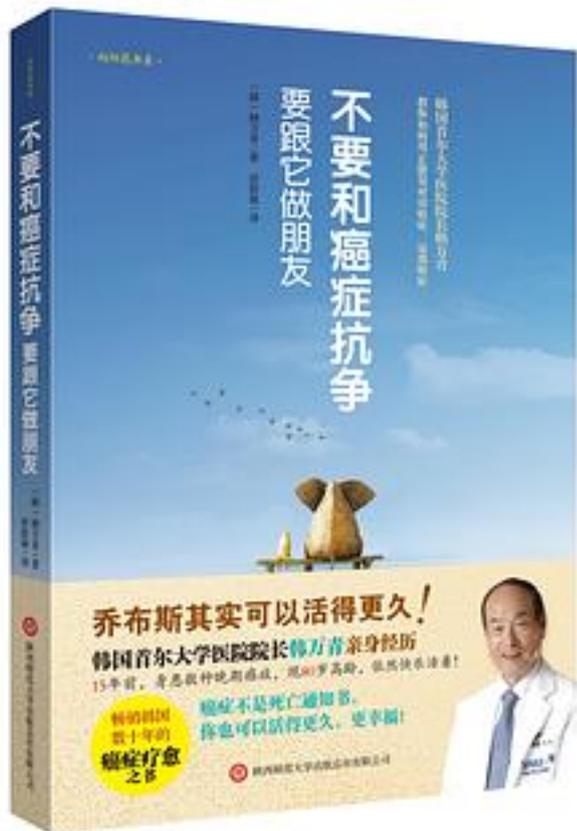


不要和癌症抗争，要跟它做朋友



[不要和癌症抗争，要跟它做朋友 下载链接1](#)

著者:[韩]韩万青

出版者:陕西师范大学出版总社有限公司

出版时间:2013-10-1

装帧:平装

isbn:9787561371299

身为首尔医院院长的作者在1998年接到了肝癌通报，作者虽然幸运的通过手术摘除了癌症感染部分，但是却马上转移到肺部，成为了生存率只有5%的晚期癌症患者。在同事医生都不看好的情况下，周围的各种民间秘方和代替疗法给作者带来了很大的诱惑。

但是后来作者坚决抵制诱惑还是坚信现代医学的信念实现了奇迹般的癌症康复。

从发现癌症到现在作者即将步入80岁，身体依然非常的健康。在克服了晚期癌症之后也一直成功维持自己健康的作者在本书中为广大患者们传达了希望的信息。本书就是作者以自己的亲身经历为广大的患者们介绍了自己的“癌症朋友论”。

作者介绍:

韩万青，毕业于首尔医科大学，并获得了同专业的博士学位。后来在首尔大学医学系担任教授和首尔医院院长职务。在担任首尔院长期间实现了以研究和患者为中心的医院体系改革，并建立了体系化的医疗服务系统。是成为日本和欧洲放射线学会名誉会员的韩国第一人。现在以自己亲身的癌症经历为广大患者传达希望信息，并成为癌症的希望证据。作品有《影像医学》Sectional Human Anatomy Interventional Radiology等。

