

<<活出精彩>>

图书基本信息

书名：<<活出精彩>>

13位ISBN编号：9787802314986

10位ISBN编号：7802314984

出版时间：2008-9

出版时间：中国中医药出版社

作者：老傅

页数：222

字数：286000

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>

## &lt;&lt;活出精彩&gt;&gt;

## 前言

## 1. 怎么成书？

“天有不测风云，人有旦夕祸福”，这两年在身上接二连三地发生了一系列影响我命运的事情。一切都从2003年7月5日开始：1) 那天上午10点左右跑步时，突然左侧颈动脉破裂造成脑干堵塞（俗称脑溢血或中风）并发肺炎，一度病危，经过医生全力抢救，命保住了，但全身瘫痪，完全失去行动、语言能力，相当长一段时间只有眼睛能眨，住院卧床达一年，被加拿大专家定为70%的脑子受损，“这辈子不可能出院，在养老院了却余生”；2) 发病时，太太已经怀孕5个月；3) 不久才3岁的大儿子泰迪，被查出患有白血病，并开始长达3年的化疗；4) 我每天都遇到亲情、友情、爱情的冲击；5) “这辈子还能怎么过？”是我每天必须面对的挑战；6) 能对自己有渡过难关的信心吗？别人对我又有信心吗？有耐心吗？

7) 别人对我独特的康复理念不理解怎么办？

8) 怎样才能既维持漫长的康复努力和掌控儿子的化疗进程，又过好我的每一天呢？

面对这一系列命运变化和压力，是被动承受命运安排，哀叹“人生无常”，“顺其自然”呢，还是主动与命运抗争呢？

如果要想抗争，怎么个抗争法？

是情绪化的一味不情愿接受，还是非常理智、严格克制情绪，并有计划、有目标地不断用实效来引导、检测、调整自己，逐步化解问题，努力将一场可能灭顶的危机主动转化为有利人生千载难逢的好机会呢？

可幸的是到目前为止，虽然离完全康复还有很大的距离，但已经可以与别人交流，短距离用手杖走路。

人人都说这是奇迹，尤其中国和加拿大的所有中西医医生都是这么说，我的精神状态也出奇的好；二儿子健康成长，大儿子的3年化疗已经结束，白血病症状基本已经被治愈。

我一直以《诗经》里所讲的“如临深渊，如履薄冰”和《汉书》“运筹帷幄之中，决胜千里之外”的原则指导自己的生活，使得到目前为止整个过程虽时有惊险，但还算安然无恙，一切按预期目标计划进行。

那么我是如何和这场命运抗争的？

又是如何走过来的？

这个集子就是记录这个抗争的过程，说是书，其实不能算是书。

我不会写书，既没有写书的基本技巧，也没有必要的文采和修辞。

但美国前总统肯尼迪有句名言“asknotwhatyourCOUtrycanandforyou, askwhatyoucandoforyourcountry”（“不要问这个国家能为我做什么，而要问我能为这个国家做什么”），我只是随它的模式，在语言上变动一下变成我的生活原则“asknotwhatICAN, askwhatIWANTtoCONTRIB-UTE”（“不要问我能为做什么，而要问我想为大家贡献点什么”）。

我生活的目的绝不是为了凑数和装饰自己门面，养病本身不就是我现在的的生活吗？

我不在乎作品是否有文采，文字是否写对，语句是否通畅，修辞和结构是否合理、贴切，有否经过严谨推敲。

## <<活出精彩>>

### 内容概要

阅读这本书之前，我刚刚读过一遍《金刚经》和《坛经》，那里充满着大智慧。读完这本书，我忽然觉得曾经经历死亡的本书作者在与疾病抗争的痛苦历程中终于获得顿悟。他的生活如此平淡无奇却又精彩无比。其实很简单，“活在当下”就是最美妙的。

如果您疾病缠身，您可能深切体会到当今医学面临多少无奈。那您何不试试求助于自己呢？

读完这本书让您不得不惊叹，在精神世界里人的潜能太巨大了。

如果您身体健康，那您读读这本书，可以帮您解决很多心理困扰，这世界没什么是不可以放手的。

佛说：众生平等。

让我们都能用微笑迎接一切挑战，祝愿每个人都能活出精彩！

## 作者简介

老傅，中国经历：1965年生于新疆乌鲁木齐。

23岁浙江大学无线电系本科毕业，并留校任教。

24岁当选为杭州市西湖区人大代表。

1990年辞职，在广州与友人建立机械自动化为主的呈鸿多能研究所，从事市场营销工作。

美国经历 1992年赴美国继续深造，于1995年获得孟马斯大学工程硕士学位。

在美国做过衣厂的烫衣工，餐馆的服务生、送餐员、勤杂工，外卖店接线生，仓库保管员，搬运工，以及计算机销售及客户技术支持。

毕业后转入计算机行业，先后服务于美国知名企业Metlife（大都会保险）、Sony（索尼）、AT & T（美国电报电话公司）、McGraw-Hin（麦肯锡），均从事设计和分析工作并任高级设计师。

加拿大经历1999年移居加拿大多伦多。

获得安大略省认证资格保险经纪和理财顾问，提供过计算机开发咨询，并给美国公司招聘和输送IT人员，从事过家具、文具、农产品推销的国际贸易等行业，并建立ExcelsInternational（加拿大精英国际）和EZConnectionsInc.（加拿大易达有限公司），担任董事长及执行总裁。

