垂吗？当你笑时，会本能地用手掩口吗？你的牙齿有不平、掉落、污垢或变色吗？当刷牙或吃东西时，你的牙龈会流血或十分敏感吗？记住！其实我们大可不必靠假牙过一生，或年老时一定要找牙医帮忙。现在牙科的技术发展，可以使你在开怀大笑时露出健康、整齐、洁白的牙齿。第十章将会告诉你如何做到此点。

健康的牙齿及牙龈需要每天正确的保养及补充养分，本书将会给你介绍一些正确保健习惯，可以使你牙齿及牙龈一生都健康。

眼睛

大家都知道眼睛、视力对一个人的重要性，也明了一双明亮、清晰的眼睛有多大吸引力。所以不应该忽视它，在第九章中，不仅告诉你如何保持其健康，同时也



告诉你如何挑选适合你自己的脸型的眼镜。

手、脚及指甲

除了颈及姿态外，最能反映出年纪的，莫过于你的手、脚及指甲了。由于它们位于血管末端，血液循环不良或健康不佳，都会导致手脚冰冷、粗糙、指甲分裂、断折、脱落等现象，而明白显示出疏忽护理、不良循环系统及老化之结果。在第二章及第四章中，我们将告诉你如何运用正确的营养及运动改进循环系统。而第十章则告诉你如何从外部保养手、脚及指甲。

指甲是循环系统好坏的最佳反映器官，读完此书，你将学会如何使它们看起来更强健。

优美的姿态

一个人的姿态会反映出一个人内心感觉，同时也会影响别人对他的观感。无论男女，如果年华老逝，或疾病缠身，或疲惫万分，毫无斗志，都可从其举止中显露出来。相反的，举止高雅，态度温文有礼的人，不论在体力或精神方面，都令人觉得健康、乐观、充满活力。在第十一章，我们将告诉你如何检查并调整自己的姿态使其更文雅。

优美的姿态不是凭空得来的，它是个人追求完美的结果。它不仅使你外观优雅，也使你内心感觉良好，并使整个身体充满着美。

神韵

如果你觉得凡事不感兴趣，很容易疲倦，常觉压力



过重，那即是对身体负荷的一项警告。一些温和的爱及关怀就能将此现象完全改变。所以好好地照顾自己，并注意个人生活，将使你焕然一新。而这些全来自你的想象力。你必须能预知你将来的模样，且贯彻始终，坚信有朝一日必可达到。以往认为是梦想，遥不可及的，现在都成为通往未来之路。

内外俱佳的三、四十岁的男女，都应毫不迟疑地下定决心努力。需设定适合自己的体能计划：吃得适当、吸取均衡食物、足够的运动、充足之睡眠，并每天习惯性地打扮自己。这些都会在本书中介绍。

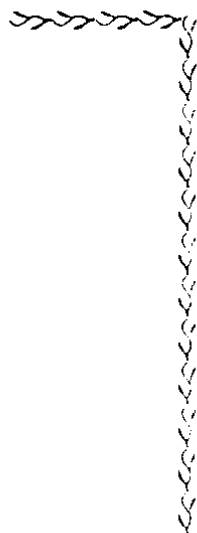
面对现实

但是，在进行改变之前，你必须自己很诚实地评断目前的状况，在舒适及隐秘之房间中，脱掉你的衣服（如果不习惯裸体，可以穿上泳衣），用镜子好好照照全身，回想本书所提及有关身体保健事项，看看哪些是你想改变的地方，再设定目标努力实行。一旦达成了，可以逐步再提高一些，我保证，你一定可以做到的。所以，让我们手拉手从现在开始吧！

目 录

前言.....	1
第一章 怎样才能活得更久、更好.....	1
第二章 为什么吃得聪明会活得更久.....	8
第三章 当身体过重或过胖时该怎么办 ...	24
第四章 怎样经常而正确地运动	43
第五章 如何进行服饰打扮	57
第六章 怎样保持肌肤之美	68

