

今天，世界依然**最**关注健康，**最**追求**美丽**！ 《纽约时报》第1畅销作家又推新作 与美国同步出版

R161
81

“美丽”是一个十分严肃的话题，关系到物种的生存
研究表明，人类已经进化出一种普世的关于美丽的标准
有吸引力的人会获得更积极的评价，被更多的人喜爱，被认为更有能力、更能振奋人心

YOU: BEING BEAUTIFUL
The Owner's Manual to Inner and Outer Beauty
[美国] 迈克尔·罗伊森 迈哈迈特·奥兹 著

兆彬 吕方 译

我们一起分享关于“美丽”的生物学
让你实现前所未有的美丽

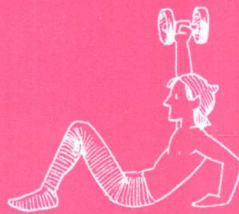


原来可以这样美！

身体内外兼修手册

美丽的本质是什么？
怎样实现并保持真正的美丽？

凤凰出版传媒集团  译林出版社



YOU: BEING BEAUTIFUL

The Owner's Manual to Inner and Outer Beauty

Michael F. Roizen, M.D., and Mehmet C. Oz, M.D.

With Ted Spiker, Craig Wynett, Lisa Oz, and Arthur W. Perry, M.D.

Illustrations by Gary Hallgren

原来可以这样美！

身体内外兼修手册

[美国] 迈克尔·罗伊森 迈哈迈特·奥兹/著 加里·哈格伦/插图

兆彬 吕方/译

图书在版编目(CIP)数据

YOU:原来可以这样美!——身体内外兼修手册/(美)罗伊森(Roizen,M.), (美)奥兹(Oz,M.)著; 兆彬, 吕方译. —南京:译林出版社, 2009. 1

(生活译林)

书名原文:You: Being Beautiful

ISBN 978-7-5447-0747-3

I. YOU… II. ①罗… ②奥… ③兆… ④吕… III. 健康-普及读物 IV. B83-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 175790 号

You: Being Beautiful: The Owner's Manual to Inner and Outer Beauty by Michael F. Roizen, M.D. and Mehmet C. Oz, M.D.

Original English language edition copyright © 2008 by Michael F. Roizen, M.D., and Oz Works, LLC

Published by arrangement with the original publisher, Free Press, a division of Simon & Schuster, Inc. through Andrew Nurnberg Associates International Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © 2009 by Yilin Press

All rights reserved.

著作权合同登记号 图字:10-2008-413 号

书 名 YOU:原来可以这样美!——身体内外兼修手册

作 者 [美国]迈克尔·罗伊森 迈哈迈特·奥兹

译 者 兆彬 吕方

责任编辑 施梓云

原文出版 Free Press, 2008

出版发行 凤凰出版传媒集团

译林出版社(南京市湖南路 47 号 210009)

电子信箱 yilin@yilin.com

网 址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

译 林 出 版 社 <http://www.yilin.com>

印 刷 南京爱德印刷有限公司

开 本 787×1092 毫米 1/16

印 张 25.25

版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5447-0747-3

定 价 35.00 元

本书若有印装错误可与出版社联系

A decorative border with black floral and scrollwork patterns is located around the edges of the page. The patterns include swirls, dots, and small flowers, primarily concentrated in the top-left, bottom-left, and bottom-right corners, with some elements extending into the top-right corner.

献给
因为珍爱内在的美丽而
光彩照人的你！

时尚主编/健康达人特别推荐

经常被很多女人问“如何成为一个时尚的女人？”我的回答是：一个时尚的人首先是一个身心健康的人。没有有光泽的皮肤、精神焕发的面容、自信的神采、明媚的微笑，再漂亮的衣服、再昂贵的化妆品都无法让你真正美丽时尚。因此，好好读读这本有关美丽的生物学书籍吧。很欣赏作者提出的“看着美丽”、“感觉美丽”、“实现美丽”的全方位“YOU美丽”理念，因为从事了十几年时尚工作的我深深体会到：追求美丽是一个充满乐趣、创意和智慧的旅程。

