

扁康桃源

〔韩〕涂孝锡 著 王大海 译



扁康桃源

[韩] 徐孝锡 著 王大海 译

图书在版编目(CIP)数据

扁康桃源 / (韩) 徐孝锡著; 王大海译. -- 上海 :

上海文化出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5535-0457-5

I. ①扁… II. ①徐… ②王… III. ①呼吸系统疾病—防治 IV. ①R56

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第245337号

责任编辑 王 培

责任监印 陈 平 刘 学

书 名 扁康桃源

作 者 [韩]徐孝锡 著 王大海 译

出 版 上海世纪出版集团

上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路7号

邮 编 200020

网 址 www.cshwh.com

印 刷 凯基印刷(上海)有限公司

发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心

开 本 710×1000 1/16

印 张 11.75

版 次 2015年12月第1版 2015年12月第1次印刷

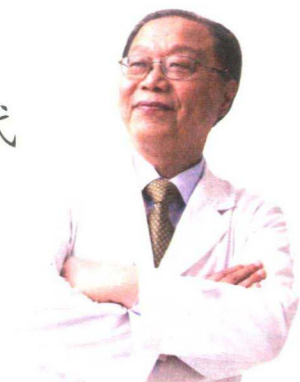
书 号 ISBN 978-7-5535-0457-5/R.009

定 价 35.00元

告读者 如发现本书质量问题请与印刷厂质量科联系
电话: 021-51870060

| 作者的话 |

肺健康开启无病长寿的时代



银杏树和细菌的共同点是什么呢？答案是活得长久。银杏树能活 2000 年左右，细菌假如具备适当的条件就可以进行无限分裂，将不会老化，这岂不是又一种不老不死的方法。人类如何呢？那么热衷于寻找长生不老药的秦始皇，也在五十岁的时候客死他乡。所谓长生不老没准是违背自然规律的毫无意义的欲望。

秦始皇的梦想通过历史升华为中国人的梦想，中国人对长寿的渴望通过诗圣陶渊明的世外桃源被形象化。住在世外桃源的人都把无病长寿当作理想，至今世外桃源作为旅游胜地始终备受关注的原因也在于陶渊明所建造的梦中桃源代表了人类的愿望。正因为知道是个无法实现的想象中的桃源，所以想要达到的欲望也变得更强烈。

扁康韩医院向往的扁康桃源不是梦中桃源，而是实际存在的桃源。强化肺功能使免疫力的基地——扁桃腺强健，扁桃腺健康的话会根治小感冒到重症肺疾病，自然地就会诞生百岁人。无数的百岁人和无病长寿的人度过的地方将被称作“扁康桃源”。贸然追随无病长寿的人必定会失败，但得到肺健康的人就定能无病长寿，笔者确信百岁健康时代将通过肺健康获得。

如此确切的根据是在治疗数万名重症肺疾病患者的过程中所建立的。人老

了，肺最终会出现孔洞，塞满痰液，肺渐渐硬化将不能呼吸，导致死亡。最终是被损坏的肺缩短寿命。

生物学家发现动物的寿命大部分是成长期的6倍，那么如果人类正常的成长期为20岁的话，寿命的上限大致就是120岁。吉尼斯世界纪录记载的最长寿的人是122岁，这个寿星就是法国老奶奶珍妮·卡门(Jeanne Calment)。她于1875年出生于阿尔勒一个经营造船厂的家庭，活到100岁的时候还能骑自行车，119岁还吸烟，身体非常健康。

为了能够像珍妮·卡门奶奶一样健康长寿，扁康韩医院正在筹备一个划时代的项目。选出90岁以上男性15名、女性18名，共33名老人组成“扁康百岁探险队”。全面管理老人生活的各个方面，包括养生、爱好和运动等，帮助老人提高免疫力，保持健康的身体。在徐福奉秦始皇的命令寻找长生不老药的韩国济州岛或有“世外桃源”之称的中国桂林建立“扁康桃源”，使33名老人都可以一起健康地迎接百岁的到来。一万个人中很难找到一个百岁以上的老人，如果把这个概率提高到一万个人中有两个百岁老人的话，就可以开创新的纪录了。

