

用6个月时间，扔掉药匣子，
打造强健的、活力四射的身体。
改变人生从改变身体开始——
以焕然一新的外貌和活力四射的身体
设计第二、第三人生！



风靡韩国的健康类畅销书

身体改革 6个月 计划

[韩]柳泰宇 著 郑炳男 译



 现代出版社
MODERN PRESS



身体改革



6个月 计划

打造强健的、活力四射的身体

[韩]柳泰宇 著 郑炳男译



现代出版社
MODERN PRESS

图字：01-2009-7773

图书在版编目（CIP）数据

身体改革 6 个月计划 / (韩) 柳泰宇著; 郑炳男译

—北京: 现代出版社, 2010. 4

ISBN 978-7-80244-696-0

I. ①身… II. ①柳… ②郑… III. ①保健 - 基本知识

IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 051552 号

Six Months Project for My Body Revolution by Taiwoo Yoo 柳泰宇

Copyright © 2005 by Taiwoo Yoo 柳泰宇

All rights reserved.

Simplified Chinese Copyright © 2010 by Modern Press

Simplified Chinese language edition arranged with Gimm-Young Publishers, Inc.
through Eric Yang Agency Inc.

身体改革6个月计划

作 者 [韩] 柳泰宇

译 者 郑炳男

责任编辑 张 璐

出版发行 现代出版社

地 址 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 010-64245264 (兼传真)

网 址 www.xiandaibook.com

电子信箱 xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷 北京天来印务有限公司

开 本 710×1000 1/16

印 张 14.75

版 次 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80244-696-0

定 价 28.00 元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

译者序

作为《身体改革6个月计划》这本书的译者，我想我可能也是国内该书的第一个受益者。因为我正在按照书中提示的方法，坚持戒烟已达35天之久。

《身体改革6个月计划》是韩国首尔大学家庭医学系柳泰宇教授根据他在“首尔大学附属医院健康增进中心”的临床经验编写而成的。作者并没有在书中讲述现存的药物、手术等西方医学体系标准化了的医疗方法，而是向读者传递出这样一种有关“生命医学”的信息：患者的身体特征和状态、具体生活环境等因素，应该成为确定治疗方法的根本依据。也就是说，治疗应该是因人而异的。基于这一理念，作者在长达25年的行医过程中，总结出一套无需医生的帮助便可保证我们身体健康的方法。

作者认为，西方人和韩国人在心理、社会文化等方面存在着很大的差异：西方人更倾向于以个人主义为中心，行为方式也更趋理性；与此相比，韩国人则更倾向于以社会关系为中心，行为方式也表现出情绪化特征。因此适用于西方人的治疗方法未必同样适用于韩国人。

这样的东西方差异，对于中国人而言也同样存在。现代出版

社决定翻译出版这本书，想必也是基于这种考虑的。

本书介绍了诸多由参与者根据自己的身体条件，自行决定其内容与形式的身体改革方法。它们也是一种专门针对东方人而设计的行为疗法。对于那些深受肥胖症、糖尿病、高血压、高血脂、高胆固醇等疾患之苦的人来说，《身体改革6个月计划》无疑是一本颇有必要一读的书籍。因为在作者看来，只要按照书中提示的方法付出不懈的努力，人人都能摆脱对药物的依赖，在获得健康的同时，改善自己的身体和心理状况，并使自己更显青春活力。

