ZHISHIHUICUI

知识荟萃

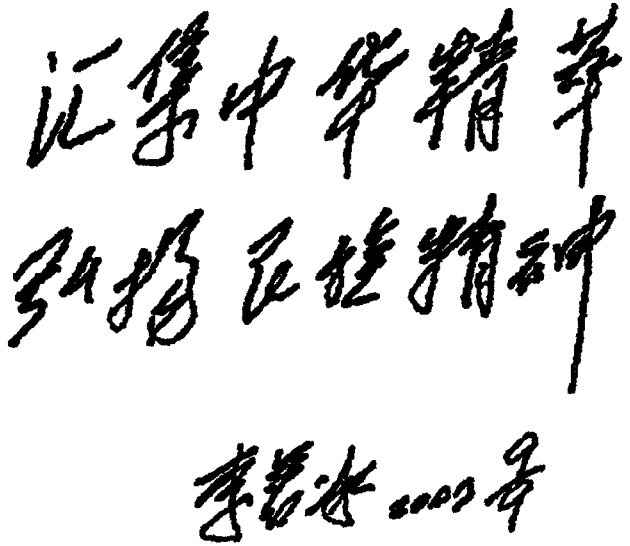
赵连发／编著

需要全本请访问 www.ertongbook.com

知识荟萃

赵连发 编著

陕西旅游出版社



陕西省文联主席·著名作家李若冰题词

一分耕耘 一分收获

——序赵连发的《知识荟萃》

袁耀军

第七届中国东西部合作与投资贸易洽谈会就要在西安召开了。也许是老天有眼，阴沉了个把月的天气终于放晴了，春风习习，蓝天白云，加上都市四条大街的花卉盆景和彩旗、气球的衬托，更显古都长安的春光明媚……就在这阳光灿烂的日子里，我突然接到了前赴黄帝陵的采访任务，这是一年一度的黄帝陵（清明节）祭祖大典活动，我在那里一呆就是7天。我把这次活动当作一次体验生活和大自然对我的洗礼。

回到古城西安后，我将自己关进书房，开始整理黄帝陵祭祖大典活动的采访侧记。就在侧记还未整理过半的时候，突然又接到了著名书画家李圮的电话，说是有一个很重要的书画鉴赏会，无论如何要我参加，碍于近20年老朋友的面子，我只有放下手中的笔，准时参加了这一次活动。

书画鉴赏会是在豪盛花园21楼的一个叫“西安五星彩印厂”举办的。当我步入大厅时，一个别开生面的情景映入我的眼帘——大厅四周挂满了名人字画，地板中央还铺着一幅百虎图的长卷，来自各派的著名书画家和各界名流，正在聚精会神地观赏着，在他们中

间，大都是我比较熟悉的老朋友，如中国书协副主席钟明善、著名书画家李多本、李圮、李庚年、耿健，更让我欣喜的是，好久未见的汉北、惠广宁和赵连发也在其中，亲切地握手！热烈地拥抱！激情地合影……观赏完书画后，作为老朋友的李圮和赵连发，我们并未参加聚会便告别了主办者，来到了一个叫“台湾岛茶艺社”聊起了天儿……

老朋友到了一起，当然有聊不完的话题，在闲聊中，赵连发谈起了他的书稿，说是最近就要脱稿，还说让我为他的书作个序，于是由闲聊进入到主题。

赵连发最初是在一次活动中，经李圮老师介绍认识的，一听说他是西乡人，那熟悉的陕南话和豪放的谈吐，使我俩很快成为朋友，那时赵先生就告诉我说，他正在编著一部40多万字的大书，名字叫《知识荟萃》。

赵连发是陕西西乡人。那里的山，那里的水，尤其是那里的人，给我的印象非常深刻，四个字：诚实豪爽！因为几年前我曾在那里写过剧本拍过电视，那里的一山一水，一草一木，尤其是那里的牛肉干、松花蛋，以及誉满中外的“午子仙毫”等名特产和风土人情，对我来说是再熟悉不过了，这也许是我后来与赵先生成为好友的缘故吧。

