

<<30天, 让您年轻10岁>>

图书基本信息

书名：<<30天, 让您年轻10岁>>

13位ISBN编号：9787300102160

10位ISBN编号：7300102166

出版时间：2009-2

出版时间：中国人民大学出版社

作者：萧夏

页数：248

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<30天, 让您年轻10岁>>

### 前言

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, 或是认识真菌的生长过程, 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。

## <<30天，让您年轻10岁>>

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。

## <<30天, 让您年轻10岁>>

### 内容概要

萧夏博士是世界顶尖的抗衰老预防医学专家, 也是许多国际著名影星和社会名流的营养保健医师。他在全球创办的多家抗衰老医学中心, 30年来帮助了数以万计的人有效地改善了健康状态, 重拾年轻和活力。

近几年, 萧夏博士的抗衰老理念逐渐为国人所熟知, 并获得了国内抗衰老医学界的广泛认同和推崇。

这本书是萧夏博士最新的抗衰老科学研究发现。

书中, 萧夏博士会告诉您造成衰老的原因, 以及如何从起因入手, 通过调整生活方式尤其是饮食习惯来找到适合您的年轻方法。

按照书中精心调配的30天活力 年轻营养食谱, 相信您能够掌握生命保鲜的奥秘。

## 作者简介

萧夏, 博士 ( Dr.Claude Chauchard ) , 1945年8月27日出生于法国南部的罗德兹镇。

他于法国蒙彼利埃大学取得医学博士学位, 专修内分泌学、生物学及运动医学。  
他是全球顶尖的抗衰老预防医学专家, 亦是国际抗衰老预防医学学院的创办人, 亚太抗衰老协会会长。

他出版了

<<30天, 让您年轻10岁>>

书籍目录

第一部分 序 第1章 关于年轻的对话 第2章 老化的原因 第3章 4天改变看得见 第4章 变瘦的关键 第5章 防止身体“生锈” 第6章 拒绝僵硬 第7章 影响寿命的脂肪酸 第8章 护心——避免动脉硬化第二部分 感谢词 第1章 愉悦——延缓衰老的秘密 第2章 不能忽视的过敏 第3章 小豌豆的营养之旅 第4章 肠健康与营养长寿 第5章 营养新阶段第三部分 活力-年轻营养时段计划总结

## <<30天, 让您年轻10岁>>

### 章节摘录

第一部分 第1章 关于年轻的对话 以下是一位著名的抗衰老专家, 和他的明星朋友围绕着年轻这个话题展开的对话。

Q: 我还年轻, 这本有关老化的书, 对我有什么帮助?

A: 这不是一本专门写给老人的书, 而是写给所有想健康生活, 活得久、活得好的人。

老人家可以从这本书中学习延缓衰老的速度。

这本书是写给所有成年人看的, 我们并不是从入老年的时候才开始老化, 而是从出生第一天就开始成长、老化。

这场生理的哥白尼革命, 至今还没有被人完全接受, 更没进入饮食生活的习惯中。

活得久, 只是其中的一个目标, 我们想要增加的不只是几年生命, 而是在这些岁月中提高生命力和生活的品质。

总之, 就是变年轻!

年轻的光阴很短暂, 受到成长激素的催促, 在生长面疱的日子中飞闪而去, 一如作家保罗·尼桑在他的Aden Arabie一书中所说的, “我20岁, 绝对不允许任何人说, 那是生命最美的岁月”, 因为直到生命的尽头, 才能回顾论断。

在成年与死亡之间, 每个人都有一段长短不一的生命, 我们通称其为成熟期, 成年人的岁月, 也是生命的活动期, 我们在这段期间工作, 享受生命、爱情。

Q: 一个人的成熟年龄、成年生命有多少年?

