

《康复是一场旅行》

图书基本信息

前言

自序这就是健康安慰的实质被称为“态度康复”；创始人的大师格里·詹伯尔斯基（Gerry Jampolski）曾说：“我们通常倾向于把我们想学习的东西教给别人。”正是基于此，本书诞生了。在本书中，我记叙了自己作为一名康复医疗者所学到的一切。同时，在研究并写作这本书的时候，我也学习到了更多的知识。我相信，通过编写此书，我能够更好地胜任目前的工作，能够给我的病人提供更好的建议。自从1998年我的妻子吉格被医生诊断患上癌症后，写作本书就成了我的志愿。我们的许多朋友，我过去的一些病人，不断地给我们寄来有关癌症治疗方面的书籍甚至论文，并给我们提供了许多建议。很快，我就搜集了很多书籍和文件，并在办公室的后墙上建成了一座小图书馆。我已经在辅助治疗医学领域工作了二十多年，对于不同种类的治疗方法，我想我是相当熟悉的。从仔细检查和挑选收集到的材料开始，我就发现，这些书的作者都是那些替代疗法的热心实践者。在书中，他们除了抱怨传统医学疗法外，还对患者提出严正警告，称传统疗法有严重的副作用，即使现在没有显现，在不久的将来也会显现。而且，我还发现，这些热心的作者虽然是出于好意在警告人们，但他们本身对癌症知识了解得很少。作为一个群体，他们批评传统医学，谴责医生这个行业，这种信念似乎从来不曾改变过。他们在许多书中宣传替代疗法，有些说法似是而非，甚至有时会误导人，而且他们宣扬的替代疗法也是没有经过正当试验和评估的，更没有任何权威杂志上公开发表过。我感觉到，那些来自医生和替代疗法的实践者们提供的信息好像将我们的大脑填满了，而且他们所持的观点又完全不同，且彼此互不服气，谁也不愿意去了解对方。因此，在读书时，我发现，许多书中的观点竟然是互相排斥的。在书中，他们每个人都有自己的一套观念体系，而且各有各的想法，各持各的理论。面对这些互相矛盾的信息以及迥然不同的观点，如果像我这样有着多年经验的专业人士都搞不清楚那些外行人又应该怎么办呢？正如我们都曾经历过恐惧、矛盾和压力一样，那些被诊断出患了严重疾病或生命面临威胁的人也同样经历着这些。虽然本书是在吉格成功战胜癌症的激励下完成的，虽然我本人的大部分时间内所做的工作就是照顾癌症患者，但并不能说本书就是一本只关注癌症的书籍。在本书中，你还可以看到其他许多方面的资料，也是人们广泛关注的健康问题，如多发性硬化病、关节炎、心脏病、常见的感冒和身心安慰方面的问题。其实不管是什么样的问题，解决问题的原则都是一样的。免疫系统功能失调会导致许多疾病，而我们的免疫能力被我们的生活方式和生活态度削弱，会让我们更容易得病。为了找到吉格得这种病的原因，我和她花了许多时间向医生请教这个问题，结果没有一个人能为我们提供答案。如今我相信，一种疾病的发生不可能是一个事件造成的。实际上，任何疾病的发生都要具备很多条件。所以，本书包含的主题很广泛，既有情感心理对健康的影响，生活压力对癌症发生所起的作用，也有营养和信念等原因。比如，假设你常用的食谱会造成你自身营养不良，而且你又生活在巨大的压力下；你缺乏自信，常常通过内心深处的对话贬低自己……那么，健康问题一定会发生在你的身上。我查阅了临床医学疗法、精神病疗法、心理疗法、营养学以及其他同样可靠的科学性刊物，为的就是在传统疗法和补充疗法之间架起一座桥梁。当然，在此期间，我也吸收了我本人在为患者工作时积累的经验。在研究和写作的过程中，我清楚地明白了一个问题，那就是，通常我们了解的内容就如同冰山的一角，实际上，书中的许多章节是可以独立成书的。我们过去之所以常听说某个报告被删除了，就是因为没人能重复这个报告。但是，事情并非如此。我注意到，那些争论激烈的发现，常常被多次重复报道，而且这些报道会出现在多种语言的刊物上。之所以出现上面的问题，我觉得可能是由于医生倾向于阅读用本国语言编写的刊物，而不了解国外的刊物。其中，有一个例子最能说明这个问题：火鸡尾是一种纯天然蘑菇提取物，然而，在英国的刊物中，几乎没有介绍这种纯天然蘑菇提取物的参考书。事实上，在英国几乎没有人知道火鸡尾。纯天然蘑菇提取物是世界上最畅销的抗癌药剂，在医学刊物上有400多篇关于这种纯天然蘑菇提取物的临床试验报告，而大部分报告都发表在远东地区的刊物上。因此，我一直力图从更广阔的角度去看问题。为此，我的查阅范围便由英国和美国的医学刊物扩展到了欧洲其他国家、俄罗斯和日本的医学刊物。所以，无论你是为了寻找帮自己康复的方法，还是为了帮助你爱的人，在本书中，你都可以找到大量资料。这些资料或者是我的患者们尝试和试验过的，或者是世界临床研究的资料。本书中记录的大量实践和技巧，你也可以拿来使用，相信你会受益无穷。如果你恰好生病了，想给自己找点事儿做，那么通过阅读本书，你会发现自己绝不是一个无助的、只能从别人那里得到帮助和治疗的患者。你会发现，在康复之路上，不管是患者、医生、临床医学家，还是家庭成员、朋友，都可以互相帮助——这才是健康安慰的实质。马修·曼宁

