



6个月
打造健康
身体

[韩]柳泰宇/著
郑炳男/译


韩国首尔医科大学
柳泰宇教授的神奇方法
短短6个月
让你远离疾病和药物的困扰



中国出版集团



现代出版社



6个月
打造健康^的
身体

[韩]柳泰宇/著
郑炳男/译



中国出版集团



现代出版社

版权登记号：01-2009-7773

图书在版编目(CIP)数据

6个月打造健康的身体 / (韩) 柳泰宇著 ; 郑炳男译. —北京 : 现代出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5143-2891-2

I. ①6… II. ①柳… ②郑… III. ①保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第106285号

Six Months Project for My Body Revolution by Taiwoo Yoo 柳泰宇

Copyright © 2005 by Taiwoo Yoo 柳泰宇

All rights reserved.

Simplified Chinese Copyright © 2014 by Modern Press

Simplified Chinese language edition arranged with Gimm-Young Publishers, Inc.
through Eric Yang Agency Inc.

6个月打造健康的身体

作 者 [韩] 柳泰宇

译 者 郑炳男

责任编辑 张 璐

出版发行 现代出版社

通讯地址 北京市安定门外安华里504号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 64245264 (传真)

网 址 www.1980xd.com

电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷 北京未来所印刷厂

开 本 645 × 930 1/16

印 张 14.75

版 次 2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5143-2891-2

定 价 29.00元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

译者序

作者序

第一部 改革你的身体 · 14

抛弃“人生七十古来稀”的观念 · 16

大多数疾病都由心理压力引起 · 19

肥胖及运动量不足容易诱发癌症 · 22

胰岛素抗性来袭 · 25

改掉六条意味着改掉一切 · 28

6个月内完成身体改革 · 32

疲劳——身体消沉信号 · 36

身体改革从休息开始 · 38

第二部 身体改革6个月计划 · 42

计划1 1-1个月

控制身体敏感性 · 45

韩国人的身体很敏感 · 45

健康忧虑症也是一种病 · 48

享受恐惧 · 50

成为一个支配时间的人 · 53

宁为杂草不为兰 · 57

遗忘是记忆的前提 · 59

害怕失眠就别睡觉 · 62

缓释紧张的肌肉 · 65

每天大笑十回 · 69

戒酒 6 个月后控制饮酒 · 72

酒与健康 · 72

酒对身体的危害 · 74

酒对人类行动的危害 · 80

所有喝酒的韩国人都是危险饮酒者 · 80

戒酒 6 个月 · 83

支配你的运动 · 86

短暂的运动同样带来高效 · 86

把瑜伽换成有氧运动 · 90

非负荷运动 · 92

腰疼不是停止运动的借口 · 95

夏练三伏冬练数九 · 98

一个月半身浴后改为运动 · 100

运动不是减肥的灵丹妙药 · 102

计划 2 2-3 个月

控制吸烟 · 107

吸烟缓解心理压力 · 107

不吸烟也能获得吸烟效果的十种方法 · 110

5 支香烟的危害远甚于 5 公斤脂肪 · 113

7 周自我戒烟法 · 114

计划3 4-6个月

控制食欲和饮食的快感 · 129

少吃更健康 · 129

韩餐是最好的健康食品 · 133

营养食品等于肥胖食品 · 137

好吃的午餐不如难吃的早餐 · 142

在集体食堂待客 · 146

干货胜过浓汤 · 151

2周改变口重习惯 · 155

水是最好的饮料 · 159

韩国人只缺钙 · 165

少喝多嚼 · 169

3个月减肥5公斤 · 175

腹部肥胖和脂肪肥胖也是肥胖 · 175

男人控“酒肉”，女人控“饭肉” · 177

一生保持20岁形体 · 180

仅凭控制形体不能减肥 · 183

减肥别怕晕 · 185

3个月减肥5公斤 · 188

断食一天后，半饱即止 · 190

偏瘦的人6个月减5公斤 · 193

计划 4 2-6 个月

扔掉药匣子 · 197

消化药是消化不良的诱因 · 197

感冒是一种有益的疾病 · 200

久治不愈的咽炎 · 202

肠胃病不可怕 · 204

手脚麻木就是脑中风? · 206

不用保肝药 · 208

高血压降下来 · 212

少吃药也可降糖 · 215

断掉降胆固醇药物 · 218

第三部 享受身体改革成果 · 224

摆脱对医院和疾病的不安 · 227

享受年轻的外貌和充沛的活力 · 229


设计第二、第三次人生 · 232

6个月

打造健康的
身体

[韩]柳泰宇/著
郑炳男/译

 中国出版集团

 现代出版社

版权登记号：01-2009-7773

图书在版编目(CIP)数据

6个月打造健康的身体 / (韩) 柳泰宇著 ; 郑炳男译. —北京 : 现代出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5143-2891-2

I. ①6… II. ①柳… ②郑… III. ①保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第106285号

Six Months Project for My Body Revolution by Taiwoo Yoo 柳泰宇

Copyright © 2005 by Taiwoo Yoo 柳泰宇

All rights reserved.

