

<<别把生病太当回事>>

图书基本信息

书名：<<别把生病太当回事>>

13位ISBN编号：9787539932118

10位ISBN编号：7539932112

出版时间：2009-6

出版时间：江苏文艺出版社

作者：杨文忠

页数：362

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>

<<别把生病太当回事>>

前言

我接触过两个家庭。

这两个家庭有一个共同点，也有一个明显的不同点。

共同点是，这两个家庭都有一个病人，一个是慢性心脏病病人，一个是慢性气管炎病人。

不同点是，慢性心脏病病人家里总是阴云密布，病人的病情越来越重；而慢性气管炎病人却拥有一个快乐祥和的家庭，当你身处于这个温馨的家庭时，你感到的是无处不在的欢乐，是家庭成员无微不至的关爱和病人对家人的体谅，丝毫察觉不到这里有谁正在经历疾病的困扰。

因为经常去这两个家庭，对他们都有了深入的了解。

而这两个家庭对待疾病的不同态度给了我极大的启示，并且最终促使我创作本书。

我深知很多家庭、很多病人，他们需要朋友、需要方法、需要指导。

慢性心脏病病人的家人对病人可谓事无巨细、关怀备至，但是却处处谨慎，感觉整个家庭处于一种高度警戒状态，甚至不敢大声呼吸。

在这种环境中，病人是无法得到最好治疗的，而且病人家属也因此生活在阴云中，离幸福生活越来越远。

而另外一个家庭，时常让我感动不已。

这个普通的家庭，他们并没有忌讳谈疾病，而把疾病视同他们生命的一部分，认为这是再正常不过的事情。

病人告诉我：我这个病，已经成了我自己生命中的一部分，我并不排斥它，既然来了，就好好共处；而且我很感谢我的家人，他们并没有因此怨天尤人或者神经兮兮，他们 also 把这个病当作他们生活的一部分。

