

《重生手记（插图修订本）》

图书基本信息

书名：《重生手记（插图修订本）》

13位ISBN编号：9787540474998

出版时间：2016-6

作者：凌志军

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

《重生手记（插图修订本）》

内容概要

这是一个癌症患者从身陷绝境到逐步康复的亲历记，也是一位著名记者对当今中国癌症医疗体系种种利弊的观察和剖析，更是一部充满智慧、勇气和乐观精神的人生励志书。

2007年，凌志军被诊断为“肺癌，脑转移”，即“肺癌晚期”。北京、上海两地名医会诊，几乎一边倒地判定，活不过三个月。他和家人陷入前所未有的恐惧中。真的没有生路了吗？

外科、内科、中医、“太医”，分别给出了大相径庭的治疗方案。要不要手术？要不要做化疗？应该相信什么样的医生？该不该使用特效药？该把性命托付给谁？

他调整心态，积极搜集诊疗信息，甄别真伪。他仔细观察医生的得失，也观察病友的成败，最终选择了最佳的治疗方案，走出适合自己的康复之路。九年了，他不仅活了下来，还活得越来越健康。

他真切地认识到，癌症不是绝症，只要不恐惧，不盲从，不走上错误的治疗之路，癌症患者就有更多生的机会。

《重生手记（插图修订本）》

作者简介

书籍目录

修订本前言/001

前言/003

第一章 别让医生吓死你

在每一个人必须面对的所有恐惧中，没有什么比预知死期将至更加恐怖了。我可以选择去医院切开脑袋，也可以选择待在家里。这可真应了癌症患者圈子里流传的一句话：治，是找死；不治，是等死。

死到临头的感觉 /002

危险的陷阱 /007

中国式的“专家门诊” /012

恐惧的由来 /017

中外医生之对比 /024

医生怎样对待不懂的东西 /030

希望在我们自己手里 /034

西医好还是中医好 /041

开胃汤和牛筋汤 /049

预知死期的一个好处 /055

向读者告别 /059

选择治疗方向比选择治疗方法更重要 /064

第二章 癌症不是绝症

如果我们不能确定自己应当做什么，那么至少应当确定自己不做什么。“不做什么”的意思，就是不要让自己做一些错误的事。这是因为，在相当多的情况下，不是你的疾病让你一步步走向死亡，而是你在疾病面前的一个又一个错误让你走向死亡。

最好的灵丹妙药 /074

倾听自己的身体 /081

改变了对癌症的看法 /086

水静心闲 /092

路上的风景 /097

*最想做的10件事 /101

医疗领地上的“割据”与“门户” /102

医生也会犯错误 /108

用我们的脑子救命，而不是用我们的腰包救命 /112

少犯错误的10条原则 /122

*少犯错误的10条原则 /101

前三个月里最容易犯的错误 /126

我的生活回到正常轨道 /131

第三章 做一个聪明的患者

“积极治疗”不等于“过度治疗”。对于我们这些癌症患者来说，仅仅凭借“坚强”是不够的。我们应当是一个坚强的患者，同时也应当是一个聪明的患者。在很多情况下，智慧比坚强更重要。

新的威胁悄然降临 /138

感觉不到的“敌人”才是最危险的 /144

我们相信什么样的医生 /150

“不要被那些表面的光环蒙蔽了” /156

走上手术台的前夜 /160

假如这是我的“最后一天” /165

癌症病房 /171

家人和友人 /176

我为什么不化疗 /183

别让医生治死你 /192

《重生手记（插图修订本）》

最好的武器是自己的身体 /201

第四章 康复九策

我看到一种新的可能性，所以决定把对“治疗”的理解前所未有的扩展开来，去尝试这种可能性。这些办法，不用你鞍马劳顿倾家荡产地求医问药，只需拥有足够的信念、理智、毅力和耐心，以及亲人和朋友的关爱。

非医学意义的治疗 /210

*康复九策 /213

三项基本原则 /215

*导致治疗失败的思维模式 /221

改变自己的生活方式 /222

做好五件事：吃、喝、拉、撒、睡 /229

每天步行五公里 /238

日光浴 /243

深呼吸 /251

身心合一 /258

重返雪山 /264

后记 /268

爱的力量 /270

读者评论及微博互动 /279

《重生手记（插图修订本）》

精彩短评

1、先赞一下作者的摄影技术，太棒了！

很多东西只有在失去后才感到珍贵，这是大家都明白的，可是又有几个人可以做到？生命是宝贵的，任何的透支都是会还回去的……

这本书给我很多关于生命的启示和思考，不禁自问，你有认认真真享受过你的生命你的生活吗？

2、插图和明信片很赞，看作者的照片，真的给读者很多希望！

心态固然重要，可是医生的治疗也很关键，有的医生挂的头衔非常多，什么硕导、主任医生，专家组成员，事故鉴定专家库成员等等，一大堆。结果又怎样，难讲。

所以癌症患者更要自己去把握，自己掌握自己的身体，有时候对疾病的态度比治疗本身更能影响疾病的治愈。

3、想起老友的一句话：生命的质量不仅仅体现在时间上

4、没想到作者的摄影水平如此之高！插图很美很大气，不是积极乐观的人怎么拍得出来！

一本开卷有益的书，尤其是想对自己身体有了解，对身边人的健康很关注的需要好好读一读。

大多数癌症病人和他们的亲人们，从一开始就放弃了自己的判断力和选择权。所以千万不能盲目地跟着医生的指挥棒，医生说什么就信什么，有可能会走向一条错误道路。

5、2天看完，感觉很受启发。特别是后半部分。

《重生手记（插图修订本）》

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