《时尚COSMOPOLITAN》助理出版人兼主编 徐巍

我想，每个女人都会有一个梦想，梦想自己成为世界上最美的女人，穿着华服、佩戴珠宝，带着优雅的微笑，用穿透心灵的眼神注视一切，如神奇的画面一般不会老去。但是，无论是贫穷还是富有，繁荣还是荒寂，每个时代终会过去，每个女人也终会年华流逝，而美丽应该是我们一生的追求和权利。可是我们想过没有，比“美丽”更重要的是什么？“美丽”的基础是什么？在瞬息万变的今天，也许我们更应关注健康。因为健康能使美丽更长久、更辉煌！透过健康体现出的女人从头到脚的每一处美都会让我们陶醉。《时尚芭莎》有一句口号“盛装女人，盛装智慧！”正与这本书的宗旨不谋而合，就是要做一个美丽的、智慧的、健康的，充满自信的自己！

《时尚芭莎》执行出版人兼主编 苏芒

看完这本书才醒悟：外在美和内在美原来有着这样密切的联系。每个人都应该从中找到答案：美丽到底是什么？如何变得更健康、更快乐？终其一生，对自我身心的探索与发现，就是一个美好的过程。

《瑞丽伊人风尚》主编 安静

2009签署和美丽的身体合约。美是自信，身心自由——《YOU：原来可以这样美》是对自己的认同和承诺。由内而外，从身到心，从肌肤到形象，全方位提升你的美丽指数、信心指数、优雅指数！

《时尚健康》主编 孙雅君

珍视并尊重作为女人的机会，“美丽”理所应当是女人的常态，这是《瑞丽时尚先锋》一直倡导的理念。如何保有 Inside、Outside双重美丽，有创造性地发掘自身的美，是女人永恒的话题，而正确认识美的载体——我们的身体，至关重要。如果你对自己身体的了解还不如对奢侈品牌的认识，是时候拿起这本书了！

《瑞丽时尚先锋》执行主编 金雪花

一只虫子看世界的角度和一只蝴蝶看世界的角度是完全不同的。如果你为自己的外形所困扰，而且不甘于一直用一只虫子的视角去观察世界，那就看这本书吧！它会非常真诚地教你（而不是骗你）蜕变为蝶的美丽心经。更为重要的是，你一定更享受世界看待一只蝴蝶的态度。

《今日风采》统筹编辑 张春依

看起来美丽是一回事，感觉美丽是一回事，实现美丽又是另外一回事。也许你天生漂亮，但那与美丽无关。美丽是由内而外的质素，是每个女人可以通过学习达成的愿望，这本书就是一个很好的学习范本。