我很感谢我得的这个病，它让我们一家更加和睦、更加幸福。

<<别把生病太当回事>>

内容概要

本书最大的特点是：温暖贴心、简单实用。

一方面讲述病人和家属如何更快乐地面对生病的日子，教会病人正确应对生病后的烦恼心事，与疾病做朋友。

另一方面介绍最经典的就医经验。

帮助病人在看病难的今天，多掌握一些看病的“学问”，走出“看病比生病更痛苦”的误区。

<<别把生病太当回事>>

书籍目录

- 前言疾病是我生命中的一部分
- 第一章 别让疾病破坏你的正常生活
- 第一节 别被疾病搞得一团糟 1. 如果疾病造访了你 2. 重拾心情, 应对疾病
- 第二节 生病不等于休息 1. 生病不是懒惰的借口 2. 疾病不是你想象的那样坏
- 第三节 相信医生, 更要相信自己 1. 和医生“躲猫猫”很危险 2. 看病更是自己的事
- 第四节 病是三分治七分养 1. 懂得珍惜自己 2. 像观察天气一样观察自己
- 第五节 生病是件痛并快乐的事 1. 疾病是警钟, 敲醒迷途的人 2. 如果健康是财富, 那么疾病也是一枚金币 3. 生病给予了我们享受生活的机会
- 第六节 病人和家人应并肩作战 1. 别把疾病当成忽视家人的理由 2. 家人应该有条件的爱病人
- 第二章 自助者天助
- 第一节 谁偷走了我们的健康 1. 一个身体健康的乞丐比疾病缠身的国王幸福得多 2. 病由心生: 性格决定健康 3. 当心你的食物: 人类百分之八十的疾病是吃出来的
- 第二节 心情是疾病的向导 1. 好心情是一剂良药 2. 坏心情是一种“病毒”
- 第三节 久病不愈并非残花败柳 1. 与疾病握手言和 2. 即使是病人, 也要追求有滋有味的生活
- 第四节 久病成良医 1. 最好的医生是自己 2. 久病成良医, 靠的不是经验
- 第五节 治病贵在“掌控自己” 1. 管住嘴, 病早好 2. 迈开腿, 甩掉病
- 第六节 把治病当成一场战争 1. 如果疾病是老虎, 我们就应该拥有一颗虎胆 2. 做好打攻坚战、持久战的准备
- 第三章 治愈不是目标, 自我管理是关键
- 第一节 重在保养调理的肠胃 1. 肠胃病不是小病 2. 膳食纤维: 肠胃的清道夫 3. 肠胃病也是“心病” 4. 肠胃调理有方法
- 第二节 学会与电脑健康相处 1. 鼠标也会“咬”人 2. 别让颈椎很“受伤” 3. 电脑辐射—健康杀手 4. 干眼症的防与治
- 第三节 饮食加锻炼扼杀肥胖 1. 胖人很烦恼, 很危险 2. 你属于肥胖人群吗 3. 肥胖也是一种心病 4. 肥胖症防治措施
- 第四节 坚持服药确保血压稳定 1. 你是高血压的后备军吗 2. 高血压重在预防 3. 自我管理, 让血压更“听话” 4. 高血压的“茶疗”与“菜疗”
- 第五节 加强锻炼预防关节炎 1. 关节炎造访年轻族 2. 骨关节炎更“爱”女性 3. 关节炎的家庭治疗
- 第六节 乙肝病人需要的是信任 1. 乙肝真相: 没有什么大不了 2. 他们感染了乙肝, 我们怎么办 3. 乙肝病人饮食宜与忌 4. 与乙肝和平相处
- 第七节 肾虚别紧张 1. “肾虚”, 你还在被忽悠吗 2. 肾虚都是习惯“惹”的祸 3. 盘点补肾壮阳佳品 4. 肾病病人的自我调理
- 第八节 科学饮食找回“糖人”健康 1. 糖尿病诊治莫入误区 2. 糖尿病人应该算计着吃 3. 糖尿病: 在吃上解决 4. 糖尿病人的“运动处方”
- 第九节 做个快乐的心脏病人 1. 心脏求救信号 2. 有“心病”更易引发心脏病 3. 有用的急救常识 4. 心脏病人的健康生活
- 第十节 坦然面对肿瘤生活 1. 肿瘤病人从“心”站立 2. 走出肿瘤治疗的误区 3. 做肿瘤病人的贴心人 4. 如何当好肿瘤病人的家属
- 第十一节 快乐不起来也是病 1. 也许抑郁症正向你走近 2. 从抑郁中解救自己 3. 家里有人得抑郁症, 该怎么办 4. 越吃越快乐
- 第四章 求医看病小窍门
- 第一节 看医生前要做哪些准备 1. 看病前如何做好准备 2. 看病前应注意什么
- 第二节 看病谨防医托 1. 慧眼识“医托” 2. “医托”的惯用手段
- 第三节 如何讲述自己的病情 1. 你误导了医生 2. 讲述病情有门道
- 第四节 如何在医院快速排队 1. 医院排队难在哪里 2. 实现快速排队有诀窍
- 第五节 怎样看病多快好省 1. 怎样选择医院和医生 2. 看病也要细算账 3. 参保人员、异地求医者如何看病更省钱 4. 别让医院忽悠着收费
- 第六节 医改破解“看病难、看病贵” 1. 新医改后百姓能得到多少实惠 2. 医改后百姓如何看病
- 第七节 做个医生最喜欢的病人 1. 你有过类似的经历吗 2. 让你成为聪明的病人
- 第八节 科学护理, 化险为夷 1. 家属接到病危通知书怎么办 2. 手术前的准备及营养 3. 手术后的注意事项 4. 将病房变成温馨的家
- 第九节 慢性病病人也能活到天年 1. 慢性病病人何时需要去急诊 2. 不要死于无知 3. 读懂体检报告单 4. 与疾病快乐相拥
- 第五章 住院治疗多注意
- 第一节 熟悉医院环境 1. 了解医院的“布置” 2. 熟悉医院分级护理制度 3. 了解病人的义务
- 第二节 了解住院医疗程序 1. 办理入院手续 2. 入院后如何接受诊治 3. 怎样办理出院手续
- 第三节 遵守医院各项规章制度 1. 病人应遵守医院规章制度 2. 病人应该享有哪些权利
- 第四节 建立良好的医患关系 1. 医患关系如此重要 2. 怎样像朋友一样与医生相处 3. 住院病人有问题该找谁反映
- 第五节 关于手术问题 1. 手术前为什么需要家属签字 2. 如何签署手术同意书 3. 手术同意书 手术合同 4. 手术分类及审批
- 第六节 医疗保险保驾护航 1. 投保须知: 住院医疗险不

<<别把生病太当回事>>

保门诊 2. 医疗保险的种类 3. 精打细算购买医疗险 第七节 理智对待医疗事故与纠纷 1. 怎样判断是否是医疗事故 2. “医闹”是捣乱不是维权 3. 理直气壮要索赔附录一：医疗事故处理条例附录二：中共中央国务院关于深化医药卫生体制改革的意见

