

<<病人写给病人的书>>

图书基本信息

书名：<<病人写给病人的书>>

13位ISBN编号：9787508058344

10位ISBN编号：7508058348

出版时间：2010-6

出版时间：华夏

作者：老傅

页数：132

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>

<<病人写给病人的书>>

前言

我在2003年得了严重脑出血——颈椎动脉破裂导致脑干堵塞，全身完全瘫痪，失去说话的能力，一度病危，大脑受损非常严重（达70%），被加拿大权威医生定为“此生不可能离开医院和病床”，可是最终我却站了起来。

我的康复过程异常曲折，每一个微小的进展都是“努力踏实”和“科学方法”结合的结果，进步巨大且喜人。

我在康复过程中还写了100多万字的中英文作品，出版了3本近70万字的著作；2008年2月荣获“加拿大华裔150年历史多元文化在线展示奖”；积极参与一些慈善公益活动，并经营了一些生意；荣获“2008年度加拿大华裔十大杰出青年”称号。

我的康复过程被作为《中国对外贸易》杂志（中文和英文刊）2008年12月刊的封面故事报道，我的康复理念还受到许多中外媒体的宣传。

我以前经常以为自己很愚蠢和倒霉，只会“埋头苦干，不断重复”，可现在却觉得我和任何人一样聪明，而且还很幸运，因为我认识到“埋头苦干，不断重复”是世界上最有用的能力和工具，它不仅让我康复，而且让我成就。

我康复的一切活动、生活都是围绕这个思想展开，无非是“埋头苦干，不断重复”的度和形式会有不同的改变。

这是适用于任何人的方法。

<<病人写给病人的书>>

内容概要

中国中央人民广播电台、加拿大国际广播电台、杭州电视台等多家媒体竞相报道，一个震撼国内外中西医界的奇迹，一份病人最渴望的第一手资料，加拿大华人十大杰出青年傅仁平手记，献给国内700多万中风家庭和遭受各种困难的朋友。

<<病人写给病人的书>>

作者简介

傅仁平，笔名老傅，1965年出生，1988年毕业于浙江大学并留校任教，1992年赴美国留学，获工程硕士学位。

后移民加拿大，荣获2008年“加拿大华人十大杰出青年奖”。

创建Excels-International和E z Connection.Inc公司，担任董事长兼执行总裁。

2003年因脑出血瘫痪、失语，被医生判定为“此生不可能离开医院和病床”。

不久三岁半的大儿子罹患白血病，开始长达三年的化疗。

但他还是凭借乐观的态度、顽强的毅力和不懈的探索精神，取得了很好的康复成果。

在国内外已出版《活出精彩》、《做独一无二的自己》、《孩子因你不同》等书籍。

<<病人写给病人的书>>

书籍目录

前言第一章 调整心态 康复是你命中注定 学会与疾病共存 怎么看待这个人生的大变故呢？

与疾病共存 要有从头再来的心理 康复的过程就是修心的过程 让痛苦变成激励自己的源泉 经常为自己的点滴努力和进步而感动 利用内心的声音 三十秒自我激励演说 注意日常生活中的思维习惯 对付情绪低落的有效办法 要在康复中身心合一 练内心平静 忍受孤独，利用孤独，享受孤独 和自己比，不和人家比 呼吸可以修身养性 如何避免过激情绪？

第二章 寻医治疗 关于看病、医生、医院、中西医问题的思考 怎样对待看病？

看病是医生患者双方的事，病人要积极配合 真实的恢复状况和判断病情 希望把病一次看好不现实 有没有好的医生？

不要抱怨给自己看病的医院不好 到底是中医好还是西医好？

“海陆空同时进行”的康复思想 方法没有好坏，只有合适不合适 能不能吃补品？

追求特效药可能的问题 关于中风治疗问题的思考 中风治疗时机的问题 几种治疗中风的方式之我见 几年瘫痪的病人可能出现的一个现象 便秘的可能原因和解决方法 痰在喉咙 身体出现某些症状的可能解释 五脏六腑都可能有问题 长时间瘫痪的一些问题 防止其他病产生 要防止中风复发 病人笑、哭、发抖或发怒第三章 锻炼方法 提高身体素质 拔罐法 揉面法 不要坐沙发睡软床 自我按摩反射区 气功中经常涉及到的几个穴位 锻炼方法中的问题 什么时候锻炼对气血有帮助？

锻炼过头的问题 不锻炼或量不够的问题 身体透支的处理 锻炼要见缝插针 如果要锻炼的项目很多，怎样安排？

选有树或空气好的地方锻炼 锻炼全身整体 闭目养神 每日保养操 把休息变成锻炼康复 每日想象排毒法 一个锻炼五脏六腑及腰的方法 站桩锻炼 下跪法——摆脱轮椅的综合方法 五体投地法 划船法锻炼手臂 玩计算机来恢复手指 脑子 我脑子有问题吗？

开发脑细胞的方法 练习走路 克服走路练习时的害怕心理 减缓瘸腿 走路时的关节灵活性 利用跑步机锻炼脚踝骨 上身晃动僵硬的减缓办法第四章 护理者和病人附：《中国对外贸易》采访记录老傅的故事

<<病人写给病人的书>>

章节摘录

插图：怎么看待这个人生的大变故呢？

对病人来说，这场病会给自己带来天翻地覆的变化，不知道以后还会发生什么，不知道以后应该怎么办，不知道以后还会有不会有希望。

所有的失落、疑惑、愤懑、惊恐和慌乱都在所难免，但我们必须面对现实。

虽然瘫痪了，但地球照常转动，生活还将一如既往，生活中所有的法则，不会因为你是病人而无效，都还将适用于你。

可是，身体可以瘫痪，嘴巴可以失语，甚至思维也受到伤害，但你必须意识到你的心灵是完全自由的。

幸运的是，思维虽然是最不容易恢复的，也是最容易恢复的。

说它不容易，是指如果采用不正确的思想方法，那么世界是灰暗的，人生是毫无意义的，康复也将是没有希望的；说它容易，你可以在瞬息之间采用正确的思想方法，从而完全改变呈现在面前的世界，改变自己的感觉，也改变对康复的态度。

我以前经常空想，总是以为应该追求自认为是对的，同时摒弃错的。

可是，当我几乎突然死亡的时候我才明白，幸好自己还活着，还有机会，我应该努力去做好手头的的事情，想到了就马上去做所能做的，而且尽力做好每一件事，然后即使死了也不会后悔。

这就是这场病的好处，死亡教会人一切！

<<病人写给病人的书>>

媒体关注与评论

当我刚得脑出血时几乎死掉，现在厄运再一次降临到我头上。
我断然决定绝地反击；我要选择站起来而不是倒下去；我要选择活下来而不是死亡；我要选择自由走路而不是躺下。
只要还有一丝生机，我就将反击到底。
我不知道怎样，但我一定会反击。
——老傅

<<病人写给病人的书>>

编辑推荐

《病人写给病人的书:重症脑中风康复笔记》：一种完美的中风康复方案一次与中风家庭心的交流他的努力和思考会让你深刻感悟，甚至潸然泪下，不只是对疾病、对人生，不只是脑中风，无论是遭遇什么困难或疾病，都会令你豁然开朗，感受属于自己的奇迹.....

<<病人写给病人的书>>

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>