赵连发是一个直爽的人，看上去肤色黝黑稍显偏瘦，但却仪表端正，办事干脆利落，雷厉风行，典型的军人风度。他1947年出生在陕南的西乡，1965年从那个偏远的山区走进了军营，1967年6月加入中国共产党，在部队服役期间他还去石家庄高级陆军学院学习深造。他在部队任过排长、连副指导员、团政治处干事、连指导员、营副教导员、教导员等职。曾多次荣立过个人和集体三等功，并被师授于“优秀教练员”称号，还多次受到军及兰州军区政治部的嘉奖。不仅如此，赵连发先生的爱好颇广，琴棋书画、吹拉弹唱可以说样样在行，可谓多才多艺。他在军营近20年中，在军报上多次发表文章，在书画大赛中获奖，同时剪辑收集整理各类杂志资料十几种

需要全本请访问 www.ertongbook.com

100多册，成为军营名副其实的收藏家和优秀的政治工作者。他还代表兰州军区参加过全军体育运动会和文艺汇演等重大活动，为军队的现代化建设做出了积极的贡献。

1984年5月，赵连发同志转业到陕西省监狱管理局机关工作。在机关工作的近20年中，他先后任助理检察员（正科级）、主任科员、机关党委副书记和书记等职。在新的工作岗位上，他仍然保持着部队的优良传统和作风，热爱本职工作，吃苦耐劳，恪尽职守，勤奋工作，圆满地完成了组织交给的各项工作任务，在机关党的建设工作中做出了显著的成绩。多次被上级党组织和司法部门评为省直机关优秀党务工作者、优秀党员及全省司法行政系统、监狱系统先进工作者和陕西省转业干部先进个人，其先进事迹已被中国转业军官杂志社编入《延伸的长城·中国转业军官风采》一书。在繁忙的工作中，他仍然坚持读书学习，注意剪辑收集、积累各种学习资料。他在地方工作的20年中，记读书笔记达20多万字，收集整理各类杂志20余种300多册。2002年冬季出版了他的《精句、名言、对联集锦》一书，在读者中引起了强烈的反响。

在一个风和日丽的礼拜天，我终于闯进了赵连发的住宅，走进书房一瞧——让人惊讶万分！两排四隔档的大书柜，塞满了不同时期和不同种类的书籍，尤其是那一叠一叠装订很工整的不同时代的各种杂志，真让人看得眼花缭乱，就连他书画案下的两个木箱子，也塞得满当当的。我粗略地估算了一下，收藏的书籍足有2000多册。这还不包括收藏的500多册的各种杂志和400多本连环画书。看着这气息特浓的书房，作为专业作家的我无不感慨万分：这不正是一个合格的军人，一个出色的政治工作者，一个优秀才子的真实写照吗？……由此，我再一次认识了赵连发，并应允他一定写好这个序。

说真格的，对于一个业余作者来讲，在繁忙的工作中，30多年如一日，始终坚持收集整理资料不间断，先后共剪辑积累各类杂志30多种500多册，这种心血的付出，是常人很难做到的，而这种可贵之

精神也是实属罕见的。有道是功夫不负有心人。现在赵连发编著的《知识荟萃》就要出版了，我们应该去承认它，肯定它，并向作者表示祝贺！

《知识荟萃》是一部集知识性、趣味性、艺术性和可读性为一体的好书，也可称得上是一部难得的知识宝库，正如著名作家李若冰先生题词那样，“汇集中华精粹，弘扬民族精神”。全书共分25章，500多个小节，主要以知识、纪事、奇趣、政治和生活常识为框架，如中华文学知识、中华历史知识、中华地理知识；如中华奇趣、中国第一、陕西纪事；如政治名人、军事文库、人际关系、港澳风情；还有生活小常识、生活与保健、恋爱、婚姻、家庭等篇章。从书中这些内容来看，在以往所出版的知识种类中还不多见，它亦是社会各阶层的男女老少之必读，所以我预测出版后肯定会受到广大读者的青睐。

一分耕耘，一分收获，赵连发终于如愿以尝了。我们从这本书中不难看出赵先生30多年来所付出的心血，他这种顽强坚毅之精神实属难能可贵。我坚信：赵连发的心血决不会白费，确切地说，他为陕西文化界做了一件好事，可谓功不可没。他的艰辛，他的苦衷，他的付出，一定会得到社会的回报。

一个时期有一个时期的代表者。让人才出头，为人才开路，这是一个社会文明、健康的标志！对于一部知识面广泛，很有实用价值的大书来说，赵连发毕竟付出了许多许多……因此我要说，时代在变，人类中的优秀人才理应受到尊重，他的名字也必将被广大读者所牢记。这是我在结束这篇序言时，最想说的话。

