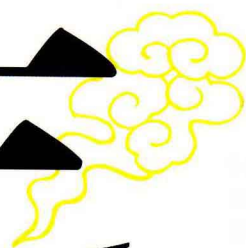


最大的病毒是躺，躺则淤；  
最好的医药是走，走则通；  
最好的医院不在城市，在深山；  
你离大自然越近，疾病就会离你越远。

# 把病 走 出去

李 华 译  
〔韩〕金荣吉 著



吉林文史出版社

# 把病走出去

[韩]金荣吉◎著 李 华◎译



吉林文史出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

把病走出去 / (韩) 金荣吉著; 李华译. —长春: 吉林文史出版社, 2010.6  
ISBN 978-7-5472-0254-8

I. ①把… II. ①金… ②李… III. ①步行—健身运动—基本知识 IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第097404号

Lying Is Dead, Walking Is Alive by Kim, Young Giel

Copyright ©2004 By Kim, Young Giel

All rights reserved

Simplified Chinese copyright © 2010 Jilin Literature & History Publishing House

Simplified Chinese Language edition arranged with People And People Publishing Co through

Eric Yang Agency Inc.

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字: 07-2010-2470

## 把病走出去

Lying Is Dead, Walking Is Alive

---

著 者: 金荣吉

译 者: 李 华

责任编辑: 姜越 陈春燕

封面设计: 天之赋工作室

出 版: 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

网 址: [www.jlws.com.cn](http://www.jlws.com.cn)

印 刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 16开

字 数: 150千字

印 张: 11.75

版 次: 2010年7月第1版

印 次: 2010年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5472-0254-8

定 价: 29.00元

---

版权所有 翻印必究

第一章  
躺则病人，走则病出





我住在深山里已很多年了，期间，许许多多的人不远千里，跋山涉水来找我，请求我为他们调理身体，他们还给我取了个外号，叫“深山华佗”。这些人虽然地位不同，但都会问一个相同的问题，这就是为什么现在人们的病越来越多，越来越怪？就我的体会，原因只有一个，那就是淤。

淤是万病之源，现在，人们的物质条件越来越好，出门有车，出差有飞机；在家躺在床上，在路上躺在轿车里，在办公室躺在沙发上。一个人如果天天躺坐在那里很少运动，身体里的气血就会慢慢淤积，常言说流水不腐，腐水不流，河沟里的水不流动了，水就会变成死水、臭水。同样的道理，气血在身体内流动得慢了，身体便开始陈腐；身体陈腐了，人怎能不生病呢？

一般来说，人体的淤有两个方面的原因：第一个是生气，这与肝有关系，人生一气，肝气就会郁积，肝气郁积，人就会生出各种各样的怪病；第二个是躺，躺会让全身的气血淤积，气血淤积在那里，那里就会出现疾病。所以，现在很多人的病实际上是躺出来的。

人是高级动物。动物，意思就是运动着的生命体。动物与植物不同，植物不需要运动。植物为什么不需要运动呢？这是因为植物通过光合作用就可以合成自身需要的营养，动物却不

同，动物本身不具有这种能力，它只能从植物和其他动物身体中获得自己需要的营养。所以，动物要不停地运动和觅食。对于动物来说，它们的光合作用就是运动，运动不仅能让它们找到食物，而且还能帮助身体消化吸收这些食物，并推动全身的气血运行。如果人不运动或运动量不够，人体的光合作用（新陈代谢）就会受到影响，这样一来，人就会百病丛生。所以——

躺则病入，走则病出。

最大的病毒是躺，最好的医药是走。

## 1 躺则死，走则活

如果有一天，阎王爷差来的小鬼找到各位，说：“你的阳寿到头儿了，几天之后就是你的死期。”那么，请问诸位将会怎么应对呢？你是大声怒斥，并喝退小鬼呢？还是唯唯诺诺、赔着小心，听从小鬼的吩咐，赶赴黄泉呢？

现在，大多数人都会把现代医学下的死亡裁决，等同于阎王爷的意愿，俯首帖耳、不敢违抗。其实，世界上有很多东西，你信则灵，不信则不灵。这就像天堂、地狱、老天爷和阎王爷一样，如果你笃信不疑，它们就会对你的身体起作用；如果你反抗它们，它们就对你没有丝毫的影响。对于医院的死亡裁决也是这样，如果你相信它，万念俱灰，开始静卧病榻，那么，你将真的无药可救、必死无疑；但是，如果你有坚如磐石的求生意志，迈开脚步，在山林间行走，那么，这就是你病愈的起点。