A: 有些人60岁就退休了, 有些人75岁还承担着重责大任。

我们每个人都认识一些未老先衰的人, 也一定见过一些80岁的年轻人。

成熟年龄的长短, 每个人都不同, 每个人老化的速度不同, 老化的状况也不同。

您很难想象《小妇人》中的伊丽莎白·泰勒, 怎么会变成今天的模样。

但是别忘了, 肖恩·康纳利30岁时是帅哥, 到70岁依然魅力无穷。

对每个人来说, 这是同样的问题。

有些人任由时光流走, 不把握, 不抓紧, 更不去控制; 有的人则喜欢小心处理这份最珍贵的礼物, 保住生命的品质。

Q: “我不愿小心翼翼地过日子, 我要充分地享受生活, 该发生的就让它来吧。

”如果有人这样说, 您如何回答?

A: 今天, 看起来老, 是自己的选择。

我们可以选择像肖恩·康纳利一样, 变成一个迷人的老人, 或是老到鸡皮鹤发。

当然, 大家都知道, 这也不是什么新鲜事: “我早就知道了。

” “我会注意。

” “我会经常锻炼身体。

” .....如果您还是选择虚耗青春, 就要有心理准备, 到时候可能得接受身体加速老化的事实。

Q: 我当然会注意自己的饮食, 虽然中学毕业以后就不做什么运动了, 但是我会去住家附近的健身中心, 去年还去参加了海洋健身运动, 瘦了3公斤, 那一个月气色真是好极了。

可是, 回去上班以后, 紧张、加班, 身体自然又胖起来了..... A: 我们每天的生命就像巴尔扎克在小说中形容的“疲倦的行囊”, 每天都松弛一点。

我们像一支蜡烛, 却两头燃烧。

工作和生活两边绷得紧紧的, 有一天难免会出现裂隙。

很多人从25岁以后, 就会愈来愈常出现淤青, 我们通常会毫不在意地说: “这很正常。

” 也会偶尔出现沮丧, 但我们总认为一下就会过去。

有一天, 会出现不举, 然后次数愈来愈频繁, 直至完全失去性欲。

医师会说, 这是脊椎僵硬, 或是糖尿病, 要不就是高胆固醇, 或是高血压、前列腺问题, 再者是皮肤干燥、肾功能不足、听力变差、视力不足、关节炎, 还可能有一点精神沮丧, 更常见的是超重。整个境况看来令人担忧, 我们已经不再拥有顶级的身体, 但也还不到烂透的地步。

## &lt;&lt;30天, 让您年轻10岁&gt;&gt;

老化不是一下子全面降临, 但这难道是每个人不可逃脱的命运?

难道人就要像伏尔泰所说的, 死得“零零落落”, 身体部位一个个脱落, 失去功能, 咽下最后一口气……

Q: 不不不, 我当然想活得久, 但可不要活得要死不活。

A: 这不仅攸关健康, 还是社会、经济问题: 现代人学习、实习的时间愈来愈长, 大家真正开始从事专业活动的时间都很晚, 有多少总经理是40岁以下的?

当然很少, 这也是很自然的, 一个45岁的律师一定比一个25岁的实习生成熟得多。

经验具有极高的价值, 但是, 如果身体开始出现状况, 经验也就没有意义了。

这一点在性生活上是如此, 在其他专业领域也是如此。

一个好的足球运动员如果只能踢到30岁, 就非常可惜。

那表示, 他才刚刚有足够的时间从所有的错误中学习, 有了足够的经验, 体力却已不再。

从社会经济层面来看, 企业需要年轻的人, 但是又要这些人有经验。

这虽然是矛盾的状况, 但是不得不承认, 拥有这样的履历才是理想的人才。

所有招聘经理人的广告一定都会有“丰富的经验”这一项条件。

一个理想的经理人必须拥有良好的体能和心理状态, 也就是说, 既要年轻, 又要经验丰富、心理成熟

……在目前这个全球化的世界, 大家都忘了古人的智慧, 是要让有智慧的长者, 安安静静坐在高椅上掌控全局。

Q: 法国的前总统希拉克不也超过70岁了?