《康复是一场旅行》

《康复是一场旅行》

内容概要

本书作者是最富才华的康复医疗专家，曾协助爱妻勇敢战胜了癌症。通过自己与妻子一起抗癌时的所见所闻所感，作者总结了自己从事康复治疗二十多年来的宝贵经验，从心理、情感、治疗、康复等多方面，告诉你健康与疾病的关系，进一步解析赢得身心灵全面健康所必需的方法，从而及时摆脱疾病和不良心理的困扰，并从中体会到生命与健康的关系，得到人生至高的快乐与幸福。

《康复是一场旅行》

作者简介

书籍目录

Chapter 1 吉格战胜癌症的经历

“发生了最糟糕的事”

遇到许多令人怀疑的方法

艰难的决定过程

吉格战胜癌症的治疗过程

对吉格治愈癌症的思考

如何与你的医生或治疗师交流

Chapter 2 我的安慰之旅

这就是我的工作

为他人服务是幸福的

我的治疗策略

关心的力量

学会倾听

Chapter 3 免疫系统:人体的国防军

免疫系统——关于健康的伟大发现

大多数人对免疫系统还很无知

体内的大军

免疫系统是如何运行的

如果免疫系统瘫痪，我们怎么抵抗疾病

免疫性与神经系统：军队战斗力与指挥中枢的关系

神经系统的结构就是人体防卫的结构

情感和免疫的相互作用

免疫系统推进器：人体军队的强心剂

Chapter 4 治愈受伤的情感

情感的力量

处理情感的几种处方

支持小组的益处

表达情感的重要性

促进生存的个性特征

怎样对待愤怒

记日志

化消极为积极

制定目标

恶龙的传说

Chapter 5 欢笑、希望和乐观治疗的好处

欢笑的治疗力量

露出快乐的笑容

笑的作用

笑声为我们带来的

希望的治疗力量

安慰剂的作用

乐观的治疗力量

信仰的力量

乐观精神与健康

成为乐观者的启示

社会关系的治疗力量

人们相互需要

爱的治疗力量

寻找爱

宽恕的治疗力量

原谅自己

最好的建议

Chapter 6 改变行为方式

铭记

伤害或治疗的信息

电脑式大脑

改变你的信息

肯定

肯定断言的例子

消极的标签

内心疗法

制定自己的治疗方案

问更好的问题

改变消极的思想

挑战错误的信念

重新做生活的主人

继续你的生活.....

