

28天让你年轻10岁的独家方案

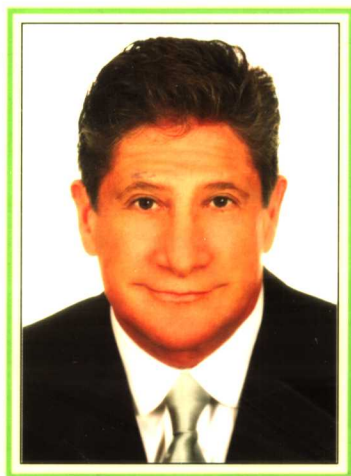
佩里孔的承诺

THE PERRICONE PROMISE

28天3个简单步骤让你
变得更年轻、活得更长久

Look Younger, Live Longer in Three Easy Steps

[美] 尼古拉斯·佩里孔 医学博士 著
董伟 译



佩里孔医学博士既是抗衰老领域的权威专家
也是亚马逊、《纽约时报》畅销书作者

广东省出版集团
广东经济出版社

28天让你年轻10岁的独家方案

佩里孔的承诺

THE PERRICONE PROMISE

28天3个简单步骤让你
变得更年轻、活得更长久

Look Younger, Live Longer in Three Easy Steps

[美] 尼古拉斯·佩里孔 医学博士 著

董伟 译



佩里孔医学博士既是抗衰老领域的权威专家
也是亚马逊、《纽约时报》畅销书作者

广东省出版集团
广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

佩里孔的承诺 / (美) 尼古拉斯·佩里孔著, 董伟译, —
广州: 广东经济出版社, 2006.1
ISBN 7-80728-156-1

I.佩… II.①佩…②董… III.健康—基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 124464 号

版权登记号 图字:19-2005-141 号

THE PERRICONE PROMISE: Look Younger, Live Longer in Three Easy Steps

Copyright © 2004 by Nicholas V. Perricone, M.D.

This edition published by arrangement with Warner Books, Inc., New York, New York, USA.

through Andrew Nurnberg Associates International Limited

All rights reserved

本书中文简体字版通过中资出版社 (Grand China Publishing House) 授权广东经济出版社在中国内地出版并独家发行。未经出版者许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

出版 发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	深圳市福威智印刷有限公司印刷 (深圳市南山区南油物业工业区 3 栋)
开本	787 毫米×1092 毫米 1/16
印张	14.5 2 插页
字数	248 千字
版次	2006 年 03 月第 1 版
印次	2006 年 03 月第 1 次
书号	ISBN 7-80728-218-5/F·1356
定价	28.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙 4-5 号 6 楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

营销网址: <http://www.gebook.com>

● 版权所有 翻印必究

封底无“短信中奖防伪标”均为盗版
短信查伪中奖方法见本书最后一页

THE PERRICONE PROMISE

Look Younger, Live Longer in Three Easy Steps

佩里孔的承诺

3个简单步骤让我们变得更年轻、活得更长久？28天让我们年轻10岁？

对，这就是《佩里孔的承诺》！

在尼古拉斯·佩里孔医学博士以前撰写的几本《纽约时报》畅销书中，他揭示了青春和完美肌肤的奥秘。现在他又通过《佩里孔的承诺》告诉我们，美丽不仅仅是娇嫩的肌肤，而是来源于建立在最新研究成果基础上的“佩里孔方案”。该革命性的方案使用了多年来研究人员在抗衰老药物研究方面取得的最大的成果，即类似于蛋白质的肽和神经肽。这些强大的化合物具有活化皮肤和头发、促进心脏健康、降低许多疾病的发病几率并强化免疫系统等诸多功效。

