



 荣登亚马逊
 健康类图书
 畅销榜

年轻肌肤 吃出来

[美] 尼古拉斯·佩里孔著 董伟译



里孔的承诺

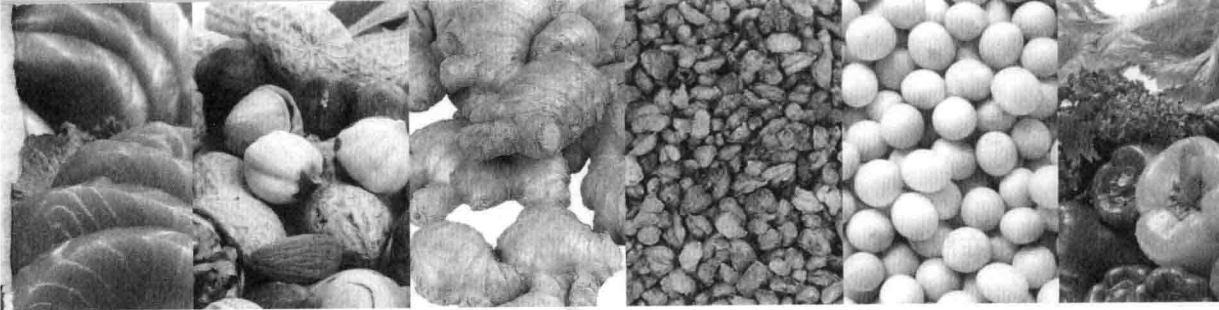
THE PERRICONE PROMISE

Look Younger, Live Longer in Three Easy Steps

28天让你年轻10岁的独家方案

28天3个简单步骤让你变得更年轻、活得更长久

广东省出版集团
 广东经济出版社



荣登亚马逊
健康类图书
畅销榜

年轻肌肤 吃出来。

[美] 尼古拉斯·佩里孔著 董伟译

——佩里孔的承诺

CONE PROMISE
Three Easy Steps

Look Younger,

28天让你年轻10岁的独家方案

28天3个简单步骤让你变得更年轻、活得更长久



广东省出版集团
广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

年轻肌肤吃出来：佩里孔的承诺 / (美) 佩里孔 (Perricone, N.) 著, 董伟译. —广州: 广东经济出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5454-3057-8

I. ①年… II. ①佩…②董… III. ①美容—食物疗法②皮肤—护理—基本知识 IV. ①R459.3②TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 288755 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 11~12 楼)
经销	全国新华书店
印刷	广州佳达彩印有限公司 (广州市黄埔区茅岗环村路 238 号)
开本	730 毫米×1020 毫米 1/16
印张	14.5 1 插页
字数	201 000 字
版次	2014 年 1 月第 1 版
印次	2014 年 1 月第 1 次
书号	ISBN 978-7-5454-3057-8
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: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼

电话: (020) 38306055 38306107 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼

电话: (020) 37601950 营销网址: <http://www.gebook.com>

广东经济出版社新浪官方微博: <http://e.weibo.com/gebook>

广东经济出版社常年法律顾问: 何剑桥律师

· 版权所有 翻印必究 ·

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

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我们预防炎症——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。

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

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。



佩里孔的承诺

The
Perricone
Promise



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。

所以大脑和皮肤之间有着密切的联系。但是请记住，这个“通信系统”有两条不同的线路。我们现在知道，仅仅通过触摸肌肤的方式，就能改变我们大脑的线路！这是一个神奇的理论。我们通常认为，只有服用一些灵丹妙药、进行外科手术或一些治疗程序才能给身体或精神状态带来改变，但研究显示，每天 15 分钟的抚摸会让一个早产的婴儿更快地增加体重，帮助他们更早地离开医院。这些受到抚摸的孩子会更好地控制自己的情绪、更活泼以及更为警觉。6 个月之后，他们仍能继续表现出这些优势。

研究人员在孤儿院和医院里进行的研究不断告诉我们：那些不被抚摸的孩子会变得越来越瘦，从而导致容易生病甚至死亡。同那些没有受到抚摸的孩子相比，那些经常受到抚摸的孩子不轻易哭泣。通过抚摸这种神奇的方式，孩子的免疫系统得到了加强，他们也能更有效地调节压力。

我们的整个人生都需要被抚摸。患有糖尿病的儿童在接受了 1 个月的按摩治疗后，他们的血糖含量降低了，由此他们也可以减少药物治疗的次数；患有哮喘病的儿童在接受按摩后也可以降低发病几率；按摩还能够帮助患有孤独症、严重烧伤和关节炎的孩子恢复健康。这些例子完美演绎了按摩皮肤的受体部位与神经肽的分泌有着密切联系的公式。神经肽被大脑释放后，能对大脑发出有益于健康的积极信息。

