

幸福三宝

XingFuSanBao
Chi dexia Shui dezhao Xiang de kai
青苹◎编著



经典实用 全本珍藏

吃得下 睡得着 想得开

- 有一种心态叫放下
- 有一种智慧叫自在
- 有一种资本叫乐观
- 有一种聪明叫舍得

吃得下，是一种福气，是一种享受，睡得着，是一种恬淡，是一种性情，想得开，是一种胸怀，是一种境界！吃得下、睡得着、想得开，有了这三件宝贝，便可触摸到幸福的温度，品尝出幸福人生的味道。

幸福三字

XingFuSanBao
Chi dexia Shui dezhao Xiang dekan
青苹◎编著

吃得下
睡得着
想得开

经典实用 全本珍藏

 华中科技大学出版社
中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

幸福三宝:吃得下 睡得着 想得开 / 青苹 编著. —武汉:华中科技大学出版社,
2010年2月

ISBN 978-7-5609-5944-3

I. 幸… II. 青… III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 241156 号

幸福三宝:吃得下 睡得着 想得开

青苹 编著

责任编辑:杜月朋

封面设计:李尘工作室

责任监印:熊庆玉

责任校对:姜茜

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

地址:武昌喻家山

邮政编码:430074

电话:027-87556096 010-64155588-8005,8006

网址:<http://www.hustp.com>

印刷:河北固安保利达印务有限公司

开本:720mm×1000mm 1/16

印张:16.25

字数:290千字

版次:2010年2月第1版

印次:2010年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5609-5944-3/B·76

定价:29.80元

(本书若有印装质量问题,请向出版社发行部调换)

PREFACE

前言

我们中的许多人为什么会活得如此烦恼和痛苦？为什么会活得如此无奈和沮丧？是因为社会贫富差异悬殊导致自己心理失衡的缘故？还是因为自己始终挣扎在恶劣的生存环境里的原因？恐怕这些都不是主要因素。人生再富贵，一个人即使拥有了整个世界，一天也只吃三顿饭。我们虽然不能改变整个环境，但是我们至少可以改变自己的内心。想要得到快乐，我们缺少的不是金钱、名气和地位等身外之物，而是缺少人生的顿悟。

（一）幸福是什么

幸福是什么？是平凡生活中突中大奖的幸运，是天天不愁吃穿玩乐，是多年的梦想终获得成功，是身边拥有年轻貌美的红颜知己，是在人生灾难中的重生，是仕途上升官发财……感觉似乎都有，又感觉是那么的遥远，那么的短暂难遇，感觉自己天天在渴望着它，却无法理解它，甚至不知道幸福就在自己的身边，悄悄地来，悄悄地走，如风如梦，靠近自己却不知去体会，远离自己却不知道去挽留。

我们一直都是以幸福为伴的。只是我们缺少一双发现幸福的眼睛，蒙蔽



幸福三宝

吃得下 睡得着 想得开

了原本满载幸福的澄澈的心灵。

幸福是什么？不同的眼睛有着不同的风景，不同的心情有着不同的答案。

幸福，是偎依在妈妈温暖怀抱里的温馨；

幸福，是依靠在恋人宽阔肩膀上的甜蜜；

幸福，是抚摸儿女细嫩皮肤的慈爱；

幸福，是注视父母沧桑面庞的敬意；

幸福，是当我看不到你时，可以这么安慰自己：能这样静静想你，就已经很好了；

幸福，是我无时无刻不系着你，即使你不在我身边；

幸福，是每当我想起你时，春天的感觉便洋溢在空气里；

幸福，是不管外面的风浪多大，你都会知道，家里总有一杯热腾腾的咖啡等着你；

幸福，是在困难面前有人和你一起笑，在开心的时候有人和你一起度过，在伤心的时候有人陪伴着你；

幸福，是朋友的叮咛，同事的鼓励，上司的赞赏，自己的肯定；

幸福，是痛苦后的快乐，危险过后的平安，挫折时的成功，寒冷中出现的温暖；

幸福，是当相爱的两个人都变老的时候，还相看两不厌；

幸福，是可以一直都在一起，合起来的日子是一生一世，从人间到天堂……

真正的幸福不是一些事实的堆砌，而是一种状态的持续。幸福不是给别人看的，与别人怎样说无关，重要的是自己心中充满了幸福感。也就是说，幸福掌握在自己手中，而不是在别人眼中。幸福也不是十全十美的，只要我们心存一颗善良的心，就与幸福有缘。