佩里孔博士承诺：在短短28天内，你将拥有更年轻的容颜和更健康的身体！在不到一个月的时间内，你就能体验到这种能让生命改变的神奇经历。

在本书中，佩里孔博士揭示了他独创的分为3个步骤的方案，这个方案将帮助我们拨回时间之轮，永葆青春。

· **功能食品**：10种“超级食品”可使你由内而外焕发青春光彩。

· **补充品**：抗衰老、抗发炎、促进脂肪代谢，提高人体中肽的含量，这些刚刚被医学界发现的有效营养成分将为身心带来新生。

· **新式护肤品**：代表最新技术水平的含有肽的产品将不只改变你的外表，也将帮助你治疗疾病和保持健康。

随书附赠：

· **28天佩里孔方案**：依葫芦画瓢，不到一个月的计划，内服外敷、心动手动，让你轻松体验驻颜还童、延年益寿的神奇功效。

· **采购指南**：按图索骥，各种新奇物料，手到擒来，自然如探囊取物般容易。



作者简介

Nicholas Perricone（尼古拉斯·佩里孔），皮肤临床研究专家。获密歇根州立大学医学博士学位，兼任底特律亨利福特医学中心皮肤科住院医师，他是全球提出“炎症导致皮肤老化理论”的第一人。

佩里孔博士是纽约科学院会员，美国营养学会会员，并担任皮肤老化国际研讨会主席。

佩里孔博士在抗氧化剂修复受伤肌肤方面的研究花了将近20年时间，通过这些研究与科技创新，他开发了多种皮肤抗氧化及修复产品，目前已获得15项美国专利和数十项相关的其他国家专利，并因此获得美国艾里惠特尼奖（该奖项是美国知识产权协会颁发给全美在科学、发明和技术领域中有重大贡献的人）。

佩里孔博士在抗氧化剂和老化方面的研究成果被斯坦福大学的研究人员作为教材使用。



中资海派商务管理（深圳）有限公司
My007@126.com 0755-25970306

总策划：毛世屏
执行策划：中资海派
责任编辑：黄一霜
封面设计：黄二郎
责任校对：陈静

引言

Introduction

在撰写本书时，我感到了莫大的快乐，因为由此我能够向读者朋友们介绍我们在研究抵抗和防治衰老带来的疾病这一课题时所取得的重大突破——肽和神经肽。

不管你的目的是防治一些比较严重的疾病，如癌症和心脏病，还是只想塑造完美无瑕的肌肤，你都能从本书中找到答案。本书所描述的3个简单的步骤将会让你永葆青春。

看到这里你可能会觉得我言过其实，但是当你了解了这3个步骤的作用原理之后，就会觉得我所言非虚。我并非是在向你推销一些灵丹妙药，我只是想帮助你认清自己的身体状况并把握住身体的衰老进程，然后再帮助你采取措施留住青春。

在本书中，我将向你介绍多种功能强大的含有肽和神经肽的产品，它们具有显著的防止人体细胞发炎的作用。（由于炎症只在人体细胞中发生，所以抵抗炎症的产品也应该能够渗透到细胞中去并保证疗效。）这些有益的产品包括：

☆ 功能食品

☆ 补充品

☆ 外用抗衰老护肤品

这些产品并不是唯一选择，通过日常摄取的食物也可以帮助我们达到预防炎症的目的，并且这种方式不可或缺且效果显著。不幸的是，我们青睐的许多食物都会直接导致皱纹的产生、变性疾病的爆发以及人体的迅速衰老。在本书中，我将向你介绍一些可能没有被你列入食谱但却十分必要的食品，推荐10种神奇的、功效显著的超级食品，最后我还将向你介绍一些重要的香草和香辛料。我相信，这些具有强大的抗

衰老作用并有益于健康的食品一定会得到你的喜爱。除了美味可口之外，这些食物还富含营养成分和抗氧化物，选择这些食物不仅会让你更长寿，而且会让你更年轻。

我在本书中提到的神经肽、肽、食品以及补充品将会为人体细胞提供能量，帮助它们保持最佳状态，从而保证你在步入中年甚至老年后仍然身体健康且精力充沛。

本书是我向你作出的承诺，我承诺在这短短的28天将会让你重新恢复年轻美貌的容颜。我是如何做出这项承诺的呢？很简单，就是因为所有这些食物、补充物、肽、神经肽以及外用护肤配方都是与人体的生理机能相一致，人体能够将其完全吸收并产生功效。人体的生理机能能够适应这些物质且不会对它们产生抵触，两者会共同作用、相互促进，从而实现促进人体健康的目的。