### 病床，医不好你的病

一个漫天大雪的冬日，朴先生夫妇从三千浦（地名）来到我的诊所，他们俩身背肩扛，带着一大堆行李，像是逃荒的难民一样。

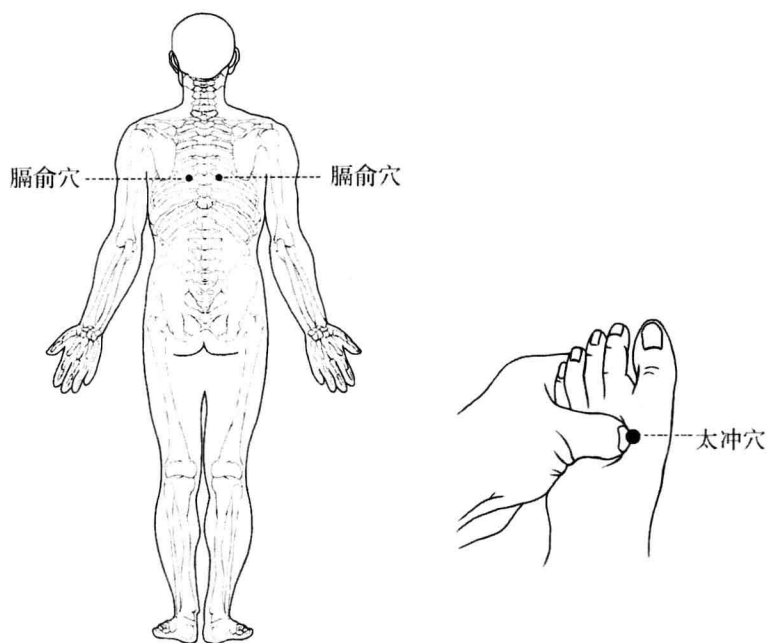
已经五十岁出头的朴先生是位成功人士，在三千浦拥有好

几家公司。十几年前，他患上了糖尿病。从此，便开始过起了严格遵守饮食禁忌的生活，每天都要测量血糖的浓度。由于糖尿病本身不会马上让人去见阎王爷，所以，他在日常生活中一直多加注意，小心度日。可是，不知从哪一天起，他忽然发现自己的血糖浓度猛然蹿了起来，便去医院做了综合检查。结果：他患上了肝硬化并发症。

于是，朴先生赶紧住进医院，接受了半年多的治疗。期间，他回忆起自己只顾拼命做事的人生经历，心里感到一阵空荡荡的。他想到自己的日子所剩无几了，觉得实在是太委屈了自己。特别是当他想到自己努力打拼，积累下来的社会地位和财富，对他的健康不能起到任何补偿时，泪水一下子就涌了出来。

在百无聊赖、没有任何希望的日子里，一个偶然的机会，他听到了一个山沟里的中医诊所的故事。他的小女儿说，有一个像道士一样的人，在山沟里治好了很多不治之症。他一开始充满了不屑，口中念念有词地说：“连大医院都治不好的疾病，一个乡下医生能有什么回天之术？”不过，即使是这样，他还是想见见这个乡下医生。于是，他走下了病床，走出了病房，来到了我这里。