扁康的百岁计划是一项综合艺术。扁康医学的志向点是，通过强化心肺功能，预防及治疗疾病，以便使人活出第二个人生。方法却很简单。人体最常见的病是感冒，最大的病是癌症、中风和心血管疾病等。我们的方法就是培养出能阻挡这些疾病的免疫力，预防早逝、猝死和老死。

感冒是万病的根源，它可以引起肺炎、鼻炎、哮喘、中耳炎、结膜炎、慢性阻塞性肺病等疾病。特别是免疫力低下的老人如果得肺炎，经常会引发其他并发症甚至导致死亡。

预防感冒的重要性不亚于其他疾病，因为这可以阻止死亡率最高的三种疾病入侵人体，这三大疾病就是癌症、脑血管疾病和心脏病。环境污染、压力和不规律的饮食习惯都会导致肺功能减弱，而扁桃腺能起到净化肺部、清肺热的作用，是保护我们身体最重要的卫队。增强扁桃腺功能是阻挡疾病、通向健康长寿之路的根本方法。扁桃腺功能加强以后，免疫力也就增加，可以保护身体

不受各种细菌的侵害。

正常人每天会产生 400~5000 个非正常细胞，能够预防感冒的高级免疫力足以抵御这些细胞的侵袭，而不会有癌症等病变。

不仅是各种肺病患者，韩国国家队游泳选手也通过这种强化肺功能的免疫疗法使心肺功能提高了 15%，大幅提升了运动纪录。这一治疗原理被应用在世界性难题——过敏性疾病患者中，把患者的过敏性体质转变成正常体质，使他们体验到无病一身轻的快乐。

这是打开健康百岁时代的划时代治疗方法。笔者把 40 余年的潜心研究成果和数十万字的临床经验汇聚而成的肺功能强化法和扁康丸自信地呈现给您。这本书讲述了认识免疫力和自然治愈力的过程，书中的治疗原理既是扁康韩医院走向世界的历史，也是 100 岁健康时代来临的纪录。

为了百岁不是结束而成为开始的那一天

扁康韩医院 代表院长



| 推荐辞 |

身心扁康的故事

我和徐孝锡院长是三十多年的围棋棋友。当我在保健社会部（现在的保健福祉部）任事务官时曾参加过围棋比赛，就在那时遇到了韩医界代表医师徐孝锡院长。我十分欣赏他运棋沉着稳重的风范，现在也经常见面下棋，享受“手谈”的妙趣。我们都是慎重、求胜欲强的人，经常不知不觉下棋到天黑，自然就会一起吃晚饭。

我经常会沉浸于徐院长那些引人入胜的谈话当中，忘记回家的时间。他对扁康丸的热忱真是了不得。从研发的背景和患者用药的情况，以及后期的观察都能不停歇地娓娓道来，他真是个天生就会讲故事的人。我一个人听太可惜了，所以我建议他写书。我非常羡慕能写自传的人。即使是个平凡的人把人生历程写成书，也会趣味横生，而且还有诸多人生教训。我虽然想写，但没有写书的才能，渐渐淡忘了这件事。

现在遇到了我们这个岁数的人，话题自然而然地就会围绕着 100 岁长寿时代展开。活得长到底是福还是祸，总能引起我们激烈的争论。结论是，能活到 100 岁固然好，但是身体不好的话就不行了。作者在书中说要成为读者的健康导航员，这也让我对该书的内容更感好奇。

打开原稿，虽然是之前听过的故事，不过仍然读得津津有味。“按照上天

赐予的方式生活很简单，就是新鲜的空气、干净的水，以善待别人的心去生活。”出自武陵桃源的故事，虽然是改编的故事，话却说得很对。秉承天意，在没有环境污染的地方，心情宁静地生活的话，身心就会健康起来。“双目所及之地皆为你的土地”，“画中水声”，“樵夫的三个愿望”等故事也给本书增加了趣味。

徐院长 40 年的研究成果——扁康丸和我的缘分要追溯到 7 年之前。我和妻子从 2003 年秋天开始在孤儿院做义工。给缺少父母关爱的孩子拥抱，陪他们玩耍。其中有一个叫郑东永的孩子。在他 4 岁、也就是 2005 年的一天，不停地抓挠胳膊和腿，非常难受。胳膊和腿弯曲的地方长满了大大小小的包，用手抓过的地方全红了。怕他抓破，不让他碰也不管用。阿姨说涂了药膏也一点都没好，那就是异位性皮肤炎。