《健康之友》主编 赵聪慧



目录

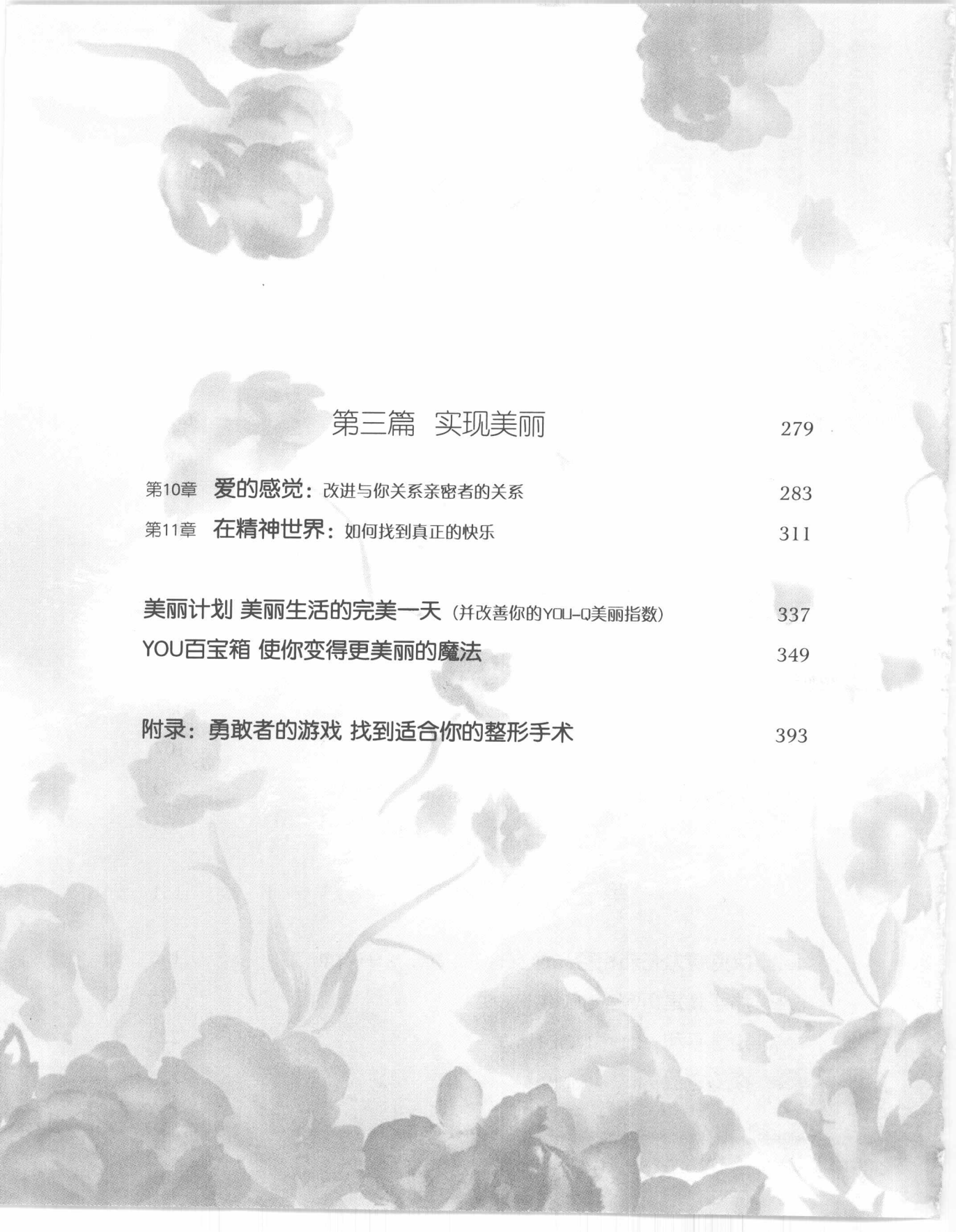
前言	001
你的YOU-Q测验：里里外外测一下你的美丽指数	008

第一篇 看着美丽 021

第1章 容光焕发：让皮肤闪亮	031
第2章 从头开始：如何拯救你的秀发	065
第3章 口腔的胜利：嘴巴和牙齿是身体入口，更是外表的代言人	087
第4章 手指脚趾都升级：美手和美足	107
第5章 了不起的曲线：如何拥有梦寐以求的体形	129

第二篇 感觉美丽 151

第6章 保持精力充沛和容光焕发：重排系统，给身体充电	155
第7章 那可真是伤害：如何减轻你的疼痛	175
第8章 走进平和：如何管理自己的情绪	223
第9章 烦恼之战：解决最大的困扰	255



第三篇 实现美丽

279

第10章 爱的感觉：改进与你关系亲密者的关系

283

第11章 在精神世界：如何找到真正的快乐

311

美丽计划 美丽生活的完美一天（并改善你的YOU-Q美丽指数）

337

YOU百宝箱 使你变得更美丽的魔法

349

附录：勇敢者的游戏 找到适合你的整形手术

393

前言

那些认为美丽与镜子和化妆品有关,为了穿上一条瘦瘦的牛仔裤而疯狂节食的人们,请你们拿过一把椅子,推迟你们的约会,听听我们要说些什么。

美丽并不是些索然无味的肤浅追求,实际上它更多地依赖自然科学的验证和认知,而不是抽象的和随机的结果。我们将从这本书开始,环顾历史,看看我们长满体毛的身体或者用树叶做的女人文胸。是进化让我们越来越美丽,美丽成为我们感情的基础、快乐的基础和存在的基础。亲爱的、被容貌困扰着的朋友们,美丽的本质其实是健康。

我们都知道美丽总是让人们挂在心上,因为它确实会让每个人都感到焦虑。每次你走进浴室面对镜子的时候,你会情不自禁地想起它或情不自禁地迫使自己压制这个念头——有意或无意地。你对运动和饮食所做出的大部分决定都是因为它,如何选择黑色晚礼服裙或是一条白裤子也都取决于它。

