

<<轻松不生病>>

图书基本信息

书名：<<轻松不生病>>

13位ISBN编号：9787561338049

10位ISBN编号：756133804X

出版时间：2007-8

出版时间：陕西师大

作者：洪蕙杰

页数：243

字数：150000

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>

## &lt;&lt;轻松不生病&gt;&gt;

## 前言

延年益寿的保健节目如果问我《生老病死的秘密》是怎样一个节目，我会不假思索地这样回答。我想对读者们说，《生老病死的秘密》是在信息的海洋中，起着分辨信息真伪作用的指南针式的节目。

到目前为止有很多关于健康的节目，但是还没有一个节目是通过科学的验证把现代医学的精髓，广泛介绍给观众朋友们的，而《生老病死的秘密》正是做到了这一点。

现在是讲究合理膳食的时代，各种医学信息通过媒体进入到了观众朋友们的生活中。

但是很可惜，到目前为止医学信息都是以商业主义为基础，凭感觉进行判断的，因此很多时候会偏离事实。

但是我可以确信地讲，《生老病死的秘密》与以往的健康节目，有着本质上的区别。

作为节目制作初期的主持人，我亲眼目睹了制作组为了将某一条信息、某一个场景中出现的枯燥难懂的医学信息，变得让观众朋友们更加易懂，更加感兴趣，倾注了所有的心血。

虽然观众们看到的仅仅是一个又一个一闪而过的镜头，但是我却无法忘记为了制作节目，制片和摄像，还有摄影组的化妆师、导演助理、临时演员等所有人留下的汗水。

有一点很可惜，就是很难重新观看到节目中出现过的某些你所感兴趣的内容，这是由媒体的特性所决定的，尤其是由于无法正确理解节目画面中一闪而过的字母或图片引起了诸多不便。

观众们还指出缺乏对数字或专业术语的详细说明，内容过于专业化，不容易理解等缺点。

我认为这都是由于有限的时间内涵盖了大量信息所必然产生的后果。

虽然迟了一些，但是出版这本书是为了满足观众朋友们的要求，可以将电视中介绍的鲜活的医学信息，仔细地重温一遍。

从到目前为止播放的节目内容中严格精选出了观众们反映热烈的半身浴等主题，编成了本书。

从内容上直接引用了节目的剧本。

为了便于观众朋友们的理解，在必要的部分添加了相关信息。

在写作的过程中作者切身体会到了“百闻不如一见”这句话的含义，无法把运用尖端画面技术制成的精彩影像和画面完全地照搬到纸面上，这也是本书最大的遗憾。

由于时间紧迫，编写比较仓促，有的部分没有进行系统加工。

虽然有着诸多不足，但是希望读者们通过本书，把以往在电视中漏掉的部分，能安下心来静静品味一番。

懂得越多，就会越健康。

真心希望以后《生老病死的秘密》还能继续为观众朋友们的健康服务，得到大家的厚爱。

祝这个节目越办越好！

具有献身精神的李江柱制片，他让我看到什么是真正的职业主持人；毫不吝惜地给了我珍贵友情和宝贵意见的吴玉镜主持人，对他们我表示衷心的感谢。

身为一名医学专栏记者，我自感还有很多不足，感谢KBS电视台给了我主持这个节目的机会。

感谢努力为我收集资料，整理稿子的妻子，感谢她给予我的支持。

洪慧杰（医学专栏记者，医学博士）2004年11月

## <<轻松不生病>>

### 内容概要

《生老病死的密码——轻松不生病I》是韩国国民最喜爱的医学健康节目《生老病死的秘密》图书版的第一册，是韩国国民的“健康教科书”。

该节目由大韩医师协会推荐的各科最著名的主任医师15人构成的咨询团做后盾，采访世界各地最有名望的专家。

本书对日常生活中经常遇到的各种健康问题都做了科学的解释。

你会发现按照书中独特的自然保健法，吃饭、睡眠、行走、沐浴……每时每刻都可以提高我们的自愈力，预防各种常见病甚至癌症，轻松挑战120岁寿命极限。

<<轻松不生病>>

作者简介

作者：(韩国)洪蕙杰 (韩国)李姜珠

## &lt;&lt;轻松不生病&gt;&gt;

## 书籍目录

推荐序1 增强全民体质金正龙推荐序2 健康的真谛许凯范推荐序3 攻克癌症的灯塔朴再甲关于本书 《生老病死的秘密》制片人感言李江洲前言 延年益寿的保健节目洪慧杰第1部 挑战极限寿命120岁的长寿秘密(1)——这些食物“一定”要吃 第1章 黄金苹果——番茄 第2章 增强心脏功能的法国神话——红葡萄酒 第3章 消除疲劳的良药——蒜 第4章 人体的“守护神”——绿茶第2部 挑战极限寿命120岁的长寿秘密( )——“正确”食用这些食物 第5章 甜味引起的破坏——糖 第6章 无声的杀手，白色的诱惑——盐 第7章 是药还是毒，“双面人”——脂肪第3部 为了提高生活质量，让我们的身体充电吧——Well-being——享受睡眠、走路、洗澡 第8章 凌晨5点的警告——你是早起型吗？ 第9章 走路要像马塞人——健康的走路姿势 第10章 补药般的洗浴——半身浴革命第4部 过分丰盛的代价——肥胖——准备装满“自然”的饭桌 第11章 鼓起的气球中的定时炸弹——腹部肥胖 第12章 孩子们的新痛苦——成人病第5部 亚当与夏娃的痛苦——疾病——迎战侵袭身体的“不速之客” 第13章 20g的枷锁前列腺——您的丈夫安全吗？ 第14章 征服它，高居女性癌症榜首的乳腺癌 第15章 过度疲劳的身体和心——甲状腺疾病 第16章 健康长寿的秘诀



<<轻松不生病>>

编辑推荐

<<轻松不生病>>

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>