第一图书网, tushu007.com

<<带病活到天年>>

图书基本信息

书名：<<带病活到天年>>

13位ISBN编号：9787539040530

10位ISBN编号：753904053X

出版时间：2011-6

出版时间：江西科技

作者：西江月

页数：198

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

第一图书网, tushu007.com

<<带病活到天年>>

前言

每个人都要经历出生、成长与死亡，在那不长不短的几十年中，我们会经历很多，有得到，有失去。
没有一片叶子相同，正因为如此，每一个人才显得那么独特，充满个性。
但，我想，疾病应是每一个人在生命中都会遭遇的。
疾病有大，有小。
我从不认为一个人应该去经历磨难，或者饱受病痛的折磨，以此来变得深刻。
如果深刻需要如此来获得，我期望生命可以更简单与美好。
而事实是，总会有突如其来的不幸，不可预测的疾病在某一个暗处等待着你。
它或者是为了考验你的人生，或者只是为了来摧毁你。
而你，该如何选择呢？
不要认为我会说：让我们做霍金，让我们做张海迪。
平凡的人有很多，默默与病魔抗争的人也很多，不是所有的坚强都需要诉说，不是所有的人都可以因此而被他人所知晓。
不被知道的，也同样在倔强而执著地生活着。
在四岁那年，因为高烧。
她的双腿失去站立与行走的能力。
在还不明白与他人有何不同时，她忍着泪水，开始坚持做治疗。
苦涩的中药、电疗、针灸、跌倒又爬起的锻炼……为的只是妈妈说：宝贝，可以走路了，就不用妈妈背了。
终日让妈妈背着，是多么辛苦。
就为了离开妈妈的后背，一定要再次学会走路。
终于，她可以歪歪扭扭地走路了。
撒娇地走向妈妈。
疾病所带来的痛无法如来时那般快快地离去。
有时会跟着一辈子。
到了上学的年纪，常常有人会奇怪她走路的姿势，她是特别的。
妈妈说：宝贝，别在意，等你渐渐长大了，你会走得越来越好。
她相信，自己会越走越稳。
她被允许可以不用上体育课。
同学会很羡慕地对她说：“你真好，可以不用上体育课。
”这句话曾让她伤心很久，其实，她是多么羡慕操场上那些奔跑的身影。
她告诉妈妈心里的难过。
妈妈说：宝贝，同学们没有恶意，你别伤心。
我们可以好好利用体育课时间来学习或做其他有益的事情啊。
她紧皱的眉头终于舒展了。
于是，她在体育课时，开始练习书法、绘画、剪纸…… 她的生活是快乐、多彩的。
她的童年并没有因为身体的特别而缺少乐趣，相反，她学到了更多。
渐渐地，她长大了。
她没有成为张海迪，却一样拥有着宽容与接受的心。
她也曾因为这份特别而被人无礼地直接拒绝于某项工作之外，在赤裸裸的伤害面前，她隐忍着泪水，依然微笑着说“谢谢”。
她的生活并不富裕，但当看到那些需要依靠爬行来继续生命的平凡人．她依然会掏出钱包。
她可以给的不多，却一直有着柔软而感动的爱心。
疾病对她意味着生活的一部分，带着疾病所带给她的一切，她依然仰望蓝天．迎接阳光的关照，依然努力、善良地生活着。

第一图书网, tushu007.com

我们都是这大千世界平凡的一员，我们可以独行，可以结伴，但不能失去充满希望而宽容的心。当遭遇疾病时，你有权利痛苦，落泪，撕心裂肺，但最终你必须以笑容示人。
我们可以平凡，可以因为疾病的造访比平凡更平淡，但疾病并不能夺走我们为人的底线，不能摧毁我们的尊严，不能让我们卑微。
疾病对你意味着什么？
仇人还是恩人？
幸福的结束还是另一种追求的开始？
在这里，我想对你说，真正的疾病来自你的心灵，当你敞开心怀时，病魔无法入侵到你的心底深处。
就让我们允许疾病成为这平凡生活中的插曲吧，与它做朋友，了解它，理解它。
本书将为你呈现如何从心理上理解疾病；当遭遇某些疾病时，如何与它和平共处；如何走出心病等等。
其实，一切很简单，最想说的是：请理解和接受疾病，我们可以改变疾病。

