

THE MYSTERY OF LIFE & DEATH

畅销5年 热卖150万册的韩国NO.1健康指南

韩国KBS国立电视台《生老病死的秘密》생로병사의 비밀 制作组 编著

生老病死的密码Ⅲ



全家人的健康宝典

- 胃好才能长命百岁
- 焕然一新的感知健康法
- 脏器健康才是真正的健康
- 老年人最大的威胁——老年痴呆症
- 21世纪的新灾难——糖尿病

THE MYSTERY OF LIFE & DEATH

韩国KBS国立电视台《生老病死的秘密》생로병사의 비밀 制作组 编著

生老病死的密码Ⅲ



全家人的健康宝典

图书在版编目 (CIP) 数据

生老病死的密码Ⅲ：全家人的健康宝典 / (韩) 洪蕙杰, 李姜珠主编; 车南颖译. —
西安: 陕西师范大学出版社, 2008.5

ISBN 978-7-5613-4236-7

I. 生… II. ①洪…②李…③车… III. ①保健—健康指南 ②常见病—防治—基本知识 IV. R161 R4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第047586号

著作权合同登记号: 陕版出图字25-2007-005号

图书代号: SK8N0279

책으로 보는 KBS 생로병사의 비밀 1, 2, 3 ©2004 by 韩国 Gachi-Changjo
Publishing company

Chinese translation for Novelization rights arranged with Shaanxi Normal
University Press through Top Literary Agency, Seoul, Korea

ALL RIGHTS RESERVED

生老病死的密码Ⅲ：全家人的健康宝典

(韩) 洪蕙杰 李姜珠 主编

车南颖 译

责任编辑 / 周宏 特约编辑 / 刘丹

封面设计 / 大象设计胡晶爽 版式设计 / 利锐

出版发行 / 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大120信箱 邮编 / 710062)

印刷 / 北京京都六环印刷厂

开本 / 787 × 1092 1/16 字数 / 180千 印张 / 16.5

版次 / 2008年5月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5613-4236-7

定 价: 24.80元

目录

C O N T E N T S

- 推荐序1 祝贺第3卷的发行 /001
- 推荐序2 全国人民的健康讲座 /002
- 推荐序3 健康带来的幸福 /003
- 前 言 出版第3卷的感言 /004

第一部

所有亚当和夏娃的痛苦——疾病

- 第1章 中年人的肝很疲惫/008
- 第2章 胃好才能长命百岁/033
- 第3章 让肺活跃起来吧/053
- 第4章 您的脏器健康吗/067
- 1.5m的警告——大肠/068

· 生命的净水器——肾脏/072

· 生命需要搏动——心脏/076

第5章 脑海里的橡皮擦——老年痴呆症/087

第6章 21世纪的新灾难——糖尿病/107

第二部

改善生活质量、生活习惯

第7章 焕然一新的感觉健康法/148

· 味道的诱惑——味觉/149

· 香气的秘密——嗅觉/168

· 接触的奇迹——触觉/179

第8章 母亲的力量——母乳/189

第9章 身体的基石——脚/218

第10章 致命的诱惑——烟酒/238

祝贺第3卷的发行

三星首尔医院院长 李宗哲

我个人很喜欢KBS《生老病死的秘密》节目。该节目以健康为主题，内容易理解又很有趣味性。它不像医科大学的教科书那么刻板，但是传达的信息却很准确，非常吸引人们的眼球。

