

<<生命在你手中>>

图书基本信息

书名：<<生命在你手中>>

13位ISBN编号：9787805934105

10位ISBN编号：780593410X

出版时间：2000-01

出版时间：同心出版社

作者：田伟

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>

## <<生命在你手中>>

### 内容概要

《生命在你手中》一书会让读者，只要打开这部书，就会走进一个轻松、愉快的审美境界，让生命中美好的东西一次次复制出来，并使体内的“快乐中枢”呈兴奋状态，产生出对身体健康有益的化学物质来，洗刷生理疲劳和精神倦怠。

## &lt;&lt;生命在你手中&gt;&gt;

## 书籍目录

社会行为篇/心如窗 透亮气 心如镜 照自己  
 认识自己/相信自己/改变自己/打败自己/跳出自己  
 立好言 行好事 座右铭 常自励  
 灵智清明好做人/心中常亮照明灯  
 传递生命热能的话语/闪耀生命亮点的善举  
 名恬淡 利不贪 身外物 不奢恋  
 即使拥有整个世界，一天也只能吃三餐  
 从不同的角度比较，会产生不同的效果  
 名声躲避追求它的人，却去追求躲避它的人  
 学会从习惯中失去，就能从失去中获得  
 淡味长 浓味短 古井清 俭养廉  
 “别对哨子花太多钱”/看见“野鸡”，难忘“古井”  
 “简朴”是洞察世界后产生的美感/一滴水能折射出人的灵性  
 一分热一分光 播爱心 洒芳香  
 的表现是无保留地奉献/爱的本质是无偿的索取  
 做不了星星，先做盏明灯；做不了伟人，先做一个富有爱心的人  
 宇宙的法则 爱别人，也被别人所爱/兼爱者真正爱我，为我者并不爱我  
 留一步 让三分 严律己 宽待人  
 宽容是生命的“护身符”/世界容得下你我他  
 尽量宽恕别人，决不原谅/忍让的痛苦，能换来甜蜜的结果  
 爱思教 情思孝 亲情深 赛珍宝  
 教子成器有名篇/把爱，藏起一半  
 千古唤的孝心，新时代也在呼唤/有书不读子孙愚  
 嚼菜根 得其味 经磨炼 志可淬/有钱难买少年苦/苦难是人生的老师  
 路在自己脚下/嚼得菜根，百事可做/康可贵 安无悔 少伸手 多吃亏  
 用心去享受已追求到的幸福/“得福避祸”是智者的真知灼见  
 平安是福/健康是福/吃亏是福  
 书似药 医愚瞎 藏腹内 气自华  
 读书能让生命灿烂起来/腹有诗书气自华/育读诗书可健身/精神心理篇  
 爱生活怀感激 逢盛世 堪珍惜  
 珍惜生命，不负此生/人人都是幸运者/美好人间胜天堂  
 “感恩”是滋润生命的营养素/人生短 事难全 惜时光 莫等闲  
 好大一个早晨/紧紧抓住今天  
 时间，会把壮美的人生献给珍惜它的人  
 时间就在你手中/家和睦 互爱勉 孕希冀 生美满  
 好家庭是一道靓丽的好风景  
 在家时感觉不出家的滋味；离家后却感悟出家的温馨  
 家有和睦，万事不愁/夫与妻 甜如蜜 长相知 不相疑  
 千年难遇这一回/夫妻吵架不记仇，不碰不撞不到头  
 让性爱燃起欢愉的火焰/长相知 不相疑  
 爱情树 常浇灌 四季青 枝叶繁/从红颜爱到白发，从花开爱到花残  
 爱情从来不会自然死亡，而是死于被忽略与被抛弃  
 爱情能使傻瓜变成聪明 也能使聪明变成傻瓜/别有偏方是“爱疗”  
 多交友 多条路 有知己 是财富/妙语朋友  
 信用“是交友的无形资产/君子之交淡如水/肺腑之交存知己