第一图书网, tushu007.com

<<带病活到天年>>

内容概要

就让我们允许疾病成为这平凡生活中的插曲吧，与它做朋友，了解它，理解它。
《带病活到天年(我们可以改变疾病)》由西江月编著，将为你呈现如何从心理上理解疾病，当遭遇疾病时，如何与它和平共处；如何走出心病；等等。
其实，一切很简单，最想说的是：请理解和接受疾病，我们可以改变疾病。

第一图书网, tushu007.com

<<带病活到天年>>

书籍目录

第一章 感谢疾病拯救了我们
第一节 疾病是一种人体的自我保护
病痛是一种有益的危险信号
疾病是恩人而非仇人
第二节 福兮祸所伏，祸兮福所倚
生病亦是一种快乐
生病是一种历练
第三节 偶尔生病更长寿
偶尔生生小病，身体更强壮
生病后才知健康最美
养成良好的生活方式
坚持健身锻炼
拥有花一样的心灵
第二章 病人懂得“经营”，才能活到天年
第一节 不被疾病所左右
疾病并不可怕，可怕的是自暴自弃
疾病是弹簧，你弱它就强
第二节 别自己吓唬自己
很多疾病都是可以治愈的
很多病人都是被吓坏的
第三节 切莫轻视疾病
积极治疗，避免突发危机
轻视疾病，如同轻视生命
第四节 防微杜渐，小洞即补
疾病无大小，微恙也伤身
大病还是小病，你会判断吗
第五节 求医不如求己
医生只是扶着你走路的人
最好的医生是自己
第六节 健康靠经营
管好嘴巴的进与出
运动——人体的“发动机”
第三章 慢性病人的长寿经
第一节 胃病是小病，但也要人命
舌苔与胃病，你了解有多深
你在伤害你的胃吗
胃病小则痛，大则要命
养胃、治胃妙招集锦
第二节 高血压是百病之源，抓好源头管理很关键
你被高血压绑住了吗
预防高血压有道
降血压的水果“精灵”
你听信了降血压的“偏方”吗
第三节 哮喘如同调皮的孩子，要善于调教
你怎会与哮喘结缘

第一图书网, tushu007.com

防治哮喘并不难
哮喘是身病，也是心病
哮喘病人用药有学问
第四节 乙肝不能彻底治愈，但你可以和它成为朋友
乙肝病人只能“一个人精彩”吗
与医生做朋友，治乙肝非难事
别让心灵也“乙肝”
与乙肝和平共处“四好原则”
第五节 心脏病如同地雷，只要不拉导火索就很安全
察“颜”观色，“早”发现心脏隐患
快乐生活，减少心脏病风险
心脏病急救措施
第六节 注意自我管理，“糖人”也能幸福生活
远离糖尿病，一点都不难
降糖药效果差，谁是幕后黑手
控制糖尿病并发症难在哪里
第七节 生了锈的关节，及时加油也可以很灵活
久坐伤肉，更伤关节
关节护理，始于细节
关节炎用对药，标本兼治
第八节 肿瘤很可怕，但不一定要人命
关注危险信号，尽早排查肿瘤
走出肿瘤治疗误区
从心中战胜肿瘤
第四章 莫将身病为心病
第一节 你抑郁了吗
抑郁离我们并不远
抑郁症并不可怕
给抑郁一点呵护
学会与抑郁症病人相处
第二节你在焦虑什么
认识你心中的焦虑
职业女性，向焦虑说“bye-bye”
“结婚焦虑症”突袭
从“成功焦虑症”中走出来
第三节 你会莫名地孤独吗
你属于孤独症候群吗
走出孤独的阴影
关爱老人，让老人远离孤独
第四节 你经常暗示自己吗
你有着怎样的自我暗示
如何进行积极的自我暗示
自我暗示疗法，对抗疾病
第五节 为何你不相信家人和朋友
你总是怀疑自己吗
你还在怀疑他人吗
第五章 营造一个温馨的家

