

<<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：9787309059250

10位ISBN编号：7309059255

出版时间：2008-3

出版时间：复旦大学出版社

作者：潘肖珏

页数：178

字数：132000

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

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。

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。

## <<女人可以不得病>>

### 作者简介

潘肖珏，大学教授。

人称“公关专家”，自诩“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

## <<女人可以不得病>>

### 书籍目录

- 一、癌症临头—病房里的女人心思二、伴侣转身—当“人”字的一撇抽去时三、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？
- 四、日子过得有点一惊一咋五、“美梦”与“现实”—我的三把治疗利器六、享受中医—我和传统医学亲密接触七、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，事半功倍八、静中动虚中实—我的行为处方九、我当“医生”了—不要抑郁，明天你仍依旧十、爱的滋润和疾病的康复（一）疾病与爱情（二）友情是康复的一味良药  
（三）人文医生与患者的康复十一、《加拿大就医日记》和与医院院长的对话（一）Ingrid加拿大就医日记（二）与医院院长的对话十二、女人可以不得病—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（七）女人的身、心、灵

## <<女人可以不得病>>

### 编辑推荐

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。

本书为“健康cool新女性系列丛书”之一，以社会-心理-生物医学的全新模式阐述了当今女性如何在重压下进行自我减压，乃至冲出困境的方法与途径。

<<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>