

<<重生手记>>

图书基本信息

书名：<<重生手记>>

13位ISBN编号：9787543887374

10位ISBN编号：7543887371

出版时间：2012-10

出版时间：湖南人民出版社

作者：凌志军

页数：278

字数：230000

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>

<<重生手记>>

前言

癌症患者中有很多人并不是死于自己的疾病，而是死于自己的恐惧和错误的治疗。

我这样说，很多人一定不信。

事实上我过去也不会这样想，直到自己也成了一个癌症病人，有了一些切身体验，又有很多癌症患者的经验教训做参照，才得出这样的结论。

2007年2月，我病倒了。

医生在我的颅内发现两处病灶，疑为“脑瘤”。

两天后又在我的左肺发现肿瘤，由此诊断“肺癌、脑转移”的概率为98%，也可以说是“肺癌晚期”。

医生当时认为，我已经活不过三个月了。

这场突如其来的变故让我和我的家人都蒙了。

有生以来我第一次与死亡如此接近，真切地感受到一个癌症患者的恐惧和绝望。

我一向敬仰视死如归的人。

那些勇敢从容地走向死亡的癌症患者，曾深深打动了我的。

有一段时间，我努力说服自己，像他们那样平静地迎接死神的降临。

可是说老实话，我当时想得最多的不是死，而是生。

因为死毕竟不是我们的追求。

我不断地追问自己：难道癌症真的就是绝症？

难道癌症病人真的就没有生路？

于是我开始为自己寻找康复之路。

我在一次手术中切除了左肺的恶性肿瘤，但是我一直没有接受手术切除脑瘤的治疗方案。

我拒绝了一些“抗癌特效药”，也拒绝了化疗和放疗。

术后出院时，我甚至连一片药也没带回家。

当我意识到肿瘤治疗领域存在一些致命的弊端后，我开始尝试用一些纯自然的方法恢复自己的体能，而不是急于用药物围剿自己体内残存的癌细胞。

这些方法也许在医生看来什么都不是，至少算不上医学意义上的治疗，却寄托着我生的希望。

令人惊讶的是，我并没有像医生预见的那样迅速走向死亡。

事实上，我能感觉到死神离我越来越远。

如今已经五年过去了，我仍然活着，而且越来越像个健康人。

我甚至有余力去关注癌症治疗领域里的是非成败，结果竟发现了一些惊人的事实。

这些事实完全不符合我们大多数人对于癌症的了解，却能印证我个人的体验。

尽管大多数人都相信只有早期癌症患者才有可能治愈，我却始终期待有一种途径能给所有癌症患者带来希望。

有一段时间，我对自己的治疗前景感到很绝望，因为我了解到一些令人沮丧的情况。

过去30年，癌症患者的数量以每年3%~5%的速度增加着。

“癌症就是绝症”“确诊癌症等于宣判死刑”，已是民众中普遍的看法。

专家们不断地警告我们，“癌症成为人类第一位的致死原因”。

2012年，全世界死于癌症的人有可能超过1000万。

而且，在可以预见的未来，癌症的发病人数和死亡人数还将大幅度增加。

这局面对于我的信心是个相当大的打击。

但也就在我最绝望的日子里，我认识的一些美国人不约而同地告诉我，癌症不是绝症，而只是一种慢性病。

他们说，在美国，大多数人都是这样来看待癌症的。

我对这种说法将信将疑，于是试图考证它是否有根据。

结果发现，美国的癌症发病率和死亡率在最近10年里第一次被遏制，转而呈现下降趋势。

癌症患者的“五年存活率”，即医学上所谓“治愈率”，提高到81%。

<<重生手记>>

如今美国癌症患者的平均存活时间已经达到11年，并不比一些慢性病患者的更短。换一种方式来设想，癌症患者的感觉，可能真的类似于得了心脏病或者是糖尿病。也许正是因为这样的结果，世界卫生组织才能公开宣布，三分之一的癌症可以预防，三分之一可以根治，三分之一经过治疗可以长期生存。

一些研究机构还进一步证明，癌症患者中有一部分人能够不治而愈。即便我们对“不治而愈”的观点持有最谨慎的态度，仅仅按照世界卫生组织的定义，也可以认为，几乎所有癌症患者都是有希望的。

