

## <<身体改革6个月计划>>

### 图书基本信息

书名：<<身体改革6个月计划>>

13位ISBN编号：9787802446960

10位ISBN编号：7802446961

出版时间：2010-5

出版时间：现代出版社

作者：柳泰宇

页数：234

译者：郑炳男

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>

## <<身体改革6个月计划>>

### 前言

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。

## <<身体改革6个月计划>>

### 内容概要

用6个月时间，扔掉药匣子 打造强健的、活力四射的身体。  
改变人生从改变身体开始—— 以焕然一新的外貌和活力四射的身体 设计第二、第三人生

！

## <<身体改革6个月计划>>

### 作者简介

柳泰宇，毕业于韩国首尔医科大学，博士学位。

现就职于首尔医科大学，任家庭医学教室主任教授。

同时兼任首尔大学医院健康促进中心“身体改革6个月计划”处主任、韩国家庭医生学会理事、KBS咨询委员会委员及客座解说委员等职。

## <<身体改革6个月计划>>

### 书籍目录

译者序 作者序 第一部 改革你的身体 抛弃“人生七十古来稀”的观念 大多数疾病都由心理压力引起 肥胖及运动量不足容易诱发癌症 胰岛素抗性来袭 改掉六条意味着改掉一切 6个月内完成身体改革 疲劳——身体消沉信号 身体改革从休息开始 第二部 身体改革6个月计划 计划1 1-1个月  
 控制身体敏感性 韩国人的身体很敏感 健康忧虑症也是一种病 享受恐惧  
 成为一个支配时间的人 宁为杂草不为兰 遗忘是记忆的前提 害怕失眠就别睡觉  
 缓释紧张的肌肉 每天大笑十回 戒酒6个月后控制饮酒 酒与健康 酒对身体的危害  
 酒对人类行动的危害 所有喝酒的韩国人都是危险饮酒者 戒酒6个月  
 支配你的运动 短暂的运动同样带来高效 把瑜伽换成有氧运动 非负荷运动 腰疼不是停止运动的借口 夏练三伏冬练数九 一个月半身浴后改为运动 运动不是减肥的灵丹妙药 计划2 2-3个月 控制吸烟 吸烟缓解心理压力 不吸烟也能获得吸烟效果的十种方法 5支香烟的危害远甚于5公斤脂肪 7周自我戒烟法 ..... 第三部 享受身体改革成果

## &lt;&lt;身体改革6个月计划&gt;&gt;

## 章节摘录

健康忧虑症也是一种病 一位三十出头的中年女性，因自己的手掌呈红色而怀疑自己是否患上了肝硬化，于是前来就医。诊察结果，患者的手掌没有任何异常，针对肝脏进行的各项检查，也没发现任何问题。看到一切正常的检查报告，患者觉得不可思议，将信将疑地回去了。可是下一周，这名患者再次来到医院，坚称自己的肝脏一定是出了问题，因为她的手掌颜色看起来确实比一般人红。

进一步详细问诊结果，患者的丈夫目前正因肝硬化而接受治疗，患者本人也已经前后去过好几家医院进行肝功能检测。

患者虽然相信自己的身体应该是正常的，但由于对肝硬化的恐惧，她无法摆脱“自己可能是患上了肝硬化”这种自我强迫心理的影响。

患上健康忧虑症的人，自以为自己患上了某种重症，并在由此导致的不安中，把自己的某种症状或症候作为自己确实患上了那种疾病的证据。

经过一番彻彻底底的检查，我再三安慰她根本没有患上她自称的疾病，但患者无论如何还是不能摆脱自己“患上了这种疾病”的强迫观念。

健康疑虑症患者经常提出的症状，大都是脉搏异常、多汗或多寒、胃肠管活动异常等，有时甚至把轻微的皮疹视为自己患上严重疾病的证据。

除此之外，这类病人也表现为，自称身体多部位经常同时疼痛，他们通常把自己以往的病历内容记得一清二楚，或往返于各大小医院反复接受各种不必要的检查。

最严重的情况下，有的患者甚至在接受了多次检查之后，最终接受了腹部手术。

在现实生活中，患上这种精神疾患的患者人数并不很多，但在我们周围却经常可以看到那些带有“健康忧虑倾向”的人。

他们在普通检查中心接受了综合诊断之后，还想来大学医院重新确认一下，如果结果还无法令他满意，有的人甚至会去一些著名的医学博士那里就诊。

折腾了一大圈儿，依然无法消除自己对疾病的忧虑。

在我们的社会中，带有这种疑虑倾向的人逐渐增多，这是因为：第一，现代社会主要疾病如癌症、动脉硬化等都属于慢性退化性疾病，因此诊断和根治这些疾病都存在相当的难度；第二，随着医学领域的细分及技术的发达，诊疗环境日益变得复杂，患者很难从中选择最适合自己的诊疗方式；第三，随着部分医疗事故的曝光，普通百姓对私立医院的不信任感逐渐增加；第四，由于医疗机构的复杂性，导致西医学与中医学以及所谓民间医学鱼龙混杂，并在很多情况下传达出彼此矛盾的信息；第五，最近，随着大量健康信息通过大众传播媒体报道出来，同时也让人们认识到了一些稀奇古怪的疾病，而接触过这类疾病信息的人，反过来进行自我诊断的倾向逐渐增多。