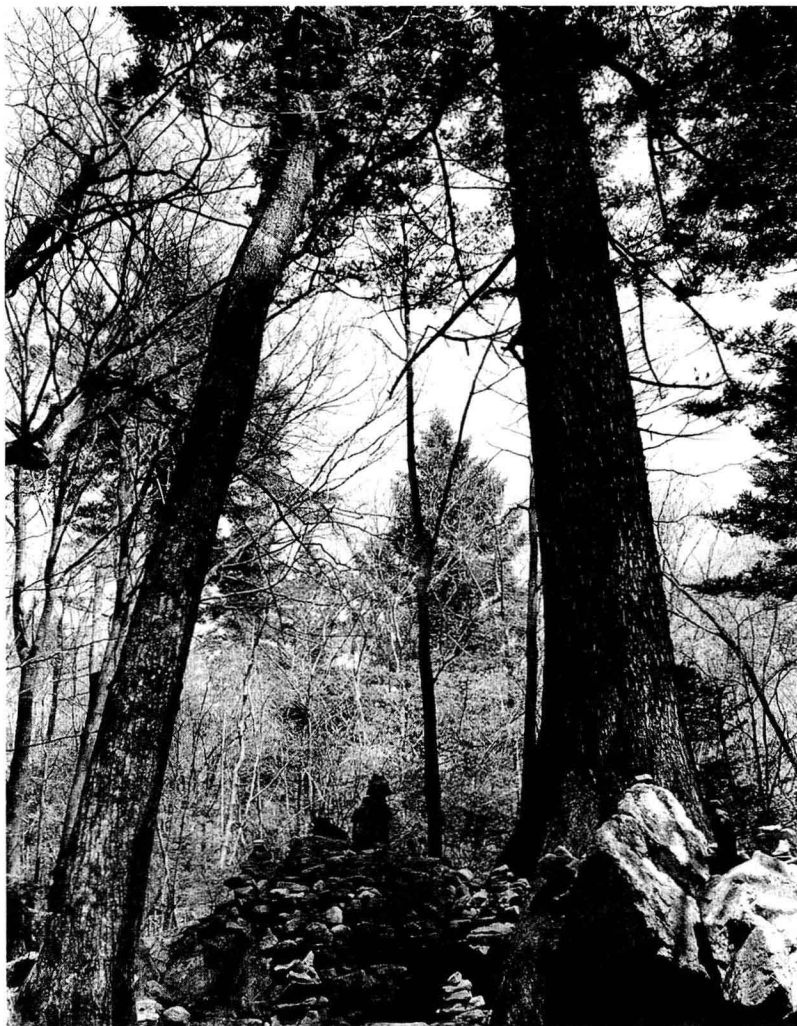
不管是怎样的患者，如果他长期躺在床上养病，身体势必会产生各种各样的炎症；同时，身体的免疫机能和肌肉的力量，也会随着时间的推移而不断下降，最终结果就是疾病越来越严重。当患者静卧在床时，如果是年轻人，肌肉力量每天会下降1.5%；如果是老人和体弱的人群，每天的下降幅度则在5%左右。这样一算，如果一个人在床上躺短短十天的话，那



图一 膈俞穴和太冲穴

么，他的力气就会丧失掉一半！欧洲顶级医学权威白恩·马克教授曾经说过：“病床不能医治疾病。将病人圈在病床上的做法，是西方医学最大的过错。”

第一眼就可以看出，朴先生的病情已非常严重。他已经出现了严重的昏厥症状，甚至，在我面对面对话的短暂时间里，他都昏厥了几次。而且，他还有手颤症，因此，连吃饭都不能自理。当朴夫人帮他伸过手来，要我为他诊脉的时候，我郑重地拒绝了她的请求。不过，我却为朴夫人诊了脉，因为我发现她有很严重的梅核气，诊脉以后一问，果然，她受梅核气的折磨已经十几年了，尽管用过了很多传说中的特效药物，却一直都没有什么起色。梅核气主要是由情志不畅、肝气郁结引



海拔1000米处的开仁山泉眼，周围尽是老巨树和堆石塔。

起的，治疗要从疏理肝气入手，于是，我给她按摩了脚上的太冲穴和后背上的膈俞穴（见图一），又用干玫瑰花为她泡了一大杯水，让她喝下。

各位读者可能会对我的做法感到大惑不解，放着危重病人



不看，偏要给人家的夫人看病?! 其实，这其中大有学问。你想，朴先生是个原本躺在床上、天天只等着死期来临的人，这样的人会有怎样的心理呢？我有一个经验，越是长时间受病魔折磨，越是得了不治之症的病人，他们就越容易对医生产生不信任感。朴先生的情形也是如此。尽管他不顾路途遥远，找到我的门上，但他骨子里还是满腹狐疑：“就你这么个山野村夫，还能治好那些大医院名医们都束手无策的病症不成？”因此，在给他治病之前，我必须先给他露一手。果不其然，第二天一大早，他们夫妇又登门了，信誓旦旦地要把自己的一切交由我处置。原因就在于，他们奇迹般地发现：一夜之间，朴夫人十几年不见好的顽症轻松了许多，咽喉处的异物感明显减轻了。