我们要么根本就不会患上癌症，要么可以治愈，要么可以长时间地与癌共处。我第一次知道这些事实的时候，感到非常意外，因为这与我自己对癌症的认识是如此不同，与我们国家的癌症治疗现状也是大相径庭。

我似乎看到大洋彼岸出现的一线曙光，然而它距离我们那么遥远，就像在一条又长又黑的隧道尽头的一盏灯烛。

在我们的国家，癌症患者面临的情况相当糟糕。他们中的大部分人在三年内死去，能够活过五年的只有20%左右（根据不同的报告，我国肿瘤病人的“五年存活率”在10%~30%）。

这不仅大大低于美国，也低于世界平均水平。我明白癌症治疗仍是一个世界性的难题，对自己的求生机会不敢有更多奢望，但我还是忍不住想象，有没有可能让我们国家癌症患者的“五年存活率”达到世界平均水平呢？如果能，那么，在那些死去的癌症患者中间，每五人中就会有一人不至于死去。进而设想，如果我们的“五年存活率”达到美国的平均水平，那么每五个死去的人中间，就会有三人活下来。

用已经公布的“世界平均水平”和“美国平均水平”做参照，我可以大致推算出，在我们国家每年死去的大约200万癌症患者中，有30万~100万人本来不至于死去，至少能活得更长些。可惜他们最终没能做到！

这是一个惊人的事实，它深深地震撼了我，也给我带来困惑。我仔细揣摩这种情形，不断地问自己：为什么我们国家的癌症患者会更少地存活、更多更快地死去？是我们这些癌症患者讳疾忌医吗？或者是特别舍不得花钱？是我们国家癌症治疗技术特别落后吗？是我们缺少好医生吗？是我们没有特效药吗？是我们独有的中西医结合彻底失败，因而让患者更短命吗？是种族遗传基因让我们中国人特别禁不起癌细胞的折腾吗？我在困惑中仔细询问身边的病友，也悉心体会自己病情的变化。我无数次地置身于医院的拥挤、混乱和繁忙中，观察病人，观察医生，也观察医院的环境和设施。一些现象很快展现在我面前。

我看到来自全国各地的病人，他们每天在同一时间拥进挂着“肿瘤门诊”招牌的那些大楼，带着满脸的焦虑和绝望；我看到那些身着白衣个个拥有一大堆头衔的专家，他们在收取病人几百元的挂号费之后只不过付出几分钟时间；我看到锃光瓦亮的医疗设备摆满楼上楼下，还被告知这都是全世界最先进也最昂贵的；我看到所谓“最新最好的特效药”几乎每周都在问世，还有所谓“中西医结合”的独一无二的优势。

事实上，形形色色的好消息相当多，总是宣布又有了什么伟大的“新发现”，给癌症患者带来“福音”。

为了这些“福音”能够降临在自己身上，病人们排着长队往医院的收费窗口里塞钱。他们每年花在治疗上的钱以两位数的速度增长着，其中有很多人甚至为此倾家荡产。癌症患者用自己的希望和金钱催生了当今中国最繁荣最赚钱的一个医疗部门，可他们的发病率和死亡率每年都在增加，中晚期患者的“五年存活率”在过去30年几乎没有提高。

