



RENSHENG YIDIANTONG

李秀忠 郭海智 编著

人生一点通

学会保健
学会做事
学会生存
享受生活



山西经济出版社



人生一点通

RENSHENG YIDIANTONG

李秀忠 郭海智 编著



书 名： 人生一点通

作 者： 李秀忠 郭海智 编著

出 版 者： 山西经济出版社(太原市建设南路 15 号·
邮编:030012·电话:4922102)

发 行 者： 新华书店经销

印 刷 者： 铁三局印刷厂

开 本： 850×1168 1/32

印 张： 16.25

字 数： 363 千字

印 数： 0001—3000 册

版 次： 1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月第 1 次印刷

书 号： ISBN 7—80636—392—0/F·388

定 价： 23.80 元

责任编辑：张凤山
王宏伟 复 审：侯新院 终 审：张凤山

编者的话

健康长寿、命运亨通、深情厚谊、家庭幸福、子女成才、生活美好，这是世代关注的焦点，也是每个人一生追求的理想。

有关人生的话题，多少先知先觉作过精辟的论述；有关人生的道路，多少贤人志士留下了光辉的足迹。有先人的点拨，行进在人生旅途的我们，理应是轻车熟路，马到功成。可多少人还是发出了“做人难”的感叹！

“家家有本难念的经”，许多人都这样感叹，多少个家庭都为此感到无奈。让这本难念的经好念起来的“真经”在哪里？也没有多少人去探究个明白。说经难念，原本就没有经。试想一下，再难念的“经”，多少辈了也该有个头绪。最大的难题，不是“经”难念的无奈，而是没有“经”的遗憾。如果我们的祖先，每人留下一条经验，无论它是正是反，我们的生活都会更好。

“精神之富，众富之首”。为帮助读者及早学会保健、学会做事、学会生存、享受生活；认识自己，发挥潜能，取得更多成功，特编写《人生一点通》。它是贤人智慧的结晶；它是成功者奉行的生活经；它将成为有心人一生的良师益友；它的真正价值，在实践中就会体现出来。

切记“知识不能使你成功,但应用知识可使你成功。”生活不会因我们能做什么,而给予回报,生活是因为我们做了什么而给予回报。

当您通过应用本书的知识,把握住了自己的命运,加深了与朋友的情谊;身体更健康、家庭更幸福、子女更出息、生活更美好。请不要忘了把自己的感受和需要补充完善的事项记录下来,这将是一笔宝贵的精神财富。

为了他人,更是为了自己,请让本书为您和您的家庭服务吧!



健康篇

第一章 认识健康	(3)
健康的标志	(3)
命由天赋 寿靠人为	(4)
保健提倡的多与少	(5)
学会自我保健	(5)
自我保健的要点	(7)
健康的法则	(8)

延年益寿的准则	(9)
用时间换健康	(10)
生气是养生大忌	(11)
谨防“病从脑入”	(12)
心理卫生十三条	(13)
警惕“心理危机”	(14)
克服心理惰性	(15)
提高心理承受能力	(16)
扬长避短 健康长寿	(17)
第二章 运动健康	(18)
行站坐卧的标准	(18)
健康的习惯	(18)
日常生活中的健身	(19)
选择锻炼的原则	(20)
适度运动的判断	(20)
运动与静养	(21)
保健时间的选择	(22)
健脑的方法	(23)
健康散步法	(25)
室内健身操	(26)
看电视保健操	(27)
养生十六宜	(27)
静坐养生法	(29)
眼耳口鼻保健	(31)

心肝肺肾保健	(32)
口、舌、心功	(34)

第三章 饮食健康	(36)
合理饮食的原则	(36)
健康的“生活经”	(36)
膳食营养素标准	(37)
杂吃就是营养	(38)
食品安全十定律	(39)
吃饭的学问	(40)
食量与寿命	(41)
吃什么最长寿	(42)
荤素应搭配	(43)
空腹择食的利害	(43)
食物相克的危害	(44)
食用要当心的食物	(45)
不宜多吃的食品	(46)
色彩营养学	(47)
食物之五味	(48)
水的神奇功效	(49)
葡萄酒的营养	(50)
吃鸡蛋别顾虑	(51)
应当重视补钙	(52)

第四章 行为健康	(54)
信心、性格与健康	(54)
工作、读书与健康	(55)
友情、道德与健康	(57)
睡眠、做梦与健康	(58)
笑哭与健康	(60)
烟酒与健康	(62)
献血与健康	(64)
声音与健康	(65)
颜色与健康	(66)
月亮与健康	(67)
气候与健康	(68)
 第五章 自我诊断	 (70)
身体的数字	(70)
身体的警告信号	(71)
照镜自诊	(72)
口中异味	(73)
疼痛的病因	(74)
饭后的不适	(76)
皮肤异常	(77)
观手查病	(78)
中风的信号	(79)
心脏病的表现	(80)
心肌梗塞的信号	(81)

病的昼夜变化	(82)
憋可发生的病	(83)
不必惊奇的现象	(84)
疼痛多久应找医生	(84)
须到医院诊治的病	(85)

第六章 自疗方法	(87)
调节情绪的技巧	(87)
更年期保健法	(89)
心理疗法	(90)
自然疗法	(94)
运动疗法	(102)
食疗法	(109)
急救法	(115)

