

# 健康生活漫谈与人生感悟

主编 兰明银 罗杰



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

# 健康生活漫谈与人生感悟

主 编	兰明银	罗 杰		
副主编	狄茂军	菅志远	周 猛	
编 委	王 好	兰明银	兰浩铭	兰浩源
	罗 杰	周 猛	周 平	菅志远
	张 敏	赵艳梅	赵益萍	狄茂军
	付云峰	薛 辉	李 玲	胡 玲
	冯钰涵	严 斌		

华中科技大学出版社  
中国·武汉

## 内 容 简 介

本书主要介绍了结婚、生育、培养子女,以及工作、生活中需要注意的问题,提倡科学地吃、喝、睡,从而使人们更健康;还介绍了一些生活哲理,使人们能在事业顺利时想到潜在的危机,居安思危;在事业不顺时看到希望、寻找动力;同时也介绍了关于养生和健康生活的一些基本原则。

本书不论是浅阅,还是深读,都能给人以指导、安慰、鼓舞和力量。

### 图书在版编目(CIP)数据

健康生活漫谈与人生感悟/兰明银 罗 杰 主编. —武汉:华中科技大学出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5609-8328-8

I. 健… II. ①兰… ②罗… III. 生活方式-关系-健康 IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 200742 号

健康生活漫谈与人生感悟

兰明银 罗 杰 主编

责任编辑:康 序

封面设计:龙文装帧

责任校对:李 琴

责任监印:张正林

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)81321915

录 排:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:华中科技大学印刷厂

开 本:710 mm × 1000 mm 1/16

印 张:11.5 插页:1

字 数:164 千字

版 次:2012年9月第1版第1次印刷

定 价:28.00 元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换  
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务  
版权所有 侵权必究

## 主编简介

兰明银,1953年生,教授、主任医师、硕士生导师。现任郧阳医学院临床医学系主任,外科学教研室主任,湖北医药学院附属太和医院大外科主任兼普外科主任。《腹部外科杂志》、《临床外科杂志》、《湖北医药学院学报》等杂志编委。中华医学会湖北省普外科分会常委、湖北省胰腺病分会常委、十堰市医学会普外分会主任委员。



1975年毕业于郧阳医学院临床医学系,从医37年来,在国内外发表学术论文130余篇,主持过进展期胃癌术中术后早期腹腔内化疗、肝癌的冷冻和门静脉置泵化疗、绝经前早期乳腺癌改良根治加卵巢切除与Halsted预后比较、预测重症胰腺炎的高危因素及防治、经腹吻合器联合断流治疗门脉高压上消化道出血、术后门静脉微粒化疗对提高肝癌生存率的意义等多项国家级、省级重点课题项目。主编《医学伦理学》、《手术学基本操作》、《临床冷冻治疗学》《普通外科手术并发症防治学》等多部专著及教材。

多次受到市卫生局、市总工会、市委组织部等部门表彰。2002年荣获湖北省劳动模范荣誉称号,2004年荣获湖北省有突出贡献中青年专家荣誉称号。



罗杰,1967年生,医学博士,硕士生导师,教授,主任医师,现任湖北医药学院附属太和医院院长、党委书记。《中国临床神经外科杂志》、《中华航海医学与高气压医学杂志》与《湖北医药学院学报》编委。卫生部临床医学工程技术专家库专家,中华航海医学会常委,《中国医院管理杂志》常委,湖北省生物医学工程学会理事。

1989年毕业于湖北医药学院临床医学系,从事神经外科临床工作,1999年获武汉大学医

学硕士学位,2007年获华中科技大学博士学位。先后主持开展了微创治疗脑出血、经枕下乙状窦后入路听神经瘤切除术、颅底肿瘤的显微手术治疗、面神经梳理术治疗面肌痉挛、冷冻治疗脑胶质瘤等多项新技术。在国内外各级期刊发表学术论文数十篇,其中SCI论文2篇。主持或参与完成科研项目10余项,其中《鼠脑局部冷冻后脑组织化学解剖结构变化的研究》获2000年度湖北省科技进步二等奖,《干细胞转染TRAIL基因移植治疗脑胶质瘤的研究》、《干细胞转染TRAIL基因移植治疗C6胶质瘤母细胞瘤的实验研究》获十堰市科技进步一等奖,《鼠脑冷冻后脑免疫功能变化的研究》获十堰市科技进步三等奖。主编有《实用内科诊疗常规》、《实用妇产科儿科诊疗常规》、《实用五官科皮肤科诊疗常规》、《普通外科手术并发症防治学》和《武当山中草药志》等书,并作为副主编编写了《现代医师实用手册》、《临床冷冻治疗学》、《中西医结合康复治疗精要》等专著与教材。