于是，我对朴先生说：“我治病之所以与其他人不同，最主要的一条，就是要求病人多走路，躺则死，走则活。”我还告诉他：“从此往后，每天我都会让你喝一种蔬菜汤，除此之外，你不用再忌口，可以敞开嘴巴，随心所欲地吃自己想吃的东西。”尽管他说要把一切都交由我来决定，可真到了让他什么都吃、不用再忌口的时候，他又有些犹豫了。我对他说：“你在住院期间，严格遵守了饮食禁忌，可什么效果都没有，现在为什么不尝试一下我的方法呢？”

### 吃什么都没关系，只要你走路

饮食疗法是治疗疾病最重要的方法之一，我让朴先生喝的这种蔬菜汤，其实就是用苦瓜、黄瓜、南瓜和山药等熬成的，这就是我治疗糖尿病的药。的确，饮食对糖尿病患者至关重要，但只控制饮食并不会有好的效果，健康需要综合的因素。



韩国海拔最高的泉眼——开仁山泉眼。

什么是综合的因素呢？就是阳光、空气、食物、水、运动和好的心态。我向朴先生解释了其中的道理：饮食只是其中重要的因素之一，最重要的是接受这些饮食，并将它们转化为身体需要的能量。其实，吃什么都无所谓，只要你运动消耗的能量超过你所摄入的能量，那就不会出现任何问题。

一般来讲，糖尿病患者因为饮食的禁忌特别多，所以，许多都成了素食主义者。如果把有关糖尿病的药物和食品都用文字记录下来的话，肯定比一部大百科全书都要厚。可是，能起作用的却很少，原因就是他们只重视了饮食，而忘记了阳光、空气、水、运动和好的心态。

朴先生和朴夫人在位于芳台山脚下的光钰家里安顿了下来。接下来，朴先生打破了过去控制饮食的习惯，随心所欲地吃喝。他们的生活方式也发生了革命性的变化。数十年



由金富里远眺海拔1321米的开仁山，  
这里的秋日红叶美不胜收。

来，他们形成了走路不超过三步的习惯，如果没有车，他们便寸步不行。可就是这样的人，居然开始了崭新的生活：每天徒步往返 12 公里，起点是美山溪谷小桥畔的光钰家，终点是开仁山的泉眼。

海拔 1321 米的开仁山，是一个迷人的地方，秋天的红叶美不胜收；而位于海拔 1000 米处的天然泉眼，则是整个韩国境内海拔最高的水井。上世纪 70 年代中期，这里还是一片原始森林，长满了数百年树龄的毛榛、冷杉、红枫等，郁郁葱葱。但是，后来却在“经济开发”的名义下，将这些珍稀的自然林砍伐殆尽。现在所剩下的这几棵老巨树，是为了保护这个泉眼，刻意留下来的。

来回 12 公里崎岖不平的险峻山路，对于一个健康的人来说，也不是件容易的事，何况是对一位一辈子都圈在汽车笼子

里的人呢？特别是在冬日被冰雪覆盖的山路上，行走就更困难了。一路走下来，朴先生昏厥的次数竟多达数十次！我吩咐身兼登山向导的光钰，在朴先生双腿发软摔倒之后，要负责扶他起来，给他喝一些我熬的汤，这些汤是用苦瓜、黄瓜、南瓜和山药熬成的，针对朴先生气虚的特点，我还特意加了一些党参。喝完汤后，等腿脚有了些力气，就再让他继续山路行走。

当快要登上顶峰之时，人们往往会有一种接近极限的虚脱之感，觉得真是连半步都挪不动了。这个时候，如果吃上一块巧克力或者喝上一杯热水，他们就会重新获得力量，继续攀登。马拉松运动员在接近终点之时，身体也会处于筋疲力尽的状态。这时如果让他们饱餐一顿，他们就会当场猝死。但如果只让他们喝一杯白糖水，他们就能顺利地冲向比赛的终点。我给朴先生服用的这个热汤，与马拉松运动员喝下的白糖水，都有异曲同工之效。