下棋以后一起吃晚饭的时候我给院长讲了这个事。他说，那就试试我开的扁康丸好了。没抱太大的期待，只是抱着草药对身体无害的想法和孤儿院商议后，开始让孩子服用。吃了六个月左右就痊愈了。在那之后东永就成了我的儿子。现在他 11 岁了，很健康，去年被选拔为首尔大学体育英才，正在接受集训。

徐院长从二十几岁考入韩医专业的时候就患有扁桃腺炎。潜心钻研四十多年用草药治疗的方法，终于在 2000 年研制出扁康丸。他把他倾注的真诚、经历的烦恼和患者服用的效果，还有在这个过程中感受到的喜悦都在书中娓娓道来。结论就是，肺为五脏六腑之首。目录中“我的黄斑变性好了”吸引了我。现在和糖尿病网膜症、青光眼一样，黄斑变性让人失明的病例频频出现，能治疗它是那个鼓舞人心的消息，希望徐院长的热情能让更多患者受益。徐院长对失明预防协会一直大力支持，我借此机会表达对他的感谢。

希望这本书能给读者带来“舒畅的心情，健康的身体”，这就是“扁康”。同时为每天治疗八十多名患者，百忙之中仍然倾力写书的徐孝锡院长喝一声彩。

韩国失明预防财团会长 申彦恒

申彦恒

| 推荐辞 |

健健康康活到 100 岁的方法

我见过徐孝锡院长多次，谈天说地间，也算是听过很多健康讲座了。这次徐院长的新书《扁康桃源》让我写推荐辞，我也很高兴。

在说到书的内容之前先说一下他的叙述方式。徐孝锡院长叙述的方式很特别，把很难的韩医内容解释得深入浅出，没有说得很玄或是有所保留。人类五千年历史上无人能治的鼻炎、哮喘和异位性皮肤炎，他有成功治愈数万例的经验，自信的同时又很谦虚。

现在电视剧、电影、运动、韩国流行音乐 (K-POP) 等韩流文化被广泛传播到世界各地，显示了韩国文化的力量。21 世纪新一轮的韩流正是以扁康韩医院为代表的韩国传统医学 (韩医学)。当我这样对徐孝锡院长说上述一番话时，他像个满怀梦想的年轻人一样爽朗地笑了。

扁康百岁探险的出发点就是对他本人的痼疾——扁桃腺炎的无数研究和失败试验之后，认识到扁桃腺和肺的重要性，由此而找到的处方。有“淋巴腺之王”之称的扁桃腺在口腔里占据重要地段，起到阻挡各种病菌的作用，是免疫力和自我愈合能力的大本营。因此恢复扁桃腺的功能是第一位的课题。

徐孝锡院长在解释肺功能强弱对健康有重大影响的时候，我也不停地点头，洗耳恭听。接着说到鼻炎、哮喘也能治愈，我的眼睛不禁一亮。居然还能治异

异位性皮炎，这次连嘴都合不上了。因为我想到了经常感冒的自己，还有周围因为鼻炎、哮喘、异位性皮炎而苦恼的众多亲友们。

有这样的趣事：被病痛长期折磨的患者费尽心思治好了病，那种感恩之情真是蚀骨难忘，但是病轻易就被治好的话，反而想不起来感激了。不过人们对徐孝锡院长和扁康丸的感激之情却难以忘怀。因为长期遭受鼻炎、哮喘病的折磨，所以让人难忘。但呼吸系统疾病治好以后，患有异位性皮炎和黑痣、青春痘、雀斑和老年斑等皮肤病的人还在后面等着呢。

从增强扁桃腺功能的“扁强丸”开始，到现在不只针对身体，更要使心情舒畅健康的“扁康丸”，四十多年来，我们见证了徐孝锡院长传播的仁术。从为国内人和韩侨而做的扁康丸，发展成为帮助世界上所有人，这也是扁康丸的新起点，一个更广阔的领域。

我现在最关注的就是实践徐孝锡院长倡导的“基础呼吸法”，改变生活习惯，好好准备 29 年，等我 95 岁的时候，申请加入“扁康百岁探险队”。有的朋友问，为什么一定要活那么长时间呢？首先，仅有一次的珍贵人生，所以我想要过健康、舒畅、幸福的生活。第二，我要追随徐孝锡院长和平改变世界的脚步，看到每一个人都能健康舒心地生活。这就是我想说的。

