

<<10分钟10年>>

图书基本信息

书名：<<10分钟10年>>

13位ISBN编号：9787538157345

10位ISBN编号：7538157344

出版时间：2009-4

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：弗雷德里克·勃兰特

页数：176

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>

<<10分钟10年>>

前言

如何让时光倒流早在庞德·德莱昂出发去寻找青春之泉前就开始了。

考古学家开始发掘古代文明的墓穴时，他们发现葬在墓穴主人旁边，除了骨器、首饰珠宝、武器，还有各种美容工具，被用作化妆品的新奇的混合物（多半是有毒的、梳子、刷子和装着形形色色软膏、药膏的罐子。

在埃及木乃伊的墓穴里发现了镊子、坚果油，装有涂嘴唇用的染料罐和用来治疗皱纹、粉刺的秘方。几百年后，美容药水仍然是女性日常生活不可缺少的一部分。

幸运的是，时至今日，皮肤护理已经取得了重大进展。

人们不仅对于美容手术的认识取得了长足进步，而且，对于美容皮肤科专家在帮助人们改善相貌方面所能做的事情的认识也有了一个飞跃。

再加上技术的进步，新的配方和新的实施办法，过去曾鲜为人知或是昂贵得让人望而却步的手术现在已被人们广泛讨论和接受，成为主流的治疗方法。

尽管这种关于手术的开明态度也衍生出了一批新的患者，她们愿意为了变美而付出任何代价，可问题在于她们不知从何入手。

我发现我的患者当中有许多人对皮肤有严重的错误认识，她们担心已经来不及修复那些严重的损伤了。

所以，当皮肤护理正在经受一场彻底的革命的时候——过去，用水和普通的香皂洗脸，然后选择一款油乎乎的晚霜，除此之外别无选择，那个时代已经过去了。

现在，我每天在迈阿密和纽约的诊所里，为无数的病人治疗。

有些人以前从没看过皮肤科医生，有些人已经尝试做过各种手术。

有些病人正值妙龄，焕发着青春的光彩；有些病人在50岁以前已经做过3次去皱整容手术。

经常有已经谨慎地尝试过可注射填充剂或激光疗法的新病人，她们对结果仍然不满意。

她们想做些效果更明显的尝试，可却无法确定该做什么。

所有这些病人的共同之处是困惑。

让她们苦恼的是关于皮肤衰老的信息太多。

简直供过于求。

<<10分钟10年>>

内容概要

如果你发现自己在护肤品专柜前眼花缭乱、无所适从；如果你正在考虑通过手术治疗来找回青春，但希望自己可以还有其他选择；如果你需要知道如何摆脱眼袋或者眉毛上日益加深的皱纹；如果你向女朋友、女性杂志、化妆品柜台、面部美容IX\$0整形外科医生咨询，却得到许多互相矛盾的答案，那么，弗雷德里克·勃兰特博士简单而高效的办法恰好适合你。

在《10分钟/10年》里，全球最著名的皮肤美容专家提出了一种护肤计划的重大突破，每天只花10分钟，就可以让皮肤的衰老进程倒退10年。

《10分钟/10年》这本指南的版式别具一格，全书围绕问题展开，揭示了许多鲜为人知却能使皮肤提前衰老的威胁，如糖和饮食(第3章)。

想了解面颊上的褐斑吗？

翻到第6章。

讨厌下垂的下巴吗？

读读第14章。

对日渐稀少的头发绝望吗？

看看第19章。

但在你决定需要何种疗法之前，先看看第4章里面关于所有最好的产品、疗法和手术的详细介绍。

勃兰特博士解释了它们都包括什么以及它们如何奏效——从那些无创伤、非处方类乳霜开始，一直讲到最尖端的可注射物质。

一旦了解了这些基本常识，您就可以翻到本书的最后一部分阅读自己关注的具体部位了，为每种皮肤类型都提供了准确的信息。

没有一劳永逸的疗法——我们的衰老一刻也不停，我们必须不停地保养自己。

《10分钟/10年》是勃兰特博士针对这种保养设计的办法。

他的疗法已经帮助成千上万的人恢复了青春，现在读者们将拥有恢复自己青春容颜的单程票。

<<10分钟10年>>

作者简介

作者：(美国)弗雷德里克·勃兰特 译者：谭颖文 杨雪

<<10分钟10年>>

书籍目录

前言简介致谢第一部分 “S”因素：压力、日晒和糖的摄入 1.皮肤及您对待皮肤的方式 2.不让阳光照进来 3.糖：藏在身体内部的敌人第二部分 各种治疗方法 4.疗术语语汇编第三部分 10分钟/10年的治疗方案体系 5.皱纹86 6.色素过度沉着和色素沉着不足 7.失去光泽、黯淡、干燥、有斑点的皮肤 8.毛孔粗大 9.眼眉以上的部位 10.眼部 11.鼻子 12.面部中央的凹陷 13.嘴唇 14.下巴 15.下颌轮廓 16.颈部 17.耳 18.手 19.头皮脱发和面部毛发生长 20.成人痤疮附录一：勃兰特博士清理肠胃饮食法附录二：各种成分及它们对皮肤的影响

