

# 《我们该把自己交给谁?》

## 图书基本信息

书名：《我们该把自己交给谁?》

13位ISBN编号：9787309078084

10位ISBN编号：730907808X

出版时间：2011-1

出版社：复旦大学

作者：潘肖珏

页数：290

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《我们该把自己交给谁?》

## 内容概要

作者在《我们该把自己交给谁?》里讲述了她在罹患三大顽症之后如何展开自救、继而任凭自己的从容、坚强和智慧从魔口脱险，最终赢得生命和健康的非凡经历。她把这段非凡的人生体验和上下求索的精神世界呈献给广大读者，其用心就在于让天下同胞（尤其是女同胞）“不生病，少生病，特别不生她这种病”。她以血和生命的代价，对她身为女人的一生进行了深刻的反思和追问：女人是什么？女人如何让自己变得快乐起来？女人如何才能不生病？女人如何和男人相处？女人如何赢得成功的婚姻？女人如何和自己的生命更好的相处？女人生病了该把身体交给谁？女人在不同的年龄阶段各有什么不同的定位？女人怎样才算聪明和智慧？女人如何让自己的一生获得幸福和成功？

# 《我们该把自己交给谁?》

## 作者简介

潘肖珏 五年里，乳腺癌，股骨头坏死，冠心病，三大顽症，一个紧跟一个，来势汹汹，她将以怎样的病弱之躯抵挡这难以逃脱的死亡厄运？

昔日她是事业的佼佼者，大学里的公关女教授，神采飞扬，意气风发；

今日她自学成才，久病成医，一举成为众人信赖的养生健康顾问；

她是电台的常客，病友的“座上宾”，她现在经常要接到来自病友求医问药的电话和电子邮件，俨然成为他们的精神偶像；

她也曾拥有婚姻家庭，但当不幸降临、爱情也随风而逝后，她默默地担当起与死神抵抗、与巨大的孤寂开战的重任，直至那一方塌下去的天空重现生机与彩虹.....

当年心作《女人可以不得病》是魔口夺命、向死而生的写真；今天，这本《我们该把自己交给谁》，是作者苦心研究、实践五载的结晶。

# 《我们该把自己交给谁?》

## 书籍目录

### 目录

序：我看到了女性难得的一种从容

## 第一章 生死线上的折返跑

在病房里

病房里的女人心思

“零乳房”女人的追思

我和医生的对话

痛，是想出来的？

十万分之一，为什么不是我？

研究乳腺癌

我的三把治疗利器

日子过得有点一惊一乍

永美，我的救命恩人

本章话题：病了，把身体交给谁？

点评嘉宾：沈善增（作家，儒释道研究专家）

记者提问：秦 畅（上海人民广播电台首席主持人，“金话筒”奖获得者）

## 第二章 又遭遇世界性烦恼

股骨头坏死，降临我

直面选择：换不换“人工关节”？

如果发生一个“如果”

谁愿意为我治疗？

踏上治疗的“长征”路

终于迎来“第一推动力”

感慨：思路决定出路

要找好医生，先当好病人

风雨回家路

半路杀出“程咬金”：“带状疱疹”找上门

见证奇迹的时刻到了

原来股骨头是可以不坏死的

本章话题：我们怎么与医生打交道？

点评嘉宾：孙小琪（《现代家庭》杂志总编辑）

记者提问：秦 畅（上海人民广播电台首席主持人，“金话筒”奖获得者）

## 第三章 我的第三个课题

冠心病向我走来

冲冲助我“引火下行”  
“我来救你”

心脏病治本之路在何方  
“你的心，没有放下。”  
两元中药救治心脏急诊  
治本之路：老爸典范

本章话题：生病了，会首选中医吗？  
点评嘉宾：李芬华（上海市纪委副书记）  
记者提问：秦畅（上海人民广播电台首席主持人，“金话筒”奖获得者）

## 第四章 恩宠细胞：激发自愈力

恩宠细胞的七大法宝  
为什么要“恩宠细胞”？  
恩宠细胞的七大法宝  
“恩宠细胞”法宝一：悦耳和养眼  
“恩宠细胞”法宝二：爱的滋润  
“恩宠细胞”法宝三：愉悦的想象或回忆  
“恩宠细胞”法宝四：感恩一切  
“恩宠细胞”法宝五：干自己喜欢的事  
“恩宠细胞”法宝六：坚定信念，激发神性  
“恩宠细胞”法宝七：认可与被认可

