

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 II

- 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
- 从身到心，享受真正的健康生活
- 独家揭秘 40 000 000 韩国民众享受的健康补药

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



轻松不生病 II

陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生老病死的密码 / (韩) 洪蕙杰, 李姜珠主编; 车南颖译. — 西安: 陕西师范大学出版社, 2007.11

(轻松不生病; 2)

ISBN 978-7-5613-4085-1

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 (2007) 第155966号

著作权合同登记号: 陕版出图字25-2007-005号

图书代号: SK7N1003

책으로 보는 KBS 생로병사의 비밀 1, 2 ©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: 轻松不生病 II

(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 / 北京市京都六环印刷厂

开本 / 787 × 1092 1/16 字数 / 180千 印张 / 17.5

版次 / 2007年11月第1版 印次 / 2007年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5613-4085-1

定 价: 24.80元

推荐序1

令人信赖的作品

现代社会渐渐步入老龄化时代，人们的生活习惯越来越西方化。不仅饮食结构发生了很大的变化，而且运动量也大大减少了，人们只坐在办公室里就能轻松操纵生活。在过去的20年里，虽然现代医学在不断进步，但是死于心脏病的人数增加了10倍，同时癌症和糖尿病的发病率也以人们无法控制的速度增长。因此与健康相关的信息和报道成为了人们关注的焦点。观众们想了解与自身健康密切相关的更多知识。

《生老病死的秘密》决不仅仅是局限于介绍健康信息的节目。通过多次参与《生老病死的秘密》的制作和对节目的不断了解，我深深地感受到了《生老病死的秘密》决不仅仅是为了提高收视率而制作的“一次性商品”的节目。该节目中的每一篇文章都经过了科学验证，都是亲自拜访过世界各地的医学专家，亲眼目睹了健康效果后才制作出来的。节目播出后，社会上出现了晚上在公园和河边并肩散步的热闹景象，半身浴潮流掀起，使温泉馆变得拥挤，从学术角度提倡改善饮食习惯使市场销售情况发生变化等，这一切都是《生老病死的秘密》的功劳。这个节目能出版成书，使我们可以获得想了解的健康信息，真是件令人高兴的事情。

希望制作组以后继续研究观众们需要的信息，在KBS的《生老病死的密码》第2卷之后能陆续出版第3卷、第4卷，对观众朋友们拥有健康身体做出更大的贡献。毫无疑问，这本书会给人们的健康带来福音。希望读者们不要仅限于读这本书，而是要把书中的知识真正

运用到实际生活中去。同时真诚地希望读者们的家庭充满健康和幸福！

高丽大学渠路医院院长 吴东柱

推荐序2

祈祷无病长寿

从古至今，无病长寿一直是人类追求的目标。不仅仅是那些有权有势的人，普通市民也为了能无病长寿，尽了最大的努力，尝试了很多方法。地球上众多人种和国家都拥有只属于自己的传统医学。但是很遗憾，到目前为止人类还没有找到无病长寿的正确答案。虽然长寿不能成为衡量一个国家的人是否健康的标准，但是截止目前除了平均寿命之外，还没有一个更好的指标可以判断一个国家的民众的健康状况。

科学的、系统的现代医学进入韩国只有一个世纪的时间，但是如果把平均寿命看成国民健康的标准，韩国的医疗水平已经进入了世界先进国家行列，这是通过现代医学验证得到的结果。随着韩国民众平均寿命的延长，老龄化时代的到来成为了一种社会问题。

不愁吃穿、经济稳定之后，人们所关心的重点不仅仅是怎样可以长寿，而是要健康地长寿。自然而然人们越来越关心well - being（真正的健康——韩国医师协会定义），甚至说全国人民都在关注合理的膳食、科学的运动及休息方法也不夸张。在传播well - being 的过程中，媒体起到了很大的作用。