2003年4月18日子夜于袁淳宅

目 录

一、陕西纪事/1

①何谓“三秦”/1 ②何谓“八百里秦川”/1 ③建国以来陕西省历届主要领导人名录/2 ④陕西省政协历届主要领导人/3 ⑤中共陕西省历届党代会简介/4 ⑥陕西省人大历届代表大会简介/5 ⑦西安市政协历届主席/6 ⑧中国人民解放军陕西籍将军名录/6 ⑨陕西籍省级以上主要领导人(2003年)/9 ⑩陕西四位艺术家/9 ⑪陕西民间十位书画家/10 ⑫陕西民间艺术之乡/10 ⑬陕西的“中国民间艺术之乡”/11 ⑭西安名特小吃/11 ⑮陕西各地名特小吃/13 ⑯陕西各地名特产及工艺品/14 ⑰陕西名产歌/15 ⑱陕西方言选/16 ⑲陕北方言/16 ⑳陕西方言趣谈/17 ㉑“乡党”的来历/17 ㉒汉中方言中的忌讳/18 ㉓澄城人“十不门”俗/18 ㉔“气”字歌/18 ㉕陕西十大怪/18 ㉖关中“百怪”选录(八怪)/20 ㉗陕北十大怪/22 ㉘米脂的婆姨绥德的汉/22 ㉙西安的河南人/23 ㉚西安得名的由来/24 ㉛陕西地名的来历/24 ㉜长安名称的来历/25 ㉝关中八景/25 ㉞西安历史上的十大建设者/32 ㉟西安历史上的八大破坏者/32 ㊱陕西在历届全国书法篆刻展览获奖名单/33 ㊲陕西主要游览景点/35 ㊳三秦155胜景/35 ㊴三秦十景/37 ㊵陕西旅游歌二首/37

二、中华奇趣/39

①羊城八怪/39 ②“云南九怪”拾趣/40 ③名城美称及雅号/41 ④中国各地的“三件宝”/41 ⑤体育之乡/42 ⑥名特产之乡/43 ⑦上海方言:喧腾的商业气息/43 ⑧中国世界之最/44 ⑨花的雅号/45 ⑩春的雅称/45 ⑪春光明媚雅称多/46 ⑫花木象征/47 ⑬中国十大名花/47 ⑭中国五大古梅/47 ⑮月月有花开不绝/48 ⑯张家界四奇/48 ⑰中华巾帼第一位/48 ⑱中国古代四大美人的四种缺陷/50 ⑲中国少数民族的节日/51 ⑳壮族的“吃立节”/51 ㉑神州“夫妻”景观/52 ㉒神州几多迎客松/53 ㉓傣族的泼水节/53 ㉔部分少数民族禁忌/54 ㉕中国八大方言/55 ㉖趣说“13”/56 ㉗“沉鱼落雁”与“闭月羞花”/57 ㉘中国古代四大美女的来历/57 ㉙华夏奇碑/59 ㉚神奇的七星潭/59 ㉛中国的“国际花园城市”/60 ㉜夏天的雅称/60 ㉝有趣的神州序数塔/61 ㉞名人与名亭/62 ㉟呼风唤雨的“迷人湖”/63 ㊱北京称湖为“海”的原由/63 ㊲中华万姓源于河南淮阳/63

三、港澳台风情/64

①“南洋”所指何处/64 ②内地——香港词语对照/64 ③香港人的忌讳/65 ④海峡两岸不同的习惯用语/66 ⑤澳门小史/66 ⑥庆祝澳门回归祖国标志图案/68 ⑦澳门八大景观/68 ⑧台湾八大名景/69

四、世界奇趣/70

①各国女人的特点/70 ②各国热恋情人的爱称/70 ③外国结婚年龄法律规定/71 ④日本人审女观/71 ⑤国外婚姻趣闻/72 ⑥奇妙的“女人城”/72 ⑦世界各国的政体名称/73