第七章 合理用药	(120)
用药要科学合理	(120)
警惕药物副作用	(122)
这样用药不可取	(123)
家庭存药的鉴别	(124)
自购药品要注意	(125)
不可同服的药	(126)
药食配合疗效好	(127)
油盐酱醋的影响	(128)
生病忌食十条	(128)

煎服中药的方法	(129)
---------------	-------

第八章 防富贵病 (132)

富贵病日益严重	(132)
警惕“富贵病”	(133)
预防在青壮年	(134)
食物纤维与“富贵病”	(135)
脑血管病的诱因	(136)
预防心脑血管病	(137)
防治高血脂	(138)
防治高血压	(139)
防脑出血	(141)
防糖尿病	(142)
糖尿病人饮食歌	(144)
防肥胖症	(145)
防艾滋病	(146)
防癌措施	(147)

命运篇

第九章 认识自己 (151)

思索人生	(151)
你就是自己的太阳	(153)
你生来就是优胜者	(154)

经营自己的长处	(156)
开采自己的金矿	(156)
开出自己的身价	(157)
感谢自己的敌人	(158)
最能帮你和害你的人	(158)
现状自己造	(160)
智商不决定成败	(161)
人生储蓄	(162)
整理自己	(163)
追求生活	(164)
人生十乐	(165)
珍惜青春	(166)
充实中年	(168)
安度晚年	(169)

第十章 改变命运	(172)
教育衡量贫富	(172)
知识改变命运	(17)
知识经济时代	(174)
知识最值钱	(175)
知识不足借“外脑”	(176)
知识与收入	(177)
教育是特殊资产	(179)
未来就业趋向	(179)
就业结构大变革	(181)

最易失业的类型	(182)
就业准入	(183)
我们如何致富	(184)
第十一章 勤奋读书	(187)
绝不低估书的价值	(187)
读书最快乐	(188)
读书方法	(189)
用心读书	(190)
与书对话	(192)
提防读书负效应	(193)
学会积极思维	(194)
学会生存	(197)
时间就是金钱	(199)
善用业余时间	(200)
把今天当最后一天	(201)
香港人的时间观	(203)
第十二章 自尊自立	(205)
自修要则	(205)
自尊的本质	(206)
谨慎拟定前途	(208)
事事想着目标	(212)
行动赋予力量	(215)
调动积极性	(216)

每天有张优先表	(218)
人生犹如下棋	(220)
人生五大需求要点	(221)

第十三章 接受逆境 (222)

珍惜平常心	(222)
保持心理平衡	(223)
学会宽容	(224)
接受逆境	(225)
人人有压力	(226)
失败都难免	(229)
新机会不断	(232)
做人难的原因	(233)
该低头时就低头	(233)
天天有个好心情	(234)

第十四章 走向成功 (236)

成功十原则	(236)
成功的要诀	(237)
成功的基石	(238)
坚强的意志	(239)
好习惯益无穷	(240)
向成功者学习	(241)
工作是朋友	(242)
步入社会的要点	(243)

成熟的标志	(244)
走向成功	(245)
实现人生价值	(247)

交际篇

第十五章 交往准则	(251)
了解人和人性	(251)
搞好交际的原则	(252)
真诚赞扬和欣赏	(255)
富兰克林的道德准则	(256)
绝不批评和指责	(257)
以别人观点看事情	(258)
醒世咏	(259)
博大的爱心	(260)
发扬传统美德	(262)
第十六章 将心比心	(265)
甜蜜的微笑	(265)
关心重视别人	(268)
对别人感兴趣	(269)
使对方觉得重要	(270)
记住对方的名字	(272)
给人留下好印象	(273)

甜意就在杯盏中	(275)
珍惜朋友情	(276)

第十七章 交际之道	(277)
自我介绍的技巧	(277)
初交朋友的技巧	(278)
与人交谈的技巧	(279)
与人沟通的技巧	(280)
赞同及赞扬的艺术	(283)
说服他人的技巧	(285)
使人决定的技巧	(286)
调动情绪的技巧	(288)
感谢和批评的技巧	(289)

家庭篇

第十八章 幸福家庭	(295)
幸福家庭的标准	(295)
幸福健康的模式	(296)
珍惜拥有的幸福	(296)
从消费中获幸福	(297)
有家的滋味	(298)
家庭中的聪明人	(299)
关爱家人 守住家门	(300)

“健康”是幸福的根源	(301)
婆媳和谐的支点	(302)
善待亲人	(303)
成熟的爱	(303)
家和万事兴	(304)
注意家庭卫生	(305)
第十九章 美满婚姻	(307)
成功婚姻的秘诀	(307)
美满婚姻的原则	(308)
增进感情的技巧	(309)
夫妻和睦要做到	(310)
和谐适度的性生活	(311)
夫妻恩爱的秘诀	(313)
婚后请闭一只眼	(314)
平安渡过危险期	(314)
夫妻生活中的大忌	(315)
婚姻易失败的人	(316)
夫妻争吵八不要	(317)
夫妻争吵后的和好	(318)
改掉坏脾气	(319)
丈夫易犯的错误	(320)
好丈夫没有现成的	(321)
家务标准化	(322)
家务巧运筹	(323)