

人生最佳时间



警官教育出版社

目 录

第一章 教育与智力开发

决定人是否聪明的关键年龄·····	(1)
儿童学习各种知识的最佳开始年龄·····	(2)
儿童身高增长最快的月份·····	(2)
决定儿童身高的关键年龄·····	(2)
儿童学钢琴的最佳年龄·····	(3)
儿童开始刷牙的年龄·····	(3)
儿童吃零食的时间·····	(3)
儿童每天看电视的时间·····	(3)
儿童用脑的最佳时间·····	(4)
小学生注意力的持续时间·····	(4)
训斥孩子的时间·····	(4)
防止青少年越轨行为的关键期·····	(4)
青年阶段处于人生 6 大高峰期·····	(5)
性教育应从何时开始·····	(5)
人生培育良好心理的 8 个时期·····	(6)

第二章 学习、工作与用脑

学习后防止遗忘的关键时间·····	(10)
复习功课的最佳时间·····	(11)
高考复习时间安排·····	(11)
大型考试之前时间安排·····	(12)
进入考场的最佳时间·····	(12)

一天中大脑效率最高的时间	(13)
一年中大脑最活跃的季节	(13)
一日之计在黄昏	(14)
最佳读书时间	(14)
一天中思考问题的高潮时间	(14)
一天中四个记忆最佳时间	(15)
人的“灵感”何时出现	(15)
各类工作最佳用脑时间	(16)
一星期中的最佳工作时间	(17)

第三章 自学与成才

学习能力最强的年龄	(18)
各年龄的人用脑时限	(18)
自学熬夜最佳时间	(18)
自学如何挤时间	(19)
人生的三个黄金阶段	(19)
文学家成才最佳年龄	(20)
艺术家成才最佳年龄	(21)
科技专家成才最佳年龄	(21)
社会各类专家成才最佳年龄	(22)
人生成才四大关键期	(22)
成才的平均周期	(22)
作出重大发明创造的最佳年龄	(23)
十二位名人成功所花的时间	(23)
智力发展的最佳年龄期	(23)
智力的第二个黄金时代	(24)

天才人物出生时父母的年龄	(24)
--------------------	------

第四章 社交与公关

社交成败的关键时间	(26)
社交常见客套语的使用时机	(26)
交际时运用“笑”的时机	(27)
交际中的提问时机	(28)
握手的最佳时机	(28)
介绍宾客的时间顺序	(30)
使用名片的时机	(30)
作客、访友、串门的时机	(31)
探望病人的最佳时间	(32)
有关请客的最佳时间	(32)
有关送客的最佳时间	(32)
3 分钟讲话最见效	(33)
推销业务的成败取决于最初 5 分钟	(33)
业务谈判的最佳时间	(34)

第五章 恋爱

男女初次相识产生好感的时间	(35)
初恋时的 5 个关键时机	(35)
女士恋爱最佳年龄	(36)
从恋爱到结婚的最佳年限	(37)
女性与男性的“情感时差”	(37)
一年中恋爱最活跃的季节	(37)
恋爱中接吻的最佳时机	(38)
向意中人提出约会的时机	(38)

一天中最适合约会的时间	(39)
男人一天中最“帅”的时间	(40)
女性对男性消除戒心的时机	(40)
何时求爱最佳	(41)
写情书的最佳时机	(42)
女性容易对男性动情的 21 种时刻	(43)

第六章 结婚与生育

女子最佳生育年龄	(47)
最佳结婚日期	(47)
患哪些疾病时不宜结婚	(48)
蜜月旅游何时为佳	(48)
孕妇应记住的几个关键时间	(49)
女子最佳受孕时间	(49)
男性何时排出的精液最易致孕	(50)
妇女怀孕期间何时性交为佳	(50)
哺乳时间	(50)
小儿何时断奶最佳	(51)
选择生男或生女的性交时间	(51)
如何掌握排卵期	(53)
安全期避孕的最佳时间	(54)
服用避孕药的最佳时间	(54)
西方结婚周年纪念日名称	(55)