需要全本请访问 www.ertongbook.com

⑧各国货币名称/74 ⑨形形色色见面礼/74 ⑩全球奇特风俗舞蹈大观/75 ⑪各国新年第一餐/77 ⑫邻国春节风情/77 ⑬世界各地的迎新食俗/78 ⑭国徽上的格言/79 ⑮世界排名前十名的超高层建筑/80 ⑯异彩纷呈的女人节/81 ⑰外国法律拾趣/82 ⑱世界各地妇女节/83 ⑲求爱种种/83 ⑳异国的禁忌/84 ㉑世界主要城市时间对照表/85 ㉒20世纪人类十项伟大发明/86 ㉓元旦趣谈/87 ㉔风景如画的花园城市/88 ㉕怪河奇趣/88 ㉖奇鸟集趣/89 ㉗瑞士七大怪/90 ㉘外国元首退休待遇/90 ㉙各国的离婚规定/91 ㉚世界文化名城集锦/91 ㉛世界十大收藏家/92 ㉜自然钟/93 ㉝世界图书馆大观/93 ㉞汽车世界之最/94 ㉟世界各地中国城/95 ㊱各国的儿童节/96

五、中华文学知识/97

①历史上的“十圣”/97 ②中国历史上十大女诗(词)人/97 ③代表中国文化的书籍/98 ④所谓“十才子书”/98 ⑤世界十大思想家/99 ⑥绝句、律诗和排律/99 ⑦唐宋诗人的排行/99 ⑧几位古代诗人的别称/100 ⑨古代文坛并称录/100 ⑩中国十大古典悲剧和十大喜剧/101 ⑪什么叫名著？/101 ⑫什么叫“演义”/102 ⑬何谓“经、史、子、集”/102 ⑭十二属诗与八音诗/102 ⑮典故索引/103 ⑯中国现代文学的三部曲/104 ⑰常见古书合称/104 ⑱中国七大文化圈/105 ⑲中国古书之第一/105 ⑳文人十二雅称/106 ㉑中国茅盾文学奖/106

六、中华历史知识/108

①公元、世纪、年代/108 ②时间古称/108 ③阳历、阴历/109 ④地支表示的时间/109 ⑤古代地理方位表示法/109 ⑥“中

国”、“中华”的由来/110 ⑦中国的别称/111 ⑧中国封建社会/112 ⑨中国古代文明之“四”/112 ⑩何谓炎黄子孙及其“印记”/113 ⑪历史上最有影响的中国人/113 ⑫趣谈中国人的姓/114 ⑬趣味百家姓/115 ⑭姓的特殊读音/116 ⑮无字碑/116 ⑯武则天子女的命运/116 ⑰中国各省简称的来历/117 ⑱中华行政区划歌/118 ⑲中国有多少民族/118 ⑳中华民族十大美德/119 ㉑中国民间吉祥物/119 ㉒中国历代人口概略统计/119 ㉓以烈士命名的县/120 ㉔中国历代的都城/120 ㉕中国历史上的娃娃皇帝/121 ㉖中国历史上的高寿皇帝/121 ㉗中国皇帝之最/122 ㉘中国历史上三个盛世/125 ㉙中国封建社会主要王朝的开国皇帝/126 ㉚中国历史上的十大罪臣/126 ㉛太平天国诸王的结局/127 ㉜中国人的吉祥数字/128 ㉝中国历代人口与人口普查/129 ㉞中国总人口/130 ㉟中国人口排序表/131 ㊱中国部分城市解放日/131 ㊲中国城市魅力排行榜/132 ㊳中国当代《百家姓》/132 ㊴中国钱币的命名/133

七、中华地理知识/134

①中国的东西南北及地形/134 ②中国区域划分/134 ③中国的三大国粹/135 ④万里长城/135 ⑤天下第一关/136 ⑥中国山河之锦/136 ⑦中国的四大名亭/137 ⑧中国古代四大名镇/137 ⑨中国四大名砚/138 ⑩中国各地四大名胜集锦/138 ⑪中国十大名寺/140 ⑫中国九大名楼/140 ⑬中国四大佛地/141 ⑭中国五大名泉/142 ⑮中国的九大名关/143 ⑯中华十大名山/143 ⑰燕京八景/146 ⑱故宫的宝中宝/146 ⑲中国赏雪八大胜景/147 ⑳中华风景名胜/148 ㉑中国的“数序”名胜/148 ㉒中国六大“羊景”/149 ㉓