<<10分钟10年>>

章节摘录

当注射治疗已经不足以应付，在什么情况下美容整形手术是最佳的选择？

几星期前，我的一名患者托姆布蕾（Twombly）夫人来就诊。

她做过很多次手术，而且在我看来，她的皮肤已经被过分拉伸了。

我正忙着给她做注射，她说：“我正在考虑去做整形手术。

”我握着针管的手悬在半空中。

我看了看她，不敢相信自己的耳朵。

“已经没什么可整的了！

”我告诉她。

我遇到过很多这样的患者。

这些女性原本不必忍受数不清的手术操作，最后以皮肤被拉伸到极限而告终。

也许你认为她们看起来要年轻得多或者好看得多，但事实并非如此，你能看出来她们是做过整容的。

所以她们在绝望中来向我求助。

有人告诉她们面部去皱手术会使她们变得很完美，但结果不是这样，这通常是她们真正麻烦的开始。

面部去皱手术不会让你变得完美或者消除所有的衰老迹象，它会让你的皮肤看上去紧绷绷的。

面部去皱手术之后，下颌的轮廓肯定会变得更紧。

如果你的容貌和自己的年龄相符，那么把自己的脸弄得紧绷绷的有什么意义呢？

我的目标不是让你看上去像做过整容手术，我的目标是让你看上去更年轻。

这往往不是手术刀能够做到的，要用填充剂才行。

到现在你该知道，导致衰老的最大因素除了晒伤以外）是失去立体感，填充剂可以恢复立体感，去皱手术会把凹陷部位清除掉。

有时整容手术会在面部和身体的某些部位创造奇迹，让丑小鸭变成白天鹅。

介绍美容手术的电视节目和媒体报道的积极影响之一，就是可以消除各种顾虑，并且了解不同的疗法，尤其是面部去皱手术。

你知道得越多：可以选择的疗法就越多，效果就越巧妙，就越容易找到相信动得越少、效果越好的称职外科医生。

很容易碰到喜欢动手术、不知道何时住手的外科医生，也很容易遇到过度使用填充剂使面颊和嘴唇过度膨胀的皮肤科医生。

我知道这有多简单，因为我经常为拼命寻求校正的患者做治疗，有时候我能帮上她们，有时我也无能为力。

我同样无法帮助那些痴迷于手术治疗的患者，而这样的患者有很多。

在我看来，也许她们所需要的并不是再做一次手术，而是帮助她们理解对容貌的恐惧和矛盾心理（术语称为身体变形性精神障碍）的专业咨询。

<<10分钟10年>>

媒体关注与评论

“ 阅读此书就像是找到了唾手可得的青春之泉。

” ——美国现场秀的著名主持人 凯利·瑞帕 “ 我太喜欢这本书了。

读上10分钟勃兰特博士的书胜过与我前夫生活的10年。

” ——美国早间脱口秀节目The View的主持人乔伊·比哈尔 “ 有哪个女人不渴望毛孔细致、肤色均匀、焕发光彩；有谁没在名不符实的护肤品上耗费时间和金钱？

勃兰特博士来解救我们了。

他的书是神赐给我们的无价之宝，让我们获得新的理解和目的。

天才的他能预测到所有你可能碰到的问题，并能运用掌握的知识和炉火纯青的经验——给予解答。

” ——《梦遇希特勒》的作者 达芙妮·默金 “ 在帮助女性呈现最完美的容颜方面，勃兰特博士是绝对权威的。

《10分钟10年》里面充满了将轻松的与繁忙的生活结合在一起的有用的信息和窍门，穿越重重的迷雾，提供改善各种类型的皮肤和获得健康的独家处方。

” ——美国妇女杂志Redbook专栏作家 艾米莉·利斯特菲尔德 “ 勃兰特博士，当代的米开朗琪罗，揭开容颜美丽的秘密。

从最好的眼霜到使皮肤焕发光彩的食物，再到最新的激光术和填充剂，勃兰特博士为各个年龄段的人介绍了容颜重获新生的最前沿最直接的解决方案。

我是他忠实的支持者！

” ——Ivnn schnurnberqer 《保妥适日记》和《这样的男人我不嫁》的共同作者

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>