幸福是一种感觉，这种感觉应该是愉快的、满足的，使人心情舒畅，甜蜜快乐的。有时候，平安健康地活着，自由自在地呼吸，身边有珍惜自己也值得自己珍惜的人，就已经是莫大的幸福了。

幸福是需要创造的。用创造而不用追求，因为创造主权在我。要，就可以得到；而追求，往外追，往外求，万一追不到，求不得，烦恼还是要来的。

生活是被幸福包裹着的，只要我们用心去品味，我们就会感觉到幸福的



阳光。

幸福是一种权利，每个人都可以拥有。

（二）幸福三宝

吃得下，睡得着，想得开，是人生最幸福的三件宝。

吃得下意味着身体健康，睡得这意味着思想没有压力，心中没有纠结。不生病才吃得下，没心事才睡得着。人生在世要活得明白、活得痛快，还要想得开：碰到挫折时要想得开；受到冷落时要想得开；遭到嘲讽时要想得开；受了委屈时要想得开；遇到不平时要想得开；被人伤害时要想得开；丢了钱财时要想得开；有了灾祸时要想得开……

吃得下，是一种福气，是一种享受；睡得着，是一种恬淡，是一种性情；想得开，是一种胸怀，是一种境界！吃得下、睡得着、想得开，有了这人生三宝，我们便可触摸到幸福的温度，品尝出人生幸福的味道。

（三）关于本书

现在，请打开《幸福三宝：吃得下睡得着想得开》这本书吧！当你掀开了书的扉页，你就与幸福靠近了一步。

书中包含“养生经”、“修身术”、“立世铭”、“宽心丸”和“舒心桥”五个小专栏，作为通往幸福路的航标灯。因此，你可以把这本书当作修身养性的健康秘笈来陶冶性情，也可以当作立世做人的至理箴言来自我激励，也可以当作茶余饭后的人生随想来欣赏品读。在你真正地用心去阅读本书，并认真地去感悟其内涵时，你便与幸福邂逅。你会从平凡、琐碎的生活中寻觅到幸福，以乐观开朗的心态，极积健康的需求去体验幸福的人生。

当你阅读完这本书后，你便与幸福握手，幸福将长驻你的心中。

CONTENTS

目录

前言

吃得下

第一章 吃得下饭

- 怎么吃出健康来 > 003
- 怎么吃出美丽来 > 007
- 白领早餐怎么吃 > 014
- 聪明是吃出来的 > 019
- 好“吃”不生病 > 023
- 不同人群不同“吃” > 028
- 注意“吃”的误区 > 036
- 低头吃饭，抬头运动 > 042

第二章 吃得下亏

- 吃亏不亏，遁世智慧 > 053
- 多点糊涂，反占先机 > 054



幸福三宝

吃得下 睡得着 想得开

- 多忍一时，风平浪静 > 056
- 多退一步，海阔天空 > 058
- 多舍一点，收获大益 > 060
- 多让一分，得天庇护 > 062
- 多做一些，赢得更多 > 063
- 厚德载物，吃亏为福 > 065

第三章 吃得下苦

- 吃苦中苦，为人上人 > 068
- 困苦面前，奋勇争先 > 071
- 不甘落后，自我激励 > 074
- 磨难之中，坚韧不拔 > 076
- 成功脚下，厚积薄发 > 079
- 考验历练，百折不挠 > 081
- 设定目标，坚定不移 > 084
- 忍字当头，苦尽甘来 > 086