当我们选择一种与人体的生理机能不相适应的物质（比如一种药剂）时，会发生以下情况：当我们停止使用这种物质时，该物质的功效也会停止，而且这些物质还可能给人体带来副作用。但当我们选择与人体相适应的物质时，它们的疗效会持续加强，并最终增强和改善人体内所有的组织器官。

本书向你推荐的这些产品的效果会持续增强，并从内外两方面改善你的容貌和身体状况，让你重新容光焕发、精力充沛。

这些产品会带来副作用吗？不，这些产品的效果将会随着使用时间的推移持续增强。我再次向你承诺，由于这些产品起作用的方式同人体的生理机能是一致的，所以我们的身体不会抵触这些超级食品、神经肽技术、强大的抗发炎补充品以及效果最为显著的外用护肤品。

这些产品见效极快，在使用后的短短3天内，你就能发现这些产品所带来的改变；在整个28天的疗程结束后，你将会面貌一新，恢复往日的神采。你继续坚持此方案的时间越久，你就会得到越大的改善。

祝你更加年轻、健康、美丽、幸福。

尼古拉斯·佩里孔 医学博士
于美国康涅狄格州 麦迪逊市

短信查询正版图书及中奖办法

A. 手机短信查询方法 (移动收费 0.2 元 / 次, 联通收费 0.3 元 / 次)

1. 手机界面, 编辑短信息;
2. 揭开防伪标签, 露出标签下 20 位密码, 输入标识物上的 20 位密码, 确认发送;
3. 输入防伪短信息接入号 (或: 发送至) 958879(8)08, 得到版权信息。

B. 互联网查询方法

1. 揭开防伪标签, 露出标签下 20 位密码;
2. 登陆 www.Nb315.com;
3. 进入“查询服务”“双码防伪标防伪查询”;
4. 输入 20 位密码, 得到版权信息。

中奖者请将 20 位密码以及中奖人姓名、身份证号码、电话、收件人地址、邮编, E-mail 至: my007@126.com, 或传真至 0755-25970309

一等奖: 168.00 人民币现金;

二等奖: 图书一册;

三等奖: 本公司图书 6 折优惠邮购资格。

再次感谢您惠顾本公司产品。本活动解释权归本公司所有。

读者服务信箱

感谢的话

感谢您购买本书! 顺便提醒您如何使用 ihappy 书系:

- ◆ 全书先看一遍, 对全书的内容留下概念。
- ◆ 再看第二遍, 用寻宝的方式, 选择您关心的章节仔细地阅读, 将“法宝”谨记于心。
- ◆ 将书中的方法与您现有的工作、生活作比较, 再融合您的经验, 理出您最适用的方法。
- ◆ 新方法的导入使用要有决心, 事前做好计划及准备。
- ◆ 经常查阅本书, 并与您的生活工作相结合, 自然有机会成为一个“成功者。”

优 惠 订 购	订 阅 人		部 门		单位名称	
	地 址					
	电 话				传 真	
	电子邮箱			公司网址		邮 编
	订 购 书 目					
	付 款 方 式	邮局汇款	中资海派商务管理 (深圳) 有限公司 中国深圳银湖中国脑库四楼 邮编: 518029			
	银行电汇 或 转账	户 名: 中资海派商务管理 (深圳) 有限公司 开户行: 招行深圳市银湖支行 账 号: 5781 4257 1000 1 交行太平洋卡户名: 桂林 卡号: 6014 2836 3110 4770 8				
附 注	1. 请将订书单连同汇款单影印件传真或邮寄, 以凭办理。 2. 订书单请用正楷填写清楚, 以便以最快方式送达。 3. 咨询热线: 0755-25970306 转 158、168 传 真: 0755-25970309 E-mail: my007@126.com					