第七章 性生活

女子性能力的高峰时间	(57)
每次性交何时开始最佳	(57)

性生活能持续到多大年龄	(58)
女子性高潮产生的时间	(58)
一天中何时性交最佳	(58)
一次性交持续多长时间最佳	(59)
不宜进行性生活的时间	(60)
完美性生活的时间阶段	(61)
男女性欲的旺盛时间	(62)
性生活的最佳时间频率	(62)
中年是性生活的黄金季节	(63)

第八章 人体与人生

人体一日 24 小时中的最佳时刻	(65)
体检重要数值一天中的高峰时间(最大值)	(68)
人体的黄金期和衰老期	(69)
人体发育的成熟期	(70)
一生中最健康的时期	(70)
一生中最感愉快的时期	(70)
生气不应超过 3 分钟	(71)
人一天中的最佳时间与性格	(71)
人体耐受力的最大时限	(72)
人体何时最感舒适	(73)
人体生理损害的危险时刻	(73)
人最容易出事故的时间	(75)
人的 5 种年龄	(75)
古代人的年龄代称	(76)

第九章 睡眠与锻炼

第九章 睡眠与锻炼

夜晚睡眠的最佳时间	(79)
白天睡眠的最佳时间	(79)
午睡的最佳时间	(80)
各年龄睡眠最佳时间长度	(80)
最佳起床时间	(81)
睡觉起床的时间类型	(82)
一天中锻炼身体的最佳时间	(82)
最佳锻炼时限	(83)
晚间锻炼的最佳时间	(83)
夏季的锻炼时间	(84)
锻炼项目与青少年发育最佳时间	(84)
中老年高血压患者锻炼时间	(85)
长跑运动最佳时间	(85)
游泳运动最佳时间	(85)
冬泳运动最佳时间	(85)
常见体育项目的比赛时间	(86)

第十章 健美与美容

女性身体各部位的最美时期	(88)
女性开始健美锻炼的最佳年龄	(89)
每天健美锻炼时间	(89)
美容护肤的最佳时间	(89)
使用香水的最佳时间	(90)
护发最佳时机	(91)
减肥最佳时间	(92)

第十一章 日常生活

一天中赏花最佳时间	(93)
看电视最佳时间	(93)
听音乐的最佳时间	(94)
拍摄日出和日落的最佳时间	(95)
四季摄影最佳时间	(95)
拍摄花卉的最佳时间	(95)
洗澡最佳时间	(96)
梳头最佳时间	(96)
起床后的叠被时间	(97)
防病洗手的时间	(97)
清除入眼尘沙的时机	(97)
保护牙齿的最佳时间	(98)
拔牙后何时镶牙最佳	(98)
拔牙最佳时间	(99)
排便最佳时间	(99)
人体驱虫最佳季节	(99)
戒烟最佳时机	(99)
进补的最佳时间	(99)
跳迪斯科的时间	(100)
开窗户的最佳时间	(100)
买鞋子的最佳时间	(100)
点蚊香的最佳时间	(100)
八种有效控制时间的方法	(101)
浪费时间的 10 种场合	(102)

节约时间的 10 条秘诀	(103)
--------------------	-------

第十二章 饮食与烹调

喝水最佳时间	(104)
喝银耳汤最佳时间	(105)
喝牛奶的最佳时间	(105)
喝茶的最佳时间	(105)
喝酒最佳时间	(106)
咸菜腌多少天食用为佳	(107)
吃糖最佳时间	(107)
食物被人体消化吸收的最佳时间	(108)
一日三餐的最佳时间	(108)
吃饭何时为“饱”	(109)
饭前喝汤最佳	(109)
饭后为消化高峰时间	(110)
吃水果的最佳时间	(110)
常见食物不宜食用的时机	(110)
不宜在同一时间食用的食物	(112)
烹调时放佐料最佳时间	(113)
各类菜肴最佳放盐时间	(114)
煮牛奶的最佳时间	(114)
烹调中杀死细菌的时间	(115)
家宴各种菜肴最佳上菜时机	(115)
常见食物最佳保存期限	(115)
冰箱食物贮存期限	(117)
瓶装酒不易久存	(117)