不仅是《生老病死的秘密》这个名字，它的内容也很吸引人。制作组多方面的验证以及收集国内外最新治疗信息的热情注定了该节目会受到大家的关注。

从古至今，健康的人都希望自己能更加健康，而患有疾病的人都希望自己能早日康复。

近几年，与健康相关的信息数量呈爆炸性地增长。数量的急剧增多并不能说明信息质量的提高，现实是很多人被淹没在健康信息的海洋中，却始终无法找到适合自己的健康信息。

我认为KBS《生老病死的秘密》为众多挣扎在健康信息深渊中的人们提供了逃脱的出口。

只有正确认识并且加以实践，才能获得真正的健康。

希望本书能让大家明白健康的重要性，并且成为大家健康的指南针。

推荐序 2

全国人民的健康讲座

希伯兰氏医院院长 朴昌日

医院里会出现各种各样的生老病死的例子，但是医院不可能掌控每一位患者的生老病死。当我看到《生老病死的秘密》的节目时感到非常惊喜，作为医生的我重新审视了自己。出生、死亡、疾病和衰老是每个人都无法逃避的，谁都曾与病痛进行过激烈的战斗，并且努力克服困难。医学节目《生老病死的秘密》为大家提供的希望和鼓励的信息让人感觉很清新。

现在我们终于等到全国人民都非常喜爱的《生老病死的秘密》节目出版了第3卷。我也接触、采访过众多国内外医生和患者组成的节目组成员，所以对该节目有了更深的信任和喜爱。以李江柱编导为首的制作组真是很辛苦。

同时我也感受到了媒体的影响力。医院或诊所所能做的健康知识宣传是很有限的，但是《生老病死的秘密》可以让很多人倾听医学知识，认识到健康管理的重要性。我觉得医院和媒体应该在这些领域进行更多的合作。

当患者本人认识到疾病的危害性时，就会非常愿意与医生进行交流，并且探索多种对策。

希望全国人民的“周二晚间健康讲座”——《生老病死的秘密》能增加与疾病治疗相关的最新临床研究和预防信息。这些通俗易懂又感人的主题会让该节目成为国际水平的医学专栏。

看到去年采访患有糖尿病的中国延边朝鲜族同胞们后，我特别希望我们的节目能多走出国门，让大家更多地了解国外其他地区的医疗环境。

希望制作组再接再厉，继续制作好节目，并且祝贺《生老病死的秘密》出版了第3卷。

健康带来的幸福

延世大学名誉教授 许凯范

世界上众多的媒体通过视觉、听觉、触觉传播着各种各样的信息。但是其中最为重要、持久的媒体应该是“书籍”。现在很多人说已经不流行看书了，但是依然有很多新书在不断地出版发行，这说明书还是能打动人心、让大家明白事理的最有效途径。

KBS的招牌节目《生老病死的秘密》出版成书已经有3年了。该节目不仅让很多人获得了有益的信息，并且创造了更加健康的生活，这样的节目能出版成书真是读者的幸福。1卷、2卷以及即将出版的3卷整理了现代人最为关心、好奇的健康信息，是非常有价值的书籍。

每个人都希望能健康地生活，但是很少有人说他知道怎样才能实现这个梦想。其实健康生活的秘诀在于从小事开始做起。虽然看上去无关紧要，但是测量一次血压、检测一次血糖和血清成分就是走向长寿的第一步。毫无根据地认为自己很健康是很不明智的，应及时关注自己的身体情况，只要觉得不舒服就应该尽快采取相应措施。身体状况的微妙变化既是身体发出的某种信号，也是警告。认真阅读《生老病死的秘密》可以了解身体发出的信号可能与哪些疾病有关系，还能知道如何预防治疗这些疾病。这就是《生老病死的秘密》能成为读者的“健康人生的伴侣”并且深受读者喜欢的原因。

总之，希望读者们可以从这本书中获得读书的乐趣以及健康带来的幸福。

前言

出版第3卷的感言

KBS 编导李江柱

2006年1月的某个凌晨2点12分，将最后一篇稿件发给了出版社，突然我的视线锁定在了窗外。夜色中，车流不息，闪烁的车灯排成了长链。这么晚了，大家都去哪里呢？看来大家都在很辛苦地生活着。

无论为何如此拼命奔波，这种景象还是很美丽的。何时何地，只要在当下尽了全力，那就是最美丽的。

脑海里浮现出了《生老病死的秘密》制作组的成员们。每一张脸庞都是那么美丽、那么亲切。每一位制作组成员对该节目的热爱都是非常炽热的，这才换来了观众们对该节目的如此喜爱。