→利用本订书单订购一律享受 9 折特价优惠。

→团购 30 本以上 8.5 折优惠。

目 录

Contents

引 言

第一部分 我的承诺 /001

第一章 我能承诺 /003

第二章 承诺的科学基础 /015

第二部分 佩里孔抗衰老“三步法” /031

第一步 功能食品 /033

第三章 彩虹食品——像黄金一样珍贵的食品 /033

第四章 超级食品——超级能量 /057

第五章 生命香料——抗氧化、抗衰老的灵丹 /088

第二步 补充品 /112

第六章 多聚糖——提高人体能量工厂的生产能力 /112

第七章 补充品——让你的生命更健康 /124

第三步 外用护肤品 /145

第八章 神经肽——通向恢复青春的“信息高速公路” /145

第三部分 佩里孔 28 天抗衰老方案 /157

第九章 佩里孔 28 天方案 /159

附录 A 佩里孔 28 天抗衰老方案食谱 /196

附录 B 购买指南 /218

PART I

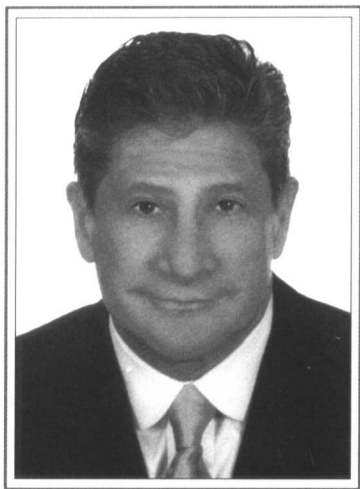
EXPLAINING THE PROMISE

第一部分

我的承诺

第一章 我能承诺

第二章 承诺的科学基础



28 天中可以发生什么变化？遵循本书提供的方案，你可以看上去年轻 10 岁，增寿 10 年。

本书的第一部分将向你展示一些重大的研究成果，这些成果构成了本书的理论基础。经过多年的研究，我终于取得了阶段性成果和重大突破。这些研究成果为揭示炎症、衰老和疾病之间的联系提供了无可辩驳的证据，同时也为我们指出了应对炎症、衰老和疾病的方法。

通过本书，你将了解在抗衰老药物研究中所取得的一项重大的突破，即我们发现了人体中所含有的类似于蛋白质的物质——肽（peptide）和神经肽（neuropeptide），它们会对人体产生正面和负面两种影响。通过本书，你将了解它们的强大功能，并学会利用它们的积极影响来帮助预防炎症——如果能够抵抗住炎症的侵袭，我们就能真正延缓衰老的进程。

要实现这个目标并不困难，只要遵循第二部分中的 3 个简单步骤（功能食品、补充品、外用护肤品）以及在第三部分中介绍的综合方案（佩里孔的承诺），我保证在 28 天（甚至更短的时间）内，你将变得更加年轻和健康，进而将使你梦寐以求的愿望得以实现。

第一章 我能承诺

在有些人说不可能的时候，另外一些人在为把不可能变为可能而奋斗着，世界也因此而飞速前进。

——佚名

这是一个充满神奇的世界，如果我们的思维变得更为敏捷，我们就能够创造历史。

——伊登·菲尔波茨（Eden Phillpotts）

我们即将进行一场革命来延缓衰老的进程。通过你手中拿的这本书，只需简简单单的3个步骤，你就可以从今天开始恢复青春。

在我的另外两本书《美丽肌肤天然成》和《佩里孔的处方》中，我介绍了炎症和衰老之间的联系——细胞发炎除了导致一些诸如关节炎、糖尿病、阿耳茨海默氏病（Alzheimer's disease）、癌症和中风等慢性疾病之外，它还是导致衰老的最重要的因素。

我那两本书中介绍的方案是在广泛的研究基础之上所取得的成果，它们至今仍然适用。在接受了我的方案后，成千上万名读者的身体和精神都得到了很大的改善。

我原本可以结束我的研究了，但是我知道还有更多值得研究的地方。我知道如果说炎症是导致衰老的最基本因素，那么肯定会有一些“更基本”的因素，这些因素能够控制炎症。而最终我们发现了这些“更基本”的因素，这是近年来人们在抗衰老药物研究课题上取得的重大突破：人体含有类似于蛋白质的肽和神经肽。

肽是由两个或更多的氨基酸链接而形成的化合物。

阿耳茨海默氏病，又称早发性痴呆症。这种病的初期症状是智力衰退、记忆不清、迷失方向，然后逐渐发展成丧失语言交流能力，生活无法自理。多发生于老年人。

神经肽，属于一种神经激素，是我们身体中的一种短链氨基酸，它能够控制多种生物学机能，能够协助身体的修复系统不断令皮肤回复至年轻的状态。

神经肽（neuropeptide）是神经元（大脑细胞）所释放出来并负责细胞间信息传递工作的肽。一些神经肽能够起到类似于神经传递素的作用，而另一些则能够起到类似于荷尔蒙的作用。

