

<<幸福三宝>>

图书基本信息

书名：<<幸福三宝>>

13位ISBN编号：9787560959443

10位ISBN编号：756095944X

出版时间：2010-2

出版时间：华中科技大学出版社

作者：青苹

页数：247

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<幸福三宝>>

### 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。

## <<幸福三宝>>

### 内容概要

吃得下：“吃”有多种，饭要吃，亏要吃，苦也要吃。

吃得下饭，说明你胃口好，身体倍儿棒；吃得下亏，表示你度量大，“宰相肚里能撑船”；吃得下苦，证明你是个意志坚强、敢和命运做斗争的强者。

睡得着 失眠无益于身心健康。

如果是因工作压力大让你精神倦怠，那么你从现在开始为自己减压；如果是为情所困让你孤枕难眠，那么你应该学会顺其自然，学会放下；如果你做了亏心事而辗转反侧，那么向对方坦白。

让你的大脑休息一下，给你的心灵拂尘，因为有种幸福叫做透明。

想得开 世间最幸福、最快乐的事莫过于凡事想得开。

小事要想得开，愁事要想得开，烦心事更要想得开！

想得开是一种活法，想不开也是一种活法，是潇洒轻松地活一世，还是背着包袱走一生，全由你自己选择。

## &lt;&lt;幸福三宝&gt;&gt;

## 书籍目录

|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| 前言吃得下<br>么吃<br>吃”的误区<br>糊涂,反占先机<br>得下苦<br>之中,坚韧不拔<br>长寿睡得好<br>养心的人睡得着<br>养心安在知福<br>冶情操<br>想得开<br>时转化,绝境逢生<br>成功<br>释怀,不气不恼<br>第五章 受了委屈时想得开<br>必有一失<br>第六章 遇到不平时想得开 | 第一章 吃得下饭<br>聪明是吃出来的<br>低头吃饭,抬头运动<br>多忍一时,风平浪静<br>多让一分,得天庇护<br>吃苦中苦,为人上人<br>气定神闲睡得稳<br>养身先养心<br>第三章 会养性的人睡得着<br>用艺术的眼光寻找生机<br>第一章 碰到挫折时想得开<br>屡败屡战,笑迎失败<br>面对诽谤,置之不理<br>第三章 受到冷落时想得开<br>上司忽视,放低姿态<br>有意刁难,沉静自若<br>冷嘲热讽,一笑置之<br>意念强加,尊重协调<br>深藏不露,言多必失<br>赢的佩服,输的心服 | 怎么吃出健康来<br>好“吃”不生病<br>第二章 吃得下亏<br>多退一步,海阔天空<br>多做一些,赢得更多<br>困苦面前,奋勇争先<br>养精蓄锐睡得足<br>养心贵在愉悦<br>第三章 会养生的人睡得着<br>在年轮中保持年轻心态<br>战胜挫折,走向成熟<br>冰释前嫌,笑泯恩仇<br>语言中伤,冷静应对<br>得人心者得天下<br>团体冷落,有福同享<br>是非毁誉,无需计较<br>尊重事实<br>他凭什么就成功? | 怎么吃出美丽来<br>不同人群不同“吃”<br>吃亏不亏,遁世智慧<br>多舍一点,收获大益<br>厚德载物,吃亏为福<br>不甘落后,自我激励<br>生活规律睡得香<br>无愧于心睡得安<br>养心重在充实<br>用闲情雅趣来丰富生活<br>与人为善,以德报怨<br>朋友疏远,礼尚往来<br>故意寻衅,泰然处之<br>着眼大局,不争是非<br>无事生非,自嘲宽慰 | 白领早餐怎<br>注意“<br>多点<br>收获大益<br>第三章 吃<br>磨难<br>设定目标,坚定不移<br>仁者<br>第二章 会<br>养心乐在放松<br>在自然天地间陶<br>在天伦之乐中享受幸福<br>及<br>第一成<br>幽默<br>同事孤立<br>第四章 遭到嘲讽时想得开<br>无理讽刺,<br>与众不同<br>智者千虑,必<br>第九章 人生在世,从容豁达<br>放下过去,珍惜拥有 |
|--|---|--|---|---|

