



健康的身体 心仪的身体 柔软的身体

身体理财

风靡韩国的健康类畅销书

[韩]李进熙 著 郑炳男 译

 现代出版社
MODERN PRESS



健康的身体 心仪的身体 柔软的身体

身体理财

[韩]李进熙 著 郑炳男译

图字：01-2009-7772

图书在版编目（CIP）数据

身体理财 / (韩) 李进熙著；郑炳男译

—北京：现代出版社，2010.5

ISBN 978-7-80244-427-0

I. ①身… II. ①李… 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056533号

Healthy Body, Good Body, Envable Body by Lee Jin Hee 李进熙

Copyright 2009 © Lee Jin Hee 李进熙

All rights reserved

Simplified Chinese copyright © 2010 by Modern Press

Simplified Chinese language edition arranged with Kugil Publishing Co., Ltd.
through Eric Yang Agency Inc.

身体理财

作 者 [韩] 李进熙

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 12.75

版 次 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80244-427-0

定 价 26.00元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载



中文版序言

每个人都渴望拥有幸福，为了追求美好的生活在社会上奔波劳碌，而许多人恰恰在追求幸福的路上过早地透支了健康，最终使幸福变成了泡影。

本书的作者李进熙拥有花样青春年华和一份令人羡慕的工作，爱情、婚姻、财富，一切同龄人梦寐以求的东西似乎也在生活的不远处等她。但是，她患上了恼人的皮肤病，她曾经自卑、消沉，一度苦不堪言。但她最终战胜了病痛，成为了一个成功的职业人、幸福的母亲和妻子。她想用她亲身经历对那些深陷疾病纠缠的人有所帮助。她在书中讲述的并不是勇斗病魔的女强人的故事，而是对待生活的态度和习惯，通过管理自己的身体使自己获得健康的技巧。

韩国和中国同属于亚洲国家，在文化传统、社会心理、饮食习惯、生活习惯上有许多相通之处，这些相通之处使得适用于韩国人体质的健康法则对中国人同样适用。因此，我们引进了这本书，希望中国的读者能从中汲取对自己有益的东西。

改变习惯就改变了健康，改变了健康就改变了人生。衷心希望每个人都掌握获得健康的金钥匙，通过“身体理财”，把自己打造成健康的富翁！



前言

所有的人都希望健康长寿，但正如天上不可能掉馅饼一样，健康长寿也不会唾手可得。这虽说是件令人焦虑的事情，但事实上，我们也确实没什么秘诀可保证自己这一生从不患病。尽管如此，我们仍然可以拿这样一句话来鼓励自己——通过日常生活中的点点滴滴，我们是可以在一定程度上预防疾病的。

韩国放送公社编导李进熙女士对这一点深有体悟。可喜的是，李进熙女士能够用自己生动的语言将其整理成册，这便是这本书的由来。未经实践的事情总是不可靠的。我们之所以对本书中的每个章节内容深信不疑，大概也是来自于其中包含着作者的亲身实践和由此获得的体验。不仅如此，作者坦率的表白和真实的感受，有时也会让人为之心动。

尤其让人印象深刻的是，这本有关健康方面的书的作者是一位普普通通的 20 多岁的年轻人。20 多岁的年轻人，一定有很多事情要做，

也一定有很多梦想，也一定有很多未曾涉足的领域在深深诱惑他们。可李进熙在拥有了一份令人羡慕的工作之后，为什么偏偏关注起“健康”问题呢？我打开这本书也正是出于这样一种好奇。于是我了解到了一个年轻人的苦衷：在以往的岁月里虽然付出了艰苦的努力，并最终获得了令人羡慕不已的工作，但自己的健康却每况愈下，根本无暇去好好享受自己拥有的这一切。作者在书中称，自己经常在本应理直气壮的时候畏首畏尾，在理应欢乐的时刻却备感孤独。不过现在，作者的感受该迥异于过去了。

“到了今天，我才敢于坦言，我以前没能真正理解那些残障人。这也许是由于一直以来我都在用一把寻常的尺子来衡量他们所处的特殊状况与环境。但在我不得不因健康问题而抛弃很多美好事物时，我才明白他们在明显处于弱势的条件下开始人生，实在是一件困难的事情。”（见 30 页）

我无法想象作者在如此深刻反省自己时所遭遇的困难和尴尬，而只能对此有个大致的猜测。不过，一个不容置疑的事实是：作者通过这一过程，完成了自己的“成长”。通过作者在前文中的表白内容，我们可以了解到作者已经拥有了一颗理解他人的痛苦，并与之分担这份痛苦与酸楚的心灵。由此也可以想到作者定然会以一种健康的生活习惯，对自己的生活心怀感激，并热衷于自己所从事的事业。

