第一图书网, tushu007.com

<<生老病死的密码>>

图书基本信息

书名：<<生老病死的密码>>

13位ISBN编号：9787561340851

10位ISBN编号：7561340850

出版时间：2007-11

出版时间：陕西师范大学

作者：[韩]洪蕙杰，[韩]

页数：268

译者：车南颖

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

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宰敬2005年8月

<<生老病死的密码>>

内容概要

《生老病死的秘密》由韩国KBS国立电视台耗资数亿，耗时数年拍摄而成。
该节目用严谨的科学思维，深入剖析了人类生活方式与健康的课题，翔实记载了生命的奥秘，提示了人类生老病死的秘密。
　　《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。

作者简介

作者：(韩国)洪蕙杰 (韩国)李姜珠 译者：车南颖

<<生老病死的密码>>

书籍目录

推荐序1　令人信赖的作品推存序2　祈祷无病长寿前言《生老病死的密码》出版感言第1部分　改变自我，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　第2章　生命的定时炸弹——火　第3章　心灵的感冒——抑郁症　第4章　关在1平方米空间的心情——恐慌障碍第2部分　彩色水果健康法　第5章　神仙的甜点——黄色　第6章　年轻的伙伴——紫色　第7章　太阳的礼物——红色　第8章　甜蜜的补药——绿色　第9章　维生素的两面性第3部　所有亚当和夏娃的痛基、疾病　第10章　有关高血压的5个误区　第11章　无声的杀手——中风　第12章　治愈大众病——关节炎第4部　自然赐予的补药　第13章　健康的灵丹妙药——水　第14章　围绕我们的祝福——空气　第15章　生命的根源——阳光

章节摘录

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。
……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。
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。
然后对患者们再次抽取血液，测定NK细胞被激活的程度。
接下来的对比实验是让患者们先观看严肃的教育类电视节目，然后再检查其NK细胞的活性变化。
……

媒体关注与评论

媒体推荐：　　《生老病死的秘密》由韩国KBS国立电视台耗资数亿，耗时数年拍摄而成。该节目用严谨的科学思维，深入剖析了人类生活方式与健康的课题，详实记载了生命的奥秘，揭示了人类生老病死的秘密。

此系列影片不仅一开播即创下极高的收视率，引发韩国社会极大的轰动，并以跨越国界的主题及拍摄手法，荣获还内外极高评价。

2003年“韩国年度最受欢迎栏目奖”　　2004年“第31界韩国播映奖”“癌症言论奖”　　2005年“三星言论奖”“卫生保健部长奖”　　大韩医师协会推荐2005年健康医学图书排行首位　　……

编辑推荐

韩国医师协会会长金宰敬以会长的名义郑重向中国读者推荐本书！
独家揭秘40 000 000韩国民众享受的健康补药。
《生老病死的密码(轻松不生病2)》中所有理论都有科学依据！
都由韩国KBS国立电视台《生老病死的秘密》节目组联合世界各国顶尖的医学实验室进行科学系统验证和真实的人体、动物实验！
畅销4年，热卖100万册的韩国NO.1健康指南，韩国最受欢迎的医学写实记录片图书版。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com