Chapter 7 压力与健康

良性压力和不良压力

抗争或退却

我们对压力的反应

压力与癌症

压力与其他疾病

个性种类与压力

压力是怎样影响男人和女人的

成为“耐压”的人

.应对压力的策略

Chapter 8 直面生活中的压力

除非你感受到压力，否则压力不会存在

压力的四个信号

你在走下坡路吗

为自己的压力负责

压力与人际关系

怎样改善你的沟通技巧

冲突的解决

危机与机遇

冲突核对表

自信

自信的基本规则

经济与压力

时间管理和压力

有效管理你的时间

意识到时间是珍贵的

重要性和紧迫性

Chapter 9 你的身体健康状况

锻炼对你有好处的原因

锻炼对精神的好处
锻炼对身体好处
锻炼和免疫系统
有氧锻炼和无氧锻炼
瑜伽
通过改变食谱减少压力
使脱氢表雄酮（DHEA）和皮质醇保持平衡
咖啡因
酒精饮料
加工的碳水化合物
帮助你放松的草药
放松反应
冥思的好处
音乐的好处
音乐疗法
“莫扎特效应”
沉默的力量
Chapter 10 健康饮食
一套均衡的饮食
健康饮食指导
营养补充物
推荐的日摄入量（RDAs）
维生素
矿物质
你需要补充物吗
增强你的免疫系统
Chapter 11 食物与具体疾病
心脏病与饮食
逆反饮食与防治饮食
视力与饮食
肺功能与饮食
帕金森氏症与饮食
多发性硬化与饮食
风湿性关节炎与饮食
中风与饮食
克罗恩氏病与饮食
前列腺问题与锯棕榈
Chapter 12 营养与癌症
通过饮食治疗癌症
预防癌症的食物
改变你的饮食方式
癌症治疗引起的副作用
对癌症治疗引起的副作用的指导
其他抑制副作用的药物
Chapter 13 信念与康复
选择的时期
寻找价值
精神信仰与健康
Chapter 14 做好进行最后之旅的准备

《康复是一场旅行》

倘若.....

死亡的艺术

怎样与人相处的建议

彩排

写自己的讣告

选择适当的时间

选择时间

说再见

敢于冒险的人才是自由的

《康复是一场旅行》

章节摘录

《康复是一场旅行》

媒体关注与评论

我们必须穿过迷宫找到出路，曼宁为我们提供了一张地图。我强烈地推荐给每一个病人，不管他们得了什么病，还有他们所爱的人都应阅读这本书。——英国皇家医师学会癌症学教授卡罗尔·西科洛博士

这是一本内容非常棒的书，其中充满了智慧和趣味，我把它推荐给每一个认识的朋友，无论你患了哪种疾病，即便是癌症，只要你拥有无限开放的心灵，依然能拥有充实而美好的人生。——《泰晤士报》资深记者卡尔·西蒙森

真正的关心是康复的利器。我们都能渴望了解别人生病的经历，因为我们都分享着共同的人生经历。一些人惊惶失措，迷失了方向；一些人非常愤怒，充满了忿恨；一些人听天由命；然而还有一些人充满了决心和希望。这些人想知道他们采取什么样的行动才可能获得最大的生存机会。在这几十年当中，我了解到，除了简单地把手放在病人身上之外，康复治疗还有很多很多其他的内容。——马修·曼宁博士

《康复是一场旅行》

编辑推荐

《康复是一场旅行》编辑推荐：连续28周蝉联英国亚马逊畅销书排行榜第一名；全球最畅销心理学图书，英美百万销量“康复心理第一书”；英国皇家医师学会卡罗尔·西科洛博士、哈佛大学心理学教授杰克·英格勒联袂推荐；一本令你实现身心灵全面健康，重拾幸福快乐生活的心理学杰作。

《康复是一场旅行》

名人推荐

我们必须穿过迷宫找到出路，曼宁为我们提供了一张地图。我强烈地推荐给每一个病人，不管他们得了什么病，还有他们所爱的人都应阅读这本书。——英国皇家医师学会癌症学教授卡罗尔·西科洛博士这是一本内容非常棒的书，其中充满了智慧和趣味，我把它推荐给每一个认识的朋友，无论你患了哪种疾病，即便是癌症，只要你拥有无限开放的心灵，依然能拥有充实而美好的人生。——《泰晤士报》资深记者卡尔·西蒙森真正的关心是康复的利器。我们都能渴望了解别人生病的经历，因为我们都分享着共同的人生经历。一些人惊惶失措，迷失了方向；一些人非常愤怒，充满了忿恨；一些人听天由命；然而还有一些人充满了决心和希望。这些人想知道他们采取什么样的行动才可能获得最大的生存机会。在这几十年当中，我了解到，除了简单地把手放在病人身上之外，康复治疗还有很多很多其他的内容。——马修·曼宁博士