第一图书网, tushu007.com

第一节 理解、尊重病人
病人需要爱来滋养
病人心理你了解多少
为病人做正确的事
第二节 你知道吗？
家人和你一样痛苦
不要对家人说恶毒的话
家人的痛，你知多少
第三节 病人的家庭应该处处洒满阳光
面对重病，团结起来
给癌症病人一个温暖的家
第六章 求医看病有窍门
第一节 这样看病更省钱
小心，医托“黑”你
如何选对医院
如何选对医生
看病也要精打细算
清清楚楚花钱，明明白白看病
第二节 看病要知道的常识
你做好去医院的准备了吗
教你一分钟讲述病情
住院后，你需要做好哪些事情
读懂体检报告单

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

疾病是恩人而非仇人　　“人生犹如钟摆．总是在欢乐和痛苦之间来回撞击着。”疾病，是每一个人都无法避免的痛苦。
这痛苦，或长，或短。
我们总不愿与疾病相伴，有时甚至将那令人痛苦的疾病当作仇人，内心翻江倒海，紧闭大门，以为疾病便不会来造访。
也许，这世上真的没有永远的朋友，但也绝对没有永远的仇人。
而疾病，也是如此。
当你认为它是仇人的时候，也许疾病正是以朋友、恩人的姿态出现。
一切的发生是有理由的。
没有无缘无故的爱，也没有莫名其妙的恨。
疾病来到，不是来找你报仇的。
相反，你需要感谢疾病的发生，因为那是身体给你的警讯。
你已经赶路太久，从来没有时间停下来聆听自己身体的声音。
这时，疾病来敲门，只是为了让你停下匆忙的脚步，凝听身体发出的讯息。
疾病正在告诉你：你需要了解健康知识，你需要开始做对身体有益的事情。
感冒时，我们常常会打喷嚏，其实这是身体正在调集能量，通过呼吸道肌肉和绒毛组织的配合．再加上黏液的分泌，是排出呼吸道内的细菌、病毒的有效方式。
若是，你已经读懂了身体的语言，你就不会将打喷嚏当做是麻烦，而会利用这时候，再主动多打几个喷嚏，以帮助身体完成想要完成的工作，感冒也很快就会好。
如果，你感到头昏，或是脾气暴躁了，或是情绪不安了，那么趁此机会做几个深呼吸，调节自己的情绪，慢慢地那些症状也会悄悄地消失了。
而且，经常做深呼吸，有利于身体健康，心胸也会开朗许多。
流鼻血了，我们以为第一时间最正确的做法是止血，其实不然，90%的流血情况一般会在短时间内自行终止，因为仅仅是鼻前部的小血管破裂造成的。
其主要表现是：当你坐立时．血通常只从一个鼻孔流出来。
我们可以将这种流血看做机体自我“去火”的一种方式。
尤其在秋冬季节，人们饮水减少、辛辣食物吃得较多，及身边环境干燥，体内容易“上火”，令人烦躁不安、口喷异味。
在这种情况下，机体就常常自行选择薄弱的鼻黏膜“去火”，就是在中医治疗中也有主动针刺放血去火的方法。
总之，你的注意力不应是疾病本身，而是应把握健康与生活。
我们有理由相信大自然中的新鲜空气、天气变化、娱乐、休息、睡眠、好食物，以及生理治疗，都可治病。
疾病就是你的老师！
疾病的发生，是大自然馈赠于生命的一份礼物，它的意义在于唤醒身处迷途的你，从错误的生活方式以及习惯中转变过来．进人健康的生活程序。
……

第一图书网, tushu007.com

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