<<别把生病太当回事>>

章节摘录

第一章 别让疾病破坏你的正常生活 第一节 别被疾病搞得一团糟 疾病，或许你可以搂着它的肩膀一起出门，在门口你还会对它的来说声“谢谢”。

因为它是上天给你派来的陪练，通过和它的切磋，你的拳技大长，身心更加健康，更加充满力量。

1.如果疾病造访了你如果不幸得病，病人立刻无所适从，一下子从生活的轨道被抛离出去；而家人通常的反应是慌乱紧张，然后是无穷的忧虑和谨慎。

有一个四十岁患胃病的老师，他的内心独白最能表达这种心情：“其实我自己对这个病刚开始只是有些恐惧，觉得一下子偏离了正常生活。

但事实比我想的还要糟糕，我不只是身体上得了病，连生活也得了‘病’。

看着老婆每天为我担心，辛勤的劳作，忙着工作，忙着带孩子，我才发觉原来祥和平淡的生活一下子消失了，我们的家庭在精神上被这个病搞得一团糟。

原来并不是我一个人生病，而是全家人啊！

”疾病真的那么可怕吗？

它的出现，让病人无精打采，让家人六神无主，可生活就应该变得这样一团糟吗？

当然，如果它是猝不及防的雪崩、地震、海啸，那的确令人恐怖，但更多的时候，疾病只是一位特殊的不速之客，可有些人对这个不速之客表现得过分在乎了。

好像一旦得病，便必然成了受人摆布的玩偶，自己就像是赌桌上的骰子，只有听天由命的份了。

此时什么尊严，什么智慧，什么成就，一切都将在疾病面前俯首称臣，不堪一击，因为我们似乎有劲儿也使不出来。

还有人，怕家里人知道自己有病而担心，怕单位知道有病而下岗，怕女友知道而分手，怕上司知道而影响升迁，自己想方设法去掩饰，隐瞒，最终“积小疾为大患”。

其实疾病只不过是人生中一种经历，就好像结婚、生子一样，每个人都不可避免的。

既然是一种必经的过程，那么我们何不以平常心对待它，既来之，则安之呢？

与其仇视它、推搡它，甚至和它顶起牛来，还不如搂着它的肩膀一起出门，在门口你还会对它的来说声“谢谢”。

因为它是上天派来的陪练，通过和它的切磋，你的拳技大长，身心更加健康，更加充满力量，而它会对你做个鬼脸说：如果需要，它还会招之即来。

很多时候，疾病并不可怕，而是我们自己吓唬自己，尤其是现在，不断提高的医疗水平、先进的医疗设备，这些都给我们战胜疾病提供了很好的帮助、坚定了胜利的信心，我们要做的只是先静下心来，看看自己的病因在哪里。

找到问题的根源，治疗起来，就如滚汤泼雪一般迅捷。

前不久，一个朋友给我打来电话，说困扰他十年的痛风，不经意间就痊愈了。

我感受着他的快乐，即使我们相隔千里，我依然似乎可以看到他快乐得手舞足蹈。

想想他半年前的样子，简直判若两人。

那时候他的痛风非常厉害，经常大半夜被急救车送进医院，他担心自己的脚会被截肢，他绝望地告诉我：我的生活完了，我是一个废人了！

在病魔的一次次折磨下，他最终选择了坚强、乐观，他尝试着寻找疾病的根源。

后来一个老中医告诉他，痛风是因为他肝脏解毒的功能弱而引起的，可以尝试经常按摩小腿脾经，再加上肾经的复溜穴，以缓解肝脏的负担，达到补肝的目的，从而从根本上治疗痛风。