先后荣获全国医药卫生系统先进个人、全国百姓放心示范医院优秀管理者、湖北省五四青年奖章、湖北省青年岗位能手、十堰市第四届十大杰出青年、十堰市优秀共产党员、十堰市卫生系统先进工作者等荣誉称号。



# 序言

## XUYAN

人生百年,百人有百种性格,百人又有百种生活方式和处事方法,不可能统一成一种模式。因为这牵涉很多因素,包括学历、背景、机遇,等等,尤其不能忽视的是为人处世的能力。奉行什么样的做人准则,就会拥有什么样的交际圈子。一个人说话办事的能力,可能会决定其在生活、工作等方面所能达到的高度。

成功并非取决于我们与别人相比做得如何,而是取决于我们所做的与我们所能做到的相比如何。一个成功的人总是与自己竞赛,不断改善与提高自己,不断创造新的纪录。

人人都想成功,人人都想自己的子女成才,但不一定所有的事情都能如愿。人们只能尽力往理想的方面去努力,通过改变思想来改变生活、改变人生。

本书依据目前医学的发展状况和人们对理想生活的基本要求,介绍结婚、生育、培养子女,以及工作、生活中需要注意的问题,提倡科学地吃、喝、睡以使我们更健康;介绍一些生活哲理,使我们能在事业顺利时想到潜在的危机,即居安思危;在事业不顺利时看到希望,寻找动力。同时也介绍养生、健康生活的一些基本原则。希望达到共同的认知:从容地面对生活中的各种问题,更深刻地理解和把握人生,在未来的人生旅程中,多一些得,少一些失,多一些成,少一些败。你可以试着把本书放在你随手拿得到的地方,在闲暇无聊或苦闷彷徨的时候打开它,不管你是浅阅,还是深读,我相信本书都会给你指导,给你安慰,给你鼓舞,给你力量。

本书的作者是从医师的角度来看待人生的,难免有局限之处,每个人的经历、所处环境及生活目的不同,性格、为人处世的方式也会不同。作者



希望人人都拥有和谐的环境、平常的心态、健康的身体来顺利度过快乐的百年人生。

兰明银 罗杰

2011年6月



# 目录

## MULU

### 第一章 认知人生

- 一、珍惜人生,让人生有价值 ..... (3)
- 二、欲望能成善,也能造恶 ..... (5)
- 三、自信是成功之始 ..... (7)
- 四、世事洞明皆学问,人情练达即文章 ..... (8)
- 五、拥有精彩的人生 ..... (10)
- 六、人生宜忌 20 个“最” ..... (11)

### 第二章 人之初——优生与优育

- 一、婚孕对“人之初”的影响 ..... (17)
  - 1. 最佳婚龄 ..... (17)
  - 2. 最佳受孕时机 ..... (18)
- 二、婴幼儿的喂养 ..... (19)
  - 1. 早期喂养 关乎一生 ..... (20)
  - 2. 莫欠生长债 ..... (22)
  - 3. 三级火箭助推宝宝生长 ..... (23)
  - 4. 怎样喂养特殊婴儿 ..... (24)
  - 5. 泥糊状食物不能省 ..... (25)
  - 6. 走出宝宝喂养的误区 ..... (27)
  - 7. 育儿问答 ..... (27)
- 三、儿童智商的提高 ..... (29)



1. 高智商儿童是家庭幸福的希望 ..... (30)
2. 提高智商须进行早期教育 ..... (30)
3. 幼儿记忆力的培养 ..... (32)
4. 幼儿思维力的培养 ..... (33)

### **第三章 家庭教育——成长的摇篮**

- 一、父母是子女的第一任教师 ..... (39)
- 二、教子必以其道 ..... (40)
- 三、不但要懂得爱,还要懂得如何去爱 ..... (43)
- 四、国学教育使人成才 ..... (45)
- 五、国学教育从儿童阶段开始 ..... (47)
- 六、孩子观察力与智商的培养 ..... (50)
- 七、中学阶段的家庭教育 ..... (51)
  1. 引导孩子确立理想 ..... (51)
  2. 培养孩子的意志力 ..... (53)
  3. 指导初中孩子学习 ..... (54)