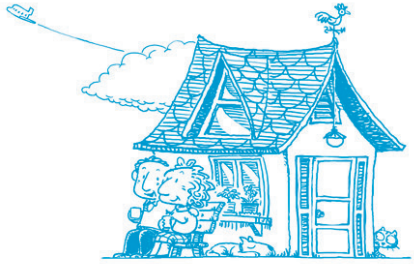
郑炳男

2010年3月27日

作者序

笔者自 1980 年成为一名医生以后，至今在从事诊断、治疗患者疾病的工作，循规蹈矩地根据医科大学所传授的知识与方法，采用所谓的“查找并修复”的模式，头疼医头脚疼医脚。仅就疾病而言，这个模式似乎很恰当，也不存在什么问题。直到今天，急性痛症、外伤、肺炎等急性感染、阑尾炎以及癌症的治疗，也都是基于这一模式进行治疗的。但由于家庭医生这一特殊身份，笔者不得不长期面对同一患者。通过 25 年来的医疗实践经验，笔者深刻认识到这一模式并非放之四海而皆准。我发现仅凭这种治疗模式，无法解决反复发作的急性疾病（如感冒等）、紧张性头痛、肠胃功能障碍，以及心理压力导致的疾患、肥胖症、高血压、糖尿病等慢性疾病。由此进一步认识到仅凭构成现代医学主流的疾病医学，也同样无法解决改善一个人的身体功能、外貌、体质，以及延缓衰老等问题。

另一个内在冲突是，在把从教科书里所学到的知识与方法运用到患者身上时，出现了不兼容的现象。最初，我曾认为那可能是源于教科书的局限，因此觉得最佳诊疗方法未必一定要遵循教科书式的模式。也就是在那时，我才开始真正醒悟到这种乖戾感



其实起因于韩国人和西方人之间的根本差异。不幸的是，我们的医学教科书和医学专刊主要是以西方人为对象创编的，因此在将其运用到韩国人的身体时，当然便会出现“不兼容”现象了。韩国人和西方人之间最根本的差异在于：西方人以个人中心主义和理性为特征，与此相反，韩国人则以关系中心主义和情绪性为特征。这一特点同样也适用于医学范畴。在西方国家，大多数人将疾病视为一个个人的疾病，但在韩国，在很多情况下更应将其视为人生的疾病或社会文化疾病。也就是说，在以西方人为中心的疾病概念中，有相当一部分内容应根据韩国人的特点加以更正。

基于这样的观察与思考，在 20 年来的诊疗过程中，我的模式逐渐发生了改变。到了 2000 年，我的诊疗目标和方法也出现了很大的变化。近年来的诊疗理念，可以用一句话来概括，那就是“生命医学”。其核心理念是将健康与疾病视为一个人生命的一部分，并将诊断、改善一个人的健康状况视为工作重点。在改善健康过程中增强体质，疾病自然就会得到医治；如果还有其他疾病，届时再针对这一疾病加以治疗。在现存治疗医学理论体系中，即使是不同的人，只要患上了同样的疾病，对他们进行的

诊疗、手术等标准化的治疗方法完全相同。但生命医学理论提倡的方法，却是要根据不同患者个人的身体特征，即身体状况、性格、生活环境等具体情况，采取个性化的增进健康措施。《身体改革 6 个月计划》这本书，便是笔者为了最有效地实践这一理论而创作的。

《身体改革 6 个月计划》是针对危害我们身体健康的六大元凶，提出的一项为期 6 个月的改革方案，通过这一方案的实施，使参与者的身体变成“健康的、无疾病的、精力充沛的”健康之躯。其具体内容是：

第一个月：控制身体敏感性训练、戒酒 6 个月、开始运动；第二个月：在两个月内成功戒烟；进入第三个月，开始控制体重（通常情况下，3 个月可减 5 公斤）。一旦可以控制自身的灵敏性，一个月后便可减少服用那些只祛除症候的药物，即肠胃药、通便药、安眠药、镇痛剂的服用量；开始减肥 4 个月后，便可减少针对高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病的药物服用量。原来就不抽烟喝酒的人，因省去了相应的过程，其成效也会相应增加。完全达到减肥目的后所获得的最大成就，是其容貌看上去至少年轻 5~10 岁，其体力状况也有很大的改善。

《身体改革 6 个月计划》是参与者自己进行的身体改善过程。笔者作为一名医生的作用，便是向每一位参与者提供个性化的、适合自身条件的改革方案。即使尝试了某一方法后并未获得成功，患者也不必气馁或失望。因为有很多种方法可保证患者在 6 个月内获得更大成果。认知行为治疗、营养治疗、药物 - 激素治