A: 是的, 但是别忘了, 对希拉克总统说话的时候, 要不断地重复, 这是听力减弱的正常现象。

听到这样话, 希拉克的顾问一定会反驳: “胡说八道, 大家都看得出来, 他还非常健康。”

没错, 希拉克总是一身古铜色的肌肤, 没有白发, 标准身材, 完全看不出真实年纪。

他看起来非常健康。

但别忘了, 他的身体状况是由专家密切关注的, 而且希拉克很不喜欢别人当他是“老人”。

身为前国家元首, 他必须有强健的体魄, 才能每天开会、接待贵宾、听取简报、批阅公文、设想国家发展蓝图等; 他还必须忍受舟车劳顿、出国的时差……这些也是现代经理人必须承受的典型生活, 他们可无权休息。

我们在生活中必须随时想着各种细节, 不停地走动, 还要做到专注、好记性, 随时保持一个20岁年轻人的体力和脑力。

这种“需求”已经成了一种价值观。

人们在不计代价地寻求年轻: 穿着要年轻, 语言也要年轻。

“老成持重”已经不再受到尊重, “头发白了”、“老里老气”、“老掉牙”、“老古董”、“过气”等在今天的社会, 是负面的字眼, 大家都不想被归到“老人帮”。

如果您想骂人, 最凶狠的莫过于“老不死”。

Q: 现代人可以指望活多久?

A: 这是纯粹生物学方面的议题, 这个问题也非常矛盾。

人的生命潜能应是120岁, 但是人从25岁以后就逐渐“倒退”!

可别以为这种生命潜力是科幻奇迹, 世界上已经有很多百岁以上的老寿星。

120岁的生命潜力几乎是所有专家认可的年龄, 他们是从基因、染色体的研究以及老化速度的分析, 才定出这个时间。

1900-1950年间, 人类的平均年龄延长了4~5岁。

现在我们更进一步明了如何控制肥胖所引起的病变、动脉粥样硬化等, 甚至也能有效地控制某些癌细胞的发展, 生命应可延长19年。

现在出生的孩子, 有50%应可指望活过100岁。

所以现在40~50岁的人, 可能才走到人生的中途而已。

不幸的是, 由于自我的消耗, 在心理和生理上, 他们都已经越过了这个中途点。

Q: 为什么?

A: 因为他们没有好好照顾自己。

Q: 人体老化是很自然的事, 年纪轻轻如果从25岁就注意养生, 会不会反而很“不自然”……A



<<30天，让您年轻10岁>>

：现在有很多年轻人确实不愿谈论养生，例如日本的年轻人，他们认为不能才用完年轻肌肤保养品，这就开始用抗老化的产品，还有大把的时日，可以等年纪大到该做身体检查时再说。

这就是年少轻狂，您总会后悔的，但是这种想法深深扎根在我们的生活习惯中，大家都漫不经心，拖拖拉拉，但说实在的，影响也不是那么立竿见影，于是大家都想“以后再说”，而这就是我们身体出现不胜负荷的原因。

Q：我当然愿意延缓老化，但是我不想改变生活习惯。

A：我们每个人都想控制老化的速度，但是不付出努力行吗？

今天我们拥有保持体能的方法，如果不去做，当然没有用。

这就像学习，必须每天坚持才有效果。

Q：可是这门学科太难了，从前我生物课差点不及格…… A：我的这本书不是生物教科书，您也不是医学院的学生。

这些理论都和自我息息相关，我最感兴趣，也是和您最有关系的是您的健康。

我的目的很清楚，也很实在：我希望您读完这本书之后，对老化有一个清楚的概念，也认识目前医学上存在的抗老化方法，让您认识现代的医学革命，以把握这些机会，改变您的生命。

## <<30天, 让您年轻10岁>>

### 编辑推荐

是一本让您年轻的指南。  
它被规划成一本旅游指南。  
通过《30天,让您年轻10岁》,你将会发现你自己的身体,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!  
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

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>