

健康cool 新女性系列丛书



女人可以 不得病

(第二版)

我的
康复之路

▲ 潘肖珏 著

*Nüren Keyi
Budebing*

复旦大学出版社



女人可以 不得病

(第二版)

我的健康我做主



中国妇女出版社

ISBN 7-302-10000-0

(第二版)

女人 可以不得病

——我的康复之路

Nüren Keui Budebing

潘肖珏 著

復旦大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人可以不得病——我的康复之路(第二版)/潘肖钰著. —2版.
—上海:复旦大学出版社,2009.1
(健康 cool 新女性系列丛书)
ISBN 978-7-309-06436-0

I. 女… II. 潘… III. 女性-心理保健-基本知识 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 208875 号

女人可以不得病——我的康复之路(第二版)

潘肖钰 著

出版发行 复旦大学出版社 上海市国权路 579 号 邮编 200433
86-21-65642857(门市零售)
86-21-65100562(团体订购) 86-21-65109143(外埠邮购)
fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com

责任编辑 宫建平

出品人 贺圣遂

印 刷 上海浦东北联印刷厂
开 本 787×960 1/16
印 张 12.25 插页 2
字 数 164 千
版 次 2009 年 1 月第二版第一次印刷
印 数 1—5 100

书 号 ISBN 978-7-309-06436-0/R·1068

定 价 25.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究



KONICA MINOLTA

本系列丛书的出版得到柯尼卡美能达的大力支持

1. 轻轻松松干点事，这对疾病康复很有利

2006年10月18日是我手术后1年又3个月，在上海“当代公关趋势论坛”上，我与美国高诚公共关系公司总裁Fred Cook先生对话中外公共关系的发展。



2. 我开始进入“人文医学”领域的研究

2007年1月25日，我在复旦大学附属华山医院演讲“人文医学与医院文化”。





3.和女人们聊聊天

2007年10月26日，由上海市妇联等单位举办的“关爱女性 传递健康”讲座，我和上海中医药大学党委副书记王群教授及中国发展研究院自然医学中心于文主任同台演讲“女人可以不得病——身心灵与乳腺疾病”。



4.我参与“健康管理”

我与上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院“健康管理部”的两位负责人共同商议“健康管理”的市场培训方案。



5. 学习宋美龄

活了106岁的宋美龄，70多岁时也患过乳腺癌。她的长寿秘籍之一是每天推拿按摩。我虽然做不到每天，但我坚持每周去医院，请推拿专家疏通经络、调和气血。



6. “脾胃操”真好

一位名老中医，教会了我他自己保养身体的“脾胃操”，我坚持1年多，效果非常好。

具体做法：单举手，即一手举起上托，目随手上视，半侧身体用力，左右交替换手上托。每天如此做五六次，可以增强脾胃功能。

7. 享受天伦之乐

孙子圆圆人称
“小帅哥”，是我康
复路上的“开心果”！



序

多年来人们一直在思考：人为什么会得病？怎样做才能不得病？并不断探究问题的本质——医学的？社会的？人文的？心理的？当读到这本名为《女人可以不得病——我的康复之路》的书稿时，感悟作者潘肖珏带给我们的东西远比我期望之中的多。我看到了女性难得的一种从容，一种对疾病的从容，对挫折的从容和对困难的从容。这是女性生命拐点处的一道靓丽的风景。

她和普通人在对待疾病的看法上究竟有什么不同？如何同医生对话？如何同疾病对话？抵抗疾病的做法又有什么不同？其背后蕴藏着怎么样的智慧？本书不仅能给我们带来大量有益的信息，更让我们看到一位从容无惧的女知识分子的形象，她使你我都增添了艰难中的信念，磨砺中的勇气，困顿中的坚韧！

古人云：“宽厚留有余地步，和平养无限天机”。一种非常经历能否成为觉悟的契机，取决于心性的品质。书中透出的这种品质体现了作者宽广的心胸、平和的气度，坦然面对客观环境发生的一切。“宽厚”、“和平”是道德的境界，也是获得健康的秘诀。生命本身并不意味着幸福，幸福的意义在很大程度上，取决于对自我健康的把握。

我们已经踏入了一个健康管理的新纪元，我们将对“自我健康”赋予全新的意义。

什么是健康？

健康是躯体、精神以及社会交往等方面的完美状态，包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德崇高等诸方面。

当今中国的女性，在与男性同台竞争的职场上，面临着前所未有的困惑：诸多的女企业家、女 CEO、女干部面临着自身心、身、灵等方面的困惑；据调查，90% 的女白领、女大学生面临着人脉关系、人际沟通的困惑；置身在这样一个价值多元的社会中，许多女性面临着感情挫折、婚姻危机的困惑；快节奏的工作环境，女性面临着对自身各种疾病的预防 and 治疗的困惑。

21 世纪的“女性健康”是一个综合的系统的现代大健康概念，包括五大内涵：理念健康——与时俱进的理念；情绪健康——和谐恬静的情绪；形象健康——优雅得体的形象；营养健康——均衡合理的营养；身体健康——“零亚健康”的身体。

