

<<女人可以不得病>>

图书基本信息

书名：<<女人可以不得病>>

13位ISBN编号：9787309064360

10位ISBN编号：7309064364

出版时间：2009-1

出版时间：复旦大学出版社

作者：潘肖钰

页数：183

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>

<<女人可以不得病>>

前言

多年来人们一直在思考：人为什么会得病？

怎样做才能不得病？

并不断探究问题的本质——医学的？

社会的？

人文的？

心理的？

当读到这本名为《女人可以不得病——我的康复之路》的书稿时，感悟作者潘肖珏带给我们的东西远比我期望之中的多。

我看到了女性难得的一种从容，一种对疾病的从容，对挫折的从容和对困难的从容。

这是女性生命拐点处的一道靓丽的风景。

她和普通人在对待疾病的看法上究竟有什么不同？

如何同医生对话？

如何同疾病对话？

抵抗疾病的做法又有什么不同？

其背后蕴藏着怎么样的智慧？

本书不仅能给我们带来大量有益的信息，更让我们看到一位从容无惧的女知识分子的形象，她使你我都增添了艰难中的信念，磨砺中的勇气，困顿中的坚韧！

古人云：“宽厚留有余地步，和平养无限天机”。

一种非常经历能否成为觉悟的契机，取决于心性的品质。

书中透出的这种品质体现了作者宽广的心胸、平和的气度，坦然面对客观环境发生的一切。

“宽厚”、“和平”是道德的境界，也是获得健康的秘诀。

生命本身并不意味着幸福，幸福的意义在很大程度上，取决于对自我健康的把握。

我们已经踏入了一个健康管理的新纪元，我们将对“自我健康”赋予全新的意义。

什么是健康？

健康是躯体、精神以及社会交往等方面的完美状态，包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德崇高等诸方面。

当今中国的女性，在与男性同台竞争的职场上，面临着前所未有的困惑：诸多的女企业家、女CEO、女干部面临着自身心、身、灵等方面的困惑；据调查，90%的女白领、女大学生面临着人脉关系、人际沟通的困惑；置身在这样一个价值多元的社会中，许多女性面临着感情挫折、婚姻危机的困惑；快节奏的工作环境，女性面临着对自身各种疾病的预防 and 治疗的困惑。

21世纪的“女性健康”是一个综合的系统的现代大健康概念，包括五大内涵：理念健康——与时俱进的理念；情绪健康——和谐恬静的情绪；形象健康——优雅得体的形象；营养健康——均衡合理的营养；身体健康——“零亚健康”的身体。

由此可见，当今“女性健康”是一个综合的系统的，集传统医学与现代科技的大健康的概念。

“女性健康”的指标是衡量一个民族健康的重要指标。

因此，复旦大学出版社出版的这套健康COOL新女性系列丛书，将会使我们女性在保持健康，恢复健康和抵御疾病的过程中有更正确的操作方向。

女性的人生道路，需要像这样一本（套）拥有高品质内容的书来陪伴我们健步直前。

上海市妇联主席 张丽丽 2008年元旦

<<女人可以不得病>>

内容概要

《女人可以不得病(第2版)》不仅能给我们带来大量有益的信息，更让我们看到一位从容无惧的女知识分子的形象，她使你我都增添了艰难中的信念，磨砺中的勇气，困顿中的坚韧！