传统的美丽——外在美——实际上并不仅仅是看起来不错那么简单。外在美同时向别人传达着你是否健康的信息。*很久以前——我们解码基因组,用生殖测验检查你的排卵期,用核磁共振检查你的肝脏出了什么问题之前——人们把美丽与否当

* 还不相信? 看看电影中的丑陋形象——流着血的、身上长满脓包和血块的弗雷迪·克吕格尔(电影《13号星期五》中的杀人狂)——就知道了。这些形象在某种程度上总是由不健康的身心引起的。

成评价对方健康与否的标准。美丽与否是发现问题的最好方法(只需十分之一秒)。现在如果你将美丽的概念再引申一些,你就会意识到内在美——感觉良好和感觉幸福——也在生活的方方面面与健康有关。

但长久以来,我们一直是错误的。我们曾认为美丽是无关紧要的,甚至是肤浅的。只要看看最常说的以美丽为主题的谚语就说明问题了:

- 情人眼里出西施。其意思就是,萝卜青菜各有所爱。有的人喜欢金发,而有的则喜欢棕色头发。有的女人喜欢男人穿拳击短裤,而有的女人喜欢穿豹纹紧身三角内裤的男人。
- 人不可貌相。意思是说不要仅仅因为别人没长头发或有个大肚腩就对他(她)妄下结论。
- 美貌只是表面现象。是说不要把外表美和内在美混为一谈,就好像捣碎的马铃薯和蜂蜜是两回事儿一样。

所有这些说法背后的逻辑基础都是外在美是不重要的。这很可能是一种误导。我们对这种陈旧观念只有四个字:大错特错。一项接一项的科学实验表明,这些受欢迎的谚语更像是缺少科学根据。实际上,研究已经表明,人类已经进化出一种普世的关于美丽的标准,不管是在只有一种文化的社会中还是跨文化的社会中,都适用。研究还表明有吸引力的人会获得更积极的评价,被更多的人喜爱,人们认为他们要比没有吸引力的人更有能力、更能振奋人心。

研究还指出,外在美与一个人的性格和举止行为有关。*

虽然“美丽”受到生物学和社会学的影响,但似乎都认为有吸引力的人就能创造出一种自我实践能力,它可以使自身的举止行为和个人观念得到强化和固定化。猜猜怎样了? 得到强化和固定化的大部分行为和观念都是可以让你变得更好的关键性要素。

在本书中,我们要与你分享有关美丽的生物学,同时告诉你应该如何做出选择并采取行动,把自己变得美丽。

我们要阐明美丽到底是什么——并且教给你变得更健康、更快乐的方法,你只要稍微留意一下就足够了。怎么做呢? 我们将美丽分成三个截然不同的部分——告诉你如何改变他人对你的看法,最终改变你观察世界的看法。

这三篇(见前言图)同时也是本书的大纲:



第一篇:

看着美丽。即使不是一位电影明星,你也知道外在美很重要。很简单,因为外貌就是你的名片——迅速将健康情况和年龄状况的信息传递给他人。在这个部分,我们将探索一些可以改善外貌的方法,比如皮肤、头发和体型。这部分之所以对你十分重要,是因为看起来如何,可以在一定程度上决定自我感觉如何。

* 在历史上也有一些关于美丽的故事。中世纪,脸上有麻子就证明你已经出过天花,因此就更值得追求(因为你不可能被世界上最大的瘟疫杀死)。这些人就变成更多人追求的对象——在他们看来这些人更美丽。在食物匮乏的年代(比如15世纪和大萧条时代),体型丰满的人更令人感兴趣,因为他们的体型传达着他们有足够的财富为其他人提供食品的信息。

第二篇：

感觉美丽。你可能有最好的头发、皮肤和臀部，但如果缺乏生命动力，或膝盖吱吱作响，或比一只拴着链子的小猫还要沮丧，那你外在的吸引力可能就被遮住了——而且吸引力很快就会衰退。现在来看看有哪些东西会让你感知不到自己的美丽——疲劳、慢性疼痛或不良的心态。

第三篇：

实现美丽。你可能会以为我们要在这个部分对你施加一些道德影响，其实我们并不是在谈论举止行为。我们不是想告诉你怎么做是对的、怎么做是错的，而是要讲解如何把自己的生活带入更深的层次——在生活和各种人际关系中发现更真实、更快乐的自己——以及怎么运用不同的策略找到美丽的自我。