<<重生手记>>

我的困惑在继续，因为我找不到理由来解释，为什么我们国家癌症患者康复的机会更少，死亡的人数更多。

2007年从夏到秋的一段时间，我惊讶地发现我脑瘤的症状减轻了。

这一段时间进行的复查表明，颅内病灶正在缓慢地缩小。

看来那个迫不及待的手术计划完全没有必要，医生的“死亡预言”也被证明是一个错误。

想到当初被医生的话吓得手忙脚乱的样子，我和家人都觉得有点好笑，同时庆幸自己没有听从医生的建议把脑袋锯开。

这种体验比其他任何尝试都更明显地暴露出一些不寻常的因素：癌症治疗体系有可能存在致命的弊端，而我们对癌症的认识存在致命的偏差。

这两个“致命”加在一起，让我们生的希望变得格外渺茫。

不过这些想法在当时还是模模糊糊，更因为我对医学的无知而显得不那么可靠。

接下来的几年里，我开始搜集有关癌症治疗的资料，并且把这些信息与癌症患者的高死亡率联系起来加以思考。

有一天，我看到一些资料，在所有死亡的癌症患者中，三分之一是被吓死的，三分之一是治死的，只有三分之一是真正因病而死。

有不少人用这一组数字来概括当今中国的情形，包括一些长期致力于癌症治疗的医学专家。

这表明它不是圈里人的信口开河，更不是外行们的以讹传讹。

我最初看到这消息时，认为它只是一个大致估计，并非严谨的临床检验统计。

尽管如此，我还是把更多注意力集中到所谓“治死”之说，于是我看到了更加让人难以置信的事实。

一些医学专家相当精确地指出，“用药不当”大范围地存在着。

其中一位认定，“目前癌症病人符合规范用药者仅为20%”。

另外一位则指出，“有90%以上的癌症患者没有得到良好的治疗方案”。

这些数字令我震惊，癌症患者中竟有如此多的人不是死于自己的疾病，而是死于自己的恐惧和不正确的治疗。

看起来，我们最大的不幸不在于遭遇癌细胞的侵袭，而在于我们被中国式的癌症观念包围着，同时还接受着中国式的癌症治疗。

这种医疗环境正在造就一个悖论：医学越是发达，越是剥夺患者的主动性和判断力，越是造成病人的恐惧和错误。

我们恐惧，是因为我们无知。

我们不了解癌症，不知道癌症其实并非绝症，只不过是一种慢性病。

我们不了解自己的肌体，很容易过低地估计自己身体的自我修复能力，却过高估计药物的能力，不知道那些所谓“特效药”有可能正是致命的杀手。

我们会犯错误，除了因为我们恐惧，还因为我们过分相信医生，不知道即使是最权威最有经验的医生也会犯错误。

事实上，医生不仅会犯专业性的错误，还经常会犯常识性的错误。

然而他们最大的错误，是从来不会把自己的错误告诉患者，只一味地对患者讲述自己的成功病例。

现在回过头来，再看看中国专家说的“三个三分之一”，还有世界卫生组织说的“三个三分之一”。

它们符合我个人的体验，也解释了我对周围那些癌症患者的观察结果。

让我和家人吃惊的是，原来癌症患者求生的玄机如此简单：只要我们不恐惧，不盲从，不走上错误的治疗之路，我们就已经有66%的机会远离死神。

即使我们的肿瘤已经到了中晚期，也可以长期与癌共存。

2009年春季的一天，我遇到社区卫生站的老护士长。

说起我的病，她不禁大惊：“你现在还活着，真不容易。

好好珍惜吧！

”分手时她看着我，意味深长地说：“别人像你这样的，早死好几回了。

”于是我想到那些和我同样命运的癌症患者，还有他们被焦虑和绝望情绪包围着的家人。

我开始设想把我的体验告诉他们。

<<重生手记>>

那个晚上我打开电脑，惊喜地发现自己的手指依然灵活。

这本书和我以往的写作不同。

此前我的所有写作，都只是作为一个旁观者，这一回是我的亲历。

如果说过去我在写作中倾注的是心血，那么这一次就是我生命的诉说。

书里大部分文字是我在每天散步时偶然得之，或者来自我在湖畔的冥想，零零星星，不成系统。

我还引用了一些媒体上公开的资料，并且尽可能地注明出处。

我的妻子赵晓东伴随我度过了那段最艰难的时光，还在日记里记下其间的点点滴滴。

这帮助我校正了自己的记忆，进而成为这本书的事实基础。

2012年春天这本书接近完成时，我忽然意识到自己不仅活过来了，而且重新成为一个健康正常的人。

这对我是个巨大的鼓舞。