婚姻场中女人经  
点亮心灯，走出抑郁  
我的女人观  
女人的生命观  
婚姻场中女人经  
儿子，妈妈当得“不合格”  
外一篇：我家的三任保姆

本章话题：女人要和自己的生命更好地相处  
点评嘉宾：林 华（作家，女性问题研究专家）  
记者提问：秦 畅（上海人民广播电台首席主持人，“金话筒”奖获得者）

## 第五章 医学的最高境界是养生

饮食养生  
医疗首选是饮食  
黄金搭档营养佳  
乳癌阴影口中消  
养生首位脾胃和  
花样粥香飘四季

运动养生  
深呼吸

# 《我们该把自己交给谁?》

以静生动

环境养生  
音乐调身心  
寻找负离子

养生首先养阳气

本章话题：养生的最高境界是应变

点评嘉宾：黄平（上海中医药大学医管处处长，五官科专家）

记者提问：秦畅（上海人民广播电台首席主持人，“金话筒”奖获得者）

第六章 “长征”胜利，我的感恩

感恩我的治疗医生

千里寻觅“铁杆中医”：彭坚医生

不显山不露水，却“针行天下”：韩建中医生

柔刚相济，游刃骨髓：刘玉超医生

他让我仰视：孙武权医生

感恩陆德铭医生

感恩胡建纲医生和楼行斐医生

感恩于文医生

感恩我的父亲、母亲

本章话题：懂得感恩，生命之树常青

点评嘉宾：余明阳（上海交通大学教授，品牌策划专家）

记者提问：秦畅（上海人民广播电台首席主持人，“金话筒”奖获得者）

附录：读者评论

## 《我们该把自己交给谁?》

### 章节摘录

插图：然后，我继续说：“我的股骨头是缺血性坏死，因血供差引起的。一位医生告诉我，股骨头坏死的早期（即一二期）坏死速度相当缓慢，一年之内患者可以无任何症状。像我这种进入中晚期的之所以难治，就是因为其股骨头坏死的速度进入了直线上升期。”“我从医学书上得知，治疗的第一个单位时间就是前3个月。所以，只要身体吃得消，我就要穷尽所有的保守治疗手段，让这‘第一推动力’在3个月内形成，并使其力度和速度都能与坏死的力度和速度抗衡，那我就必赢无疑了。”“当然，最好的甚至是唯一的办法就是综合运用中医的针、灸、推拿等手段，迅速通经活络，打开血供的管道。”我一口气说完一堆话，停下手中的笔，开始观察她俩的反应。黄平是医生，对我的那番话，报以职业的“微笑”，寓意“不否定也不肯定”。因为她深知我这个病的难治程度，并不是我想象的这么简单、这么轻松，况且整个治疗过程还会遇到许多的“不确定”。而汪泓是大学校长，以理性思维见长，我刚才的一番逻辑推理，她“点头”表示赞同。所以，我又得意地goon啦。

## 《我们该把自己交给谁?》

### 媒体关注与评论

心由境生，境由心造，坦然生死，向死往生。这是何等的胸怀！置己生死而不顾，“为天下女人而写”，这是何等的情怀！但愿天下男人和女人在面临生老病死时，潘肖珏教授的书能给予生命的启迪。

——吴友富 上海外国语大学党委书记、教授“钢铁是这样炼成的！”这就是潘肖珏教授人生奋斗的真实写照，是她的至理名言！肖珏老师是良师、是大姐、是益友。她的顽强、她的信念、她的睿智、她的执着、她的成功，是我心目中学习的榜样，颂扬的英雄，美丽的女性！——汪泓 上海工程技术大学校长、教授我敬畏，头上的星空和心中的道德律令；我信奉，对逝去的尊重和对生活的追求；我赞叹，女性细腻的博爱和伟岸的柔刚。这是从肖珏娓娓道来中感悟的。——李进 上海师范大学校长、教授生癌并不可怕，怕的是精神崩溃。癌症不是绝症，用科学方法和自我心身调节，癌是可以治愈的。——陆德铭 上海中医药大学前校长、教授我是潘肖珏的手术医生，她对待疾病和对待感情挫折的心态，真如她书中所叙述的那样：思维积极、乐观豁达、笑傲现实，最终冲出困惑的重围，展现了新时代女性的魅力人生！——王平治 上海交通大学附属仁济医院外科主任医生、教授这是一本真正讲述怎样的女人才是美丽的女人的书：这是一本真正讲述女人如何永葆美丽的书；这是一本引领女人坚强而优雅地走出忧伤和懦弱的书：这是一本引领女人诗意地畅游美丽精神境界的书。

——王小鹰 中国作家协会全委会委员，上海作家协会理事佛教有言，烦恼能转即是菩提，大烦恼转大菩提。一场恶疾赢得一本书，对已是最有成就感的收获，对人是最富启迪的经验。精彩美丽的人生，由这样的收获与经验组成，写这样的书与读这样的书都是有福的。——沈善增 中国作家协会会员，上海市作家协会理事看潘老师文字感受真、善、美：听潘老师演讲胜读十年书。加油，潘肖珏，你是最美丽的女人！——孔明珠 《交际与口才》杂志主编，作家