肽和神经肽，像我们身体中含有的许多物质一样（如胆固醇），能够对人体产生积极和消极的影响。值得庆幸的是，通过遵循本书为你提供的方案，将极大地提高肽和神经肽的积极功效，并大大降低它们对身体的负面影响。

在接受实施了这个为期 28 天的方案之后，不仅你的外貌会发生巨大变化，你的精神状态也会有很大的改善。在短短的 28 天内，你就可以年轻 10 岁。有了本书，你将会倒转时光、恢复青春、延年益寿。

容光焕发，活力四射，只需简单的 3 步

作为一个皮肤科医生，我最感兴趣以及最关心的就是病人的外貌情况。你的皮肤足够漂亮健康吗？你的皮肤富有光泽还是黯淡无光？皮肤皱纹很深还是细腻光滑？这并非只是困扰年轻人或类似模特、电影明星之类人群的问题，这些问题与大众是否健康也密切相关。岁月给你留下的痕迹可以不断地通过面色和身体状况显露出来。要想变得更加年轻以及拥有一个良好的体形并不困难，打开长寿、健康和幸福的人生大门的钥匙完全掌握在你自己的手里。研发新的方法来帮助人们抵抗衰老并实现上述这些目标，这就是我把皮肤医学作为自己专业的一个最主要原因。

我保证你能够实现这些目标——更年轻、更长寿，但前提是你需要遵循本书推荐的 3 个简单的步骤：

第一步：功能食品。一项具有创新性的营养方案，其中包括 10 种超级食品，它们将有助于预防炎症的发生，并帮助你恢复青春活力。

第二步：补充品。除了在饮食上要讲究之外，这些益处多、效果好的补充品将有助于人体分泌更多抵抗炎症的肽和神经肽——人体本身就有的抗衰老武器。



佩里孔的承诺

The
Perricone
Promise



第三步：外用护肤品。这些新出的含有神经肽分子的外用护肤霜见效极快。

在本书的其余部分里，我将向你介绍神经肽的以下功能：

- ◎ 促进胶原质和弹性蛋白的分泌。
- ◎ 修复伤痕和皱纹。
- ◎ 促进血液循环，让你的肌肤光彩照人。
- ◎ 快速修复伤口。
- ◎ 让你的肌肤娇嫩清爽起来，就像十多岁少年人的肌肤一样。

但是本书力求改变的不止是你的容貌。简简单单的3个步骤，不仅能让你的肌肤重新恢复活力，而且还能改善你的大脑状况、你的情绪以及你全面的健康状况。提高人体中有益的肽的分泌量能够产生以下多重效果：

- ◎ 帮助所有的器官抵抗炎症。
- ◎ 促进新陈代谢和细胞的修复。
- ◎ 振奋精神。
- ◎ 增强心脏抵御疾病的能力，使之更加强壮和健康。
- ◎ 提高骨质密度。
- ◎ 降低人体患上各种癌症的几率。
- ◎ 修复肌肤。
- ◎ 保证新陈代谢正常进行，在保持身体充满活力的同时减轻体重。
- ◎ 改善免疫系统。

大脑和美丽肌肤之间的联系

我在研究过程中所取得的每一项进展，都在引导着我解读那些隐藏在皮肤表面之下的秘密。当开始研究肽和神经肽的时候，我就期待着自己能够解决有关皮肤方面的难题。我期望能够找到使肌肤变得更加健康、更加年轻的方法。

酶，又称为酵素，是生物体内自己产生的具有催化作用的有机物。

在发现所取得的研究成果远远超出预期的时候，我激动异常。我发现，就提高肽和神经肽对人体所产生的积极影响而言，它不仅会使人变得更加健康年轻，而且还有助于保证人体内所有器官和生理系统的健康。而我之所以能够取得这项研究成果都得归功于大脑和美丽之间存在联系这一理论。