作者在人生中体会到绝望，又从绝望中重新获得希望，这一切都缘于“健康”问题。“健康”说简单也很简单，但正是这个问题决定了一个人能否开始新的人生。唯有“健康”才是开启幸福大门的钥匙，这是我们这个时代所有的年轻人一定要铭记在心的命题。事实上，我们在处于健康状态时，并不一定能理解健康的重要性。何况“健康”问题也不是我们即将面对的现实，因此有很多人并不把它当回事。不过，这种自满心理说不定正是导致我们最终追悔莫及的根本所在。我们决不能把健康问题当作耳旁风。那么，我们究竟该以何种心态对待健康问题呢？

通过报刊和网络等媒体，我们每天都能接受数百数千条信息。其中，通过网络接触到的信息最为广泛。但是，通过网络传播的信息，大部分内容都是未经确认或缺乏现实依据的。尤其是关于慢性病和各种疑难杂症的信息，更因误报或误导而带来更大的混乱与困扰。为了防止这些缺乏现实和理论依据的信息混淆我们的判断力，我们更应重视正确的核心信息，然后持之以恒地付诸实践。也就是说，要形成一个良好的、健康的生活习惯。

作者在本书讲述的内容，都是我们在日常生活中可轻易实施的。只要我们能够在日常饮食过程、逛商场过程、挑选衣物过程、去医院就医过程中记住这些内容，自然而然就会形成习惯。

只有对健康问题有所关心，我们才会有所了解；而领悟其中的道理之后，我们才会看得更清楚。我们无须操之过急，也不应只在口头上表明“试试看”的决心。只要按照作者提示的内容勤于实践，我们的生活和人生将会焕然一新。

吴韩振 医学教授，《八字健康法》作者



序

[东英]：我停职了。

[进熙]：什么？前几天不是刚因参加工作请过客吗？

[东英]：嗯。以前就感觉身体不大舒服，最近越来越严重了。
去医院一查，医生说：除了休息别无他法。

[进熙]：咳……怎么办？

[东英]：能怎么办？怎么也得先活下来再说啊。不过，你不久前不也觉得身体不舒服，干活总觉得太累吗？

[进熙]：是啊。

[东英]：现在好些了？

[进熙]：就像你看到的那样！

[东英]：是怎么好的？你倒是说说看。

[进熙]：这个吗……这个吗……

通过与这些健康状况恶化的人的对话，我反观我的过去。那时，我因不知从何处着手而左顾右盼，不停地徘徊彷徨。无论求助于医院还是各类药物，我的身体状况都不见好转，于是在深深的孤独悲凉中辗转于书店里的“健康”专柜。不过现在，我终于可以堂而皇之地把

这一切和盘托出了。

有一个年满 25 岁的女孩刚刚大学毕业，在步入社会之初，她便获得理想的职业。进入公司做了一段时间，她发现这份工作也正是自己梦寐以求的事情。于是她坚信自己也会在不久的将来遇上一位心爱的人，并和他组建家庭，开始幸福的生活。爱情、工作、婚姻、二次理财……跟大部分处于这个年龄段的女孩子们一样，这些词条也都是她的关键词。可是，一件意想不到的事情缠上了她。她从来没想过它会让自己放弃那么多已经到手的東西。

“健康”问题狠狠绊了她一个跟头。一直来自信满满的“健康”问题，恰在她春风得意之际找到了她的头上。本以为过段时间就会好转的疾病变成了慢性病，而看一眼都会让她心烦意乱的皮肤病，也诱发了她的社交恐惧症。人们对她报以真诚的同情，她却因这些人而深感压力剧增。别说是继续上班，就连日常生活都很难正常进行了。她开始回避和人见面。她很想在父母和朋友们面前展示自己充满自信的生活，可每次都不由自主地退缩下来。

这个一度苦不堪言的女孩子就是我。现如今，我在日常生活已经感觉不到有什么不便，我正在愉快地发挥一个职业人、女儿、儿媳、妻子，以及一个女人所应发挥的作用。在我患病期间见过我都问我同样一个问题：究竟是怎么好起来的？回答这个问题并不简单。因为我并未前往什么著名的医院就医，也没有服用任何据传颇有疗效的

药物，何况我的病情并没有得到根治。我只知道我的病情大有好转，只知道在我的病情再度恶化时应采取什么措施。我私下里以为，在我们寄身的繁忙社会里，像我这样因健康状况突然恶化而备受折磨的人不在少数。比如那些身患鼻炎或膈膜炎的人，那些长大了之后才开始被皮肤病纠缠的人，那些因消化不良而整日带着消化剂进出家门的人……我经历过的事情是否也在某个地方等待着这些人呢？一想到这些，我既为他们感到恐慌，也为他们感到深深的忧虑。

这便是我决定写作、出版这本书的初衷。因为我左冲右突的经验，也许能向他们提供一定的帮助。

我要首先强调的一点是，我讲述的不是什么勇斗病魔的故事，何况我也不是一个依靠自己不屈不挠的顽强意志最终战胜了病魔的女强人。为了方便起见，我将给在都市生活中寻找健康生活的过程贴上一个“身体理财”的标签。所谓“身体理财”是借助了“二次理财”的新潮用语。如果把二次理财看作是通过资产管理成为一个富人的技巧，那么，“身体理财”则是关于通过管理自己的身体使自己获得健康的技巧。“身体理财”也是对生活的态度与习惯，同时也是我们在去医院就医、到菜市场买菜、吃饭穿衣时向我们提供判断标准的价值观。