第十三章 看病吃药

人生防病治病的关键期·····	(119)
一年中人体抵抗力何时最强·····	(119)
疾病与出生月份·····	(120)
夜晚是疾病高峰期·····	(121)
治疗癌症最佳时间·····	(121)
治疗慢性气管炎、咳嗽的季节·····	(122)
打针最佳时间·····	(122)
做人工流产最佳时间·····	(122)
西药最佳服药时间·····	(122)
常见病患者最佳服药时间·····	(124)
饭前服用的药物·····	(125)
饭后服用的药物·····	(125)
晚上临睡前服用的药物·····	(125)
各类中药最佳服用时间·····	(126)
中药汤剂最佳服用时间·····	(126)
患病部位与中药服用时间·····	(127)
以水送药后最佳站立时间·····	(128)
服药与喝茶最佳间隔·····	(128)
中、西不宜同时服用的药物·····	(128)
煎中药的最佳时间·····	(129)

第十四章 旅游

北京旅游最佳时间·····	(130)
天津旅游最佳时间·····	(130)
河北省旅游最佳时间·····	(131)

辽宁省旅游最佳时间.....	(131)
吉林省旅游最佳时间.....	(131)
黑龙江省旅游最佳时间.....	(132)
山东省旅游最佳时间.....	(132)
河南省旅游最佳时间.....	(133)
山西省旅游最佳时间.....	(133)
内蒙古旅游最佳时间.....	(134)
宁夏旅游最佳时间.....	(134)
陕西省旅游最佳时间.....	(134)
江苏省旅游最佳时间.....	(135)
上海旅游最佳时间.....	(135)
浙江省旅游最佳时间.....	(136)
安徽省旅游最佳时间.....	(136)
江西省旅游最佳时间.....	(136)
福建省旅游最佳时间.....	(137)
湖北省旅游最佳时间.....	(137)
湖南省旅游最佳时间.....	(137)
四川省旅游最佳时间.....	(138)
广西旅游最佳时间.....	(138)
广东省旅游最佳时间.....	(139)
海南省旅游最佳时间.....	(139)
云南省旅游最佳时间.....	(139)
贵州省旅游最佳时间.....	(140)
西藏旅游最佳时间.....	(140)
新疆旅游最佳时间.....	(140)

青海旅游最佳时间.....	(140)
甘肃省旅游最佳时间.....	(141)
台、港、澳旅游最佳时间.....	(141)
中国名山旅游最佳时间.....	(141)

附录

北京与世界各地时差表.....	(144)
北京与世界主要城市时间对照表.....	(147)
古今时辰对照.....	(148)
二十四节气的含义.....	(150)
天气预报常用时间含义.....	(153)

第一章 教育与智力开发

决定人是否聪明的关键年龄

●从出生到7岁是人体智力发育最佳年龄期,人脑发育已基本完成。

胎儿期的智力发育是第一关键期,3岁以前的智力发育是第二关键期,7岁以前的智力发育是第三关键期。

●2岁、6岁、10岁是儿童大脑发育的节骨眼,尤其3岁以前大脑的发育状况往往决定人的一生是聪明还是愚拙。

专家认为,人从一出生就进行教育与智力开发,能获得一百分的能力。

从5岁开始进行教育,只能获得八十分能力。

从10岁开始进行教育,只能获得六十分能力。

在森林中与野兽为伴的“狼孩”,长大后无论怎样教育也达不到人的能力。这是因为这种孩子在智力发育的关键时期未受到教育,人类的大部分智力已永远不能再得到发展。因此如果错过大脑发育的关键期再去教育,是没有什么指望的。