一旦带有健康疑虑倾向的人增多，患者不但在接受各项检查过程中受到经济方面的损失，造成检查合并症问题的可能性也大大增加。

于是，社会有限的医疗资源，很难分配到真正需要医疗的人身上。

这个问题，需要医疗系统和患者，以及大众传媒拧成一股绳才有可能得到彻底解决。

医疗系统无论何时何地都应向大众提供优质诊疗服务，并不断开发相应的医疗装备。

而希望接受诊疗的患者，则不应强调自己一定要接受所谓高级检查。

此外，大众传媒也应甄选自己健康类节目的内容，努力向大众传播有体系的、正确的健康教育知识。

享受恐惧 在现代人身，存在着一种享受恐惧的倾向。

侦探小说或恐怖电影持续出现在排行榜上的事实，便是这种倾向的现实反映。

恐怖经验基本上类似于一种折磨，可人们为什么会喜欢它呢？

它的核心内容到底是什么？

所有人无一例外都会有所恐惧，恐惧是人类最为原始的感觉之一。

人类与生俱来的恐惧仅限于怪叫、高处、黑暗等很狭窄的范围，因此大多数恐惧感都是在后天慢慢形成的。

## &lt;&lt;身体改革6个月计划&gt;&gt;

初生婴儿会对陌生人产生恐惧感，但随着成长，这种恐惧会逐渐消失。

此后，通过父母或周围人等的反应，慢慢产生对蛇、蜘蛛等的恐惧。

人类对恐惧非常敏感，因此只须经历一次，便会轻易感受到恐惧。

恐惧是一种极其个人化的现象，恐惧的对象和程度也因人而异。

所以，有的人可以在公园欣然接受蹦极游戏，却绝不敢去观看一场恐怖电影。

仔细观察人体对恐惧的反应，结果表明，位于耳后大脑深处的扁桃核，控制着人体对恐惧的反应。

扁桃核作为一种警报中枢，一直在监视周围环境，一旦感受到危险，它即刻便会做出反应。

由此发出的信号，掌管着决定一个人生死的身体各项功能。

扁桃核的第一个反应是停止身体动作，并将全身的神经信号集中到大脑皮质的判断中枢。

人们遇到非常吃惊的场面时，经常会在瞬间似乎感到灵魂出窍，其原因正在于此。

第二步是引起连锁式的身体反应，这是由于大脑传送的信号与副肾皮质分泌的肾上腺素发挥了作用。

为了应对突发的恐惧，人体需要大量能量，为此，需要提升心血管系统和肺部系统的功能，同时降低胃肠管功能。

心脏为了供应更多的血液，只能瞬间加快跳动节奏，而血管需要减少送往四肢尤其是皮肤的血液量，以此来保障大脑和主要脏器获得更多血液。

肺部为了增加呼吸量，也只能加快呼吸速度，胃肠管则在降低或中断其功能的同时，减少流入的血液量。

这种过程表现为心率加快，血压升高，皮肤瞬间变得苍白，人变得呼吸急促等现象。

由于自律神经功能得到提升，我们会在瞬间起一身鸡皮疙瘩，双唇紧闭，浑身直冒冷汗。

与此同时，人的视力水平得到提高，后颈部位的汗毛直立起来。

作为一种自我保护本能，这种现象也从另一侧面表明人类从动物世界的演化过程中遗留下来的痕迹。

动物在遇到敌人时本能地将毛发直立起来，这是为了让它看上去显得更大一些，以此来抵御威胁。

扁桃核引起的这一系列身体反应，都是在不到0.1秒时间内完成，以便于人的大脑指令人体尽快采取下一步应对措施。

大脑的反应形式多种多样，比如遇到一辆疾驶而来的汽车时，大脑发出指令让人立刻避开，有时也会做出在原地采取措施还是立刻跑开等判断。

这便是被人们称为“战斗或逃跑”（fight-or-flight）的概念。

遇到危险时，有的人并不做出逃跑或战斗的反应，反而把危险识别成没什么大不了的事情，进而喜欢起它来。

在这种情况下，大脑只做出了初期的恐惧反应，而省略了对人体有害的反应，因此反而可以带来向人体提供紧张感和能量的治疗效果。

恐惧的根源在于人们害怕自己丧失统一控制能力，这种统一控制能力包括自身所具有的性格以及所不具备的性格。

对自己的统一控制能力有信心的人都有很强的好奇心，他们喜欢攀岩、蹦极、观看恐怖电影活动等。

其中有些人则喜欢智力刺激游戏，如打破现有学说的桎梏，致力于建立新的学术体系的学术冒险家爱因斯坦便是其典型代表。

他们身上的共同点是，努力使自己从日常规范中摆脱出来。

人在不屈服于威胁和新的挑战，并直面应对它们的过程中，会发现自己已不再有所恐惧，这是因为他已经变得很顽强。

我们尊敬的强人，大都是这样练成的。

据说，克服了威胁和恐惧之后的反应有些类似于性事之后的感觉，愉悦而安逸。

置之死地而后生的大智大勇，也正是侦探小说或恐怖电影的魅力所在。

## <<身体改革6个月计划>>

### 编辑推荐

计划一 1个月 控制身体的敏感性 什么食物引起腹泻就专挑它吃上十回 故意去见自己讨厌的人 得了失眠症, 48小时不睡觉 要想记忆, 首先需要遗忘 宁为杂草不为兰 计划二 2-3个月控制吸烟 不吸烟也能获得吸烟效果的十种方法 5支香烟的危害远甚于5公斤脂肪 7周自我戒烟法 计划三 4-6个月少吃更健康 把汤里的干货捞到米饭碗里吃 坐在椅子上就餐 摆脱对在外就餐的依赖性 3-4人在外就餐时少点一份 煮拉面时只放半袋调料 断食一天 后半饱即止 计划四 2-6个月扔掉药匣子 感冒也是一剂天然的食欲抑制剂, 也是减肥的机会 不吃引起消化不良的消化剂 要想断掉降压药物, 刻意放弃乘坐久等不来的地铁

<<身体改革6个月计划>>

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>