疗、运动治疗等为主要的治疗方法，而每一项具体方法也都备有多种选项。《身体改革6个月计划》适合于如下人员：身体无法满足自身预期者、希望改善自己身体条件而又苦于无法实践者、希望不用药物治疗高血压、高血脂、糖尿病等慢性病者。正如所有事情都要讲究个时间安排问题，《身体改革6个月计划》的实施也是如此，这便是不要等到有了闲暇或等到退了休以后再去实践，而应该从现在立刻开始。越往后推迟，我们的身体就会发生越来越多的变化，修复它的可能性也便越来越小。6个月这一限定的时段也很重要。身体改革过程超出6个月时间的人，大概不会获得如期的效果。但是，身体改革过程少于6个月，则人体恐怕难以承受。

《身体改革6个月计划》最成功的重要因素之一，便是笔者作为参与者的亲身实践。有道是“可听信医生所言，但不可随从医生所行”，但在这个计划中，医生将与患者合二为一，并共同确立健康目标，实施共同的治疗方法。笔者通过这个计划，经过约7个月时间，成功减肥10公斤。直到今天，笔者的身体依然保持着标准体重，也依然切身感受着由此带来的充满活力的健康体魄。这成为推出《身体改革6个月计划》最有力的现实基础。获得健康的方法，对医生和普通患者而言并没有什么两样。身体的健康不是通过食用什么特殊的食物，或接受什么特殊的措施成就的，而是通过自身努力增强体质，整体上改善自己的身体状况。

本书主要提供了在没有医生帮助的情况下，在6个月时间内，可通过自己的实践获得成功的身体改革方法。很多人认为，吃药

或服用保健食品，或者接受什么治疗举措是件容易的事情，而通过自己的努力改善自身身体状况视为其难无比的事情。但其原因大都缘于采用了一个并不适合自己的方法，以及仅仅改变个人的生活习惯，而不是去改变自己的人生所致。其实，身体改革比预想的要容易得多。只要在本书中选择适合自己的方法，循序渐进，参与者就会亲身体会到这并非是件难事。身体改革过程当然需要付出时间和努力，但结果将获得十倍、甚至百倍的回报。除了能够获得一个健康的、没有疾病的、充满活力的身体之外，参与者也将从内心深处消除疾病和死亡引起的焦虑，出入医院的次数也将明显减少，服用各种药物的数量和次数也随之减少。在这样的过程中，参与者还将体会到对自身身体及生活的自信。

在着手出版本书之际，首先向那些 25 年来信任我，并前来求医的患者致以诚挚的谢意，是他们教会了我在教科书或医学书籍里没有学到的东西，默默忍耐我在逐渐变化的诊疗过程中出现的失误。笔者也向笔者所在单位首尔医科大学医院家庭医学科及健康中心的全体同仁致以深深的谢意。在与他们共同生活、工作的过程中，和他们进行的对话与讨论，是成就这本书的基础。最后，也感谢我妻子一直以来对我的理解与支持，同时也感谢我健康成长两个孩子，他们是我前进的动力。

柳泰宇



[目录]