### 把血糖走向正常

十几年来，朴先生养成了每天自己测量血糖浓度的习惯。在实行山间行走满一个星期的那一天，当他做例行的血糖浓度测量时，不禁被测出的数值吓了一跳。用节食和各种药物都没能控制住的血糖，居然在他敞开饮食，拼命行走的一个星期之后，达到了正常值！朴先生兴奋得像孩子一样手足无措。看到“躺则死，走则活”的理念真正变成现实，他怎么能不激动、不兴奋呢？

像出征世界杯赛的足球勇士们一样，朴先生、朴夫人、光钰和我齐心努力，6个月之后，朴先生一天就可以走上38公



里的山路，他每天都从光钰的家走到泉眼处，来回 12 公里；再从光钰的家走到我的诊所，来回 26 公里，而且轻松自如，就像是到隔壁街坊家串门一样。而他的血糖浓度一直都在正常水平。

一些人始终不相信病人会创造这样的奇迹，他们说大城市那么好的医疗条件都无法控制的疾病，你在这个穷山沟怎么能控制好呢？

现在，就让我来告诉大家这个秘密，他在大城市的医院里，每天躺在床上接受治疗，那些药物的毒副作用无法避免，这就是他患上肝硬化的原因。然而，他来到这个山沟之后，我用适量的运动取代了药物，每天他行走在山路上，呼吸着森林里饱含负氧离子的空气，沐浴着阳光，饮用着山间的泉水，心情特别舒畅，整个人就跟换了一个一样。森林中丰富的负氧离子，是城市里根本就无法比的。首尔的负氧离子含量只有 3000 个 / $\text{cm}^3$ ，这里却达到了 15000 个 / $\text{cm}^3$ 。负氧离子是人体最好的药，它能净化血液，改善呼吸机能；它能促进新陈代谢，调节内分泌；它能缓和紧张情绪，让郁结的气通畅起来。为什么雷雨过后，人们会感到心情舒畅呢？这是因为空气里的负氧离子增多了。一个人如果吸入负氧离子 30 分钟后，肺就能多吸收氧气 20%，多排出二氧化碳 14.5%。

我们这里的山谷虽然没有先进的医疗设备，却拥有健康需要的所有因素——阳光、空气、食物、水、运动和好的心态。所以，朴先生的糖尿病在城市不能控制，在这里却轻而易举地控制住了。

当然，朴先生的健康状况之所以得到了改善，还取决于他

坚强的意志，每当他走到两腿发软倒下去时，他都会很快站起来，继续行走。尽管由于过度的山间行走，他几次陷入昏死状态，但他却抱着“我就是死也要死在山间行走的路上”的信念，硬是挺了下来。就是这种坚定的意志，给了他战胜一切困难的强大精神力量。我想，假如在倒下几次之后，就半途而废的话，说不定他真的就永远起不来了。

不论身体多么健康的人，如果他静卧床上的话，那么，每天他都会丧失 1.5% 的力气，70 天之后，也就到了该为他送葬的日子了。但是，不论一个人得了多么严重的病症，如果他踏上了山间的道路，迈开自己的双脚，那他就有可能得以重生，朴先生就是一个绝好的实例。

## 2 万病起于淤

现在，人们的物质生活越来越好，心里的压力却越来越大。很多人都不能按照自己的意愿生活，他们会违心地去做一些事，并装出一副高兴的样子，天天生活在假面具下。一句话，他们的气都不顺。人的气如果不顺，憋在那里，气就会淤积；气一淤积，血就会淤积，于是，身体便开始患上了各种各样的怪病。

记得两年前的春天，一个邋遢的男人，突然闯进了我的中医诊所，这个人不是别人，正是我大学时的师兄！我们都毕业于韩国最著名的学府——首尔大学。后来他成了著名的外交官，频繁穿梭于地球各处，而我则在这深山老林中悠闲地生活了下来。这位日理万机的大忙人怎会来到我这里呢？不用细问，相见的那一刻，我便从他身上嗅到了晚期绝症病人特有的那股气味——一股行尸走肉般寒凉的味道！

这位师兄今年 61 岁，好像是从阴曹地府里逃出来似的，他向我讲述了自己的经历。就在两年前，他感觉非常疲劳，每当早晨起床的时候，身子就像是灌了铅一样沉重。因为他一向对自己的健康有信心，所以，并没有放在心上。不过，即使是这样，他还是听从了太太的建议，到医院做了个综合检查，结果，检查报告让他大吃一惊，他得了肝硬化。他觉得这根本不