由此可见，当今“女性健康”是一个综合的系统的，集传统医学与现代科技的大健康概念。“女性健康”的指标是衡量一个民族健康的重要指标。因此，复旦大学出版社出版的这套健康 COOL 新女性系列丛书，将会使我们女性在保持健康，恢复健康和抵御疾病的过程中有更正确的操作方向。

女性的人生道路，需要像这样一本（套）拥有高品质内容的书来陪伴我们健步直前。

上海市妇联主席 张丽丽

2008 年元旦

十大专家学者点评推荐

心由境生，境由心造，坦然生死，向死往生。这是何等的胸怀！置己生死而不顾，“为天下女人而写”，这是何等的情怀！但愿天下男人和女人在面临生老病死时，潘肖珏教授的《女人可以不得病》能给予生命的启迪。

——吴友富

上海外国语大学党委书记、教授

“钢铁是这样炼成的！”这就是潘肖珏教授人生奋斗的真实写照，是她的至理名言！肖珏老师是良师，是大姐，是益友。她的顽强、她的信念、她的睿智、她的执着、她的成功，是我学习的榜样，颂扬的英雄，美丽的女性，追随的教授！

——汪泓

上海工程技术大学校长、教授

我敬畏，头上的星空和心中的道德律令；

我信奉，对逝去的尊重和对生活的追求；

我赞叹，女性细腻的博爱和伟岸的柔刚。

——这是从肖珏娓娓道来中感悟的。

——李进

上海师范大学校长、教授

生癌并不可怕，怕的是精神崩溃。癌症不是绝症，用科学方法和自我身心调节，癌是可以治愈的。

——陆德铭

上海中医药大学前校长、教授

潘肖珏教授是一位研究品牌战略和公关战略的名家。她用亲身经历——女性特有的沉重压力为课题，拓展新的研究方向。《女人可以不得病》就是其新战略研究中的攻关成果。它以社会—心理—生物医学的全新模式阐述了当今女性如何在重压下进行自我减压，乃至冲出困境的方法与途径。见文如见人。成果背后可清晰见到的是一位坚强刚毅、百折不挠、博弈生死、魅力无穷的伟大女性！

——王佩敏

复旦大学附属华山医院党委副书记、研究员

我是潘肖珏的手术医生，她对待疾病和对待感情挫折的心态，正如她书中所叙述的那样：思维积极、乐观豁达、笑傲现实，最终冲出困惑的重围，展现了新时代女性的魅力人生！

——王平治

上海交通大学附属仁济医院外科主任医师、教授

孰医孰患？亦医亦患！患而求医抑或求己？或求医不如求己！智者求医亦求己；慧者救己亦救医！

——黄 平

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院副院长、
耳鼻喉科主任医师

这是一本真正讲述怎样的女人才是美丽的女人的书；这是一本真正讲述女人如何永葆美丽的书；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。

——王小鹰

中国作家协会全委会委员、上海作家协会理事、作家

佛教有言，烦恼能转即是菩提，大烦恼转大菩提。一场恶疾赢得一本书，对己是最有成就感的收获，对人是最富启迪的经验。精彩美丽的人生，由这样的收获与经验组成，写这样的书与读这样的书都是有福的。

——沈善增

中国作家协会会员、上海市作家协会理事、作家

看潘老师文字感受真、善、美；听潘老师演讲胜读十年书。加油，潘肖珏，你是最美丽的女人！

——孔明珠

《交际与口才》杂志主编、作家

目录

第一编 在病房里	001
一、癌症临头	
——病房里的女人心思	001
二、我乳房	
——“零乳房”女人的追思	009
三、我和医生	
——多彩语境中的对话	018
(一) 痛,是想出来的!	019
(二) 十万分之一,为什么不是我?	023
第二编 研究乳腺癌	029
四、“美梦”与“现实”	
——我的三把治疗利器	029
五、日子过得	
——有点一惊一咋	038
六、咏梅,你好吗	
——我的一位病友	048

目录

第三编 爱情, 亲情, 友情 058

七、伴侣转身

——当“人”字的一撇抽去时 058

八、妈妈当得“不及格”

——我对儿子说 065

九、友情

——康复的一味良药 078

十、疾病与爱情

——人间故事 082

十一、我认识的人文医生 089

第四编 自然疗法, 让我活了下来 099

十二、饮食治病治十分

——食物是最好的医药 099

(一) 药食同源, 先吃食物后吃药或不吃药 100

(二) 学会食物的黄金搭档, 事半功倍 108

十三、享受中医

——我和传统医学亲密接触 113

十四、静中动，虚中实

——我的行为处方 119

第五编 赢得的生命，干什么 125

十五、我当“医生”了

——不要抑郁，明天你仍依旧 125

十六、恩宠细胞

——身心灵与乳腺疾病 133

(一) 半年里我所经历的五大刀 134

(二) 决定健康的重要因素——精神因素 136

(三) 负面的生活事件对人体的影响力 137

(四) 自我情绪管理与恩宠细胞 139

(五) 激发自身的神性 146

(六) 婚姻场中女人的身心健康 148

十七、道法自然，如来

——把握生命的主动 154