3年前开始的由KBS制作播放的《生老病死的秘密》与原有的健康类的节目有本质上的不同。以前很多节目都只是为了吸引观众的眼球，争先恐后地播放尖端医学信息，以满足普通观众想了解更多医学知识的渴望。传播媒体都要考虑收视率，但是《生老病死的秘密》的选材却没有被收视率束缚，这种大胆的创新值得称赞。这个节目从平时人们没有认识到其重

要性的生长激素、番茄等开始，直到目前播放的100多期节目，着重介绍了人们平时容易忽略的生活细节，让观众朋友们了解了正确的健康常识。通过反复强调，让观众认识到减少体重、坚持运动、禁烟限酒、饮食合理和睡眠充分等正确的生活习惯才是获得健康的有效途径。节目组拜访了医学界中的权威人士，不带任何偏激的视角，通过权威人士的专业观点把无病长寿的根源不在于补药和特殊饮食或行为，而在于平时合理的生活习惯，这一正确信息传达给了观众。

《生老病死的密码1》深受读者们的喜爱，此时制作组能精选出节目中经过科学验证的精华部分，出版《生老病死的密码2》，非常值得祝贺。我代表负责国民健康第一线的所有医生们，向帮助我们履行了部分职责的KBS《生老病死的秘密》制作组表示衷心的感谢。

我以韩国医师协会会长的名义，自信地向读者们推荐《生老病死的密码2》这本书。读了这本书后，读者们一定会确信无病长寿就在我们身边。

韩国医师协会会长 金辛敬

2005年8月

前 言

《生老病死的密码》出版人感言

“我是远在中国吉林省延吉市的53岁的家庭主妇。能够通过卫星电视收看到这么有意义的节目，我感到无比高兴和幸福。每周二的晚上，我都会准备好笔和记录本，认真地收看该节目，还做一些记录。但遗憾的是，播放过程中很多重要信息来不及记录。最近听说《生老病死的秘密》要出版成书了，但是在这里无法买到这本书，这令我很苦恼。今天终于鼓起勇气问剧组能否送我一本书。”

这是不久前制作组收到的来自中国的一封信。《生老病死的密码》出版后，受到了很多人的喜爱。该节目中播出的内容不是为了满足大众的好奇心而制作的，因此如果想把这本书写得像其他健康类图书那样有趣易懂也是有一定难度的。该书能够成为健康医学类图书中的销售量冠军，都是由于读者对《生老病死的密码》的信赖和喜爱。通过此文，我代表制作组向读者们表示深深的感谢。

第2卷的内容有些沉重和严肃，但其目的是为了满足不同读者们想要了解更深层的健康医学信息的愿望，为此我们也尽了最大的努力。为了便于读者理解，尽量使用电视上播放过的影像资料，传达正确的信息。这本书简化了附加信息，以播放内容为主线，并继续以《生老病死的密码》为标题，希望读者们在阅读过程中能够重温收看节目时的感觉。制作组认为好好整理曾经播放过的内容，将其充分传达给观众是最符合大家的意愿的，因此放弃了增加新内容的设想。

人们只有不断努力才能获得健康，如果《生老病死的密码》能够成为

读者们走在健康之路的伴侣，我们会感到无比荣幸。

为了出版这本书，很多人倾注了汗水和心血。在这里我向制作《生老病死的秘密》的编导、作家以及所有工作人员表示感谢。《生老病死的秘密》是特殊影像、摄影、编辑、配音等各个领域的工作人员共同发挥献身精神，倾注大量心血制作出来的节目，希望读者们阅读时能够感受到他们的辛勤劳动。同时向帮助过本节目的教授们以及医院的相关人员们表示由衷感谢。有了他们的帮助，《生老病死的秘密》才能成为更加专业化、更加完美的节目。《生老病死的密码2》的出版还要感谢曾经的节目主持人——洪辉杰记者。

但是归根结底，出版《生老病死的密码》的最大功臣还是观众朋友们。《生老病死的秘密》是在全国观众朋友们的喜爱下茁壮成长的，希望这本书能够回报观众朋友们对节目的厚爱。再次向喜爱《生老病死的秘密》的所有朋友们表示最诚挚的谢意！

