

THE MYSTERY OF LIFE & DEATH

畅销4年 热卖100万册的韩国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



轻松不生病 I

- 40 000 000万韩国民众亲身实践的自然保健法
- 揭开活到120岁的健康长寿秘诀
- 韩国30位名医选定的健康长寿法
- 韩国公信力指数NO.1电视节目
- 震惊全韩的KBS医学写实纪录片图书版

陕西师范大学出版社



The Mystery of
Life & Death

- 推荐序1 增强全民体质 金正龙 / 5
推荐序2 健康的真谛 许凯范 / 7
推荐序3 攻克癌症的灯塔 朴再甲 / 9
关于本书 《生老病死的秘密》制片人感言 李江洲 / 10
前 言 延年益寿的保健节目 洪慧杰 / 12

第1部 挑战极限寿命120岁的长寿秘密(Ⅰ)

——这些食物“一定”要吃

- 第1章 黄金苹果——番茄 / 16
第2章 增强心脏功能的法国神话——红葡萄酒 / 30
第3章 消除疲劳的良药——蒜 / 44
第4章 人体的“守护神”——绿茶 / 56

第2部 挑战极限寿命120岁的长寿秘密(Ⅱ)

——“正确”食用这些食物

- 第5章 甜味引起的破坏——糖 / 72
第6章 无声的杀手，白色的诱惑——盐 / 89
第7章 是药还是毒，“双面人”——脂肪 / 103

第3部 为了提高生活质量， 让我们的身体充电吧——Well-being

——享受睡眠、走路、洗澡

第8章 凌晨5点的警告——你是早起型吗？ / 118

第9章 走路要像马塞人——健康的走路姿势 / 134

第10章 补药般的洗浴——半身浴革命 / 151

第4部 过分丰盛的代价——肥胖

——准备装满“自然”的饭桌

第11章 鼓起的气球中的定时炸弹——腹部肥胖 / 172

第12章 孩子们的新痛苦——成人病 / 185

第5部 亚当与夏娃的痛苦——疾病

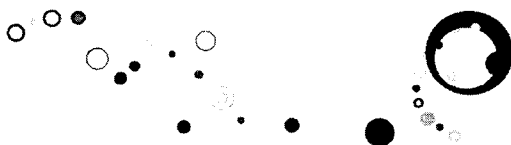
——迎战侵袭身体的“不速之客”

第13章 20g的枷锁 前列腺——您的丈夫安全吗？ / 200

第14章 征服它，高居女性癌症榜首的乳腺癌 / 211

第15章 过度疲劳的身体和心——甲状腺疾病 / 226

第16章 健康长寿的秘诀 / 238



推荐序 1

增强全民体质

我平时不太相信健康类的电视节目，但是对于《生老病死的秘密》这个节目，我认为应该给它打一个高分。

该节目采访了各个领域的许多专家，本着科学的态度介绍各种有益健康的方法，并且可以从中看到传统医学闪光的一面。

首先，该节目中没有出现以往电视节目所固有的弊病，即制作组的填鸭式的编辑。

与以往按照制作组的口味，把节目制成专家陪衬式的情况完全不同，《生老病死的秘密》这个节目可以让人在节目中感受到制作人的努力，因此在每个场面的制成中都不掺杂任何私心，只传达真实的信息。

其次，从多个视角讨论问题上，避免判断上的偏颇。

相关领域的最具权威的专家通过采访的形式出现在节目中，必要时还会直接连线一些海外的相关专家进行访谈。虽然为了一个问题联系采访这么多专家学者，对于制作组来说，是一件很麻烦的事情，但是站在观众的立场上，避免了由于某一位或两位特定专家的意见介入而导致节目出现偏颇。只凭做到了这一点，该节目就应该得到很高的评价。该节目中看不见以往隐蔽地掺杂其中的商业主义视角，也没有出现缺乏科学根据的过度包装。与以往只考虑收视率，乱发布诸如“世界最神奇的能医治百病的药”这种节目相比，确实是有着本质上的区别。

第三，该节目为了把常人难以理解的最新医学信息，通俗易懂地传达给观众们做了努力。这个节目不仅对普通人有益，对医生也能受益匪浅。我也是一名医生，专门研究“肝”，但是通过收看这个节目，及时获得医学其他领域的医疗成果和资讯。