过去五年，我在治疗方面做对了一些事情，也犯过错误，我都如实写在这里，希望能够成为读者的参照。

但是有一件事应当交代，我不是医生，只是一个病人，我的感受并未经过科学验证。

我无力像过去写作前做的那样，把自己的想法拿去请教业内的行家，即使是我觉得对自己有益的那些方法，也不能肯定会对别人有益。

更何况肿瘤这种疾病的性质千差万别，病人的肌体也是形形色色。

同样一种方法，在不同人身上会产生完全不同的效果，所以我们只能根据自己的情况来选择，千万不要盲目仿效我的方法，就像我从来不会盲目仿效任何一个成功者一样。

如果你一定要问我，有没有一些可以让癌症患者共同遵循的东西，那么我会说，有。

的确有一些事对所有病人都是相通的——我们必须有足够的坚强，去接受那些应当接受的治疗。

我们必须有足够的勇气，去拒绝那些不应当接受的治疗。

我们必须有足够的智慧，去分清楚哪些是应当接受的、哪些是不应当接受的。

我们都需要知道，什么时候该从容地迎接死神降临，什么时候该坚定地寻找康复之路。

视死如归固然可敬可佩，叩开康复之门却更困难也更可贵。

这不仅需要勇气，更需要智慧。

因此，做一个聪明的病人，远比做一个听话的病人更重要。

如今回想起来，五年前那种死到临头的感觉依然清晰，只不过对于死我已不再恐惧。

死，是我们的归宿。

生，只不过是走向死亡的路途。

我们都不会忘记自己来到这个世界的日子，可是也请记住，我们明天将要离去。

在经历了与死神的对话之后，我对死亡的理解变得达观和通透，我的生命也变得更加丰富和从容。

我想这就是所谓“向死而生”吧！

<<重生手记>>

内容概要

这是一个癌症患者从身陷绝境到逐步康复的亲历记，也是一位著名记者对当今中国癌症医疗体系种种利弊的观察和剖析，更是一部充满智慧、勇气和乐观精神的人生励志书。

2007年，凌志军被诊断为“肺癌，脑转移”，即“肺癌晚期”。北京、上海两地名医会诊，几乎一边倒地判定，活不过三个月。他和家人陷入前所未有的恐惧中。真的没有生路了吗？

外科、内科、中医、“太医”，分别给出了大相径庭的治疗方案。
要不要手术？
要不要做化疗？
应该相信什么样的医生？
该不该使用特效药？
该把性命托付给谁？

他调整心态，积极搜集诊疗信息，甄别真伪。他仔细观察医生的得失，也观察病友的成败，最终选择了最佳的治疗方案，走出适合自己的康复之路。五年了，他不仅活了下来，还活得越来越健康。

他真切地认识到，癌症不是绝症，只要不恐惧，不盲从，不走上错误的治疗之路，癌症患者就有更多生的机会。

<<重生手记>>

作者简介

凌志军，生于上海，祖籍广东，长在北京。
现为人民日报社高级编辑、资深记者，也是畅销书作家。

他是当今中国时政作家的代表性人物，被誉为“中国的威廉·曼彻斯特”、当代中国记者的“标杆”。

2003年《南风窗》年度人物。
他的每一本书都引起巨大反响，拥有广泛的读者。
他在过去十多年间陆续出版9部著作，全部进入畅销书排行榜。
他的著作还以多种文字在世界各地出版。

2007年，他罹患癌症，以积极的心态和正确的思路应对治疗，逐步康复，并以亲身经历写下《重生手记》。

2000年出版的《追随智慧》，被媒体评为当年“最佳纪实文学”。

2003年出版的《变化》，被中国大陆媒体评为“年度图书”。
同时在台湾获得“开卷好书奖”。

2003年出版的《成长比成功更重要》（原名《成长》），9年来先后7次再版，38次重印，直到今天仍然深受读者喜爱。

2005年出版的《联想风云》，入选当年“最佳风云榜”。
并获得“2005年度北京地区最佳版权输出图书奖”。

2007年出版的《中国的新革命》，被境内外媒体和研究机构评为当年“值得记忆的好书”“年度商业书”“最佳商业图书”。

<<重生手记>>

书籍目录

第一章 别让医生吓死人

- 死到临头的感觉
- 危险的陷阱
- 中国式的“专家门诊”
- 恐惧的由来
- 中外医生之对比
- 医生怎样对待不懂的东西
- 希望在我们自己手里
- 西医好还是中医好
- 开胃汤和牛筋汤
- 预知死期的一个好处
- 向读者告别
- 选择治疗方向比选择治疗方法更重要