在神经肽没有被发现以前，人们一直认同这样一种观点：人体是通过一个复杂的由神经传递素（例如血清素和多巴胺）、荷尔蒙（例如肾上腺素和氢化可的松）以及酶（enzymes）构成的网络对大脑和神经系统进行控制。

而现在我们知道，实际情况要复杂得多。脑医学家史蒂夫·亨里克松（Steve Henricksen）认为：“以前我们认为大脑就是一台高速运转的计算机，但现在我们发现每个细胞都是一台计算机、一台处于整个网络中的分机，并且每一个细胞就如同大脑本身那样复杂。”

如果把大脑看作是一个完整的、高速运转的计算机网络系统，那么神经肽就是这个网络的连接线，它能够将这些计算机连接在一起，进而使其和谐地进行工作。

大脑中的许多细胞都可以分泌神经肽。这些神经肽本领强大、无所不能，它们既可以诱发炎症，也可以帮助人体抵抗炎症。它们还拥有许多其他的功能，例如：它们能够影响我们的情绪，控制人体的能量产生状况，调节我们对快乐的感知能力，保持体重以及把握我们解决问题的能力；它们还能帮助我们提高记忆力以及改善免疫系统。事实上，这些大脑中活跃的信息使者还能够激活皮肤细胞。（让我感兴趣的是，大脑控制着免疫系统，而皮肤是免疫系统中的一个器官。）

美丽并不等同于漂亮的外表

当我还是一名医科大学的学生时，我学习了胚胎学，并由此知道胚胎的三层组织后来演化成了我们身体中所有的器官。在这个过程中，有





一个现象激发了我特别的兴趣，即一层组织最后演化成大脑的同时，也随即演化成皮肤。这就是为什么在我们服用了有益于大脑的食物或营养补充品后，皮肤状况也同时得到改善的原因。也正是这个简单的现象促使我开始对肽和神经肽进行研究，促使我开始探索大脑和美丽肌肤之间联系的奥秘。

利用大脑中的神经肽、神经传递素和荷尔蒙来使我们拥有更加年轻、靓丽的肌肤，并让我们延年益寿，这听起来更像是迈克尔·克莱顿（Michael Crichton）或者是罗宾·库克（Robin Cook）的小说。但是，请相信，这种情况不仅在理论上存在可能，而且事实上也的确如此。

现在，科学家们发现，这些神经肽、神经传递素和荷尔蒙构成了一个巨大的细胞通信系统。神经肽是一部天然的“细胞”电话。人体是由3个器官来控制的，神经肽被这些器官用作了传递信息的使者。整个过程如下：大脑会首先向人体内最主要的免疫腺体——胸腺（thymus，我将在第二章介绍更多有关胸腺的知识）发出信息，胸腺随即向皮肤发出信息，最后皮肤向大脑回复信息。这3个器官都含有负责接受信息的受体。这些受体聚集在一起就被称为“受体部位”。让我们再来看看“细胞通信系统”：细胞间的通信方式和打电话的方式一样，即你用你的电话（信使）拨打另一个电话，那个被拨打的电话（受体部位）会接听你的电话。所不同的是，细胞间的通信不会出现语音留言的问题——这是一个每条信息（无论好坏）都会被立即接听的世界。

受体细胞接受的信息同负责传递信息的神经肽、神经传递素和荷尔蒙密切相关。如果大脑分泌了过多的被称为P物质（Substance P, SP）的神经肽（你将在第二章中了解到更多的关于P物质的知识），我们将会感受到“精神上的痛苦”——压抑和忧虑。全身各个部位都有P物质的受体，因此皮肤的受体所接收到的信息可能就是：“我们很压抑，今天我们让皮肤发炎吧。”

结果细胞的新陈代谢会变得不正常，皮肤会加速老化，直至失去原有的光泽以及丧失弹性。

胸腺，位于胸骨后面，紧靠心脏。是造血器官，能产生淋巴细胞，并运送到淋巴结和脾脏等处。这种淋巴细胞对机体的细胞免疫具有重要作用。

P物质是世界上发现最早的神经肽。由 Von Euler 和 Gaddum 于 1931 年在马肠中提取乙酰胆碱时发现。P物质不仅是一种神经肽，也是一种传递信息、调节机体反应的重要信使物质。