神州几多“一线天”/149 ㉔华夏“五方大佛”/150 ㉕冬夏九九歌/151 ㉖南方四首九九歌/153 ㉗物候与中国七十二候/154 ㉘“中华第一景观”集锦/154 ㉙佛教十大小名山/155 ㉚中华大地多奇泉/156 ㉛中国五大名石/157 ㉜晚清四大藏书楼/157 ㉝中国五大巨字石刻/158 ㉞围棋与旅游名胜古迹/159 ㉟“三位著名母亲”遗迹/159 ㊱神州十大赏月胜地/160 ㊲不是海的海/161 ㊳中国世界遗产/162

八、政治、名人/169

①毛泽东批示的语言艺术/169 ②现代名人“一字师”/169 ③中华人民共和国第一届中央人民政府领导人/170 ④中华人民共和国历届领导人/171 ⑤第一届中央人民政府中的民主人士/172 ⑥民主党派称谓及其排列顺序的由来/173 ⑦民主党派及其主要成员/174 ⑧部分党和国家领导人诞辰纪念日/174 ⑨部分伟人、名人诞生纪念日/176 ⑩担任过要职的十二位女政治家/177 ⑪联合国/177 ⑫中国恢复联合国席位简况/178 ⑬国际歌/178 ⑭什么是“国际年”/179 ⑮全国人大历届代表大会简介/179 ⑯全国政协历届代表大会简介/180 ⑰中国共产党历届全国代表大会简介/180

九、军事文库/182

①何谓“百战”/182 ②中国古代十大兵书/182 ③解放军各军、兵种成立时间及首任领导人/183 ④抗日战争中有关数字统计/183 ⑤新中国历任国防部长/184 ⑥中国军队名称演变的过程/186 ⑦人民解放军为何没有第五纵队/187 ⑧中国现代军衔称号始于何时/187 ⑨人民解放军军事家/188 ⑩中国将领有关情况(1955年—1965年)/189 ⑪十员大将简介/190 ⑫中国的元帅、大将、上将/191 ⑬1988年以来授予的96名上将/191

⑭黄埔军校出身的解放军高级将领/192 ⑮各国的高级女军官/193 ⑯中国近代经典战役/195 ⑰解放战争三大战役简况/198 ⑱抗日战争、解放战争、抗美援朝战果简况/198 ⑲二十世纪的著名战役及其指挥者/199 ⑳第二次世界大战的损失知多少/199 ㉑二战中各国死亡人数/200 ㉒败在错别字上的战争/200 ㉓美国为什么没有元帅/201 ㉔预警机应用的典型战例/202 ㉕现代战争/202 ㉖人民战争/202 ㉗游击战/203 ㉘消耗战/203 ㉙热核武器/203 ㉚化学武器/203 ㉛生物武器/203 ㉜核武器/203 ㉝未来战争的七大尖端武器/204 ㉞中华人民共和国建国后历次自卫反击战/205 ㉟军衔由来趣说/205 ㊱怎样分类“三十六计”/207 ㊲人民解放军9次重大精简整编/207 ㊳我军历史上的部分第一/208

十、论读书/210

①读书十戒/210 ②读书十宝/210 ③求知十大秘诀/210 ④读书中可贵的“三”/210 ⑤古人读书经/211 ⑥冯友兰的读书法/212 ⑦学风十戒/212 ⑧时间是什么/213 ⑨学习中国近代史的要领/213 ⑩五步读书法/214 ⑪自学三要素/214 ⑫记忆之道/215 ⑬鲁迅读书五法/215 ⑭名人读书“八法”/215 ⑮读书六忌/216 ⑯好人必读/217 ⑰时尚女性必读的十种书/218 ⑱书的比喻/219 ⑲名人与书/219

十一、论修养/221

①青年修养“不”字歌/221 ②等值篇/221 ③强者的座右铭/221 ④“聪明”巧用四件宝/222 ⑤修养“十自”/222 ⑥只要看重自己/223 ⑦人一生在做什么？/223 ⑧择友十题/224 ⑨人成熟的基本标准/224 ⑩青年成熟的十大特征/225 ⑪妨碍成才十弊/225 ⑫人生浅谈/226 ⑬培养坚定的心态/

