

我们该把自己交给谁？



[我们该把自己交给谁?_下载链接1](#)

著者:潘肖珏

出版者:复旦大学

出版时间:2011-1

装帧:平装

isbn:9787309078084

作者在《我们该把自己交给谁?》里讲述了她在罹患三大顽症之后如何展开自救、继而

任凭自己的从容、坚强和智慧从魔口脱险，最终赢得生命和健康的非凡经历。她把这段非凡的人生体验和上下求索的精神世界呈献给广大读者，其用心就在于让天下同胞（尤其是女同胞）“不生病，少生病，特别不生她这种病”。她以血和生命的代价，对她身为女人的一生进行了深刻的反思和追问：女人是什么？女人如何让自己变得快乐起来？女人如何才能不生病？女人如何和男人相处？女人如何赢得成功的婚姻？女人如何和自己的生命更好的相处？女人生病了该把身体交给谁？女人在不同的年龄阶段各有什么不同的定位？女人怎样才算聪明和智慧？女人如何让自己的一生获得幸福和成功？

作者介绍:

潘肖珏

五年里，乳腺癌，股骨头坏死，冠心病，三大顽症，一个紧跟一个，来势汹汹，她将以怎样的病弱之躯抵挡这难以逃脱的死亡厄运？

昔日她是事业的佼佼者，大学里的公关女教授，神采飞扬，意气风发；

今日她自学成才，久病成医，一举成为众人信赖的养生健康顾问；

她是电台的常客，病友的“座上宾”，她现在经常要接到来自病友求医问药的电话和电子邮件，俨然成为他们的精神偶像；

她也曾拥有婚姻家庭，但当不幸降临、爱情也随风而逝后，她默默地担当起与死神抵抗、与巨大的孤寂开战的重任，直至那一方塌下去的天空重现生机与彩虹.....

当年心作《女人可以不得病》是魔口夺命、向死而生的写真；今天，这本《我们该把自己交给谁》，是作者苦心研究、实践五载的结晶。

目录: 目录

序：我看到了女性难得的一种从容

第一章 生死线上的折返跑

在病房里

病房里的女人心思

“零乳房”女人的追思

我和医生的对话

痛，是想出来的？

十万分之一，为什么不是我？

研究乳腺癌

我的三把治疗利器

日子过得有点一惊一乍

永美，我的救命恩人

本章话题：病了，把身体交给谁？

点评嘉宾：沈善增（作家，儒释道研究专家）

记者提问：秦畅（上海人民广播电台首席主持人，“金话筒”奖获得者）

第二章 又遭遇世界性烦恼

股骨头坏死，降临我
直面选择：换不换“人工关节”？
如果发生一个“如果”
谁愿意为我治疗？

踏上治疗的“长征”路
终于迎来“第一推动力”
感慨：思路决定出路
要找好医生，先当好病人
风雨回家路
半路杀出“程咬金”：“带状疱疹”找上门
见证奇迹的时刻到了
原来股骨头是可以不坏死的

本章话题：我们怎么与医生打交道？
点评嘉宾：孙小琪（《现代家庭》杂志总编辑）
记者提问：秦畅（上海人民广播电台首席主持人，“金话筒”奖获得者）

第三章 我的第三个课题

冠心病向我走来
冲冲助我“引火下行”
“我来救你”

心脏病治本之路在何方
“你的心，没有放下。”
两元中药救治心脏急诊
治本之路：老爸典范

本章话题：生病了，会首选中医吗？
点评嘉宾：李芬华（上海市纪委副书记）
记者提问：秦畅（上海人民广播电台首席主持人，“金话筒”奖获得者）

第四章 恩宠细胞：激发自愈力

恩宠细胞的七大法宝
为什么要“恩宠细胞”？
恩宠细胞的七大法宝
“恩宠细胞”法宝一：悦耳和养眼
“恩宠细胞”法宝二：爱的滋润
“恩宠细胞”法宝三：愉悦的想象或回忆
“恩宠细胞”法宝四：感恩一切
“恩宠细胞”法宝五：干自己喜欢的事
“恩宠细胞”法宝六：坚定信念，激发神性
“恩宠细胞”法宝七：认可与被认可

婚姻场中女人经
点亮心灯，走出抑郁
我的女人观
女人的生命观
婚姻场中女人经
儿子，妈妈当得“不合格”
外一篇：我家的三任保姆

本章话题：女人要和自己的生命更好地相处
点评嘉宾：林华（作家，女性问题研究专家）
记者提问：秦畅（上海人民广播电台首席主持人，“金话筒”奖获得者）

第五章 医学的最高境界是养生

饮食养生
医疗首选是饮食
黄金搭档营养佳
乳癌阴影口中消
养生首位脾胃和
花样粥香飘四季

运动养生
深呼吸
以静生动

环境养生
音乐调身心
寻找负离子

养生首先养阳气

本章话题：养生的最高境界是应变
点评嘉宾：黄平（上海中医药大学医管处处长，五官科专家）
记者提问：秦畅（上海人民广播电台首席主持人，“金话筒”奖获得者）

第六章 “长征”胜利，我的感恩

感恩我的治疗医生
千里寻觅“铁杆中医”：彭坚医生
不显山不露水，却“针行天下”：韩建中医生
柔刚相济，游刃骨髓：刘玉超医生
他让我仰视：孙武权医生
感恩陆德铭医生
感恩胡建纲医生和楼行斐医生
感恩于文医生

感恩我的父亲、母亲

本章话题：懂得感恩，生命之树常青
点评嘉宾：余明阳（上海交通大学教授，品牌策划专家）
记者提问：秦畅（上海人民广播电台首席主持人，“金话筒”奖获得者）

附录：读者评论
· · · · · (收起)

[我们该把自己交给谁?_下载链接1](#)

标签

健康

潘肖珏

医药

养生

★

心理学

飞

近期

评论

一个坚强的女人，一种不屈的精神。一份执着，百般交流，不舍不愿轻易随波逐流，在如此困苦和不堪的身体与心灵的多重打击下，永不放弃对更好生活的愿望和憧憬，是一个令人敬佩的教授。第一次见她是一个偶然的的机会，毫无架子，说话也是轻轻的，温柔的样子。没想到内心如此坚强。她的背后是一颗宽广之心的辽阔对话。欣赏这样一个女子

还是那句话，后悔早一点，也许生命结束可以晚一点。她的生命延续有她的因缘，我们未必有。她没有明说的很多事，也许我们也会遭遇。别生气了，算了吧。

[我们该把自己交给谁?_下载链接1_](#)

书评

在卓越上买的这本书，
感触一：书上写的是作者怎么寻找自己对抗疾病的方式，从个人真实经历上有力传播了中医的魅力和博大。
西医看病不会给你分析为什么得这个病，不会说两句话，写两个字就交给B超检查，动不动就打吊瓶，动不动就开刀。 在这个世界上很少有人向我们进行系统的...

有幸听了潘教授的报告会，很感动，一颗强大的心。 恩宠细胞： 激发自愈力
。心由境生，境由心造，坦然生死，向死往生。这是何等的胸怀！
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。

[我们该把自己交给谁?_下载链接1](#)