多年来人们一直在思考：人为什么会得病？

怎样做才能不得病？

并不断探究问题的本质——医学的？

社会的？

人文的？

心理的？

当读到这本名为《女人可以不得病——我的康复之路》的书稿时，感悟作者潘肖珏带给我们的东西远比我期望之中的多。

我看到了女性难得的一种从容，一种对疾病的从容，对挫折的从容和对困难的从容。

这是女性生命拐点处的一道靓丽的风景。

她和普通人在对待疾病的看法上究竟有什么不同？

如何同医生对话？

如何同疾病对话？

抵抗疾病的做法又有什么不同？

其背后蕴藏着怎么样的智慧？

古人云：“宽厚留有余地步，和平养无限天机”。

一种非常经历能否成为觉悟的契机，取决于心性的品质。

书中透出的这种品质体现了作者宽广的心胸、平和的气度，坦然面对客观环境发生的一切。

“宽厚”、“和平”是道德的境界，也是获得健康的秘诀。

生命本身并不意味着幸福，幸福的意义在很大程度上，取决于对自我健康的把握。

<<女人可以不得病>>

作者简介

潘肖珏，大学教授。

人称“公关专家”，自许“公关学者”，中国最早从事公关教育和公关研究的学者之一。

2005年被查出患了一种最严重的乳腺癌，并腋下淋巴结转移。

期间，她经历了3次大手术。

之后，“向死而生”。

在“生”的日子里，潜心探究并体验乳腺癌的中医疗法、自然疗法和其他传统疗法，探究并诠释身心灵与疾病的关系。

今天的她，用自己健康的生命打破了医学“只有一两年”的预言。

她，为天下女人而写。

让天下的女人们少生病，不生病，万一生了病，不怕病，转病为康。

把握好咱己，女人可以不得病。

<<女人可以不得病>>

书籍目录

第一编 在病房里一、癌症临头——病房里的女人心思二、忆我乳房——“零乳房”女人的追思三、我和医生——多彩语境中的对话(一)痛，是想出来的！(二)十万分之一，为什么不是我？

第二编 研究乳腺癌四、“美梦”与“现实”——我的三把治疗利器五、日子过得——有点一惊一咋六、咏梅，你好吗——我的一位病友第三编 爱情，亲情，友情七、伴侣转身——当“人”字的一撇抽去时八、妈妈当得“不及格”——我对儿子说九、友情——康复的一味良药十、疾病与爱情——人间故事十一、我认识的人文医生第四编 自然疗法，让我活了下来十二、饮食治病治十分——食物是最好的医药(一)药食同源，先吃食物后吃药或不吃药(二)学会食物的黄金搭档，事半功倍十三、享受中医——我和传统医学亲密接触十四、静中动，虚中实——我的行为处方第五编 赢得的生命，干什么十五、我当“医生”了——不要抑郁，明天你仍依旧十六、恩宠细胞——身心灵与乳腺疾病(一)半年里我所经历的五大刀(二)决定健康的重要因素-精神因素(三)负面的生活事件对人体的影响力(四)自我情绪管理与恩宠细胞(五)激发自身的神性(六)婚姻场中女人的身心健康十七、道法自然，如来——把握生命的主动【附录】媒体评论(一)人生是一种态度——评潘肖珏教授《女人可以不得病》 余明阳(二)生命活力源于自胜——读潘肖珏《女人可以不得病》 卞权 朱倩倩(三)潘肖珏：女人可以不得病 刘智慧(四)潘肖珏指点：用“公关意识”打理女性生活 孙立梅(五)佛性即是生命力 沈善增(六)谁读谁幸福——摘编《女人可以不得病-我的康复之路》感言 叶林(七)女人可以不得病——潘肖珏老师的乳腺癌疗法 吴曦