226 ⑭十种不受欢迎的人/227 ⑮《百忍歌》/227 ⑯处世微言/228 ⑰对人生的回答/230 ⑱怕不怕歌/230 ⑲名人人生“三”/231 ⑳中外名人的“座右铭”/231 ㉑妨碍创造力的三大敌人/232 ㉒耐人寻味的自喻/232 ㉓花时间做十件事情/233 ㉔活着的理由/233 ㉕富兰克林的十三条标准/234 ㉖40 条人生指南/235 ㉗容忍是种修养/236 ㉘60 岁感悟/237 ㉙60 岁人最后悔什么？/238

十二、人际关系/240

①人际关系三十六计/240 ②社交应该注意“四度”/241 ③辩言录/242 ④与上级相处的艺术/242 ⑤上司的体态语/244 ⑥送礼的讲究/245 ⑦送什么礼好/246 ⑧握手要略/246 ⑨做人的学问/246 ⑩办公室八大禁忌/247 ⑪新人工作“三字经”/248

十三、管理艺术/250

①古代官职/250 ②中国古代的学士、硕士、博士名称/250 ③古代清官美名/250 ④什么是人才/251 ⑤金钱买不到/252 ⑥用人之道/252 ⑦古代任官授职的称谓/252 ⑧古代官职升降称谓浅释/253 ⑨明、清代六部职能/253 ⑩古人识人用人五法/253 ⑪“三字”箴言讲明为官之道/254 ⑫管理者用人六要领/254 ⑬思想疏导十法/256 ⑭谈心十要十戒/256 ⑮授课十忌/257 ⑯“品官”的服饰/257 ⑰列宁的工作特点/258 ⑱决策失误的十种原因/258 ⑲送给年轻管理者的 20 条忠告/259 ⑳通向事业成功的五点秘诀/260 ㉑成功六法则/260 ㉒成功 14 原则/261 ㉓走向成功六要素/261 ㉔你是一个成功者吗？/263 ㉕谈话的技巧/265 ㉖谏太宗十思疏/265 ㉗古代官吏的“为官经”/266 ㉘比尔·盖茨成功

的11条准则/267 ㉙事业成功的十把金钥匙/269

十四、称呼与雅称/271

①称呼简释/271 ②古今"妻子"称谓/271 ③夫妻美喻/272 ④古时兄弟排行称谓/273 ⑤古代交友雅称/274 ⑥中国字画的落款/274 ⑦年龄称谓趣谈/275 ⑧美语暖人心/275 ⑨敬辞集锦/276 ⑩称呼集锦/277 ⑪老人称呼荟萃/277 ⑫文明用语/278 ⑬"死"的别称/278 ⑭服饰与人物代称/278 ⑮教师古今称谓/279 ⑯历代名人美誉/279

十五、新中国第一/280

十六、节假日/288

(一)重要节日/288 ①元旦/288 ②春节/288 ③除夕守岁/288 ④元宵节的由来/289 ⑤元宵和花灯/289 ⑥清明"寒食"的由来/290 ⑦"三八"国际劳动妇女节的起源/290 ⑧"五一"国际劳动节/291 ⑨"五四"运动和中国青年节/291 ⑩"六一"国际儿童节/292 ⑪"七一"中国共产党成立纪念日/292 ⑫"八一"南昌起义和建军节/292 ⑬中华人民共和国国庆节/293 ⑭中秋节/293 ⑮端午节/293 ⑯重阳节/294 ⑰圣诞节/294 (二)一年节日知多少/295 (三)十二月纪事/297

十七、婚姻、家庭/304

(一)恋爱/304 ①"吻"的揭秘/304 ②张爱玲情话/306 ③男女区别/308 ④邮票传情/309 ⑤男女之心态/309 ⑥爱情·友谊·家庭/310 ⑦女人和男人/311 ⑧选择理想对象的十六个要领/313 ⑨关于男人和女人/315 ⑩你知道花语吗?/315 ⑪未来美女生活准则/316 ⑫女士穿戴准则/316 ⑬中年女人/317 ⑭新版"女人十八变"/318 ⑮好女人的数

