

我的抗癌三十年



[我的抗癌三十年_下载链接1](#)

著者:杨四箴

出版者:中央编译出版社

出版时间:2009-10

装帧:平装

isbn:9787511700278

《我的抗癌三十年》 内容简介：癌症是一种全身性的疾病，防治癌症也应从整体出发，

采取综合措施，形成防治癌症的“系统工程”。我总结出康复的四大基石和四大乐趣。四大基石：调养情志、心态平稳；调理饮食、膳食平衡；体能锻炼、持之以恒；和睦家庭、“后勤保障”。四大乐趣：爱好广泛、精神充实；舞文弄墨、健脑益寿；广交朋友、建立友谊；康复旅游、陶情健身。

要有高度的防癌意识，“三早”是提高癌症治愈率的关键，增强抗癌的心理承受能力，强烈求生欲望激发出抗癌的顽强斗志，·医疗与体疗要紧密配合，抗癌康复“一二三四五”，“话疗”——抗癌康复的“特效良药”。

作者介绍:

杨四箴，山西省五台县人，1931年生。长期从事新闻宣传和组织工作。曾任《阳泉报》记者、编辑、副总编辑，市委组织部副部长等职。现任阳泉市抗癌协会副理事长，阳泉市抗癌协会南山抗癌俱乐部主任。主编《南山晨曲》、《斗癌记》、《生命之歌》等8本书。撰写《试论老年体育的社会效益和经济效益》、《试谈实行弹性年龄退休制度》等40多篇有关老年人学习、生活、工作、健康等方面的学术论文，有20多篇在全省、全国获奖。

目录: 五次手术

第一次手术

第二次手术

第三次手术

第四次手术

第五次手术

感悟认识

树立正确的生死观

要有高度的防癌意识

尽快把思想情绪稳定下来

“三早”是提高癌症治愈率的关键

增强抗癌的心理承受能力

提高免疫功能的极端重要性

对医生要有信任感

医术外医术的重要作用

变被动治疗为主动参与治疗

中西医结合治疗

医疗与体疗要紧密配合

身患七种疾病不同的对付办法

强烈求生欲望激发出抗癌的顽强斗志

意志是战胜癌症的支柱

借用“抗癌英雄”的精神力量

失去健康才觉察健康的价值

充分认识和利用体弱多病的优势

单纯的生活视觉

学习和掌握肿瘤防治知识

了解稀牌胶囊辅助化疗

在病房床头写下的学习心得

认知癌症

浅析癌症五次“光顾”之因

抗癌康复

调养情志，心态平稳

调理饮食，膳食平衡

体能锻炼，持之以恒

和睦家庭，后勤保障
爱好广泛，精神充实
舞文弄墨，健脑益寿
广交朋友，建立友谊
康复旅游，陶情健身

群体抗癌

创办“南山抗癌俱乐部”

“抗癌明星”

“5岁生日”

抗癌康复“一二三四五”

医患结合

“话疗”似春风

“话疗”——抗癌康复的“特效良药”

“话疗”——讲究艺术

开展活动是灵魂

走向全国交流学习

《追春色》

社会关注

十年庆贺

人生“重新设计”

转换视角，看到新起点

继续奉献

调查回顾

阳泉市县处级以上领导干部和中级

以上科技人员中患癌症的调查研究

附：癌龄20年以上四位同志的事例

为老年人身心健康服务——“南山老年人体育保健研究会”成立20周年回顾

开展老年体育健身科研工作的回顾

待人处世技巧

.....

• • • • • [\(收起\)](#)

[我的抗癌三十年_下载链接1](#)

标签

疾病

成长

多看书架

正能量

散文随笔

多看

评论

对作者的经历还是挺佩服的，但文风也太“主旋律”了吧…

多看免费

火车上看的，很多癌症的知识，即使没有并看看也不错

写起来轻轻松松的五次手术 我知道背后有多少艰辛

简单的看了这本书，我就在想如果我得知自己得了癌症，是否真的能够像自己想的那么淡定，置生死于肚外。分情况，年轻时和年老时，年轻时因为有太多牵挂的东西，肯定不可能那么淡定，这也是不负责任的。但是老了我就觉得，既然自己对社会没有更大的贡献了，死亡也没什么可怕了，何况我非常不喜欢年老之后身体残破然后苟延残喘于世。这是第一点思考。第二，感叹一下生命的脆弱，真的有可能在突然间遭遇这些事情，那我们如果真的面临死亡，我们是否可以坦然离去，是否还会心存不舍，是否还有我们未完成的事。给自己做一个表吧，遗愿清单。

毛

[我的抗癌三十年_下载链接1](#)

书评

[我的抗癌三十年_下载链接1](#)