

# 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.hzupress.com

# 健康生活漫谈与人生感悟

主 编  
副 编

兰明轲  
狄茂军  
王好杰  
罗杰敏  
张云峰  
付钰涵  
冯

罗杰  
菅志远  
兰明银  
周猛梅  
赵艳辉  
薛薛斌  
严

周 猛  
兰 浩  
周 铭  
周 平  
赵 益  
李 玲

兰浩源  
菅志远  
狄茂军  
胡 玲



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

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

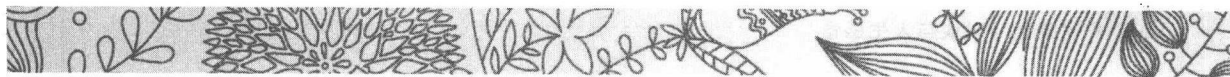
版 次:2012 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:28.00 元



华中出版

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



# 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——优生与优生

- 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

|               |       |
|---------------|-------|
| 一、什么是幸福 ..... | (167) |
|---------------|-------|



|                  |       |
|------------------|-------|
| 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，但是人在有生之年中，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。



欲望不一定是恶魔,也不一定是天使,要具体分析,看欲望和诱惑会把人带向何方。

北宋有一篇劝导百姓读书的诗,便是以欲望诱人:“富家不用买良田,书中自有千钟粟。安居不用架高堂,书中自有黄金屋。娶妻莫恨无良媒,书中自有颜如玉……”这一番吆喝尽管太直白、太俗气、太功利,但在读书才能做官的古代,这确实是实话实说。读书便有了一切的诱惑,不知引起多少人的激情,令其头悬梁、锥刺骨。由此可见,事业成功的欲望,使无数有志者为实现自己的理想而百折不挠,虽苦犹甜。

财、权、色、利的诱惑,可以导致人的心智迷乱。人最容易被财、权、色、利的欲望所诱惑,很容易因此而变得无所顾忌、不守法度。此时的欲望、诱惑便成了魔鬼。

魔鬼的诱惑只能给人带来眼前的快乐,却会让人失去最大的快乐。贪吃、贪玩,并不会给人带来太大的伤害,然而青春、生命会皆废于此。财、色、利都能给人以暂时的快乐,岂不知有多少人却因贪恋这些而失去了自由,乃至生命。正如梁实秋先生所言:“有命斯有财,命之不存,要钱何干?”

人有欲望很正常,在法度范围之内和在道德准则之内,多吃点、多喝点、多玩点、多乐点,无可非议。中国共产党的富民政策就是让老百姓过好日子,满足老百姓的正常欲望。城市生活对农民的诱惑,使成千上万的农民毅然背井离乡,踏上闯世界的艰难历程;大学校园对农村、山区子弟的诱惑,使成千上万的农村子弟花费比城镇同龄人更多力气,刻苦读书。他们的欲望改变着他们自身的命运,同时也改变着他们的家乡,促进社会的发展。

人若有过度的欲望就不正常了,欲望犹如咖啡、美酒,适量喝点挺舒服,喝过量了,就会渐渐地侵蚀人的灵魂。古人云:“一念之欲不能制,而祸流于滔天。”人选择地狱还是天堂,常系于一念之间。人如果成了欲望的奴隶,则会财迷心窍、权欲横流,十之八九将走上覆灭的道路。



欲望是人前进的动力。人活着，当然要努力奋斗往前走，但也要知道控制欲望。不然，欲望一旦发展至无法控制，就使人在欲望中沉沦，迷失方向，走向绝处。

所以，对于欲望，渥波尔如是说：“这个世界对理智深思的人而言是喜剧，对感情宣泄的人而言是悲剧。”柏拉图对欲望比喻得更妙：“人的欲望犹如烈马，必须由理性的骑手来驾驭。”

### 三、自信是成功之始



常言道，失败乃成功之母。其实，信心乃成功之母。有信心去做，才有勇气面对失败；不敢去做当然尝不到失败，又何以从失败中引发成功呢？故自信是成功的第一步。如果你觉得自己无力去完成一项工作，甚至连想都不敢想，认为自己不是那份“材料”，那么只能知难而退。连试都不敢试一下，怎么会有成功的机会呢。有自信心，相信自己能行，才有勇气去试、去做，才不会被困难吓倒，才有成功的希望。

唐朝诗人李颀慨言：“男儿立身须自强”，明朝学者吴与弼叹曰：“男儿须挺然生世间”。不自信，何谈挺然。不自信，看不到自己的优势，也就无法发挥自己的优势，因此永远甘当弱者，甘当受助者。

缺乏自信的人，对自我的认识不足。他们总是看到自己比别人差的地方，看到自己不尽如人意的方面，所以自卑。越是自卑，心理负担越重，对周围人们的议论越敏感、疑心越重，以至于变得更不自信。自信的人，把眼光放在已有的进步上；而自卑的人，则时时把焦点聚在自己的缺陷上。自信的人总是对做什么都充满期待和希望，而不自信的人则认为做什么都没有用。