字经/319 ⑯男人不成熟的N种表现/320 ⑰作家说男人/321 ⑱拒绝求爱的十大理由/321 ⑲男人总是不明白/322 ⑳男女间的新三从四德/323 ㉑男人想让女人知道的8件事/323 ㉒女人给男人的N个忠告/324 ㉓美女吸引之谜/325 (二)婚姻/326 ①婚姻十大误区/326 ②结婚周年称谓/327 ③古代的特殊婚姻/327 ④新婚燕尔/328 ⑤关于妻子的种种称呼/328 ⑥争争吵吵,白头到老/329 ⑦夫妻吵架有学问/332 ⑧夫妻吵架"八不"/333 ⑨办公室里不受欢迎的十种男人/334 ⑩当前婚姻的五种基本类型/335 ⑪夫妻相处的最佳模式/335 ⑫令丈夫厌倦的女性/336 ⑬从妻子看男人的生活/336 ⑭新编《婚姻法》三字经/337 ⑮婚姻的味道/337 ⑯导致家庭崩溃的十种性格/338 ⑰建立、保持和更新您的爱情/338 ⑱引发婚外恋六大原因/339 ⑲影响家庭生活的十不宜/340 ⑳聪明的丈夫/342 ㉑幸福家庭十要素/342 (三)家庭/343 ①家庭不良教育的几种类型/343 ②教育子女十忌/343 ③邻里相处十忌/344 ④旅游十忌/344 ⑤夫妻生活十忌/344 ⑥幽默词典/344 ⑦婚前婚后/346 ⑧好妻子新标准/346 ⑨媳妇赢得婆婆欢心的十条妙计/347 (四)育儿知识/350 ①孩子注意力的培养方法/350 ②24~36个月宝宝成长要点/352 ③早期教育的八大敏感期/353 ④儿童不宜饮可乐型饮料/355 ⑤母乳喂养保健康/355 ⑥婴儿不宜食酸奶/355 ⑦谨防婴幼儿"牛奶贫血症"/355 ⑧儿童不宜使用涂改液/356 ⑨怎样培养宝宝的思维能力/356 ⑩如何给孩子喝水/357 ⑪近视眼学生坐前排——错!/358 ⑫父母的"含义"/358 ⑬子女的"含义"/358 ⑭儿子眼中的父亲/359 ⑮父母威信"十字经"/359 ⑯用技巧启迪孩子的

好奇心/360 ⑰怎样让孩子感悟亲情/360 ⑱让孩子聪明的九大秘诀/361 ⑲家庭忌语40句/362 ⑳孩子厌学的原因及对策/363 ㉑亲子教育十大法宝/364 ㉒做个称职的爸爸/367 ㉓五种环境提高孩子智商/368 ㉔孩子过于听话并非好事/369 ㉕五类母亲不受欢迎/370

十八、生活保健/372

(一)论养生健康/372 ①健康的标志/372 ②健康的标准/372 ③养生格言集锦/373 ④名人养生歌诀/374 ⑤养生六诀/375 ⑥长寿的三个秘诀/375 ⑦养生十宜/375 ⑧保健误区/376 ⑨六字气诀养生法/376 ⑩养生谚语胜似良药/377 (二)心理保健/378 ①笑的十大好处/378 ②笑之歌/378 ③人生快乐十要诀/378 ④延年益寿十条规律/379 ⑤生活中的"度"/379 ⑥怎样息怒/379 ⑦妒忌有损健康/380 ⑧与你相关的24条心理定律/380 ⑨八种心态活得累/381 ⑩心理保健十法/382 ⑪别吝啬你的微笑/382 ⑫"健身"歌谣/383 (三)生理保健/384 ①人体名称的别解/384 ②最易早死的十种人/384 ③健身三字经/385 ④人到中年要保肝/385 ⑤看指甲说"病"/387 ⑥"憋"出来的病/387 ⑦最经济的瘦身法/388 ⑧现场应急救命招/388 ⑨怎样预防糖尿病/389 ⑩胃肠道自我保健/389 ⑪看电视须防颈椎病/389 ⑫颈椎病患者自我按摩方法/390 ⑬冬季留意五官疾病/390 ⑭看面容知病情/391 ⑮男子改善性机能五法/392 ⑯九十九步到百岁/392 ⑰男女30种差异/395 ⑱预防脑中风复发应注意的问题/397 ⑲生活中的理想温度/398 ⑳急性病是怎样变成慢性病的/398 ㉑少儿腰背痛当心脊椎病变/398 ㉒久坐亦伤身/399 ㉓睡眠的十宜十忌/399 ㉔齐国力的养生保健/400 ㉕癌症的八大警示/400 ㉖

需要全本请访问 www.ertongbook.com