## 《我们该把自己交给谁?》

### 编辑推荐

《我们该把自己交给谁?》：五年里，乳腺癌，股骨头坏死，冠心病，三大顽症，一个紧跟一个，来势汹汹，她将以怎样的病弱之躯抵挡这难以逃脱的死亡厄运？昔日她是事业的佼佼者，大学里的公关女教授，神采飞扬，意气风发；今日她自学成才，久病成医，一举成为众人信赖的养生健康顾问；她是电台的常客，病友的“座上宾”，她现在经常要接到来自病友求医问药的电话和电子邮件，俨然成为他们的精神偶像；她也曾拥有婚姻家庭，但当不幸降临、爱情也随风而逝后，她默默地担当起与死神抵抗、与巨大的孤寂开战的重任，直至那一方塌下去的天空重现生机与彩虹……当年心作《女人可以不得病》是魔口夺命、向死而生的写真；今天，这本《我们该把自己交给谁》，是作者苦心研究、实践五载的结晶。这是一段感人肺腑的生命之歌！这是一个关于女人的精彩传奇！

## 《我们该把自己交给谁?》

### 精彩短评

- 1、中年女性面临身心压力，事业家庭都有兼顾，身体随年龄增长会透支超负荷，好好珍惜自己，好好调节自己，以作者的经历告诫女性朋友，一定要关爱自己，珍惜自己，极力推崇女性要读要学习的一本好书，我买了6本，自己看了都送女性姐妹朋友了……“三八”节送人的好礼物，送的是健康，更是对未来美好的寄托！
- 2、再买一本给病友，买来两天就看完了
- 3、关于健康包养的一本书？我也没看过
- 4、身患3大顽症，乳腺癌、股骨头坏死、冠心病，但是她的精神、她的意志，她对生命的热爱及对自己负责的态度，是最值得身患顽症的病人学习的。书里的一些忠告、一些心得体会，也值得我们这些正常人借鉴学习。
- 5、面对如此重大疾病能不慌乱，佩服作者的胆量和智慧，能给病人以鼓励。
- 6、一听到书名就被吸引，一翻开扉页就被感动，一页页细读就被震撼，一合上书就进入回味，难得的好书。
- 7、因为本人也是·医务人员，所以特有同感。
- 8、本书集合了作者得病治病防病的心得，是值得借鉴的宝贵经验。
- 9、公关教授患病求医不忘本职，作者的求医态度值得学习，寻访名医却非一般没有名气、没有公关技巧、没有时间、囊中羞涩之芸芸众生难以企及的，切莫效仿，不可复制。
- 10、还是那句话，后悔早一点，也许生命结束可以晚一点。她的生命延续有她的因缘，我们未必有。她没有明说的很多事，也许我们也会遭遇。别生气了，算了吧。
- 11、卓越的服务总体让人满意~
- 12、一个坚强的女人，一种不屈的精神。一份执着，百般交流，不舍不愿轻易随波逐流，在如此困苦和不堪的身体与心灵的多重打击下，永不放弃对更好生活的愿望和憧憬，是一个令人敬佩的教授。第一次见她是一个偶然的的机会，毫无架子，说话也是轻轻的，温柔的样子。没想到内心如此坚强。她的背后是一颗宽广之心的辽阔对话。欣赏这样一个女子
- 13、读后很有收获。好书！

# 《我们该把自己交给谁?》

## 精彩书评

- 1、有幸听了潘教授的报告会，很感动，一颗强大的心。恩宠细胞：激发自愈力。心由境生，境由心造，坦然生死，向死往生。这是何等的胸怀！这是一本引领女人坚强而优雅地走出忧伤和懦弱的书；这是一本引领女人诗意地畅游美丽精神境界的书。
- 2、在卓越上买的这本书，感触一：书上写的是作者怎么寻找自己对抗疾病的方式，从个人真实经历上有力传播了中医的魅力和博大。西医看病不会给你分析为什么得这个病，不会说两句话，写两个字就交给B超检查，动不动就打吊瓶，动不动就开刀。在这个世界上很少有人向我们进行系统的中医教育，这么宝贵的文化遗产也被很多人忽略，哎~~~感触二：她在与医生交流中，自己会努力做功课做公关，这种精神是值得学习的，这个世界只有自救才能救自己。感触三：生病了往往是怪罪饮食啊、生活作息不好，其实情志的因素也占很大成分，又更容易被我们忽视，在办公室，在感情生活中尤其要对自己的情绪进行管理。感觉作者写书用的都是公关语言，整本书用的是叙事体，如果在语言上和结构上更好地润色，也就值得这个高价钱了。总的来说这本书是值得推荐的，女人就该向潘老师学习，不要让自己太无知。
- 3、个人觉得其中的婚姻观、爱情观说得不错，值得细细思考。譬如：家不是一个讲理的地方，家是一个讲妥协的地方。个人觉得挺有道理。还有一些男女配对问题，挺有意思的，推荐闲暇时候一读。即使是年轻人，也要注意身体健康嘛，否则未来无法还债了~~~~还有《我们该把自己交给谁》新书发布会上，潘教授讲述了自己的不平凡经历。《东方早报》首席评论员鲁宁听后当场表示，“对潘老师从不信到信”、“自己将亲自来认真写这篇报道”，并认为“这本书是写给有悟性的读者看的”。附新书发布会视频：[http://v.youku.com/v\\_show/id\\_XMjQyNTAxNzQw.html](http://v.youku.com/v_show/id_XMjQyNTAxNzQw.html)

# 《我们该把自己交给谁?》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)