第七章	如何能拥有年轻的肤色	82
第八章	怎样维护健康的头发	91
第九章	明亮的眼睛是怎么表现出来的	106
第十章	怎样修饰和保护手、脚、指甲及 牙齿	113
第十一章	良好的姿态是怎样形成的	122
第十二章	为什么要强调颜色的重要性	129



第一章

怎样才能活得更久、更好

照照镜子，你能想象从镜中所看到的你，是经过18亿年生物演化后的结果吗？光凭此点，就可以使我们觉得很特别，值得大家爱惜自己的身体。

学习如何照顾自己就是本书的目的。

学习与爱是生命中的基本要素。从子宫中我们就开始学习，一直到死。如果我们不懂得施予别人爱及接受别人的爱，那就不是一个完整的人生。而要能爱，其先决条件就是从自己开始。你必须能爱自己才能爱别人，并接受别人的爱。

而自尊是自爱的基本条件。同样，尊敬别人才能得到别人的尊敬。如果你能尊敬并看重自己的身体，就能获得更久、更丰富的生命。同时，也会成为别人的好榜样。

健康的身体可以使生活更加美好，有了健康，你可以享受参与社会之喜悦，体会成功之满足或失败之挫折。最重要的是，你经历了人生最美好的情感……爱。

虽然都是由50亿个细胞所组成，但每个人身体都是不一样的。我们必须不断地努力才能达到最合适的健康状态，也唯有如此，才能活得更好、更久。

追求长寿

专注一个明确、单纯的目标：尽可能健康地活得长

久。任何与此相违背者都须去除。

在本世纪九十年代，我们已知道如何才可增加生命期望值，必须防止癌症、心脏病、避免高血压、关节炎、肾病、骨质疏松及糖尿病。不要以为移植手术可以延长你的寿命，因为那实在太贵了。唯一只有靠防患。如果你能避免上述疾病或尽量延后，你至少还可再多活30%之久。所以，从现在开始，你必须为你的长寿而努力。

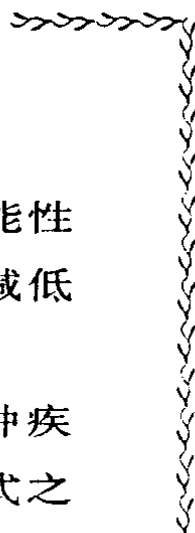
下面详列在 1990 年不同年纪的生命期望值。中间一行“你还会活多久”表示你还有多久之寿命，而下一行“你还能活多久”表示如果你能避免心脏病及癌症，能再延长30%的寿命。

现在年龄	你还会活多久	你还能活多久
出生	82	107
20	60	78
40	39	51
60	23	30
80	9	12

你如何才能做到此点呢？首先，让我们看看有哪些危险因素，接着按生理状况，比较你的实际年龄与生理年龄。

危险因素：生理年龄

心脏病、或通称三循环系统疾病（简称 CVD），是因心脏或血管堵塞而形成。其实，心脏病及癌症都是机率性问题，如果你不幸座落于机率的一边，得此病的可



能性即大幅增加。相反的，如果落在另一边，则可能性就很低。因为造成此二病的危险因素都十分相似，减低一种病的发病机率，也就减少了另一种病的机率。

“危险因素”（Risk factors）只是一种会增加某种疾病的表达方式。我们将只针对会影响饮食与生活型式之危险因素予以考虑，因为我们有方法解决。如有可能，我们也会将遗传列入探讨行列，因为我们也有方法可以减低因遗传而造成的危险。

循环系统与癌症共通之危险因素：

- 遗传——你父母的身体状况？
- 过胖——你的体重是否过重？
- 饮食中，谷类、蔬菜、水果份量不足。
- 因缺乏纤维质而慢性便秘。
- 不适当的营养摄取（维生素及矿物质不足）。
- 酒精过多（超过3%卡路里）。
- 抽烟或沉湎于其他药物。
- 吸收过多的刺激性调味料。
- 压抑或不良（不够乐观）。
- 不良运动习惯（一周少于3次）。
- 缺乏有氧运动。