Simplified Chinese Copyright © 2014 by Modern Press

Simplified Chinese language edition arranged with Gimm-Young Publishers, Inc.
through Eric Yang Agency Inc.

6个月打造健康的身体

作 者 [韩] 柳泰宇

译 者 郑炳男

责任编辑 张 璐

出版发行 现代出版社

通讯地址 北京市安定门外安华里504号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 64245264 (传真)

网 址 www.1980xd.com

电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷 北京未来所印刷厂

开 本 645 × 930 1/16

印 张 14.75

版 次 2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5143-2891-2

定 价 29.00元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

译者序
作者序

第一部 改革你的身体 · 14

- 抛弃“人生七十古来稀”的观念 · 16
- 大多数疾病都由心理压力引起 · 19
- 肥胖及运动量不足容易诱发癌症 · 22
- 胰岛素抗性来袭 · 25
- 改掉六条意味着改掉一切 · 28
- 6个月内完成身体改革 · 32
- 疲劳——身体消沉信号 · 36
- 身体改革从休息开始 · 38

第二部 身体改革6个月计划 · 42

计划1 1-1个月

- 控制身体敏感性 · 45
- 韩国人的身体很敏感 · 45
- 健康忧虑症也是一种病 · 48
- 享受恐惧 · 50
- 成为一个支配时间的人 · 53
- 宁为杂草不为兰 · 57
- 遗忘是记忆的前提 · 59
- 害怕失眠就别睡觉 · 62
- 缓释紧张的肌肉 · 65
- 每天大笑十回 · 69