睡得着

第一章 会养生的人睡得着

- 生活规律睡得香 > 093
- 仁者长寿睡得好 > 095
- 气定神闲睡得稳 > 097
- 养精蓄锐睡得足 > 100
- 无愧于心睡得安 > 102



第二章 会养心的人睡得着

- 养身先养心 > 105
- 养心贵在愉悦 > 107
- 养心重在充实 > 110
- 养心乐在放松 > 113
- 养心安在知福 > 115

第三章 会养性的人睡得着

- 用闲情雅趣来丰富生活 > 119
- 在自然天地间陶冶情操 > 124
- 用艺术的眼光寻找生机 > 126
- 在年轮中保持年轻心态 > 127
- 在天伦之乐中享受幸福 > 129

想得开

第一章 碰到挫折时想得开

- 战胜挫折，走向成熟 > 135
- 路途茫茫，点燃希望 > 137
- 及时转化，绝境逢生 > 140
- 屡败屡战，笑迎失败 > 142
- 信念支撑，越挫越勇 > 145
- 战胜自我，第一成功 > 147

第二章 被人伤害时想得开

- 冰释前嫌，笑泯恩仇 > 151



幸福三宝

吃得下 睡得着 想得开

- 与人为善，以德报怨 > 155
- 幽默释怀，不气不恼 > 157
- 面对诽谤，置之不理 > 159
- 语言中伤，冷静应对 > 161
- 失言冒犯，柔中寓刚 > 163

第三章 受到冷落时想得开

- 得人心者得天下 > 166
- 朋友疏远，礼尚往来 > 168
- 同事孤立，自我反省 > 171
- 上司忽视，放低姿态 > 173
- 团体冷落，有福同享 > 175

第四章 遭到嘲讽时想得开

- 心宽地远，宠辱不惊 > 178
- 有意刁难，沉静自若 > 181
- 故意寻衅，泰然处之 > 182
- 无理讽刺，巧妙回击 > 185
- 冷嘲热讽，一笑置之 > 186
- 是非毁誉，无需计较 > 189
- 特立独行，与众不同 > 191

第五章 受了委屈时想得开

- 意念强加，尊重协调 > 194
- 着眼大局，不争是非 > 197
- 智者千虑，必有一失 > 199
- 深藏不露，言多必失 > 201



不实之词，尊重事实 > 203

无事生非，自嘲宽慰 > 206

第六章 遇到不平时想得开

赢的佩服，输的心服 > 208

他凭什么就成功? > 210

他凭什么就有钱? > 213

他凭什么就出名? > 215

他凭什么拿第一? > 218

他凭什么被录取? > 220

他凭什么被提升? > 222

他凭什么比我本领强? > 224

他凭什么比我过得好? > 227

心向明处，世间公平 > 230

第七章 有了灾祸时想得开

祸福相倚，随遇而安 > 232

人生在世，从容豁达 > 234

事业波折，从头再来 > 237

爱情殿堂，缘定终生 > 239

放下过去，珍惜拥有 > 241

把握机遇，时来运转 > 243

蹉跎岁月，平安是福 > 245

吃得下

吃是人生第一需要。中国人也好，外国人也罢，谁也离不开吃。吃什么？怎么吃？每个国家、每个民族、每个家庭、每个人都有自己的吃法。

吃饭是享受。“民以食为天，吃饭皇帝大”，意思是说当我们吃东西时感觉就应像当皇帝一样，即使天大的事也可抛至脑后。我们用敏感的嗅觉去闻食物的香，用审美的眼光去欣赏食物的色，用敏锐的舌头去品尝食物的味；用轻松愉快的心情慢慢咀嚼，用贪婪的神色大快朵颐，在垂涎欲滴的等待下囫囵吞枣。在这个“吃遍天下”的世界，有谁能拒绝美食的诱惑呢？因此，我们应该怀着一种感恩的心来品尝上天赐给我们的美食，因为它们来之不易。