韩国在外同胞新闻代表

李亨模

引言

第1章

005 作者的话 | 肺健康开启无病长寿的时代

009 推荐辞 | 身心扁康的故事
健康康活到100岁的方法

新武陵桃源

无声延伸的奇迹

9 大夫，我的不治之症都好啦！

黄斑变性好转

偶然和奇迹，还有必然

13 潜心研制扁康丸的40年人生

掉进水沟里的伽利略

连自己的病都治不好的韩医师

尤里卡！

16 大夫，我心情好舒畅

超越扁桃腺

世上竟有这样的事

19 良药不苦口

宁可断头，不可断发

良药苦口的真相

用洗药水做饭吃的人们

22 不用忌口的药

双目所及之处都是你的土地

过犹不及的时代

没有无益的食物

26 疾病源于生活习惯

樵夫的三个愿望

你的身体就是健康履历表

疾病是警告不良生活习惯的黄牌

30 一定要克服的治疗痛苦

画中水声

沃伦·巴菲特和时间魔法师





姜太公和蜀葵糖的故事
病极而愈
多流汗病才会好

37 误解与理解之间
商鞅变法
不是吃了就能痊愈
高手识高手
放了毒品？

41 漫长艰辛的药品公认之路
恩爱夫妇与冤家
解脱之路的开端——正见
就像等待统一的那一天

44 走向世界的扁康
中国发来的邀请函
登陆异位性皮肤炎的重灾区——日本
走向五大洋六大洲——开设美国扁康韩医院
Can you cure allergy?
Yes, we can. Only KOREA!
韩医学，韩流风
《纽约时报》11 篇健康系列报道
世界科学记者大会
东方治疗西方



第 2 章

扁康医学原理

61 健康与否在于气
气与人生
生命的源泉——呼吸
免疫力的大本营——扁桃腺
马陵之战
重新打造你的肺

67 猝死！你也很危险
与年龄无关的猝死警报
没病不代表健康
让病人恢复健康，健康的人更加健康



- 71 **童颜皮肤，肺是关键**
东施效颦的故事
把握今天！
肺好皮肤才会好
- 75 **Goodbye! 四象体质论**
传统的四象体质论
二象体质论
守护百岁健康的利器
返老还童
- 85 **扁康医学的未来**
美丽地老去
无病长寿之梦
征服疑难病



第3章

各类疾病与健康百岁地图

- 91 **呼吸系统疾病**
万病之源——感冒
不能咽口水了！扁桃腺炎
猝死的原因——肺炎
365天感冒——鼻炎
鼻炎恶化——鼻窦炎
恐怖的夜晚——哮喘
痰咳之苦——支气管炎
白色瘟疫——肺结核
坏掉的肺泡——肺气肿
失去弹性的气管——支气管扩张
硬化的瘢痕——肺纤维化
预防为上——肺癌
- 114 **皮肤疾病**
一辈子青春期？青春痘
引起脱发的脂溢性皮炎
眼周的小米粒——粟丘疹
鼠乳状的突起——鼠乳
容易转移的瘰子
溢出体外才会好——异位性皮炎



充血的皮肤和角质——银屑病
斑斑点点的来生花——老年斑

128

其他疾病

耳朵流脓——中耳炎
眼睛充血发痒——结膜炎
疲劳又敏感——甲状腺疾病
便秘、腹泻——大肠疾病
小便异常和浮肿——肾病
肿胀酸痛——关节炎
自我攻击——自体免疫性疾病
无声的杀手——脑血管疾病
血管里的交通堵塞——心血管疾病

第4章

得遇扁康的人们

149

来自鸡龙山的信

查尔斯·兰格尔和大卫·拉沙贝尔
自由女神像和韩国传统医学的未来
九旬老人的告白
治好母亲30年的鼻炎的刘南奎教练
奥运金牌得主杨荷恩
亚运会围棋选手主治医师
战胜瞑眩，迎接希望
传统草药对外国人效果更显著
战胜重症肺病的人们
从韩医中看到希望的西医们