治病要治本，找到病的根源，才能对症下药。

而不是把治病当成一种实验，有的病人每天要按摩很多穴位，还要刮痧、拔罐、练功。

总觉得运用的方法越多，治疗的效果越好。

其实，并非如此，我们的气血就那么多，我们需集中力量，逐个解决身体的问题。

切不可将气血分散各处，无的放矢。

这样，越治问题就会越多。

记住：简单才有效，顺势才迅捷。

<<别把生病太当回事>>

俗话说，病来如山倒。

疾病会给我们带来诸多不便，所以在平常的时候，就应该注意保健，养成一种健康的生活方式，疾病当然也会望而却步了。

2.重拾心情，应对疾病既然疾病已经造访了你，既然你不能马上和它说拜拜，那么就和他做朋友，或许它会增添你生命的色彩！

虽然疾病可以让我们的身体一时间承受痛苦，但我们千万不能在心理上输给疾病，重拾心情，给心灵撒满阳光，生命依然会绚烂多姿。

重拾心情，和疾病抗争到底，最需要的是勇气、信心和沉着冷静。

只有这样才能使病魔止步。

一、面对死亡的恐惧如果能先做好最坏的打算，克服自己的恐惧，反而更容易变得坚强、乐观。

死亡是我们每个人都要面对的现实，生命仅在一呼一吸之间，如果随时都做“今天是最后一天”的准备，我们的生活方式就会完全不一样，对事情也会有不同的看法。

本来认为很了不得的事，一旦想到今天可能是生命的最后一天，也就不得不学会“放下”。

况且，我们至今对生死仍旧一无所知！

若认为死亡是一切的休止，自然会对它产生极大的恐惧。

但如果借着这个生病的机会，多去了解生死的哲学，就不难发现生死只是一个过程，好比换件衣服，并不是一切的休止。

二、认识疾病的真面目疾病是我们身体或心灵上失去平衡的结果，借着它正好让我们反省一下，重新调整生活的脚步。

首先，过度劳累。

现在生活节奏加快，生活压力大，为了生活，加班加点，饮食无规律、体力透支，身体不能得到很好的休息，周而复始，身体就像超负荷运转的机械，必然要生病。

其次，病由心生。

中医认为，七情六欲是引发疾病的重要原因。

当我们面对不如意的事或突然袭来的灾难时，心里就会起波澜，如：气愤、悲伤、焦虑、恐惧、紧张等。

这些不良因素若得不到及时的发泄，就会引发身体疾病。

最后，治病得病。

现代西医采用治标不治本的方法，仅治疗疾病的征兆，而不治其根本。

往往原来用以治病的手段，反倒引起新的疾病，也许是药物的副作用，也许是开刀麻醉的副作用或切除某器官的后遗症，所以求医要三思而后行。

另外，随着高科技产品的出现，人们在享受便捷的同时，身体也承受着巨大的考验，如身体承受着来自计算机、电视、微波炉、复印机等高科技产品的辐射。

因此为了健康，我们要不断驱除这些影响我们身体健康的因素。

三、心灵需要除尘有很多情况下，我们生病，是因为心灵上的灰尘太多了，所以我们需要除尘，除尘的方法有多种，有些需要长期练习，有些效果较快速。

在这儿介绍一种快速法。

当我们开始习惯性地烦恼时，立刻将注意力转放在自己的心口。

这时将脑海浮起的念头冻结住，刻意去想我们最开心的事或最喜爱的人，让全新的感受取代原先的反应。

用力吸气和呼气，并告诉自己，烦心事已经被呼出了。

经训练后会立刻改变心律及呼吸，去除烦恼的干扰，使身体改善。

把注意力放在心口时，可以增强我们的灵感，往往会发觉出意想不到的解决方法。

另外，每天抽出半个小时（多多益善）做会心的微笑。

首先要学会对自己的内脏微笑：吸气时，体会自己的腰，吐气时，对自己的腰微笑；吸气时，体会自己的胸，吐气时，对自己的胸微笑；吸气时，体会自己的肝，吐气时，对自己的肝微笑；自己身体的每一个部分都要照顾到，最后，吸一口气，体会每一个细胞，吐气时，对每一个细胞微笑。

<<别把生病太当回事>>

斯坦福大学一位退休的电机系教授，每天花半小时以爱心对待自己的内脏，不到三个星期，他原本胰脏和前列腺的毛病都好了。

四、彻底清除身体垃圾身体疾病来自饮食不当与过量，吃进去的是低营养价值、低能量的食物；新陈代谢的废物又不能完全排出体外，久而久之，身体成为一个垃圾场，简单说就是“吃不消，拉不出”。

第一步，身体大扫除。

三天内只吃水果，选季节性、无农药的，比如西瓜、葡萄（红的或黑的含有较多矿物质）或苹果等等。

第二步，喝适量的水，小口喝。

促进大肠的蠕动，将体内积存的“陈货”排出。

平常人若以熟食为主，肠内往往积有五磅至二十五磅的废物。

第三步，晒太阳。

选择早上十点半之前，或下午三点半之后的太阳作十五分钟的日光浴。

在三天体内大扫除期间，也同时作厨房大扫除，将冰箱、橱柜里的低营养食品扔掉，或送去救荒救饥中心，这些包括罐头食品、火腿加工食品、熏烤食物等。

在健康食品店或菜市场买无农药的新鲜蔬果（根菜、花果类）、糙米、麦片、小米、小麦、海藻、海带、红豆、黑豆、核果、芝麻等。

<<别把生病太当回事>>

编辑推荐

《别把生病太当回事》：与疾病握手言和。
在所有对健康不利的因素中，最能使人短命的是不良情绪和恶劣的心境。
生病是身体提出的抗议。
生病后。
你的生活就要“洗心革面”。
五十至六十岁这个人生阶段如果保健得当，没有大的疾病，长寿是有望的。
大多数的人在壮年之前。
对如何保持身体健康问题是漫不经心的。
健康好像是无尽的资源，取之不尽，用之不竭。
因此，他们很是随“心”所欲，不讲究生活方式，随意冒犯自然规律。
这样长年累月。
“身”受其害。
身体就像手机电池，生病了，要及时充电。
电量不足的时候。
千万别强迫使用身体。
需要好好休息。

<<别把生病太当回事>>

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>