《康复是一场旅行》

精彩短评

- 1、书中的说情绪对健康的影响这一部分我比较认同，其它部分我觉得是纯粹理论推测，即使说是经过什么什么大学或者教授等的研究数据等，也是一种单方面的割离式的偏颇的研究。西方思维总是这样，常常将一个整体中的东西切割出来单一分析，得出一个百分比的概率数据，再将这个数据结论用作论断加以推测整体，再给装回去，这种论断用在实际生活中时常常不灵验，常常只是一个可能，所以那样的论断在生活中实际操作的结果常常是“哦，不太幸运，我碰到了那百分之几，只能接受这样的现实了”。
- 2、病来如山倒，病去如抽丝，就是这样！
- 3、送给了一个癌症的朋友，她看完很感动
- 4、7.2分，不错。
- 5、可以看一看~
- 6、积极的心态很重要。生病也是一场和自己的较量 也是一个机会！
- 7、正在阅读，从中学到了很多。
- 8、要想生理病好，先要调节心病
- 9、好书再读，依然受益。推荐！
- 10、作者提出的康复理论对家有重症患者的人很有帮助,给我们一些新的治疗理念:一个人得了病,一定要找到得病原因,才能对症治疗,不可盲目相信别人,要自己用心体会才行.自我康复比治疗更重要.
- 11、心灵读物
- 12、资料详实，虽与国内的情况并不相同，但也有参考价值。
- 13、看了再来写
- 14、我很需要这本书，我正处于此阶段中
- 15、健康和爱是人生最终的追逐,可是往往在生活中却忘记了这个终点
- 16、内容较简单，无新意
- 17、电视推荐，买回来慢慢看
- 18、《华严经》说:于诸病.为作良医.于失道者.示其正路.于暗夜中.为作光明.于贫qong者.会得伏藏。本书充满智慧和知识.是战胜疾病.实现心灵健康的好.边读.边学.边实践.每日都有幸福快乐的生活。
- 19、身体的免疫力，自我康复
- 20、不错，一本很好的书
- 21、作为非专业人士看看还可以
- 22、感觉非常一般
- 23、人生在世即修行。
病痛，亦是修行的一部分。
- 24、总体也是还可以 就是纸质没有预计的好
- 25、闲来看看，也许能改变一些自己为人处世的态度。
- 26、认真品读
- 27、是要用心好好活下去
- 28、想送给同事的一本书，希望对她有帮助
- 29、很有意思的书名
- 30、无论得了什么病，或担心自己会得什么病，都值得一读
- 31、很实用，有启发，推荐！
- 32、字字情深。。。
- 33、刚收到书，还没有开始读
- 34、最近两天在看此书！！很不错，强力推荐
- 35、书中的内容在日常生活中，多少都会接触到！简单的道理，需要细细品！这是一次走进自己内心的旅行！
- 36、很好的一本书，让我受益匪浅。明白了道理，很好！！
- 37、这本书很好看，学到了很多，谢谢。
- 38、找到自己生病的原因，让自己更健康。真是一本好书啊，希望更多的人可以了解到自己身体出现

《康复是一场旅行》

病症的原因。

39、人生是一种态度，大家才会遇到同样的问题——无论早晚。提前准备一下吧。

40、因为我自己的原因，没能收到

41、感觉很好的一本书。摆在角落里很不起眼的样子，一开始以为是心灵鸡汤那样的，勉强翻了下突然发现还不错。就买下了。

42、这本书主要是说明论证人的情绪、心理状态对免疫力的影响，进而直接造成的对健康的影响。随着医学、心理学、生理学等的发展，各学科间的联系越来越紧密，相互间都发现对彼此间的补充，而实验也证明相互间的不可割断的联系。是本不错的书，能给你说明论证保持良好的心理状态、良好的情绪引导和控制习惯对自己的健康的不可忽视的直接影响，使人们从追求药物、手术等的外界补救的舍本逐末的亡羊补牢思维中醒悟过来，去正视问题的内在原因，从自身生活习惯、思维习惯、心理状态等方面寻找到解决问题的最直接有效且持久的途径。