### **第四章 为人处世**

- 一、如何与人相处 ..... (59)
- 二、如何增加自身修养 ..... (60)
- 三、为人处世的原则 ..... (62)
  1. 双赢的原则 ..... (62)
  2. 适中的原则 ..... (63)
  3. 低调的原则 ..... (63)
- 四、广结善缘才会有人缘 ..... (64)
- 五、利他与利己的双赢 ..... (66)
- 六、真朋友为你构造“安全网” ..... (68)



七、得饶人处且饶人 ..... (70)

## 第五章 把握成功

一、思路决定出路 ..... (75)

二、立志在我,成事在人 ..... (76)

三、勤奋,出大气力:经历勤奋的过程 ..... (78)

四、选择比努力更重要 ..... (80)

## 第六章 健康人生

一、健康新概念与健康标准 ..... (85)

    1. 什么是现代人的健康——多维健康 ..... (86)

    2. 世界卫生组织(WHO)的健康标准 ..... (87)

    3. 我国老年人的健康标准 ..... (87)

    4. 我国医学健康标准 ..... (88)

    5. 日本健康标准 ..... (88)

    6. 美国高龄老人健康标准 ..... (89)

二、“吃”出健康 ..... (90)

    1. 导致血脂升高的食物“黑名单” ..... (90)

    2. 水果与健康 ..... (91)

    3. 吃水果的学问 ..... (93)

    4. 关于吃水果的问答 ..... (96)

    5. 膳食营养,五菜为充 ..... (99)

    6. 吃菜的学问 ..... (103)

    7. 关于食用蔬菜的问答 ..... (105)

    8. 食油的学问 ..... (108)

    9. 巧用食用盐 ..... (113)

    10. 酱油的学问 ..... (115)



11. 醋的调味保健作用 .....	(117)
12. 素食应当怎样吃 .....	(119)
13. 老人要合理进补蛋白质粉 .....	(121)
<b>三、“喝”出健康 .....</b>	<b>(122)</b>
1. 怎样喝到安全水 .....	(122)
2. 饮水机要常清洗 .....	(123)
3. 喝水学问大 .....	(123)
4. 茶的分类和作用 .....	(125)
5. 喝茶的宜忌 .....	(127)
<b>四、“睡”出健康 .....</b>	<b>(131)</b>
1. 什么是失眠症 .....	(132)
2. 关于睡眠的问答 .....	(133)
3. 怎样才能睡个好觉 .....	(135)
4. 睡多长时间合适 .....	(137)
5. 你是否越想睡越睡不着 .....	(139)
6. 选个好枕头助睡眠 .....	(140)
7. 选好适合您的床垫 .....	(144)
<b>五、“动”出健康 .....</b>	<b>(149)</b>
1. 体育锻炼的健身作用 .....	(149)
2. 循序渐进,持之以恒 .....	(151)
3. 锻炼方式的选择 .....	(154)
<b>六、摒弃坏习惯,活出高质量 .....</b>	<b>(155)</b>
<b>七、做心理健康的人 .....</b>	<b>(159)</b>
<b>八、“健康一二一” .....</b>	<b>(160)</b>

## **第七章 感悟幸福**

<b>一、什么是幸福 .....</b>	<b>(167)</b>
----------------------	--------------



二、如何获得快乐与幸福 ..... (169)

三、知足常乐 ..... (170)

四、幸福靠自己 ..... (172)

五、尽情享受人生 ..... (175)

## 第一章

# 认知人生







## 一、珍惜人生,让人生有价值



何谓人生,人生真如昙花一现吗?

从出生、成长、衰老到死亡,这个过程便是每个人的一生的自然历程。有人说,生命是从自己的哭声中开始的,又在别人的泪水中结束,而这中间的过程就是人生。在这个过程中如果自己去努力、去争取,为人生目标的实现而奋斗了,那么我相信多数人经过努力奋斗是可以实现人生目标的。

人无法控制自己的生死,但是可以通过自己的努力工作,让人生精彩一些。

唐伯虎说:“人生七十古来稀,前除年幼后除老,中间光景不多时,又有炎霜与烦恼。”所以一个人能够努力工作,真正为社会作贡献的时间相对来讲并不是很多。因而要珍惜工作时间,争取为社会多作贡献。

有人问亚里士多德:“你和平庸的人有什么不同?”