第二章 癌症不是绝症

- 最好的灵丹妙药
- 倾听自己的身体
- 改变了对癌症的看法
- 水静心闲
- 路上的风景
- *最想做的10件事
- 医疗领地上的“割据”与“门户”
- 医生也会犯错误
- 用我们的脑子救命，而不是用我们的腰包救命
- 少犯错误的10条原则
- 前三个月里最容易犯的错误
- 我的生活回到正常轨道

第三章 做一个聪明的患者

- 新的威胁悄然降临
- 感觉不到的“敌人”才是最危险的
- 我们相信什么样的医生
- “不要被那些表面的光环蒙蔽了”
- 走上手术台的前夜
- 假如这是我的“最后一天”
- 癌症病房
- 家人和友人
- 我为什么不化疗
- 别让医生治死你
- 最好的武器是自己的身体

第四章 康复九策

- 非医学意义的治疗
- 三项基本原则
- *导致治疗失败的思维模式

<<重生手记>>

改变自己的生活方式

做好五件事：吃、喝、拉、撒、睡

每天步行五公里

日光浴

深呼吸

身心合一

重返雪山

后记

爱的力量

<<重生手记>>

章节摘录

版权页：我摇摇晃晃地登上飞机，回到北京的家中，身上还背着全套摄影器材。

因为长期在上海工作，所以我对每次的回家总是分外珍惜。

这一回打算和朋友相约同去万龙国际滑雪场小住几日，享受一番畅快淋漓的高山滑雪，拍些北国风光照片，然后和家人一同过个轻松快乐的春节。

我对这个计划充满期待，即使头晕眼花、步履蹒跚，也没有动摇。

当时我以为，只要让自己彻底地懒散几天，身体就会恢复如常。

但是我在北京的老同学林荣强并不这么乐观。

“别废话，”他在电话里对我说，“赶快去医院检查。”

也许是担心电话里的警告被我扔到一边，他索性把自己的汽车开到我家门口，不由分说催我出发。

我深知这位老同学有着相当出色的判断力，对于风险和机会的敏感程度远在我之上，他的话也常被证明是先见之明，于是赶紧收起滑雪的念头，坐上他的车直奔北京医院。

医生听了我的叙述之后立刻满脸凝重，在排除了颈椎或者其他方面可能发生的问题之后，立即把我送进核磁共振室去做颅内扫描。

这时候我已知道，她是神经内科的主任医师，名叫李金。

她起身离开自己的诊室，尾随我走进扫描室，坐在显示屏前。

“你的颅内有个东西。”

“她望着我说，”不能确定是不是肿瘤。”

也许是个囊肿。

”她的语气从容慈爱，可晓东已是满脸紧张，我也隐约感到情况不妙。

不然，她为什么那么急切地跑到扫描室里来，而不是按照通常的做法等待影像胶片和诊断报告？

！

情况的确不妙。

两天后制作出来的胶片清晰地显示出，我的后脑有个2.5厘米×2.3厘米的病灶，圆圆的像个乒乓球漂浮在那里，紧挨着大脑中枢神经，清晰突兀，还有点神秘，就算我这个纯粹的外行，也能很容易地分辨出来。

在北京医院出具的检查报告单上写着：左侧桥臂异常信号，占位？

左侧桥臂占位及脑膜增厚和右额后部脑膜结节。

考虑转移瘤可能。

以我浅薄的医学常识，也能明白，在医生用语里，“占位”就是“肿瘤”。

更糟的是，增强扫描的胶片进一步显示，不仅是“占位”，而且是多处“占位”。

很显然，我所表现出来的症状，以及核磁共振胶片上显示出来的影像，都是“脑瘤”不容置疑的证据。

。

“我一看见你，就觉得是脑子里面出了问题。”