## &lt;&lt;幸福三宝&gt;&gt;

## 章节摘录

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，我们每个人都先要做好吃苦的准备。

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。

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

## &lt;&lt;幸福三宝&gt;&gt;

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。

“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一不治而愈了。

直到后来，他当了皇帝，对五谷杂粮仍有着一份特殊的感情。

## &lt;&lt;幸福三宝&gt;&gt;

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。

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。

这些蛋白主要从肉中摄取，还可以通过牛奶、蛋类等补充。

因此，每天最好吃一次肉菜，而且最好在午餐时吃，肉量以200克左右为宜。

随着生活水平的提高，人们几乎天天都离不开肉。

肉类品种多，营养丰富，但是不同的肉类，其营养成分却不完全相同。

猪肉是目前人们餐桌上重要的动物性食品之一。

猪肉的营养非常全面，含有大量蛋白质、脂肪、碳水化合物等成分。

猪肉的纤维组织比较柔软，利于消化吸收。

牛肉是中国人的第二大肉类食品，仅次于猪肉。

牛肉含有丰富的蛋白质，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要。

牛肉的肌肉纤维较粗而不易消化，并且有很高的胆固醇和脂肪，故牛肉不宜常吃，一周一次为宜。

清炖牛肉保存营养成分比较好。

鸡肉含有微量的铁、锌和磷、钾，其中水分及热量的含量比牛肉、猪肉低。

鸡肉最科学的食用方法就是熬汤。

肉类最好与豆类食物搭配食用，因为豆制品中含有大量卵磷脂，可以软化血浆，使胆固醇与脂肪颗粒变小，防止硬化斑块形成。

美丽也能吃出来！

食物美容是最简便、最经济的美容方法，它绝对天然无刺激，不会伤害皮肤。

在美容养颜的同时，还为身体补充了所需的多种维生素，因此，食物可称得上是一举多得的滋补品。

好身体，好容貌，这些都可以通过“吃”来实现。

不必劳心费神地跑美容院去浪费金钱，也不用整天为减肥而伤透脑筋，食物同样能还你一个苗条的身材。

只要吃得合理，美丽永远在你身边。

素食主义好身材 在中国，古代的很多先哲们相信素食可以修身养性，益寿延年。

随着现代人们对科学饮食和身体健康的重视，人们已由过去的大鱼大肉转向偏重素食。

因为科学证明，常吃素食不但不会产生多余的脂肪，而且在食取自然植物食品时，完全可以摄取到维持人体生命的六大营养素，通过合理的搭配，增加取材面就可基本上取代肉类食品。

自然植物食品中含有的蛋白质是肉类的1~20倍，且富含不饱和脂肪酸，特别指出的是，人体营养中的六大维生素更应从植物中摄取，其他就更不用说了。

素食主义者要注意的是：如果彻底选择素食，应该定期进行身体营养检测，并服用一些必要的膳食补充营养品。

因为单食素食无法得到只有从荤食中才能获得的维生素B12，可导致记忆力下降等不良后果。

荤素搭配可以让身体得到更加全面的营养。

素食者应该尽可能多吃未加工或未精加工过的谷类食品，少吃油炸食品。

## &lt;&lt;幸福三宝&gt;&gt;

吃素不一定能达到减肥目的。

素食中很多水果含糖量较高，果仁则属于高热量食物，吃了照样会让人发胖。

吃出个好“面子” 现代医学研究表明，美丽的面部皮肤，主要是依靠健康的身体、合理的饮食、良好的情绪等诸方面因素的配合而获得的。

可见，想拥有让人称羨的肌肤，先要从“吃”开始。

皮肤的健康问题，可以直接反映出一个人的身体健康状况。

因此，保护皮肤不仅是为了美容，更重要的是保护机体，增强机体抵抗力。

食物与皮肤健康的关系极为密切，世界各国许多保健专家通过大量的实验和调查证明，科学合理的饮食，能实现皮肤的美丽。

首先你要明白，只有不油腻、不干燥、不易生粉刺，而且有光泽、湿润、富有弹性的皮肤才是健康的皮肤。

合理的、科学的饮食营养，即通过平衡饮食和美肤食品，可提高皮肤细胞的新陈代谢，补充皮肤养分消耗，增强皮肤的功能，使其光泽、细嫩而富有弹性。

要想美白，蔬菜、水果、谷物、植物籽、果仁等食物必不可少；其中大蒜、洋葱、蛋类、芦笋富含硫磺，有助于皮肤光滑细嫩；橘子和胡萝卜等黄色蔬菜富含β-胡萝卜素，可补充维生素A，能加强和保护皮肤组织；苹果、牛奶、甘蔗、番茄、葡萄等，可以滋润皮肤，去除死皮细胞，促进细胞再生，改善皮肤粗糙；含维生素A、维生素C、维生素E的食物，如胡萝卜、菠菜、黄豆、豌豆、鲜枣、柠檬、芒果、牛奶、卷心菜、番茄、山楂、柑橘、草莓等，有利于消除雀斑和预防雀斑的形成；爱长青春痘的人，饮食宜清淡，常吃冬瓜、苦瓜、丝瓜、梨、柿、柚、苹果、香蕉、无花果、枇杷、山楂、桑葚、甘蔗、西瓜等宜于青春痘的抑制。