<<女人可以不得病>>

章节摘录

第一编 在病房里 一、癌症临头——病房里的女人心思 当人得知自己患上了某些疾病，比如癌症，那他往往会本能地在瞬间默语：“我的生命倒计时了？

是读年？

读月？

还是读分？

读秒？

” 医院的外科女病房。

上午，医生刚查完病房。

护工小陈从外面奔进来，气喘吁吁地发布一项信息：昨天半夜，18床又跳楼了，未遂。

现在护士长在教训她的护工，看紧点！

18床，住在隔开我两个的病房。

她40岁左右，患的是宫颈癌晚期。

1年前动的手术，现在复发。

医生说她已经进入生命倒计时的“读日”阶段。

一到深夜，她的叫声撕心裂肺。

最近几天，这种撕心裂肺的叫声，频率越来越高，可音高却越来越低。

“为啥要选择跳楼呢？

” 11床提着术后的引流管，慢慢地走到我床前低声对我说。

11床，她和我同病：乳腺癌。

自从我们相识后，我总是找机会和她聊天，因为她的职业背景是医生。

患了病的医生，对疾病的指导可能更接近真理。

比如我请教过她，得了乳腺癌，今后生活该注意点什么。

她说，从今以后，你对任何事，都要睁一眼闭一眼，“不以物喜不以己悲”。

你要学会“难得糊涂”，过一天是一天，过一天开心一天。

平时多吃点抗癌食品，像胡萝卜、卷心菜、西红柿、西兰花之类的。

适当活动活动身体，特别是多散散步。

她的病理报告早就出来了，但她坚持不去问结果。

我真佩服她的心态。

现在从她对我说话的表情中看出来，她又有“高招”了。

“如果我到那一天，我就选择吃安眠药！

” 她说。

“吃安眠药？

” 我心想，这算什么高招？

不过，我得问问所服的剂量。

“吃多少？

” “吃100片。

” 她很认真地说。

“哎，你平时吃安眠药吗？

” 她突然发问。

“吃。

” “那要200片。

” 她说完，又提着那根引流管，慢慢地回到自己的床上。

我躺在病床上，望着天花板，此时的我，多么希望自己是“荷兰人”，因为这个国家已经通过了《安乐死法案》。

我希望自己的一生善始善终。

<<女人可以不得病>>

具体的意思是“活要活得快乐，死要死得美丽”。

有位医生告诉过我一个“死得很美丽”的故事。

一位毕业于清华大学的女建筑工程师，入院时已确诊为乳腺癌晚期，全身转移，放化疗已无力回天。

医生能做的只是一些对症处理：止痛。

然而，作为一位躯体上日渐衰弱的知识女性，她居然悲欣交集闯黄泉。

一开始，她还有阅读，后来只是听人叙述，最后是锁眉的沉思。

临死的前一天，月经来了。

此时，她已无力再说什么，只是以眉头的舒展来庆幸女性的自得。

然后让家人为她系上卫生垫，她要最后一次完成做女人的仪式，不容半点马虎，自始至终地守护着女人的美丽，即使死神马上来临。

我很欣赏这位女工程师，她很美，她向活着的人传递着一份生命的感动！

午休后，护工小陈给我讲了她曾经护理过的两位乳腺癌病人。

一位是70多岁的老太，满头白发，脸上有很多老年斑。

双手的皮很皱很皱，整个人看上去比实际年龄大。

她当时的诊断是乳腺癌晚期。

这一信息，她老伴恳求所有的人对病人保密。

而他告诉妻子，你患的是良性肿块，不要紧的，为了不让它变坏，咱们就同意全部切除吧！

老太很听话地点点头。

老太有4个子女，但手术后，她老伴从来不让子女陪夜，硬是自个儿担当着。

他说，不在妻子身边，心放不下。

妻子刀口拆线要14天，整整两个星期，每晚他都是趴在妻子的病床边睡的。

睡的时候，他的右手一直握着老伴开刀的那只手。

病房里的人都说他是“模范丈夫”，他只是笑笑，不多说话。

那老太术后恢复得很好，小护士戏说，这是爱情的力量！

1年后，老太又住院了——肺部多处转移，胸腔已经积水，情况很不好。

她老伴依旧陪夜，直到送她归去。

听完这个凄美的故事，我想，那老太的这一生，值了！

另一位是40岁左右，人长得高高的，身材很有曲线，特别是一对乳房，很丰满，看上去非常性感。

她坚持不穿医院的病人服，而穿自己很时髦的衣裳和高跟鞋，走来走去，像少妇一样，引来不少目光。

她对自己的病不很在意，只是一再要求医生，不管她乳房中的肿瘤恶性到什么程度，千万不要全切除！

她丈夫好像是干大事的，特别忙，每次来病房都是来去匆匆。

有时刚坐下，手机就响了，然后去走廊接电话，时间都在一刻钟以上。

只有在这个时候，才看到那女人焦虑不安的神态，眼睛老盯着门口，企盼她丈夫快点进来。

术后，她的右侧乳房还是被全切除，医生根据病情，不能为她保乳。

她知道后，哭了很久，全病房的人都劝她：想开点，保命要紧；去胸罩店定做一个假乳房，同样会很对称的，不会影响你的好身材的；有个台湾女歌星，也生了乳腺癌，现在她照样上台唱歌，台下没有人知道她一只乳房是假的。

一天，她丈夫来了，手里拿着鲜艳的11朵玫瑰花。

那女人脸上写满了“幸福”，因为这11朵玫瑰花意味着丈夫对她的“一心一意”。

后来才知道，他们是再婚的。

以后，她每月都住院一次，接受化疗，但没有人陪她。

她化疗反应很厉害，呕吐、头晕，不吃、不喝，很可怜。

看她这样子，大家也不忍心再问她什么了。

<<女人可以不得病>>

6个疗程结束后，就再也没有见到过她。

不知怎么的，听完这个故事，我的心一抽一抽的，老在对照自己。

记得手术前，医生问我，如果开出来是恶性的，你希望保乳吗？

我一个劲地摇头，“不要，不要！”

没有乳房，照样活，留下隐患，没得活！

”当知道自己是癌症时，我没有哭，因为我脑子里没有“哭”的指令，只有一个个问号，我会？

我怎么会呢？

接下来，就是想：我不晓得还能活多久？

夜深入静时，想得特别多。

我为自己惋惜过。

<<女人可以不得病>>

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>