”李金主任缓慢地、轻轻地说。

看来，这就是让我头晕目眩、恶心呕吐的罪魁祸首！

<<重生手记>>

后记

2012年3月15日下午，家里笑声不断。

我们不断说着一些开心的话题，彼此觉得心情异常轻松。

有好长时间，我们都没意识到有什么变化，直到晚饭时，才发现原来是因为这天上午刚刚完成新一轮复查，结果出乎意料地好：颅内病灶几乎完全消失，肺部和腹部未见新的异常，癌胚抗原指标回归正常，脚踝骨的阴影正在淡化，手术后幸存的那片肺叶竟也生长壮大起来，把空荡荡的左边胸腔差不多都充满了。

这意味着，肺癌切除手术后失去的部分肺功能，已经在很大程度上得到补偿。

“这是五年来第一次！”

”晓东不住地说，“这是五年来第一次！”

”这是真的！”

五年来第一次，医生在我全身上下没有发现任何新问题。

医生笑眯眯地对我说：“不要再把自己当作病人啦！”

”这天晚上，我俩说了很多。

过去五年，我们经历了平生最艰难的一段日子，实在不能想象，我们居然熬过来了。

我们开始念叨那些朋友、同事，还有读者。

没有他们的关心、帮助和鼓励，我们无法渡过难关。

我在心里感谢他们，同时默默历数他们的名字，数到后来，竟是数不清了。

其实有很多人我并不熟悉，甚至从未谋面。

他们只不过是听说我病了，就在遥远的地方表达自己的祝愿——发来一条短信，写下一篇博文，送来一本《圣经》，或者点上一炷香，默默为我祈福。

我还想到我曾寻访过的所有医生护士，由衷地感谢他们给予我的诊断和治疗，也感谢他们用自己的经验、学识、德行和智慧引导着我的康复之路。

他们帮助我认识了这种疾病，懂得了自己的身体，就连他们的弱点和过失也让我学到很多。

我也暗自庆幸自己的这番经历。

如果不曾与死神如此接近，我永远也不会了解自己精神中最脆弱的一面，也永远不会明白，我还有那么多的东西可以学习，还有那么好的境界可以修炼。

在经历了与死神的对话之后，我开始理解生命的真谛。

我的人生更加丰富多彩，茶余饭后也增添了更多的话题和笑声。

很多曾被我忽视了的东西，如今在我的生活中放射出迷人的光彩。

我们——我、我的家人和友人——学会了一起面对生命中的坎坷，互相嘘寒问暖，相濡以沫。

除了能和相知相爱的家人相依为命、能和情真意笃的友人风雨同舟，我不知道人生最后一段旅途上还能有什么更美好的事。

我知道未来的康复之路并非万事大吉，复发和转移的危险还没有彻底消除。

然而，我再也不会谈癌色变。

对于死亡，我也不再恐惧。

死神是天堂里的最后一位天使，是上帝给予人类的最后一个礼物。

<<重生手记>>

媒体关注与评论

凌志军先生的这本书，读来惊心动魄。

他以自己死里逃生的人生劫难，为所有人提供了极为宝贵的生命体验。

你不但能得到关于疾病与痛楚的翔实资料，更能够从苦海沧桑挣扎奋斗中，看到人的精神力量英勇不屈，看到危难中的清醒与智慧，看到骨肉情谊与赤诚爱情，是如何荟集起来共同创造了奇迹。

尤其建议医生们阅读此书，它将对救死扶伤的职业生涯产生深刻影响，在日新月异的科技之外更加尊崇每一个病人的生命之旅。

——著名作家、心理医生 毕淑敏 癌症只是一种慢性病。

很多肿瘤患者不是死于肿瘤，而是死于对肿瘤的无知、高度恐惧以及恐惧本身带来的盲目应对。

如何理性对待、善用智慧合理防治癌症，凌志军先生做出了好榜样。

他亲历的磨难、走出沼泽的坎坷及其中的沥血体验，相信对很多人来说，都是一笔珍贵的财富。

因此，本书开卷有益，且不可多得！

——著名肿瘤临床专家，中华医学会心身医学分会主任委员 何裕民 志军的康复，当然首先归功于医学的手段，但是我一直坚信，爱情、亲情和友情的力量，同样会让我们的生命出现奇迹。