目录:再版序言/ 1

序言/9

第一章 重新认识癌症的理由/ 1

不如抚平伤痛，拥抱癌症/ 1

“最长只能活三个月” /6

和癌症成为朋友的五条原则/10

收到癌症诊断书后，最先要做的事情/17

让医生成为你的第三位朋友/25

如何选择一位好医生/29

第二章 癌症患者们，千万不要这么做/37

你会把自己的生命寄托于“草率”的替代医学吗？ /37

靠实证说话的现代医学才是最佳选择/43

不要被所谓的抗癌食品所迷惑/45

切勿乱吃药/49

健身房运动，宁可不做/54

不要被电视、报纸和网络所欺骗/58

第三章 关于癌症，你必须了解的几个真相/63

癌症就像橄榄球/63

不要畏惧手术、化疗和放疗/67

想要预防癌症，请牢记五点/73

第四章 用来保护自己的日常生活原则/83

没有必要因为癌症而放弃你的日常生活习惯/83

癌症患者应该如何饮食/87

过度的休息也会成为毒药/92

适合癌症患者的运动/94

改善人际关系同样重要/96

为自己准备无数个出口/98

充分利用好压力/100

第五章 癌症给我的礼物/103

关于死亡的一点小感悟/103

天助自助者/108

从高尔夫球场上学到的平常心/112

家属们需要遵守的四项原则/117

为了家人，癌症患者们必须做的事/124

之前所不知道的另一种幸福/130

附录一 六种常见癌症的症状、治疗和预防方法/135

附录二 癌症患者们最关心的三十七个问题/147

跋 能够守护你的力量在你的内心/169

• • • • • [\(收起\)](#)

[不要和癌症抗争，要跟它做朋友_下载链接1](#)

标签

健康，癌症，生活，

心理自助

癌症

心灵读物

不如拥抱癌症

励志

养生

生活

评论

一个身为医生和癌症患者双重身份的人，写给我们关于癌症他的感受和指导，直戳心窝，推荐看

2017-04-02 周围又一个cancer

看过重生手记，有许多观点冲突。这本书更多是平常感悟，没什么新意。

这是一个典型西医的治疗思路，可以选择性的接受一些内容。

值得学习作者理性的人生态度，能够劫后余生当然是因为幸运，但是这种理性的态度对行为的指导绝对起到了正向的作用

作者说：“无论如何，都要尝试着和癌症成为朋友。癌症给你的伤害越深，你越是要去拥抱他。成为朋友后的癌症，终有一天会离开你。”

[不要和癌症抗争，要跟它做朋友 下载链接1](#)

书评

读过韩万青医师的文字，很难不为他的见地而动容，韩医师讲述了作者经历的癌症治疗，期间的经验，智慧。他面对癌症的态度给我们的启发就是，当遭遇癌症的时候，我们可以选择从紧张的生活里脱身，从恐惧中走出来，接纳自己。不和癌症抗争，并不是放弃治愈，而是不再让自己处于面...

一本正确对待癌症的书，推荐给需要的人。
癌症并不是绝症，需要我们有良好的心态对待以及适当运用药物。癌症不是真正的疾病来源，因为每个成年人，每天都会有300亿个细胞死亡，而其中有1%到10%，是癌细胞……

读了觉得非常实用，作者是个放疗科的医生，还曾是医学院的院长，自己却身患癌症，因此这个经历不仅是一个患者的手记，还是一名医生的手记，很有价值的一本书，推荐大家读一读，个人觉得健康不是你感不感兴趣的问题，是我们必须关注的问题。

朋友推荐的书，想读一读看，现在的生存环境越来越恶略了，我们能改变的就是一些生活上的小细节，养成健康的生活习惯。据说这本书里都有讲到，看来不光是对患者，对大家都有看看的必要啊。之前一直不关注这类书，朋友推荐翻了翻，发现这书真是必读的，书里讲的都是生活中与每个...

我曾经经历过一个比我年长十多岁的好友的离世，夺去她生命的正是癌症。所有，很长时间来，我对癌症充满了恐惧，我甚至焦虑那种病是不是会一不小心就碰到。这种焦虑是对死亡的焦虑。直到这本书，它打消了我对癌症的恐惧。我知道，每个人的体内都可能潜藏着癌症的因子...

提到癌症，大多数人如谈虎色变。本书的作者作为一名医院的院长，同时也作为一个亲历癌症的患者，用自己的亲身经历来向大家讲述当可怕的癌症真的来临时应抱着怎样的态度，是被恐惧压倒吗，是被绝望缠绕吗，是一味的盲目斗争吗.....都不是，而是应该怀有一颗平常心，一颗...

现在得癌症的人好多，这本书很实用，对于得癌症的人，看看可以知道如何正确治疗、对待，书里讲到的很多生活小细节都很有帮助，还有“癌症朋友论”，这个之前还没有听说过，不过讲的蛮有道理，能让人的心态顿时不一样了改变那种“病急乱投医”的心态，正确理性的对待癌症。其实...

[不要和癌症抗争，要跟它做朋友_下载链接1](#)