循环系统疾病的个别因素：

- 高血压
- 高胆固醇
- 过多血脂



- 糖尿病
- 情绪压抑

癌症的个别因素：

- 在污染的环境中工作或生活
- 吸收过多高危险性食物，比如含高脂肪及经过处理的肉类。
- 不适当地服用保护性营养素及方便食品。
- 一年中感冒超过一次。

长寿测试

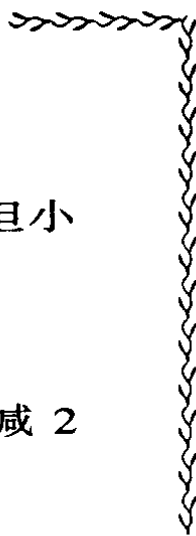
下面的测试是通过检验你的循环系统，以比较你的心理年龄和实际年龄。它的根本理论是“我们的年龄是由血管所决定的”。如果很不幸，你的生理年龄比实际年龄大，不要灰心，我们有法子使它颠倒过来。

做此测试时，你必须先知道自己的体重、血压及胆固醇。体重和血压可以轻易地由药房的电子仪器检测出来，然而胆固醇这一项，因为要取血液做样本，必须由合格的医生执行才可以。

下面的测试，是以你现有的年龄为起点，根据题目的指示而增减年岁。

反老化因素：

1. 如果你的血压低于 120/80，减掉两岁。
2. 如果你小于 40 岁，且胆固醇小于 4.7（每一升血液中的千分之一），减掉 1 岁。如果是在 40 至 50 岁



之间，且低于 5.2，减掉 1 岁，如果是大于 50 岁，但小于 5.5，也可以减掉 1 岁。

3. 如果你体能良好，每周固定运动，减 1 岁。

4. 如果没有慢性病，如高血压、关节炎等，减 2 岁。

5. 如果没有呼吸系统的毛病，例如哮喘、肺气肿等，减 1 岁。

6. 坐着时，心跳速度小于每分钟 60 次，减 1 岁。

7. 如果夜视能力佳（无论是否戴眼镜皆可），减 1 岁。

老化因素

1. 血压高过 135/95 毫米汞柱（未经药物调整），加 3 岁。

2. 超过理想体重 10%，加 3 岁。

3. 胆固醇超过 6.7，加 2 岁。

4. 吸烟，加 3 岁。

5. 每天至少喝酒 2 次，加 1 岁。

6. 激烈运动后 10 分钟，不能恢复正常心跳，加 1 岁。

7. 贫血，加 1 岁。

8. 十分容易得病，加 1 岁。

9. 消化有问题或经常使用腹泻药，加 2 岁。

10. 经常觉得疲劳，加 1 岁。

11. 坐着时，脉搏大于每分钟 80 下，加 1 岁。

12. 记忆不好，加 1 岁。



13. 有性困扰，加 1 岁。

如何评估你的得分

最好的状况是你的生理年龄比你的实际年龄还小，比如说，我的生理年龄比实际年龄小 9 岁，那等于说，我可多活 9 年。

查阅一些用统计数字制成的天文历书，对于生命期望值也都会提供相同的讯息。它们是用图表的方式，显现你的年龄及预定再活的年数。以我为例，我的生理年龄比实际年龄小 9 岁，所以 55 减去 9，得 46，46 岁的人还有 29.3 年可活，而 55 岁的人则只有 21.5 年可活，所以把 29.3 加上 55 得 84.3，比原先 21.5 加上 55 得 76.5 还多 36%。而这全是我经常运动，注意饮食，并保持良好生活作息而得。它是否值得呢？如果你想活得更健康、更长久，其答案是不言而喻的。

回 顾

现在你已经测试过，我们将向你解释，并告诉你应如何计划以恢复正常水准。

反老化因素：是用来在衡量老化过程中，防止进一步恶化的重要指标。这些因素将检验你的循环系统、血管堵塞的程度以及呼吸系统。

老化因素：用来衡量身体退化的速率，它是比一般人更快或更慢呢？

●前三个问题与心脏病、血压、胆固醇及体重有关。如能解决这三个问题，即能延长你的寿命。