要想水灵灵，每天8杯水 大多数人不了解水对于维持体重以及整个身体健康是多么重要。

身体要靠水将食物转化为能量；还需要水将营养输送到全身，并保持体温正常。

仅仅要维持正常的日常活动，一个肥胖的人在一天中也要消耗2.5升的水。

而当你进行锻炼的时候，每小时要消耗0.8~1.5升的水。

为了保持适当的水合作用，消耗掉的水分必须及时补充。

研究发现，饮水不足，最先受其影响的是大脑，天长日久可导致脑的老化。

因为体内水分减少，血液浓缩及黏稠增大，容易导致血栓形成，诱发脑血管及心血管疾病，还会影响肾脏新陈代谢的功能。

所以，在没有心脏病、肾脏病的前提下，白领人士要养成“未渴先饮”的习惯，每天饮水1000-1500毫升，有助于预防高血压、脑溢血和心肌梗塞等疾病的发生。

如果每天喝8杯水，并且锻炼的时候喝更多，你就可以保持适当的水合作用平衡。

一天之内喝足8~10大杯水，是专家给我们建议的饮水量。

乍看之下，这个数目简直是个不可能完成的任务，可你绝对想不到，每天从我们体内所排泄出来的水分，甚至超过这个数字！

每天，从我们的毛孔中蒸发掉2~4杯水；由脚底板蒸发1/2~1杯水；而排出的尿液也高达6杯之多的量。

总的算起来，一般人每天由体内排泄出的水分多达12杯之多。

年轻女性为了美容也应该注意多喝水。

女孩子每次想吃零食时，就以喝水来代替。

一天最少喝10杯以上，对清理肠胃很有好处。

有许多女孩子一早起来不喜欢喝水，其实早上喝水也是最有利的。

所以应该每天早上都规定自己喝水，虽然有时候可能会因为味道太淡有点“反胃”，但为了身体好，还是要坚持喝。

特别要注意的一点是睡前一小时，即使再口渴，也不要喝水，避免次日醒来会眼睑浮肿。

除了水，还可以喝小麦草汁、芦荟汁，因为这些都是健康饮料，对身体有帮助。

1.别等到口渴时才喝水 口渴是身体最后一个提醒缺水的讯号。

在这之前，身体里干涸的状况，早就影响了体内各部的运作。

## &lt;&lt;幸福三宝&gt;&gt;

缺水的现象如果无法得到改善，很容易引起脱水。

轻微的脱水，身体会觉得虚弱、反胃或者感到轻微的头重脚轻，小便的颜色及气味也会变浓。

严重的脱水现象，除了从凹陷的双眼以及皱缩的皮肤可以看出之外，背部以下的疼痛以及小便时的疼痛也是症状之一。

如果脱水的现象迟迟得不到改善，体温便开始下降，直至最后出现生命危险。

虽然日常生活中，我们很难遇见真正严重脱水的现象，不过我们也可以从以上提到的征兆，推断出平时一些小小的身体不适，可能是因为没有喝够足量的水而造成的。

另外，许多人将汽水、咖啡、啤酒等充当解渴的饮料。

老实说，这些全都无法取代白开水，因为大多数饮品中都有利尿的成分，特别是强调瘦身的饮料，喝多了不但无法补充水分，反倒可能让身体流失更多水分。

2.持续地补充水分 喝水是有学问的，我们的身体无法在同一时间吸收超过4大杯水的分量，而且根据专家研究，每隔15~20分钟补充一次水分，身体的吸收程度最好。

也许刚开始每天喝大量的水会让你常常去洗手间报到，可是经过几个星期后，身体就会逐渐适应。

3.水的好处多多 喝够足量的水，身体就能有足够的力量自行排除体内的毒素及废物；便秘和尿道感染的情况就不会发生；气喘、风湿痛以及因缺水而引起的偏头痛也会减缓。

有时，身体缺水的讯号会被大脑误解为是饥饿的讯号，所以随时让身体拥有充沛的水分，不但能避免过度饮食，还能加速身体脂肪的分解。

我们喝下去的水，实际上都成了自己身体的一部分。

想让自己时时看起来都滋润光泽、活力充沛吗？

多喝水就是健康美丽的最大秘诀。

## <<幸福三宝>>

### 编辑推荐

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，品出幸福人生的味道。

宽阔的草原上住着一对狮子母子。

一天，小狮子问妈妈：“妈妈，幸福在哪里呀？”

” “幸福，它就在你的尾巴上！”

”于是小狮子开始跑啊跳啊，做着各种动作，想要抓住自己的尾巴。

可是，无论它如何努力，都无法抓住尾巴上的幸福。

狮子妈妈笑了：“宝贝，你只要昂首阔步地向前走，幸福就会紧紧地跟着你！”

” 我们的幸福在哪里？

它也在小狮子的尾巴上吗？

《幸福三宝（吃得下 睡得着 想得开）》以幸福为题，以吃得下、睡得着、想得开为眼，从健康养生、处世交际的角度，与读者分享了幸福的真正内涵，阐述了“吃得下是一种健康”、“睡得着是一种养生”、“想得开是一种智慧”的人生观。

这些法则简单而质朴，意蕴深厚而绵长，给人以警醒和启迪，对致力于收获一生幸福的朋友有很大的帮助。

二十几岁不会，三十岁后会怕，四十岁后会悔！

一滴水可以折射太阳的光辉，一本书，可以滋养无数的心灵。

越早明白，越早过好日子

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>