内啡肽，1975 年发现的内啡肽，就是大脑生产的吗啡样的化学物质，是肽类结构，它就是传递神经信息的，你心情好还是不好，和你大脑制造出多少内啡肽有关。



佩里孔的承诺
The
Perricone
Promise

神经肽的发现历史

最近，在我和立即行动基金会（Do It Now Foundation）的吉姆·帕克（Jim Parker）先生谈话时，他告诉了我一个令人感兴趣的有关神经肽的故事，即在人们刚刚发现神经肽的时候，它被认作为内啡肽（endorphin）。

人们认为它将成为精神病理药学领域中的“魔弹”，它可能是开启快乐与痛苦、幸福与悲伤、记忆力、智力和行为之间神秘纽带的钥匙。



人们相信它无所不能，它能够被用来治疗药物依赖症和精神病，调节情绪和食欲，甚至被用来提高创造力和性能力。

人们把它认定为内啡肽——人体分泌的一种类似于吗啡的物质——它会像毒品一样使人们对其产生依赖。因此，在其于1975年被发现之后，许多人便打起了它的主意。

但是好景不长。随着研究的进一步深入，人们的看法发生了改变，甚至产生了和以前完全相反的看法。随着内啡肽的子种类被一个接一个地辨认出来，科学家们也发现了越来越多的神经肽的功能。它们一开始被认为是人体内部分泌的类似于鸦片的物质，但最终，人们称它为神经肽——内啡肽物质中包含的一个子种类。

研究者继续对这种新发现的化学物质进行了长时间的深入研究，努力地想辨别它们的本质——或者是找出一个能够辨别它们本质的方法。

在这个研究过程中，研究者们将神经肽和一系列的身体与精神问题联系起来——神经肽既有可能是造成问题的原因，也有可能是解决问题的潜在方案。目前看来，人们把它们称为“魔弹”还是有一定道理的。对于人类，尤其是对于数百万正在遭受酒精中毒、肥胖症、慢性疾病、精神分裂症等一系列问题折磨的人们而言，神经肽让他们看到了希望。

α -硫辛酸，
用于治疗糖尿病的
口服药物。

肉毒素是无毒产品

从事皮肤医学的一个很大的乐趣就是当你给病人使用了正确的治疗方法后，你会马上看到治疗效果。在我的整个职业生涯中，这种快乐一直在激励着我前进。即便是在现在，它仍在激励着我在实验室里夜以继日地工作，激励着我寻找下一个能够真正改善皮肤的神奇因子。

长期以来，美容和护肤行业一直把注意力集中在产品的外表和气味方面——只注意包装和香水，而不是看重产品的实效。但是，自从我第一次介绍含有非常有效的 α -硫辛酸（alpha lipoic acid，简称 ALA）和

二甲氨基乙醇，和其他氨基酸等成分相混合时，对皮肤有显著的紧缩效果。

二甲氨基乙醇（dimethylaminoethanol, 简称 DMAE）因子的外用护肤品后，这种风气已经得到了转变。我的产品被抢购一空，供不应求。新生代人群正在开始控制市场，他们不仅想要而且强烈地需要能够持续使其保持年轻和精力充沛状态的产品。我认为这是一种非常好的转变，因为这有助于让许多知名的大公司认真对待抗衰老课题的研究。

但是在不久以前，另一种令人担忧的趋势还是出现了，越来越多的年轻人都趋向于接受大型（非常昂贵）外科整容手术。只要打开电视，我们就可以看到，一些年龄才十多岁的女性朋友争先恐后地要进行彻底的外科整容手术，争当当红的女演员、模特和歌星的克隆品。美国似乎变成了一个狂热的整容国家。亚力克斯·库克津斯基（Alex Kuczynski）在《纽约时报》发表的题为《更可爱的你，是去除了原本放在货架上的那些物品的你》（*A Lovelier You, With Off-the-Shelf Parts*, 2004年5月2日）的文章指出，2003年，美国共进行了830万例外科整形手术，比上一年陡增了12%。

除了外科手术，一些新式的能使面庞变得更为圆润的填充物也开始在市场上走俏，使用肉毒素来麻痹肌肉，从而消除皱纹和改善面部曲线的人也越来越多。库克津斯基的文章指出，通过采取非外科手术，如使用肉毒素来改善面容的案例，比去年增加了22%，达到了640万例。这些方法具有明显的效果，但是从长远来看，它们的安全性却无法得到有效的保障。

而我所进行的研究就是为了寻找一种不含毒素的产品，人们能够通过它来解决皮肤和身体老化的问题。最终，我发现了新一代护肤保养因子：肽和神经肽。



佩里孔的承诺

The
Perricone
Promise

延缓衰老的进程

在《美丽肌肤天然成》（*The Wrinkle Cure*）和《佩里孔的处方》（*The Perricone Prescription*）两本书中，我向读者介绍了一个重要的理