吃亏是福。吃亏不仅是一种气度，更是一种智慧。我们每个人要能做到能吃亏、会吃亏，也就真正达到了快乐的境界。我们要用长远的眼光看待眼前的“亏”，要用宽广的胸怀容纳做人的“亏”，要用高尚的德行融化处事的“亏”。在这个浮躁喧嚣的时代，“吃亏是福”可谓是经过时间的洗涤和锤炼而最终沉淀下来的至理箴言。

吃苦是收获。人生并不仅仅是由喜悦、顺利、清闲、舒畅谱曲的欢乐颂，其中更多的是掺杂着苦痛、泪水、开拓、磨炼，想在人生的道路上开辟属于自己的天地，我们每个人都要先做好吃苦的准备。能吃苦、敢于吃苦，方能出人头地，赢得成功。

一生最大的享受便是“吃”。不但要能吃饭，还要能吃亏，能吃苦，这三样若吃得下，便能收获幸福的人生；若吃不消，则只能百病丛生，增加烦恼。



怎么吃出健康来

俗话说：“民以食为天”。要想有个好身体，就不能拒绝吃饭。吃饭看上去似乎是很简单的事，但细究起来，其中的学问还真不少。吃什么，怎么吃，有时还真得费点脑筋，因为“吃”关乎着人类最基本的健康问题。要吃出健康，吃出品味，就要慢慢琢磨，精心烹制，千万不可随便凑合，得过且过。

吃出健康好身体

健康是幸福生活的基础。身体并不是一座取之不尽、用之不竭的富矿，关注健康刻不容缓。尽管在今天物质丰富、科技高度发展的现代社会，人类征服了一个又一个疑难病症，但是疾病仍然以各种“变身”侵袭着人们的健康。现代都市快节奏的生活让人们感到疲劳不堪，因为没完没了的会议、处理不完的公案、应接不暇的应酬会蚕食体内的营养和能量，损耗精神，而这样的结果就是我们身体矿藏中的生命资源因过度索取而严重透支。心理和生理的长期负荷运行，最终导致身体资源的衰竭。可以说，健康是人类生活最基本的条件。失去健康，谈何幸福？



健康是个人和家庭的大事，身体健康的人最有福。什么样的身体才算得上是健康？具体地说，身体健康是指人体各器官组织结构完整，发育正常，功能良好，生理生化指标正常，没有检查出疾病或身体不处于虚弱状态。具体包含两个方面的含义：一是主要脏器无疾病，身体形态发育良好，体型匀称，人体各系统具有良好的生理功能，有较强的身体活动能力和劳动工作能力，这是身体健康的最基本的要求；二是对疾病的抵抗能力，即维持健康的能力。能够适应环境变化、适应各种心理生理刺激以及致病因素对身体的作用，才是真正意义上的身体健康。

用“吃”赶走亚健康

食欲不振，消化不良，便秘，头昏眼花，失眠健忘，是身体出了问题？

身体没得病，却浑身没劲，失去活力；

工作提不起精神，昏昏欲睡，萎靡不振，状态不佳；

最近心情不好，时而郁郁寡欢，时而烦躁不安，喜怒无常；

最近一段时间觉得对什么都不感兴趣，难以适应各种环境。

.....