很高兴《生老病死的秘密》这个节目能够改编成书。这本书对观众们重新去了解在收看节目时可能疏漏的健康知识有所帮助。

希望读者们通过看《生老病死的密码——轻松不生病 I》这本书，变得更加健康！

金正龙（首尔大学医学院名誉教授兼首尔大学医院肝病研究所所长）



推荐序 2

健康的真谛

糖尿病、高血压、高血脂、肥胖、动脉硬化、中风、心脏病。

在韩国，每 3 人中就有 1 人死于上述疾病中的一种，仅糖尿病一项目前就有高达 500 万的患者，而且这个数量还在以惊人的速度不断增长。

以往的节目都是介绍一些尖端医学的治疗方法，而《生老病死的秘密》主要介绍的是食疗和运动养生。从这一点上看，本书对于广大读者来说更具有非凡的意义。

这个节目科学地解释了患者提问最多的有关膳食方面的问题。比如介绍了关于“番茄、红葡萄酒、蒜和绿茶”，“缩短寿命的糖、盐、脂肪”等知识。

并且该节目还生动有趣地介绍了麻线走步法和半身浴等日常生活中简单易行的健康方法，这也是该节目的一大特点。

糖尿病等成人病归根结底是由生活习惯引起的，主要就是因为营养和运动等生活习惯不合理才引起的。《生老病死的秘密》提出了“不要患病后再进行治疗，而是通过改善不合理的生活习惯，提前预防疾病的发生”这种先进的健康养生观点，成功地指出了医学节目发展的新方向。

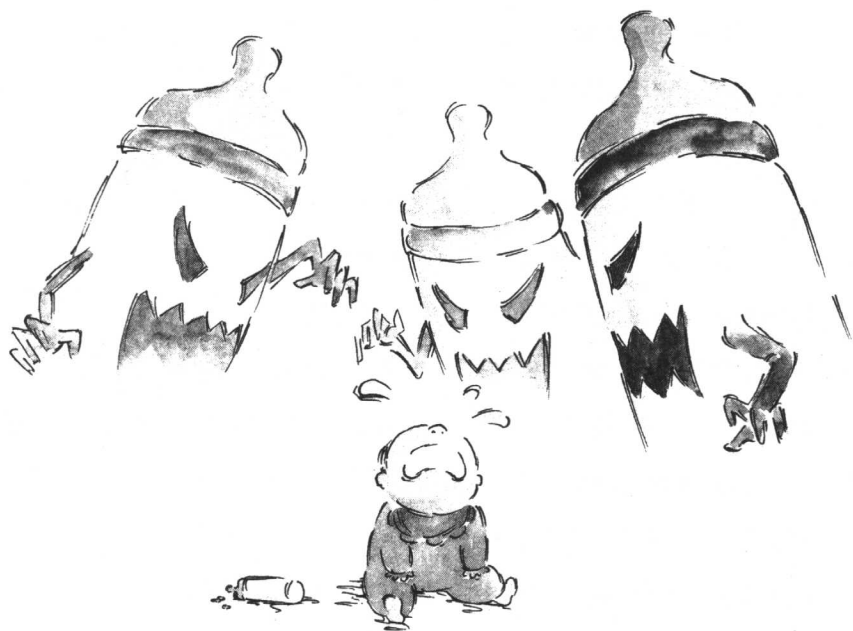
如果能在早期就发现糖尿病并进行管理，通过运动和调节饮食习惯，就能得到满意的治疗效果，甚至比药物治疗的效果还要好。

健康不是遥不可及的，真正地去了解健康的观念，不断去做有益于自

身健康的事情才是正确的健康之道。健康的取得没有秘诀，就在于日常生活中最点点滴滴的生活细节。

希望读者们能够坚持不懈地按照这本书上介绍的去做，变得越来越健康！

许凯范（延世大学医学院名誉教授，
韩国前总统金大中保健医生，前延世大学医学院主任）



推荐序 3

攻克癌症的灯塔

癌症是造成韩国人死亡率最高的疾病。

在韩国，每 4 人中就有 1 人死于癌症。要想攻克癌症，尖端医学技术的发展固然重要，但是国民在日常生活中努力预防癌症和进行早期诊断更为重要。国立癌症中心致力于禁烟宣传，提供各种癌症自测指标，也正是出于这个目的。