即使它无法起死回生，仍可以让我们超越肉体的痛苦，达到心灵的安宁。

生命的无常与突发灾难，会使每个人在任何阶段都可能遇到志军和我所遇到的困惑和考验。

所以，这本书也是写给所有那些在遇到生命困境时，渴望对自己的命运有更多了解和把握的人们的。

像志军一样，我也希望这本书能给读它的人们带来一些有益的启发和慰藉。

——凌志军妻子 赵晓东

<<重生手记>>

编辑推荐

《重生手记:一个癌症患者的康复之路》一部助你摆脱恐惧和绝望、叩开康复之门的生病智慧书,著名作家凌志军癌症亲历记,讲述癌症患者如何走上重生之路,毕淑敏、柴静、何裕民、于莺 感动推荐。全书揭秘癌症治疗的可怕真相:美国肿瘤病人五年存活率达81%,而根据不同报告,我国肿瘤病人五年存活率仅为10%~30%。

在我们国家每年死去的大约200万癌症患者中,有30万~100万人本来不至于死去。

在死亡的癌症患者中,有三分之一是被吓死的,三分之一是治死的。

大多数癌症晚期患者在有意或被迫接受着“过度治疗”……中国肿瘤专家说:很多肿瘤患者不是死于肿瘤,而是死于对肿瘤的无知、高度恐惧以及恐惧本身带来的盲目应对。

同时,有90%以上的癌症患者没有得到良好的治疗方案。

在现有医疗体制下,我们应该把性命托付给谁?

凌志军用亲身经历告诉大家:只要不恐惧,不盲从,不走上错误的治疗之路,癌症患者就有更多生的机会。

即使我们的肿瘤已经到了中晚期,也可以长期与癌共存。

靠这些,我活了下来:值得信赖的医生九大特点、少犯错误的十条原则、规避导致治疗失败的八种思维模式、康复九策……与癌细胞握手言和:人体免疫系统的和谐是促使癌细胞自然消退的主要原因。

在危险丛生的康复期,他坚持用纯自然的方法恢复体能,让治疗成为享受。

五年了,生命再次被阳光照亮。

面对医生的死亡判决,要用我们的脑子救命,而不是用腰包救命。

看透各路“神医”,拒绝盲信,于娟《此生未完成》的悲剧不要重演!

<<重生手记>>

名人推荐

凌志军先生的这本书，读来惊心动魄。

他以自己死里逃生的人生劫难，为所有人提供了极为宝贵的生命体验。

你不但能得到关于疾病与痛楚的翔实资料，更能够从苦海沧桑挣扎奋斗中，看到人的精神力量英勇不屈，看到危难中的清醒与智慧，看到骨肉情谊与赤诚爱情，是如何荟集起来共同创造了奇迹。

尤其建议医生们阅读此书，它将对救死扶伤的职业生涯产生深刻影响，在日新月异的科技之外更加尊崇每一个病人的生命之旅。

——著名作家、心理医生 毕淑敏癌症只是一种慢性病。

很多肿瘤患者不是死于肿瘤，而是死于对肿瘤的无知、高度恐惧以及恐惧本身带来的盲目应对。

如何理性对待、善用智慧合理防治癌症，凌志军先生做出了好榜样。

他亲历的磨难、走出沼泽的坎坷及其中的沥血体验，相信对很多人来说，都是一笔珍贵的财富。

因此，本书开卷有益，且不可多得！

——著名肿瘤临床专家，中华医学会心身医学分会主任委员 何裕民志军的康复，当然首先归功于医学的手段，但是我一直坚信，爱情、亲情和友情的力量，同样会让我们的生命出现奇迹。

即使它无法起死回生，仍可以让我们超越肉体的痛苦，达到心灵的安宁。

生命的无常与突发灾难，会使每个人在任何阶段都可能遇到志军和我所遇到的困惑和考验。

所以，这本书也是写给所有那些在遇到生命困境时，渴望对自己的命运有更多了解和把握的人们的。

像志军一样，我也希望这本书能给读它的人们带来一些有益的启发和慰藉。

——凌志军妻子 赵晓东

<<重生手记>>

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>