生病以后 2003年7月左侧颈椎动脉破裂造成血液堵塞脑干且并发肺炎，一度病危，完全瘫痪、失语，而且大脑受损达70%，据美国医药管理局统计，每10万个人只有2.6个人发这种病，。

被多伦多医生定为“此生不可能回家”，卧床达一年，最后还是坐了起来、并出了院。

出院后利用90%时间继续康复锻炼已近4年，结合自己的人生经验，思索、总结、实践了诸多关于中西医学、气功、人生、自我管理、护理、病人心理、传统和现代的修身养性，道、儒、释、基督教的基本理念，以及中国传统文化和现代文化冲突与统一等。

## 书籍目录

第一部分 谈医篇 医盲得病，走投无路，左：中右突，振作自救 1.1 经历死亡 1.2 病因的反思  
1.3 人体需要维护得当 1.4 什么医疗方法好 1.5 药的理解 1.6 到底好在哪里 1.7 体检  
1.8 由家庭医生想到的 1.9 看病应是医患双方的事 1.10 我的中医观 1.11 也谈西医第二部分  
养心篇 调心为上，医病次之，身心合一，享受生活 2.1 主动与被动 2.2 焦虑 2.3 要对手  
头的事耐心 2.4 从节食玩笑所想到 2.5 痛苦是思想升华的开始 2.6 胎儿干细胞 2.7 生和死  
的感受 2.8 换我 2.9 内心和外表 2.10 由吃饭谈起 2.11 我的西方感受 2.12 感恩的心  
2.13 对困难的反应 2.14 生活总有不完美 2.15 康复是一个自我斗争的过程 2.16 任何事情  
都是一个过程 2.17 善用心理 2.18 乐观 2.19 是勇气还是盲目 2.20 我就是自己最好的榜样  
2.21 言在必行 2.22 没问题 2.23 也谈认识的过程 2.24 我就是耍一厢情愿 2.25 知天命  
2.26 管理素质漫谈 2.27 标准 2.28 代价总是有偿的 2.29 师恩永远 2.30 脾气 2.31 香  
港之行花絮 2.32 我的阴阳之道 2.33 只问耕耘，莫问收获 2.34 很激动 2.35 无奈 2.36 谈  
“理” 第三部分 方法篇 科学挂帅，解放思想，讲求方法，贵在坚持 3.1 活人还能让尿憋死 ...  
...第四部分 成功篇

## 章节摘录

2003年7月5日是个星期六，上午与国内通了一个电话，我就到屋外去跑步，跑得很慢。天气极为晴朗，也不怎么热，街上一个行人没有，路上的车也很少。当跑了近20分钟时，突然左侧颈部“啪”地一声，随后感觉到头开始剧烈地旋转，耳朵里好像涨潮时巨浪滚滚而来的声音，开始还能慢跑几步，几秒钟后好像不能控制自己的手脚，感到需要坐下来。于是自己想盘腿而坐，以为人静一会儿就会好，但这时已身不由己，很想在人行道上躺下来。旁边住家草坪自动洒水机在静静地洒水，阳光的照耀下，碧绿的草坪，天空一点云都没有。心里不住地想着：“前两天真不该熬夜，这回大概有点严重，这次真的要去医院了。等这次好后，绝不熬夜了。好了以后一定好好维护身体，老天给我这次机会吧。”

此时眼睛一点也睁不开，紧闭双眼吧。难道要叫个救护车？打个电话吧，怎么没人过来？大概躺了20分钟后，有两个白人经过，听他们在议论：“这人怎么了？不会是吸毒吧？要不要叫急救车？”我这时想喊，但已发不出声音，也没有力气。心里只能抱怨着“还用问，赶紧叫救护车呀。”

他们还是叫了急救车，我很快被送到医院，一个黑人护士反复问我地址、电话、怎么了？这时我哪里能说。

另一个白人护士把一支笔塞在我手里让我写，我这才感到握不住笔，自然写不了。他们接着给我量体温、血压，说观察一会儿，把我放在单人的房间里，然后门一关，就再也没人进来，也没人来问电话。

一个小时后，一个护士过来，我比划着要她给我家里打个电话，随后又没人了。这时我全身开始发冷，剧烈筛糠似的发抖，但还是没护士进来，我想喊，但又发不出声音。三四小时后，我太太赶来，看到我发抖的样子，赶紧为我要了个毯子，盖在我身上，慢慢地身子热了。

约4~5个小时后，人突然会说话了，也能动了，完好如初。肚子很饿，叫太太买来外卖，在观察室里大吃一顿。这时医生过来，看到如此情况，他说：“你没事了，可以回去，可能是中暑了。”

听到医生说没事，我顿时兴高采烈，马上回家，当日确实无事。

第二天下午，我正在计算机WORD软件上写东西，突然觉得手没知觉。当时感觉怪怪的，但还不知道发生了什么，所以，我想打password（口令）这个字，试一下身体感觉，但不知怎么手指就是不听使唤，又反复按压键盘，屏幕上出现的是乱码。也就1分钟时间，我就感到坐不住，全身似一摊棉花，瘫下来。这时，我不知发生什么事情，叫我太太，但只能从喉咙里发出哼哼哈哈的声音，却形不成话语。

#### 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>