这三种层次的美丽结合到一起就是真正的美丽：和你所希望的一样，美丽真的可以让你感觉良好，而这些又成为找到人生更深层次意义和真实感的基础，这是许多人穷其一生要探求的东西。

现在我们实话实说，这样你可以放松一些。除非你的祖先长得很漂亮，否则你就要看这本书了。你需要接受一个事实，即我们都很漂亮，因为性选择可以确保这一点——你的祖先一定会找最漂亮的配偶。我们的体内都有美丽元素，我们要讨论的是怎样才能将其最大化地利用起来。

制造美丽的行业是最挣钱的行业之一（他们向我们兜售无数商品）。我们有化妆

品公司和美容医生；杂志上和广告里都有超级模特；我们被时尚和自己的体重所困扰；我们为在不恰当的地方长了不应该长的疙瘩而烦恼；我们锻炼身体、反复洗脸、用脱毛蜡脱掉多余的毛发；我们还会购买昂贵的内衣将乳房托起、腹部收紧，但是或许我们一直是在强调一些无足轻重的事情。

当然你可能会争辩说，以美丽为主题的产品和形象就应该是各种各样的。我们在这里讲的美丽不仅仅是外貌上的。正如我们将在书中探索的一样，美丽还有关你怎样感知和定义自己的生活。这三种元素息息相关——看着、感觉、实现——相互作用，形成我们所相信的生活的最终目标。因为有强烈的自尊心和—一个健康、充沛的状态而拥有良好的自我感觉，这样你就会发现美丽其实无处不在。既然你了解了自己生活的真谛，你还会帮助别人也去了解这一切。

本书实际上讲述了一个事实，即我们对美丽都有着无意识的想法和感知。这说明许多想法已经进化了几千年才最终形成人类现在的行为，要克服其中一些无意识的冲动是很难的。

因此，美丽是一个十分严肃的话题——关系到物种的生存。当我们想到物种的生存（基因遗传给下一代）时，强调生存是很自然的。但要在生存和繁殖中做选择时，肯定是繁殖胜出。（想想公熊为了获得交配权而战斗到死的情景。）考虑到其风险性，你最好先确定你示爱的对象（肌肉发达的男性？）是值得为了吸引他而付出努力的。但怎么才能肯定呢？感谢上帝！就像把寻宝的运气都交给金属探测器的寻宝人一样，你自己也装备了自己的专家级别的“美丽探测器”。

我们一看到某位具有吸引力的人时，在大脑深处的某个地方就会响起“美丽警报”。它会在我们找到“金子”时通知我们，这个过程完全是自动的和下意识的。就像

一个反作用力,是自动的,无法制止而且相当精确。你体内的“美丽探测器”就像瑞士手表一样精确,其精确性所表现出的数据将在本书中找到,其中有斐波纳契数列。你还将了解为什么我们会感情用事地做决定而不是运用逻辑性。这些决定对于我们是否感觉美丽或健康起着重要作用。

为了教你了解这些事情,我们要使用一些你可能已经很熟悉的方法,如果你一直是我们的YOU系列的忠实读者的话。我们会提供YOU测验让你对各种形态的美丽进行评估。我们还会讲解(声情并茂,图文并茂)所有系统的生物学知识。一旦你知道为什么,你很可能会紧接着开始想应该做些什么。我们就为你提供了YOU建议和YOU保健箱。将它们付诸实践就会比从前的感觉好得多,看起来也会好得多。

前言一结束,我们就会进行一项YOU-Q测验——测定你對自己追求幸福快乐和真实的美丽做得如何。很有可能“现在的你”与“潜在的你”之间有很大的不同。(如果这种差距太大的话,可不太乐观。)我们最后会给你一个“美丽的一天”——24小时轻松改变,变成你想要的样子。

你关于内在美和外在美的认知会受到冲击。你会了解为什么洗发水不是必须要用的,为什么完美的微笑可以被精准地测量到毫米以及怎么测量,有效的前戏是怎么集中在你的十个脚趾头上的,为什么女性的高潮对人类的繁衍至关重要,网球怎么能改善背疼,为什么语言的简单变化可以培养或中止嗜好,为什么我们对精神的定义跟你以前听说的不一样。在这三个关于美丽的部分中我们涵盖了许多话题——包括各种健康提示和简单易行的方案,看了之后会让你受益匪浅。(根据我们的拙见,这会给你带来前所未有的美丽。)