《生老病死的秘密》这一节目不愧为传统医学的瑰宝，节目中不发布没有科学依据、经过过度包装的信息，在这一点上是非常值得称赞的。只要有一线希望，癌症患者也会执著地去进行没有任何科学依据的治疗。为了谋取经济利益，到处都充满了没有科学依据的治疗药品和保健品。媒体也只凭着感觉，播放了许多没有科学依据的治疗法，这样做当然会遭到有识之士的非议。

但是从《生老病死的秘密》节目中聚集了社会各界专家的意见，可以看出制作组为了得出正确的结论而做出的大量努力。

癌症是有可能攻克的疾病。困扰韩国人民的癌症中，有 70% 是可以预防的。最重要的是如何获取正确的信息。希望《生老病死的秘密》节目能够成为攻克癌症的灯塔。

这本书对以往节目作了精选，相信广大读者一定能在书中找到保持健康的好方法。

朴再甲（国立癌症研究中心院长兼首尔大学医学院教授）

关于本书

《生老病死的秘密》制片人感言

今年1月，釜山的一位观众写来了一封信。

“……我代表全体居民，恳请制作组重播去年播放过的‘预防衰老必要的4种食品’系列节目，这是我们在新年的聚会中商量后一致通过的意见。”

令制作组一次次感动的是，观众朋友们对于《生老病死的秘密》的厚爱，还不仅仅如此。

某位癌症患者虽然生命所剩的日子已经不多，但是他忍受着痛苦的煎熬，也要坚持出演《生老病死的秘密》；某位家庭主妇还说，看《生老病死的秘密》，一点也不觉得电视费可惜。

正是因为切身感受到来自广大观众们的浓浓的爱，才使得制作组在不论如何困难的情况下，也能够带着浓浓的幸福感专心地致力于节目的制作，最终使该节目获得了“第31届韩国广播电视大奖”，结成累累硕果。在这里节目组要向支持本节目的观众朋友们表示衷心的感谢。

除了《生老病死的秘密》，还有很多公益性和社会意义很强的节目。但是观众朋友们对它们的支持，却是无法与《生老病死的秘密》得到的支持相比的。KBS广播文化研究所每年以全国的所有电视节目为对象进行名为PSI的调查（即公映性指数调查）中，《生老病死的秘密》连续两

年位居收视率榜首。在每周二晚间的十点钟与该节目同时播放着 3 个电视台的招牌电视剧，在如此激烈的竞争中《生老病死的秘密》仍能确保平均 8% ~ 10% 的收视率。

原因是什么呢？

不正是我们所有人永恒的梦想——永葆健康、长命百岁吗？

更准确点说，不光是要活到老，而且还是要健健康康地活到老的心愿。不是受着各种疾病的折磨，艰难地延续生命的活法，而是直到离开人世的那一天，都能够维持健康的生命的心愿。在实现梦想的道路上，观众朋友们纷纷把《生老病死的秘密》当成了同伴，并赋予这个节目“健康生命的同伴”这个光荣的责任。

我们决不会忘记这个光荣的职责。为了能帮助更多的观众朋友们履行这一责任，促使我们把《生老病死的秘密》出版成书。

《生老病死的秘密》PD 和作家，以及所有制作人员，会把对观众朋友们的衷心感谢和未来更加努力的决心，装进这本书中，送给所有喜爱《生老病死的秘密》的观众朋友们！

李江洲（韩国 KBS 国立电视台《生老病死的秘密》制片人）

2004 年 11 月

前 言

延年益寿的保健节目

如果问我《生老病死的秘密》是怎样一个节目，我会不假思索地这样回答。

我想对读者们说，《生老病死的秘密》是在信息的海洋中，起着分辨信息真伪作用的指南针式的节目。到目前为止有很多关于健康的节目，但是还没有一个节目是通过科学的验证把现代医学的精髓，广泛介绍给观众朋友们的，而《生老病死的秘密》正是做到了这一点。

现在是讲究合理膳食的时代，各种医学信息通过媒体进入到了观众朋友们的生活中。但是很可惜，到目前为止医学信息都是以商业主义为基础，凭感觉进行判断的，因此很多时候会偏离事实。但是我可以确信地讲，《生老病死的秘密》与以往的健康节目，有着本质上的区别。作为节目制作初期的主持人，我亲眼目睹了制作组为了将某一条信息、某一个场景中出现的枯燥难懂的医学信息，变得让观众朋友们更加易懂，更加感兴趣，倾注了所有的心血。