译者序

作者序

第一部 **改革你的身体** · 14

抛弃“人生七十古来稀”的观念 · 16

大多数疾病都由心理压力引起 · 19

肥胖及运动量不足容易诱发癌症 · 22

胰岛素抗性来袭 · 25

改掉六条意味着改掉一切 · 28

6个月内完成身体改革 · 32

疲劳——身体消沉信号 · 36

身体改革从休息开始 · 38

第二部 **身体改革 6 个月计划** · 42

计划 1 1-1 个月

控制身体敏感性 · 45

韩国人的身体很敏感 · 45

健康忧虑症也是一种病 · 48

享受恐惧 · 50

成为一个支配时间的人 · 53

宁为杂草不为兰 · 57

遗忘是记忆的前提 · 59

害怕失眠就别睡觉 · 62

缓释紧张的肌肉 · 65

每天大笑十回 · 69

戒酒 6 个月后控制饮酒 · 72

酒与健康 · 72

酒对身体的危害 · 74

酒对人类行动的危害 · 80

所有喝酒的韩国人都是危险饮酒者 · 80

戒酒 6 个月 · 83

支配你的运动 · 86

短暂的运动同样带来高效 · 86

把瑜伽换成有氧运动 · 90

非负荷运动 · 92

腰疼不是停止运动的借口 · 95

夏练三伏冬练数九 · 98

一个月半身浴后改为运动 · 100

运动不是减肥的灵丹妙药 · 102

计划 2 2-3 个月

控制吸烟 · 107

吸烟缓解心理压力 · 107

不吸烟也能获得吸烟效果的十种方法 · 110

5 支香烟的危害远甚于 5 公斤脂肪 · 113

7 周自我戒烟法 · 114

A light blue illustration at the top of the page shows a person's profile on the left and a child's face on the right, both rendered in a simple, sketchy style.

计划3 4-6个月

控制食欲和饮食的快感 · 129

- 少吃更健康 · 129
- 韩餐是最好的健康食品 · 133
- 营养食品等于肥胖食品 · 137
- 好吃的午餐不如难吃的早餐 · 142
- 在集体食堂待客 · 146
- 干货胜过浓汤 · 151
- 2周改变口重习惯 · 155
- 水是最好的饮料 · 159
- 韩国人只缺钙 · 165
- 少喝多嚼 · 169

3个月减肥5公斤 · 175

- 腹部肥胖和脂肪肥胖也是肥胖 · 175
- 男人控“酒肉”，女人控“饭肉” · 177
- 一生保持20岁形体 · 180
- 仅凭控制形体不能减肥 · 183
- 减肥别怕晕 · 185
- 3个月减肥5公斤 · 188
- 断食一天后，半饱即止 · 190
- 偏瘦的人6个月减5公斤 · 193



计划4 2-6个月

扔掉药匣子 · 197

消化药是消化不良的诱因 · 197

感冒是一种有益的疾病 · 200

久治不愈的咽炎 · 202

肠胃病不可怕 · 204

手脚麻木就是脑中风？ · 206

不用保肝药 · 208

高血压降下来 · 212

少吃药也可降糖 · 215

断掉降胆固醇药物 · 218

第三部 享受身体改革成果 · 224

摆脱对医院和疾病的不安 · 227

享受年轻的外貌和充沛的活力 · 229

设计第二、第三次人生 · 232

《身体改革 6 个月计划》是参与者自己进行的身体改善过程。笔者作为一名医生的作用，便是向每一位参与者提供个性化的、适合自身条件的改革方案。即使尝试了某一方法后并未获得成功，患者也不必气馁或失望。因为有很多种方法可保证患者在 6 个月内获得更大成果。但身体改革过程超出 6 个月时间的人，大概不会获得如期的效果。

改革你的 身体

第一部





抛弃“人生七十古来稀”的观念

A先生年届六旬，在一家知名企业任职。作为一名高血压、高血脂等慢性病患者，他不得不定期到笔者的诊疗室接受医治。有一次我曾问他这辈子还想活多少年，他回答我说，“再活个十年八年的，也就知足了”。同样一个问题，一位四十岁左右的患者的回答是：“少活两年无妨，不过得轰轰烈烈”，而另一位50岁上下的妇女则答，“能看着孩子们成家立业就可以了”。他们几乎都在潜意识中接受了“人生七十古来稀”的观念，觉得70岁上下就是人生的极限。

大部分韩国人死于70岁前后，这已是二三十年前的事情了。其实，韩国人的寿命正在快速增长，平均寿命也几乎达到了世界发达国家水平。2004年韩国人的平均寿命是77岁左右。如果从中排除早年夭折人口的因素，超过50岁的大多数韩国人预期寿命应在85岁左右。如果稍加努力，男人活到90岁，女人活到95岁也不是不可能。未来学家预测，到了2050年，男女都可望活