儿童学习各种知识的最佳开始年龄

2~3 岁是学习口语的最佳年龄。

4~5 岁可开始学习书面语。

学外语应从 10 岁前开始。

学钢琴应从 5 岁开始。

学小提琴应从 3 岁开始。

儿童身高增长最快的月份

儿童生长速度因季节不同而有差异。

长得最快的是 5 月份,身高平均增长 7.3 毫米;

10 月份长得最慢,平均只长高 3.3 毫米。

因此,应在 5 月份注意补充儿童的营养。

决定儿童身高的关键年龄

●人的身高主要取决于长管状骨,此种骨骼的生长由三种激素决定。

出生后由甲状腺激素决定。

3~4 岁由生长激素决定。

14~16 岁由性激素决定。

这几个年龄应注意儿童的身高发育。

●要想使儿童长高一些,就要让儿童适当多睡一些,下面的睡眠时间表有助于儿童身高发育:2~3 个月,每天 18~20 小时。3~6 个月,16~18 小时。6~12 个月,14~15 小时。1 岁~4 岁,12~13 小时;5~7 岁,12 小时。8~11 岁,

10 小时。12~14 岁,8~9 小时(中午加睡 1 个半小时)。

儿童学钢琴的最佳年龄

●从人的生理状况、智力开发及学习环境来看,钢琴最适合从小学习。莫扎特 3 岁学钢琴,4 岁能举行独奏音乐会;贝多芬 5 岁学琴,6 岁登台演奏。肖邦、李斯特、舒伯特、舒曼等是 6 岁开始学习钢琴。

因此 5 岁为最佳学琴年龄。

●5 岁以下也不适合,孩子太小,手指的力度达不到按键的要求,生理的发育也不完善。

再晚也有困难,如果入小学后再学,繁重的学习使孩子无法应付,造成心理压力,或是厌烦学校功课,或是惧怕钢琴,甚至哪头也搞不好。

儿童开始刷牙的年龄

3 岁以后为佳,这时儿童有了一定的理解能力,刷牙方法易掌握。

儿童吃零食的时间

上午宜在早餐和午餐之间。

下午应在午睡之后。

晚上应在临睡前,以水果等清淡食品为主。

儿童每天看电视的时间

学龄前儿童每周 2~3 次,每次不应超过 30 分钟。

儿童用脑的最佳时间

早晨儿童大脑最清醒,应充分利用。

注意不要让儿童熬夜。

小学生注意力的持续时间

5~7 岁 10~15 分钟

7~10 岁 20 分钟

10~12 岁 25 分钟

12 岁以后 30 分钟

训斥孩子的时间

- 要在犯错误的当时当地。
- 在表扬之后再训斥。
- 不要在饭前、睡前和清晨训斥。

防止青少年越轨行为的关键期

青少年从性成熟到 20 岁是人生的“危险期”,在此期间容易产生越轨行为。

如自杀、犯罪等。

因此这一阶段应注意加强对青少年的教育和监护,使他们安全渡过这一时期。

青年阶段处于人生 6 大高峰期

15~30 岁的青年人在 6 个方面处于人生的高峰时间。

●体力高峰

25 岁左右是一生中的体力黄金期。

●智力高峰

人的记忆力与年龄成反比,理解力与年龄成正比,而记忆力与理解力两条曲线的相交点在青年,形成人生平均智力的最佳阶段。

●性行为高峰

人的性机能、配偶要求等在这一时期最为旺盛。

●创造力高峰

青年人受传统影响较中老年人少,想象力、创造力十分丰富,是出成果最多的时期。

●超常行为高峰

这时的青年人一方面精力旺盛,一方面又处于人生观形成的阶段,思想、情绪不稳定,易发生各种越轨行为。

性教育应从何时开始

●从胎儿呱呱坠地开始,直至生命的最后一天,“性意识”一直存在。

新生婴儿的性反应:男婴的阴茎会偶然勃起,女婴的阴道会偶尔充血,乳头泌出乳汁。

不到 1 岁的婴儿:会有节奏地蹒跚大腿,弯曲脊背,这是一种简单的性反应。