虽然观众们看到的仅仅是一个又一个一闪而过的镜头，但是我却无法忘记为了制作节目，制片和摄像，还有摄影组的化妆师、导演助理、临时演员等所有人留下的汗水。

有一点很可惜，就是很难重新观看到节目中出现过的某些你所感兴趣的内容，这是由媒体的特性所决定的，尤其是由于无法正确理解节目画面

中一闪而过的字母或图片引起了诸多不便。观众们还指出缺乏对数字或专业术语的详细说明，内容过于专业化，不容易理解等缺点。

我认为这都是由于有限的时间内涵盖了大量信息所必然产生的后果。

虽然迟了一些，但是出版这本书是为了满足观众朋友们的要求，可以将电视中介绍的鲜活的医学信息，仔细地重温一遍。

从到目前为止播放的节目内容中严格精选出了观众们反映热烈的半身浴等主题，编成了本书。从内容上直接引用了节目的剧本。为了便于观众朋友们的理解，在必要的部分添加了相关信息。

在写作的过程中作者切身体会到了“百闻不如一见”这句话的含义，无法把运用尖端画面技术制成的精彩影像和画面完全地照搬到纸面上，这也是本书最大的遗憾。

由于时间紧迫，编写比较仓促，有的部分没有进行系统加工。虽然有着诸多不足，但是希望读者们通过本书，把以往在电视中漏掉的部分，能安下心来静静品味一番。

懂得越多，就会越健康。真心希望以后《生老病死的秘密》还能继续为观众朋友们的健康服务，得到大家的厚爱。祝这个节目越办越好！

具有献身精神的李江柱制片，他让我看到什么是真正的职业主持人；毫不吝惜地给了我珍贵友情和宝贵意见的吴玉镜主持人，对他们我表示衷心的感谢。身为一名医学专栏记者，我自感还有很多不足，感谢 KBS 电视台给了我主持这个节目的机会。

感谢努力为我收集资料，整理稿子的妻子，感谢她给予我的支持。

洪慧杰（医学专栏记者，医学博士）

2004 年 11 月

挑战120岁寿命极限的长寿秘诀（I）

——这些食物“一定”要吃

第1部

第1章 黄金苹果——番茄 / 16

第2章 增强心脏功能——红葡萄酒 / 30

第3章 消除疲劳的良药——蒜 / 44

第4章 人体的守护神——绿茶 / 56



第1章 黄金苹果——番茄

意大利人的健康秘诀就是番茄！

番茄的红色中蕴藏着长生不老的秘密！

全世界都在疯狂地追求着番茄食品。

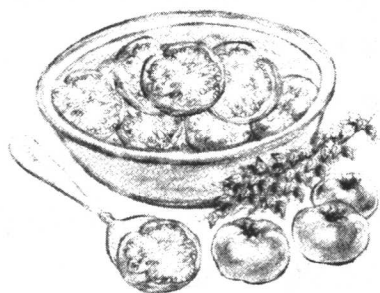
番茄，不要吃生的，一定要吃熟的！

番茄还能预防癌症和成人疾病。

番茄食疗健身法。

抽烟喝酒的人一定要吃番茄。

梦幻般的组合，番茄和牛奶一起食用。



在意大利南部的卡普里海岸挤满了喜爱度假的人们。令人感到惊讶的一道风景是人们都用番茄保养皮肤，人们都说这样“既舒服又可以让人心情舒畅，皮肤也可以变得柔软而健康”。

在意大利南部海岸的一个小村子里生活着马泰奥老爷爷，他生于 1898 年，今年已经是 100 多岁了。与跨世纪的年龄相比，老爷爷的身体还仍然健康得很。他的饮食主要以番茄料理为主，家中仓库里也堆满了用番茄做的传统食品。马泰奥老爷爷透露了自己长寿的秘诀，很简单，就是喜欢吃番茄料理。在意大利语中番茄就是“黄金苹果”的意思。

为什么在韩国不是特别受欢迎的番茄，在意大利会这么受欢迎呢？