KBS《生老病死的秘密》制作人 李江柱

2005年8月



The Mystery of
Life & Death

- 推荐序1 令人信赖的作品 / 005
推荐序2 祈祷无病长寿 / 007
前言 《生老病死的密码》出版感言 / 009

第1部 改变自己，治疗心理疾病

——穿过长长的黑暗隧道后遇见的希望

- 第1章 神的礼物，15秒钟的力量——笑 / 002
第2章 生命的定时炸弹——火 / 021
第3章 心灵的感冒——抑郁症 / 035
第4章 关在1平方米空间的心情——恐慌障碍 / 058

第2部 彩色水果健康法

——神恩赐的健康饭桌

- 第5章 神仙的甜点——黄色 / 087
第6章 年轻的伙伴——紫色 / 095
第7章 太阳的礼物——红色 / 102
第8章 甜蜜的补药——绿色 / 112
第9章 维生素的两面性 / 126

第3部 所有亚当和夏娃的痛苦、疾病

——在倒下之前坐起来

第10章 有关高血压的5个误区 / 142

第11章 无声的杀手——中风 / 160

第12章 治愈大众病——关节炎 / 183

第4部 自然赐予的补药

——尽情享受无限的恩惠吧

第13章 健康的灵丹妙药——水 / 204

第14章 围绕我们的祝福——空气 / 226

第15章 生命的根源——阳光 / 247



改变自己，治疗心理疾病

穿过长长的黑暗隧道后遇见的希望

第1部

第1章 神的礼物，15秒钟的力量——笑 / 002

第2章 生命的定时炸弹——火 / 021

第3章 心灵的感冒——抑郁症 / 035

第4章 关在1平方米空间的心情——恐慌障碍 / 058



第1章 神的礼物，15秒钟的力量——笑

有人说笑能治愈癌症，这是事实吗？

笑里隐藏着怎样的秘密呢？

揭开人体免疫系统神秘的面纱，

NK细胞与笑有什么联系呢？

用笑容和喜悦包围您的心情，这样就能阻挡1000种有害物质对您的影响，从而延长您的生命。——威廉·莎士比亚



用笑战胜了胃癌

今年已经70岁的金昌泰牧师体内不仅没有胃肠，也没有食道、胰脏和脾脏。13年前的晚期胃癌夺走了他体内的很多器官。当时医院宣告他只剩下3个月的生命。胃癌4期，生存率不到1%，181cm的身高，40kg的体重，他的生命如风中残烛般脆弱不堪，而现在他却充满笑容地向制作组讲述着他的故事。

“……没有丝毫的恐惧，拥有平和的心态，一直保持笑容。发自内心的笑才是包治百病的药。”

金昌泰牧师的妻子郑尹金女士也是一位癌症患者，在丈夫的胃癌发病10个月前，被确诊为甲状腺癌，并接受了甲状腺切除手术。但他们夫妇俩在艰难地战胜癌症的过程中始终没有失去笑容。包括

他们的女儿，一家人始终拥有平和的心态，他们的生活中充满笑容。没有特别的理由，只因为小小的一件事，一家人就能一同笑着分享喜悦。最后，被宣告只剩下3个月生命的牧师，已经健康地活了10多年，直至现在。

当然不能仅仅说是笑容令他们战胜了癌症。但是金昌泰牧师相信在与癌症的战斗中能够取得胜利的重要原因之一就是笑容，他现在正负责癌症患者的聚会，并且积极传播着笑容的力量。当时为金昌泰牧师做胃癌手术的仁济大学首尔医院的金振福院长也肯定了积极生活所能产生的力量。



金昌泰牧师夫妇

“……心情平和，充满笑容，积极面对生活的人体内分泌较多的‘内啡肽’，可以使各种生理功能变得更加协调。这就好像有的人虽然没有牙齿，但是可以用牙龈代替牙齿的作用一样。分泌较多的‘内啡肽’，有益于患者的健康。”