戒酒 6 个月后控制饮酒 · 72

酒与健康 · 72

酒对身体的危害 · 74

酒对人类行动的危害 · 80

所有喝酒的韩国人都是危险饮酒者 · 80

戒酒 6 个月 · 83

支配你的运动 · 86

短暂的运动同样带来高效 · 86

把瑜伽换成有氧运动 · 90

非负荷运动 · 92

腰疼不是停止运动的借口 · 95

夏练三伏冬练数九 · 98

一个月半身浴后改为运动 · 100

运动不是减肥的灵丹妙药 · 102

计划 2 2-3 个月

控制吸烟 · 107

吸烟缓解心理压力 · 107

不吸烟也能获得吸烟效果的十种方法 · 110

5 支香烟的危害远甚于 5 公斤脂肪 · 113

7 周自我戒烟法 · 114

计划3 4-6个月

控制食欲和饮食的快感 · 129

少吃更健康 · 129

韩餐是最好的健康食品 · 133

营养食品等于肥胖食品 · 137

好吃的午餐不如难吃的早餐 · 142

在集体食堂待客 · 146

干货胜过浓汤 · 151

2周改变口重习惯 · 155

水是最好的饮料 · 159

韩国人只缺钙 · 165

少喝多嚼 · 169

3个月减肥5公斤 · 175

腹部肥胖和脂肪肥胖也是肥胖 · 175

男人控“酒肉”，女人控“饭肉” · 177

一生保持20岁形体 · 180

仅凭控制形体不能减肥 · 183

减肥别怕晕 · 185

3个月减肥5公斤 · 188

断食一天后，半饱即止 · 190

偏瘦的人6个月减5公斤 · 193

计划 4 2-6 个月

扔掉药匣子 · 197

消化药是消化不良的诱因 · 197

感冒是一种有益的疾病 · 200

久治不愈的咽炎 · 202

肠胃病不可怕 · 204

手脚麻木就是脑中风? · 206

不用保肝药 · 208

高血压降下来 · 212

少吃药也可降糖 · 215

断掉降胆固醇药物 · 218

第三部 享受身体改革成果 · 224

摆脱对医院和疾病的不安 · 227

享受年轻的外貌和充沛的活力 · 229

设计第二、第三次人生 · 232

作为《身体改革6个月计划》这本书的译者，我想我可能也是国内该书的第一个受益者。因为我正在按照书中提示的方法，坚持戒烟已达35天之久。

《身体改革6个月计划》是韩国首尔大学家庭医学系柳泰宇教授根据他在“首尔大学附属医院健康增进中心”的临床经验编写而成的。作者并没有在书中讲述现存的药物、手术等西方医学体系标准化了的医疗方法，而是向读者传递出这样一种有关“生命医学”的信息：患者的身体特征和状态、具体生活环境等因素，应该成为确定治疗方法的根本依据。也就是说，治疗应该是因人而异的。基于这一理念，作者在长达25年的行医过程中，总结出一套无需医生的帮助便可保证我们身体健康的方法。

作者认为，西方人和韩国人在心理、社会文化等方面存在着很大的差异：西方人更倾向于以个人主义为中心，行为方式也更趋理性；与此相比，韩国人则更倾向于以社会关系为中心，行为方式也表现出情绪化特征。因此适用于西方人的治疗方法未必同样适用于韩国人。

这样的东西方差异，对于中国人而言也同样存在。现代出版

社决定翻译出版这本书，想必也是基于这种考虑的。

本书介绍了诸多由参与者根据自己的身体条件，自行决定其内容与形式的身体改革方法。它们也是一种专门针对东方人而设计的行为疗法。对于那些深受肥胖症、糖尿病、高血压、高血脂、高胆固醇等疾患之苦的人来说，《身体改革6个月计划》无疑是一本颇有必要一读的书籍。因为在作者看来，只要按照书中提示的方法付出不懈的努力，人人都能摆脱对药物的依赖，在获得健康的同时，改善自己的身体和心理状况，并使自己更显青春活力。

郑炳男

2010年3月27日

笔者自 1980 年成为一名医生以后，至今在从事诊断、治疗患者疾病的工作，循规蹈矩地根据医科大学所传授的知识与方法，采用所谓的“查找并修复”的模式，头疼医头脚疼医脚。仅就疾病而言，这个模式似乎很恰当，也不存在什么问题。直到今天，急性痛症、外伤、肺炎等急性感染、阑尾炎以及癌症的治疗，也都是基于这一模式进行治疗的。但由于家庭医生这一特殊身份，笔者不得不长期面对同一患者。通过 25 年来的医疗实践经验，笔者深刻认识到这一模式并非放之四海而皆准。我发现仅凭这种治疗模式，无法解决反复发作的急性疾病（如感冒等）、紧张性头痛、肠胃功能障碍，以及心理压力导致的疾患、肥胖症、高血压、糖尿病等慢性疾病。由此进一步认识到仅凭构成现代医学主流的疾病医学，也同样无法解决改善一个人的身体功能、外貌、体质，以及延缓衰老等问题。

另一个内在冲突是，在把从教科书里所学到的知识与方法运用到患者身上时，出现了不兼容的现象。最初，我曾认为那可能是源于教科书的局限，因此觉得最佳诊疗方法未必一定要遵循教科书式的模式。也就是在那时，我才开始真正醒悟到这种乖戾感



其实起因于韩国人和西方人之间的根本差异。不幸的是，我们的医学教科书和医学专刊主要是以西方人为对象创编的，因此在将其运用到韩国人的身体时，当然便会出现“不兼容”现象了。韩国人和西方人之间最根本的差异在于：西方人以个人中心主义和理性为特征，与此相反，韩国人则以关系中心主义和情绪性为特征。这一特点同样也适用于医学范畴。在西方国家，大多数人将疾病视为一个个人的疾病，但在韩国，在很多情况下更应将其视为人生的疾病或社会文化疾病。也就是说，在以西方人为中心的疾病概念中，有相当一部分内容应根据韩国人的特点加以更正。

基于这样的观察与思考，在 20 年来的诊疗过程中，我的模式逐渐发生了改变。到了 2000 年，我的诊疗目标和方法也出现了很大的变化。近年来的诊疗理念，可以用一句话来概括，那就是“生命医学”。其核心理念是将健康与疾病视为一个人生命的一部分，并将诊断、改善一个人的健康状况视为工作重点。在改善健康过程中增强体质，疾病自然就会得到医治；如果还有其他疾病，届时再针对这一疾病加以治疗。在现存治疗医学理论体系中，即使是不同的人，只要患上了同样的疾病，对他们进行的