已经发出去的书稿又浮现在了我的眼前。很羞愧呀。我尽了全力吗？

但是很快又安下心来。

那些书稿并不是我一个人的劳动成果……

我只是将很多人用热情酿造的果实接过来装进果篮中而已，但是也有点担心会不会漏失了一些果实。

但是想到装进去的无一不是最珍贵的，所以还是放下了心。

很快天就要亮了，太阳就要升起了。

就像驱散黑暗迎接爽朗清晨的清新空气一样，期盼读者们翻开这本书的时候能感受到沁人心脾的活力充满身体和心灵。



第一部

所有亚当和夏娃的痛苦——疾病

第1章 中年人的肝很疲惫/008

第2章 胃好才能长命百岁/033

第3章 让肺活跃起来吧/053

第4章 您的脏器健康吗/067

第5章 脑海里的橡皮擦——老年痴呆症/087

第6章 21世纪的新灾难——糖尿病/107

第1章

中年人的肝很疲惫



肝脏行使多种功能，是人体非常重要的脏器。公元前1000多年，古代中国人就认为承载人类灵魂的血液贮藏在肝脏中，如果肝脏不适，灵魂就会衰弱。虽然这种认识不是很科学，但是肝脏确实非常重要，应该得到很好的保养。在韩国，肝病在导致40岁以上的中年人死亡的疾病中排第一位。下面我们就来解读一下肝脏吧。

威胁四五十岁中年人的肝病

从20世纪80年代中期到90年代初，曾经在韩国歌坛独领风骚的著名歌手金贤植、以一曲《窗外的月光》深受大众喜爱的“城市的孩子们”的成员金昌南，现在都不在我们身边了。金贤植于1990年11月因肝硬化在33岁离开人世，金昌南于2005年6月因肝硬化引起的肝癌在48岁就永远地合上了双眼。

他们的年龄很难让人与死亡联系在一起，但是肝病却过早地夺走了他们的生命。肝脏是我们身体中最重、最大的器官，而且再生能力也很强，即使割掉一部分也不会危及生命。虽然如此，但是可能有一天我们仍然会突然因肝病受苦，甚至受到死亡的威胁。

肝脏行使多种功能，是人体非常重要的脏器。公元前1000多年，古代中国人就认为承载人类灵魂的血液贮藏在肝脏中，如果肝脏不适，灵魂就会衰弱。虽然这种认识不是很科学，但是肝脏确实非常

重要，应该得到很好的保养。

肝脏的呻吟是听不见的！

◆ 肝硬化

在导致韩国 40 岁以上人群死亡的疾病中，肝病排第一位。可能平时没有明显的症状，但是，突然有一天很可能就会收到患有肝硬化或者肝癌的诊断书。

张基柱先生有一个非常活泼好动的孙子，但是他只要活动时间稍长，就会觉得喘不上气、浑身没劲儿，无法陪着孙子一起玩耍。两个月前，他突然因为腹腔积水被送到了急诊室。检查发现他得了肝硬化，并且情况十分严重。该病一般是由慢性乙型肝炎、慢性丙型肝炎、酒精性肝炎、硬化性胆管炎等原因引起的肝组织纤维化、硬化，使肝功能低下造成的。肝硬化往往会引发其他并发症，如食道静脉出血、腹水、肝性昏迷以及肝机能不全等。

张基柱先生出身贫寒，为了让自己的 3 个儿子能有更好的生活，直到 40 多岁，他还在一直拼命地工作。直到 2005 年 7 月初，他的体重直降了 15 公斤，他才意识到自己的病情很严重。《生老病死的秘密》播出他的故事后，很多人边流泪边为他着急。

张基柱先生写的信

……为了让 3 个儿子能吃饱饭、让他们学习没有后顾之忧，直到 40 岁我一直是不顾一切地拼命工作。

50 多岁时我才知道自己是乙型肝炎病毒的携带者，但是当时没有有效的治疗药物，3 个儿子都要上大学，而且也没有感觉到身体有什么不适，所

以也没太放在心上。2年前，我的体重还是80多公斤，但是到出院的时候已经降到63.75公斤了，就剩皮包骨头了。突如其来的变故让我不知所措。我住院期间就看到隔壁病房有两位患者相继去世，当时我觉得死亡离自己很近。