“身体理财”看似一个庞大的工程，但实际上它是一个非常简单易行的方法。我既是一个按时上下班的职业人，也是一个家庭主妇。因此身体不适，别说得不到充分的休息，就连请一天假也都不是件容

易的事情。我既不能为了自己的健康生活而移民到空气清新的国家，也不能到乡下去疗养。我没什么可资炫耀的手艺，很多事情也都看不上眼。我的性格很难让我持之以恒地制作一件东西。就连我这种性格的人，也都能把“身体理财”付诸实施。当然了，我们需要予以相应的关心和付出相应努力。在此，我尤其向那些80、90后的女孩子们，那些有可能在不远的将来成为一位妈妈的人推荐这本书。因为作为一个女人，无论日后结婚或继续将丁克进行到底，日子总还是要过下去的。既然如此，在日常生活中旗帜鲜明的消费不仅会给自己、也会给自己的家人甚至邻居带来积极的影响。

在本书出版过程中，我得到了来自各界的帮助。在此，向李礼真和韩艺林、CLUB-D、李恩贞、永远的良师益友李忠浩先生和俞贞姐姐、国日传媒周总编、我的前辈和学弟学妹、父母、朴五浪女士，还有我亲密的朋友和丈夫致以深深的谢意。

李进熙

2009年夏

中文版序言·3

前言·4

序·8



第1章

“身体理财”计划

“身体理财”比理财更重要·16

不再自信·20

跌入低谷·24

振作起来!·28

重新开始永远不迟·31

第2章

巩固“身体理财”

变化的开始——饮食

饮食习惯是致病原因·37

食物要精挑细选·41

旗帜鲜明地偏食·45

物有所值的有机食品·51

充满欢快气氛的健康会餐·54

适合我自己的咖啡店·58

远离便利店与面包·62

|Tip| 美味早餐，健康食谱·68

变化的重点——习惯

像呼吸一样自然·71

在漠然的办公室里享受5分钟悠闲·78

不一样的休闲·82

为我的身体注入活力·88

“身体理财”是把双刃剑·99

彻底改变工作环境·101

|Tip| 简单有效的下半身强化运动·104



变化的四角地带

整理药匣子 · 107

选择医院的智慧 · 111

好医生，坏医生 · 114

诊疗前患者也需要准备 · 118

走近妇科 · 123

[Tip] 聪明医疗消费者的处方保管箱 · 127

另一个美丽的礼物

降低对化妆品的期待值 · 127

清理化妆台 · 132

美丽健康的穿着 · 138

[Tip] 制作“天然棉生理带” · 142

第 3 章

“身体理财”的提升

透视自由原则 · 146

结伴而行的“身体理财” · 152

对断食的反思 · 157

不许动，压力！ · 160

该发火时就发火 · 163

不自在的定义 · 167

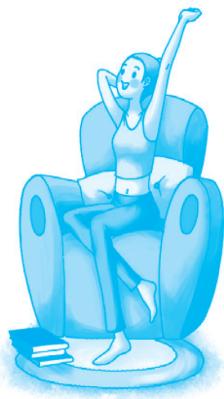
寻找迷失的自我 · 170

让自己摆脱自责 · 177

自爱没商量 · 180

尾声 致忙忙碌碌的 70 后、80 后朋友们 · 183

异位性皮炎的治疗 · 187





人们常说，为了幸福要进行“二次理财”。虽然到目前为止，没有什么特别的金钱观也还能维持生活，但往后却不可能了。

在这里，我可以肯定地说：为了幸福，我们必须进行“**身体理财**”。虽然到目前为止，没有什么特别的健康观也还能维持生活，但往后却不可能了。

第1章

“身体理财” 计划

“身体理财” 比理财更重要



通过国际货币基金组织的救济金融经验，很多人重新认识了“经济”的概念。同时，人们也深刻地认识到“二次理财”的重要性，继而争先恐后地开始学习有关“二次理财”的知识。书市上推出了诸多相关的书籍，而“恭喜发财”这样的日常问候语也早已深入人心。要想避免在一次谈话中遭到冷落，似乎至少要对 MMF 或 CMA 有所了解。可是，与此相比，我们对健康的关注又有多少呢？每当我看到人们在大型超市抢购促销食品，或毫无顾忌地把一块饼干放进孩子的嘴里时，我便觉得“健康第一”这句话顿时黯然失色了。

经济学里有一个专门术语叫做“恩格尔系数”。恩格尔系数指的是食品支出总额在家庭或个人消费支出总额中所占的比例。在过去，恩格尔系数高的阶层，将被划入低收入阶层。因为食品开销基本上是固定的，所以恩格尔系数越高，则意味着这个家庭的收入越低。但是