43、因为不能忽视疾病和死亡，所以要用心活下去。疾病缠身的时候不要总去问：为什么是我？而要问自己：我能做什么？其实，你所能掌控的健康比想象中的要多得多！

44、挺好的，大家应该看看

45、我只能说这本书刚好对我人生目前的阶段是非常重要的。我今年经历一场大病，就是书中所说的癌症，目前恢复得不错。住院期间也结识了一些病友，在治疗期间也想了很多很多，除了药物治疗最重要的治疗其实是面对疾病的态度，既然来了我们就要好好的面对。疾病也是我们人生的一部分，正确的对待不仅能治愈，对我们的人生也是更好的提升。我非常同意这本书的书名“康复是一场旅行”，而且本书的内容有很具体的步骤，让你真正走出对疾病的恐惧和不正确的治疗方法与态度。让我们旅行回来有更多的得着吧。上帝祝福朋友们！

46、不错的一本书，值得读一读

47、好书!如果相信人可以超脱外在,人的意志可能可以改变困境,如果希望在上帝拯救之时助他老人家一臂之力,这是一本值得关注的书,会有收获的!

48、针对性很强，读起来很舒服，很好

49、康复是一场旅行

50、2014年8月29日读。2014-272。

51、买了好多的书，这本书给我的印象不深

52、有的地方让人感觉很啰嗦，外国人的思想总是和我们不同。不过有的地方还是不错的，受益匪浅。推荐《接纳不完美的自己》

53、我也不知道为啥要买这本书。。

54、陪你一起走这场旅行。不过只推荐下标题。

55、我强烈推荐大家阅读此书

56、对心灵很有触感

57、所谓畅销书，200多页就是最后十几页值得一看

58、外国人写的书，有些地方不适合中国人，所以要买的，必须小心考虑。不过里面还是有很多可取的观点。两者占得比例差不多是2/10吧。

59、还行吧。书名起得好，这一句就够了。

60、西方人也开始关注心灵世界了，算是一件好事吧，不过比起东方文化中对精神层面的透彻了解，本书的看法太浅薄和粗糙、流于表层了。

61、适合给老人及病人看。

62、很好看，推荐

63、还没有来得及阅读

64、不怎样，心灵鸡汤

65、不要让别人的批评影响你。要相信自己，相信自己的能力。

66、还没有细看，但是老妈很喜欢~~~

67、是一本不错的书，厚度刚好是在我喜欢的范围之内，书的封面很素不浮夸，就像内容一样使人安定。

68、看了让人感动，一本深入心灵的好书。战胜自己就是战胜了疾病。

69、理论性的东西比较多。

《康复是一场旅行》

- 70、还没有看完，朋友推荐的，内容很好
- 71、十分励志的书

《康复是一场旅行》

精彩书评

1、相对于已经明确的科学论断，尚无定论的可能性经常因为其中掺杂的类似巫术性质的方法而让人鄙夷，可实际上科学大多脱胎于此。正如《众病之王：癌症传》中提出的两种研究癌症的方法，生物细胞学稳扎稳打，严谨的推导出癌症的前因后果，而流行病学从现象入手，寄希望利用项目管理的方式走捷径解决问题。两类方法都取得了成效，前者搞清楚了癌症由基因突变引起这一基本原理，后者发现了针对部分类型肿瘤的治愈方法（虽然很多是从非癌症研究项目中碰巧发现的）。本书在提高免疫力这个话题下，通过统计学方法提出了很多有益的建议，虽然对病人的恢复有多大效果不好预估，但至少对健康人来说不妨是改变自己不良生活方式的契机。

章节试读

1、《康复是一场旅行》的笔记-第35页

增强免疫系统的建议：

睡眠，充足的睡眠可以让你的免疫系统得到恢复。

社会关系，在面临严重疾病时，那些有着广泛社会关系的人的免疫系统比那些社会关系不广泛的人的要好。

幽默，幽默感是病人最有力的治疗策略

记日记，记录下自己每天的感想、感受和情感，对一个人非常有好处

保持自己的信仰，有坚定的宗教信仰或精神信念，对人体的免疫功能非常有益。

吃些草药，除了吃松果菊，还可以服用一些其他植物的提取物，因为这些提取物对免疫系统有着强大的影响，如人参、缬草根和大蒜等。需要注意的是，食用草药时遵照医嘱。

适当参加一些文化活动。

适度锻炼，每天进行一些积极的锻炼，如散步。每天超过1小时的高强度锻炼会在24小时内抑制免疫机能。

适量服用维生素c，倘若要增强你的免疫系统反应，最好每天服用50毫克的维生素c。但不要超过1000毫克，否则会导致那些缺乏免疫力的人患上肾结石。

按摩，按摩可以消除焦虑情绪。

《康复是一场旅行》

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