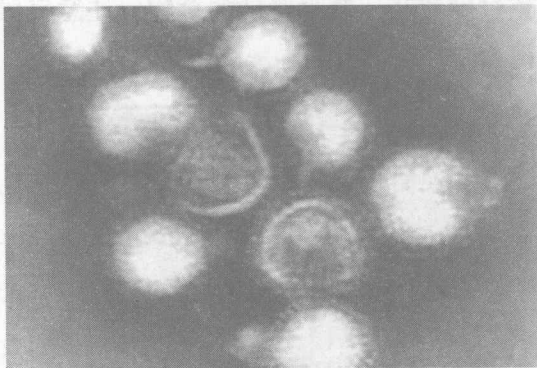


张先生最大的失误就在于知道自己是乙型肝炎病毒的携带者时，没有及时采取措施。目前刚过60岁的张基柱先生生存的唯一希望只有肝移植。

导致肝硬化的原因很多，但是70%~80%的人像张基柱先生一样，是由于乙型肝炎病毒引发的肝硬化。还有10%~15%的人是由于丙型肝炎病毒引发的。酒精引起的肝硬化概率在平均每天喝80mg酒精（约1瓶白酒，4瓶啤酒）20年（女性10年）情况下达到30%。

一旦发生肝硬化，肝细胞再也不能恢复行使正常细胞的功能。特别是失代偿性肝硬化（属晚期肝病，并发症多）的情况下，患者活过6年的几率只有20%左右。

肝硬化一定要特别注意饮食和生活习惯。要少吃咸、辣、硬、韧的食物，避免不规则饮食，特别是暴饮暴食。



乙型肝炎病毒：导致肝硬化的原因很多，但是70%~80%情况是像张基柱先生一样，由于乙型肝炎病毒引发的。

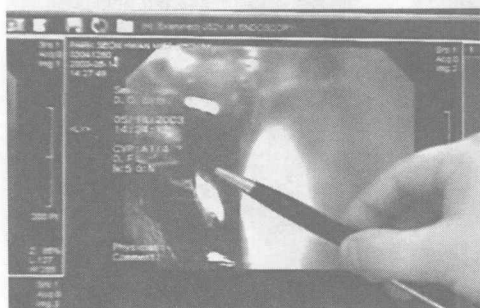
大多数病人会伴有营养缺乏症，所以食物营养需要搭配均衡，必要的时候可以补充维他命、氨基酸制剂等补品。不能做登山等激烈运动，不能过度劳累。经常出现食道静脉出血的病人需要注意天气变化，不能过度疲劳。病人需要保证充足的睡眠，平稳的心态。不要过多地忧虑病情，放下心中的包袱对健康更有利。

很多人因为迫切希望赶快治好病，所以往往会相信一些民间偏方。有人说茵陈蒿、荷兰芹、明日叶、灵芝、水芹等对肝脏好，但是事实上这些食物中需要经过肝脏处理的物质成分较多，反而可能会使肝硬化恶化。所以接受正规的检查，听从医嘱是最好的方法。

◆ 静脉出血

肝变硬会使流向肝脏的血液汇集到食道或胃里。通过胃内窥镜可以看到食道和胃的血管大幅度膨胀，严重的时候会导致出血。静脉曲张的症状表现为吐血或大便黑红。

主要采用通过内窥镜注入药物使血液凝固或者结扎血管的方法治疗食道及胃静脉曲张。如果需要使用药物，一定要遵从医嘱。避免过度疲劳、禁食坚硬的食物、注意气候变化是生活中预防食道及胃静脉曲张的首要事项。



食道静脉曲张：无法流入肝脏的血液汇集到食道中，食道静脉曲张受压过大导致血管破裂。

“胸闷、胃胀，但是体重却一直降低。去医院一检查，说我得了肝硬化。”（朴熙贞女士，52岁）