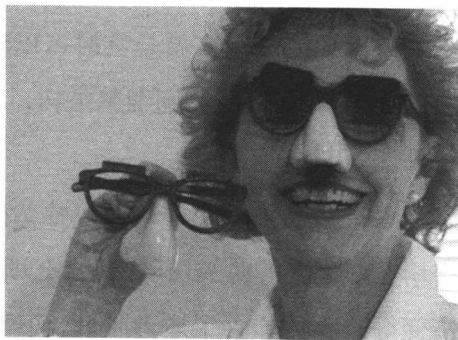
治疗乳腺癌的名药——笑

14年前，简·希尔因为乳腺癌失去了一个乳房，过了不久剩下的一个乳房也不得不切除掉一部分。简·希尔原本是一位性格沉稳、办事认真的会计师，发现自己患了癌症后，简·希尔变成了一个拥有积极开朗性格的人。令人皮肤变黑、体毛脱落的放射线治疗在常人看来是一件非常痛苦难熬的事情，但是她却说这样正好可以

省掉夏天晒黑和去毛所需的费用了。她还跟医生开玩笑说：“是否鼻孔里的毛也可以去除掉呢？”

与其他癌症患者一样，简·希尔开始时也有过恐慌和想哭的时候。每到这时，她都会把这些感情真实地表露出来。因为她知道如果不认可和接受眼前的现实，就会一直生活在消极的想法中，她为了克服癌症选择的方法就是笑。

“越笑越健康，这就是我的座右铭。因为笑可以减少痛苦和矛盾，而且笑容可以把人们汇集成为一个整体。”



笑星简·希尔

简·希尔相信是笑容让她重新找回了健康。她现在正在负责“幽默俱乐部”和“笑容旅行”这两个团体，因为她希望其他人也能像她一样体验到笑的惊人效果。她还为癌症患者们表演节目，她的表演受到了患者们的喜爱。她认为比任何人更需要笑容的就是癌症患者。

“有一天表演结束后，有一位女士告诉我她这一周一直被头痛所困扰，而现在头痛症状终于消失了。还有一位患者因疼痛一直注射吗啡，而在看演出的过程中他忘记了疼痛，不需要注射吗啡了。”

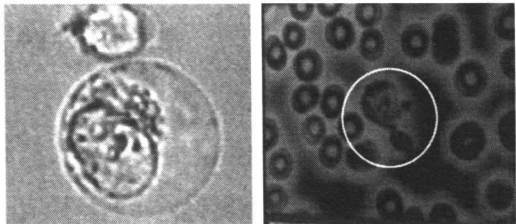
“我认为笑容可以忘记痛苦，有助于治疗。笑容使我充满力量，让我征服了癌症，而不是被癌症所征服。”

笑的秘密——NK细胞

NK (Natural Killer) 细胞中文叫做“自然杀伤细胞”，是人类的众多免疫细胞中的一种。它可以自己寻找癌细胞等对我们身体有害的细胞或病毒，起到杀死这些细胞的作用。笑可以有效克服癌症的最重要的原因，就是笑时可以激活NK细胞。NK细胞可以切断癌细胞的DNA或破坏癌细胞结构，因其效果非常显著受到了医学界的关注。

通过免疫细胞疗法研究癌症治疗方法的赵承勋博士指出，人在心情变好或笑的时候可以激活NK细胞是客观真实的事情。笑时或心情变好时人体内会生成内啡肽，而NK细胞本身也是生成“内啡肽”的细胞，因此在协同作用下更能够激活NK细胞。NK细胞被激活10%左右，就可以起到预防疾病和破坏癌细胞的作用。

▶ NK细胞
1972年被发现
消除癌细胞
调节免疫力
造血及生殖功能



被放大的NK细胞（左），血液中的NK细胞（右）

日本大阪医大的岩世博士为了证明笑容对癌症等疑难病的效果，做了相关的实验。岩世博士让制作组看了有关笑对人体免疫系统的影响的资料。

岩世博士首先抽取了患者的血液，测定其NK细胞的活性程度。为了引导患者们流露出自然的笑容，安排他们观看日本喜剧节目。