如果你的身体或情绪产生了上述反应，那么请注意：你的身体“亚健康”了。

医学家把健康称为人体第一状态，把身患疾病称为人体第二状态，把介于健康与疾病之间的身体状态称为第三状态，又叫亚健康。亚健康的身体虽然欠佳，但也不必过多的惊恐和担忧，因为它不是身体器官发生的器质性病变，而是由多种因素的变化和影响所致。如心理因素、社会、环境污染、营养、劳动、运动、生活方式与行为、气象生物、服务等，都可导致亚健康。通过科学的调理，如及时休息、调整饮食结构、保持生活规律、养成良好的卫生习惯、戒除不良嗜好、加强心理修养、融洽人际关系等措施，亚健康症状可明显消失，人又会恢复正常的身体和精神状态。



亚健康可以间断或持续地出现在人们的日常生活中，其中在从事企业管理、商业活动的人群中所占比例最高。这主要是因为随着生活和工作节奏的加快，竞争日趋激烈，人们的心理承受能力日渐加重的缘故。



养生经——吃得好，身体不会亚健康

“吃”能帮助你预防和消除亚健康：

膳食合理，饮食要少盐、少糖，多吃高蛋白的食物，如豆制品等。

多吃新鲜蔬菜、瓜果，补充人体所必需的各种营养物质、维生素和微量元素。不要等营养缺乏症状出现时才想起来补充营养，应在平时注意科学饮食，以满足人体需要，保持身体健康。

多吃鱼、水产品。多喝水，不要等口渴了才喝水，要有规律地补充足够水分；水是生命之源，人体始终需要处在水的滋润之下，才能保持旺盛的生命力。

不暴饮暴食或偏食。暴饮暴食会造成消化道器质性病变，偏食会因为缺乏某种营养物质而诱发“亚健康”状态。

不妨吃点粗粮

中国人把日常食物区别为主食和副食，以主食为主副食为辅的饮食结构模式是优越的，是中国传统饮食的一大优点。如今，不少人食不厌精，脍不厌细，鱼、肉、奶、蛋三餐不离饭桌，看起来大饱了口福，但从养生保健的角度来看，就不科学了。许多数据显示，由于人们大量摄入脂肪、蛋白质和糖类，导致高血压、心脑血管疾病、糖尿病呈迅速增多之势，并开始向青年人群蔓延。为此，医学专家告诫人们，要多食五谷杂粮，注意营养平衡。

五谷指所有种类的粮食，统称为五谷杂粮。在五谷里面，稻米和小麦由于口感好而通常被认为是细粮，而玉米、荞麦、燕麦、小米、高粱、豆类、



薯类等其他粮食则统称为粗粮。

明初开国皇帝朱元璋称帝之前，体弱多病，家境贫寒，经常无米下锅，终日过着食不果腹的生活。当时，朱元璋吃的最奢侈的饭就是用讨来的各种米、杂豆和几粒枣子放到锅里煮成的粥。每次吃过之后，他发现不但肚子不饿了，而且身上也不冷了，更让人称奇的是就连多年的病痛也随之不治而愈了。直到后来，他当了皇帝，对五谷杂粮仍有着一份特殊的感情。

五谷杂粮中含有大量的维生素 B₁，维生素 B₁ 不仅参加碳水化合物代谢，而且还有增进食欲与消化，维护神经系统正常功能等作用。五谷杂粮中含有足够的膳食纤维、丰富的维生素和微量元素，它们对人体健康具有其他食物不可取代的作用。例如，享有“杂粮之宝”之称的小麦，味甘、性平微寒，含有大量的纤维素，具有健脾益肾、养心安神、治疗习惯性便秘等功效。玉米含有丰富的维生素 A 和 E 以及蛋白质、亚油酸、卵磷脂等，长期食用可降低胆固醇、软化血管，是抵抗心血管疾病、利尿降压、止血、健胃、控制体重的首选食品。另外，玉米还能刺激脑细胞，增强人的记忆力。



养生经——细嚼慢咽吃杂粮

五谷杂粮在食用方法上应以大米、小麦为主，适量搭配豆类、玉米、燕麦、薯类等，以保证营养成分的互补。为了避免维生素的流失，烹调时要用蒸、煮、烤、烙等方法，油炸对维生素破坏多，在电饭煲中长时间保温也会损失大量维生素。

一日一餐肉

按照合理的饮食标准，每人每天平均需要动物蛋白 44~45 克。这些蛋白