随着你对本书的深入阅读,你会了解生活中看似不重要的事物的真正意义(比

如,毛孔),也能对重要事物有更加震撼的启发(如何发现生命的真谛)。我们在改善外在美的同时,还希望能激发你對自己如何感知自己的内在美做出改变。我们将在整本书中对你印象中的真正的美丽发起挑战。

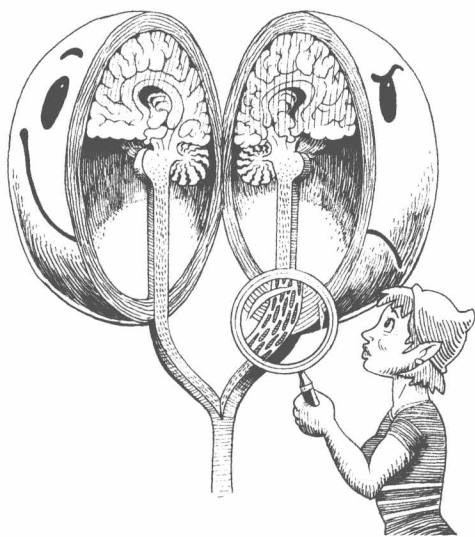
阅读的过程中,你肯定会照镜子的——无论是真正意义上的还是隐喻性的。你会对自己的体型、指甲、是否感到沮丧、膝关节疼痛、能量水平、性能力等生活中的许多事情有全新的认知。你会不断加强这些方面,让生活过得更健康、更幸福。同时,我们还要你明白,美丽不仅仅是指身体的各个部位,它是指如何将局部搭配起来组成整体,这才是一个完整的YOU——美丽的你!

你的YOU-Q测验

里里外外测一下你的美丽指数

本书将给你许多有关**看起来、感觉上和变得更美丽**的建议。有些你真的应该照着做，因为它们对你的健康有好处。其他的呢？它们的效果可能不明确，不像触发器和婴儿床一样只有一种效果。对你有效的建议很可能对别人就没有效果了。

因此我们开创了**YOU-Q测验**——一个很快就能进行完的测验，可以帮助你确定哪些东西会使你更快乐，对自己更满意。所有这些的最终目的就是找到我们称之为“真正的美丽”的东西。*



* 当你以健康的面貌与你心仪的对象见面时，真正的美丽就会自然流露。这才是最真实的，也是使你更快乐的东西。

真正的美丽源于“现在的你”与“潜在的你”之间的差距,差距越小,越容易找到真正的美丽。

“现在的你”(处于目前状态下的你):包括你的外貌特征(是否患有毛囊炎或其他病症)和一切使你成为“你”的个性特征和古怪行为。

“潜在的你”(你希望成为的你):这是进行了一些改变的“现在的你”——可能稍微瘦一些、更感性一些、成为一名更好的大提琴手的你,甚至想有一头红发的你。

如果“现在的你”和“潜在的你”之间的差距犹如12车道的州际公路那么宽的话,你就会觉得自己不漂亮、对自己不满意、对自己也没有信心。它们之间的差距越小,就证明你越接近真正的美丽。IQ或SAT测验都无法帮你测定它们之间的差距到底多大。但YOU-Q测验就可以。它从四个主要方面对差距进行测量——同时让你进行许多思考。但不要把它当成是最终的考试,而是当成一项练习,你可以反复进行直到尽可能地接近你的理想状态。

在读此书时,这个测验的结果还可以告诉你应该把注意力放在哪些事情上,以便让“现在的你”与“潜在的你”更好地结合,从而找到真正的幸福。你应该在YOU-Q测验结束后将分数记下来。好吧。削尖铅笔,我们开始吧!

注意:这项测验中的所有问题都是经过仔细研究的,也就是说,医生们花了几年的实践验证了这些问题,证明只有这些问题才能帮助你了解自我。我们甚至获得了来自得克萨斯大学的世界级心理学家阿克·马尔克曼博士的帮助以确保其准确性。