亚里士多德回答说:“他们活着是为了吃饭,而我吃饭是为了活着。”

活着是为了吃饭的人,之所以平庸就在于他还没有脱离动物界,其对人生的态度是非理性的纯生物观点,推崇人的生物本能和原始欲求。

活着是为了吃饭,这与养在圈里的猪没有区别。有的人认为人生在世,就是吃喝玩乐、男女结合、生儿育女,只为个人活着。这种人的人生价值与其他动物没有区别,因为他们对社会没有创造与贡献。

人吃饭是为了活着,而活着是为了奉献。有奉献才会有享受。爱因斯坦曾经说过:“人只有献身于社会,才能找出那短暂而有风险的生命的意义。”“一个人对社会的价值首先取决于他的感情、思想和行动对增进人类



利益有多大的作用。”衡量人生的价值,即应以其对当时的时代所做的工作为尺度。

什么是“人”?你不妨先想想自己的牙齿,牙齿长在牙床上能协助人做很多事情,若将其从牙床上取下,那么它也只是块小小的骨头。人生存在社会中,应当做有益于社会的事,这样的人才有价值。若一个人只是吃喝玩乐,那么他只能算是个能吃能喝会喘气的“寄生虫”。人生的价值就体现在他对客观世界所作的贡献中。

人类群体中成员构成尽管复杂,天下之人,万万千千,五花八门,但若从道德行为上讲,只有好人和坏人之分,或者称为道德高尚的人和道德低下的人。

好人者,为人忠厚、诚信有礼、温和善良、正派廉洁、主持正义、助弱扶贫、勤奋敬业;坏人者,恃强凌弱、为人奸诈、凶狠恶毒、不务正业、贪婪无度,当面做人、背后做鬼。从而人类群体中包含了善与恶、美与丑、勤与懒、廉与贪、俭与奢、诚与诡、爱与憎、进步与倒退等形形色色的具体的“人”。我们不禁要问:人为什么活着,人该怎么活着才算不算虚度光阴,才算活得有意义,才不枉这一段生命过程呢?

纵观人生,有两个字最为要紧:一是“短”,二是“贵”。千百年来人们对人生的思考和探问,归根结底是面对人生之短的痛苦和对人生之贵的惜爱。正因为人生的“短”、“贵”,多少人迷失了方向,或追名逐利,或及时行乐,或浑浑噩噩;又有多少人从中坚定了信仰,或勤勉奋发,或埋头苦干。于是,产生了不同的人生观。

一个人应当追求其人生的盈实丰满。从本质上讲,生命的意义在于过程。人生一世,草木一秋,但是人在有生之年,应当有理想、有追求、有奋斗、有成就,赋予其过程以价值。人在一生中,不见得都能做出什么惊天动地的大事,但在其一生中应尽可能多学点知识,多做点事情,多出点成绩,不虚度、不闲过、不败事,也就可以问心无愧了。

人最宝贵的是生命,因为对一个人来说,它只有一次,用过了就没有



了。有些人在走到生命尽头时,会感慨今生碌碌无为,感慨如果有第二次选择的机会,自己一定会更加努力,更加热爱生命。然而,生命却只有一次,没有一个人能进行第二次选择。

无论你的一生是辉煌的还是凄凉的,无论你的过去是成功的还是失败的,客观的自然规律都决定了我们没有第二次选择的机会。我们能做到的,就是珍惜每一次机会,把握每一次机会。

人的一生只有三天,昨天、今天和明天。这就像佛陀对众生所说的那样:“人生只在呼吸间。”昨天毕竟已经失去且不会再来,明天还尚未到来,所以真正有意义的是今天。把握今天,这应当成为一个人的人生准则,并体现出一个人的人生智慧。

## 二、欲望能成善,也能造恶



世间众人,真有无欲之人吗? 没有。

人生在世,必有其所需所求,希望获得所需之求便是欲望。人若是无欲,人生还有何趣味,又何必来世间一场。所谓“无欲”,并非指没有欲望,而是指忍欲,即能克制非分之欲,不被欲望所驱使。

人类有多少欲望,这个世界上就有多少诱惑,欲望与诱惑是一一对应的。

人有食欲,于是就会有美味佳肴的诱惑;人有色欲,于是会受到美色的诱惑;人有物欲,于是就会有金钱财富的诱惑;人有名欲,于是就有成名、成家的诱惑;人有权欲,于是就有官位、权力的诱惑……由于人的一生实际上就是欲望不断产生和满足的过程,故欲望伴随着人的快乐、痛苦、荣辱,甚至生死。所以,诱惑也就无处不在,一个人的一生中将会遇到许多诱惑。