163

后记 | 凭吊秦始皇

165

附录 | 传统医学常识问答

| 引言 |

新武陵桃源

武陵桃源是我们熟悉的故事，出自于中国东晋时代的文人陶渊明的代表作《桃花源记》。但是大家却不知道其中还有一段不为人知的故事。

很久以前在中国武陵这个地方生活着一个渔夫。有一天他划着小船入江，跟随着鱼群逆流而上，看到有粉红色的桃花瓣顺着江水漂下来，那香气沁人心脾，令人陶醉。

“哎？现在也不是开桃花的季节呀？”

渔夫沉醉于花香，继续沿江而上，不知不觉来到一个绝壁的下面，前面再也没有路了。两岸的桃树茂密成林，桃花瓣就像雪花一样纷纷飘落。当渔夫正陶醉其间之际，又发现绝壁上有一个小小的洞口。入口处勉强可以容纳一人通过。禁不住好奇心的诱惑，渔夫一直向里面走，越走越宽，最后豁然开朗，出现一个明亮的世界，渔夫打起精神仔细去看去，这里有广阔的土地、肥沃的农田、富饶的村庄和桑树、竹林，真是世间难见的景致。来来往往的人们脸上洋溢着幸福的微笑。他们个个脸色都很好，皮肤白皙。



不过渔夫的突然出现还是引起了小小的骚动。得知了消息急忙跑来的村长一脚踩空掉进了很深的溪水中。这里的人们都没经历过这样的事情，大家只顾惊慌失措的叫喊，最后村长沉了下去，生命危在旦夕。这时渔夫才反应过来，赶快跳进水中，凭借娴熟的水性救起了村长。

虽然意外因渔夫而起，但是渔夫勇敢地下水救人，所以受到村子里人们热情招待，他还在村长家留宿了几天。

按照村长的说法，他们的祖先是在秦朝的时候，为躲避战乱来到这个地方生活的，代代都健康长寿。过了不久，渔夫开始思念故乡和家人，想要回去了。最终到了该离开的时候，好奇心之下问村长：“这里的人无论是谁都无病无灾，天天都高高兴兴地生活，脸色好，皮肤还特别细嫩，为什么会这样呢？”“对不起，村里的规矩，这不能告诉外人。我们只是按照上天所定的方式过清静的

生活，自然会变成那样。您知道这个就可以了，走吧。”

“我就是不知道什么是上天所定的方式才问您的啊，您就告诉我一点吧。”

“按上天所定的方式生活很简单。就是新鲜的空气、干净的水，怀着善待别人的心生活。现在您可以放心离去了，出去以后不要对任何人说来过这里。”

“这个请不必担心。但是您告诉我秘诀之前我不能走，怎么才能像各位一样健康开心地生活呢？”

“哎，我们的祖训代代流传到现在，不能告诉外人，大家都遵守这个规矩，我作为村长怎么可能告诉你呢？请你谅解，就请离开吧。”

虽然村长坚决拒绝了他，但渔夫既然来到了这里，在好奇心驱使下仍然缠着村长不放。

“我虽然只是一个微不足道的渔夫，但也是奋不顾身救了您性命的人哪。您对救命恩人怎么能这么绝情呢？”

这话让村长一惊，沉思了一下说：“那样的话……我即使告诉你这个道理，你回到俗世中也不会有效果。我就给你配一副有相同作用的药吧，也好让你能够按照我们这个理生活下去。但首先你要发誓不会告诉别人。”

“这您真的不用担心。我向天地神明发誓。”

于是村长就开始一味一味地配药，包成一大包递给渔夫，然后说：“这个药吃6个月，每天煎服3次，不用忌口，但是要坚持运动多出汗。这就是我们的秘诀。”

渔夫接过药，看到袋子上有两个字，可是又不认识字，不知道什么意思，于是再次问村长。“这是‘心安身康’之意。请您也常常保持舒畅的心情。”

渔夫叩头致谢，怀着感激的心情回到了家乡。

大家都很好奇最近渔夫去了哪里。想到和村长的约定，渔夫只是说在山里迷了路，没再说其他的。之后就不停地干活，让身体出汗，保持感激的心情生活，常常笑容满面。半年过去了，渔夫的脸上有了光彩，黝黑的皮肤开始变得白嫩。

很多年过去了，渔夫不仅富甲一方，而且因为人品好而受到人们的尊敬。虽然他没什么学问，但到了晚年他的相貌就像仙人一样。终于到了天寿，快离