## &lt;&lt;生命在你手中&gt;&gt;

患难之交见人心/顺不喜 逆不悲 荣与辱 淡若水  
 天空不留下我的痕迹，但我已飞过/挫折与逆境是走向成功的人生驿站  
 “荣辱不惊”是生命的一道精神防线/中年以前不要怕，中年以后不要悔  
 善幽默 生妙谛 开心智 增魅力/幽默，受人喜爱的个性才情  
 幽默，健康的“心理按摩”/幽默是无形的“保护阀”  
 爱因斯坦与他的“相对论”/风趣诙谐看自己  
 拴意马 锁心猿 宁静在 天地宽/营造健康的生命磁场  
 “平淡”是心猿意马的克星/不要用不懂的事情塞满自己的脑袋  
 长生药不难寻 常保持 好心情/人不在活得富贵，而在于活得开心  
 操纵好情绪的“转换器”/一个人心里怎样想，他就成为怎样的人  
 愁一愁白了头乐常在/人长久/寻找快乐有秘方/工作的别名叫“快乐”  
 笑的价值是千百万，但却不要花费一分钱  
 有钱难买快乐，快乐来自感受/怒伤身 忧成疾 有心病 心药医  
 生气动怒有十害，劝君常吟《不气歌》/聒噪不如沉默，息谤得于无言  
 排除悲忧的良方：器出来/息怒的良方：坐下来/振作精神的良方：动起来  
 增强心理免疫的良方：写日记/休闲娱乐篇  
 人生苦 乐难买 有爱好 欢愉来/领略悠闲的生活乐趣  
 赏心乐事随处皆是/没法找到时间娱乐的人，迟早会被迫找到时间生病  
 爱好能让你活得有滋有味/春踏青 秋登高 近绿者 百病消  
 与大自然和谐相处/休闲享受森林浴/春光明媚踏青去  
 金秋何不去登高/挥狼毫 泼丹青 习书画 出涛星/“宽怀只有数行字”  
 欣赏图画可疗疾/寿从笔端来/泼洒丹青好养性  
 听名曲 享高雅 放歌喉 情焕发/音乐会使人高尚起来/奇妙的音符  
 唱歌等于练内功/音乐休战法/有病去找音乐处方诊治  
 玩棋牌 善忘我 增智慧 得其乐/围棋的妙趣/麻将启示/象棋的哲理  
 扑克的智慧/闻花香 听鸟语 放纸鸢 钓欢愉/爱鸟又护鸟，天地亏不了  
 常在花间走，能活九十九/阳春三月放风筝，载着心情上青云  
 江河湖畔学垂犯错钓，钓个大鱼叫康乐/享清福 品香茗 善收藏 增雅兴  
 小小藏石结良俦/小小方寸成知己/神奇的茶保健/品茶古今有奇人  
 生活习惯篇/金字塔 营养佳 食有节 类宜杂  
 若要营养佳，莫忘“金字塔”/若要身体好，吃饭不过饱  
 餐桌上的“养心药”/餐桌上的“长生药”/劝君杂食颐天年  
 野味香 素食美 重食疗 寻回归  
 素食是血液的净化器/粥 “世间第一补”/笋 “素食第一品”  
 豆腐得味胜燕窝/野菜入馔上餐桌/薯与菜爱青睐 日三餐 离不开  
 番薯 “抗癌明星”/西红柿 “天然维生素”  
 黄瓜 “绿色的美容师”/南瓜 “送你一副好胃”  
 大蒜 “抗菌勇士”/洋葱 “蔬菜皇后”/土豆 “营养面包”  
 萝卜 天赐“土人参”/吃菜莫忘喝菜汤/长寿果人人爱 天天见 康常在  
 王日三枣抗衰老/苹果美称“智慧果”/核桃延寿宜补脑/橘家姐妹皆是宝  
 患病莫忘吃水果/睡法宜 安魂梦 睡眠好 人寿丰  
 休息是对人体的定时修复/睡眠是一剂最好的药物/睡觉姿势有学问  
 裸体睡觉舒而康/休息宜在疲劳前/晨睡赖床三分钟/午睡虽短莫轻视  
 好习惯 虎添翼 养恶习 生大敌/习惯不是最好的仆人，便是最坏的主人  
 好习惯养成得越多，驾驭自己的能力越强/饮食多变换/清晨先饮水  
 咀嚼三十次/早晚咽唾津/开窗常换气/酒过量 变毒剂 燃香烟 毁自己  
 杀害健康的“凶手”/祸从口入话嗜酒/抗拒“魔鬼”的诱惑/香烟戒不掉，试试这一招/体育运动篇/成

## &lt;&lt;生命在你手中&gt;&gt;

大器 他伟绩 与体育 结亲密

孔子一生爱体育/列宁的“磕头操”/毛泽东“到中流击水”

居里夫人追求脑力与体力的平衡/巴甫洛夫扛包裹/作家妙治失眠症

练有法 量适宜 贵坚持 筑长堤/“慢跑旋风”之死的教训

运动过度的忠告/锻炼有方的启示/运动一小时，延寿一小时

感觉 测定运动负荷法/击水游 舞转悠 练耐力 走为首

驱除惰性的耐力运动/百炼之祖走为首/伸开双臂击水游

踩着乐曲舞转悠/顺则凡 逆则仙 练交替 脑体健/全面发展的交替运动

世界上最大的开发区就在人的帽子下面/倒走踏出健康路

倒立站出清爽来/老猫伸腰练爬行/光着脚丫走卵石

劳养体 动疗疾 有务事 多参与/享受多了人也退化

忌妒你健康的幽灵是懒惰/一生之计在于勤/让自己的双手动起来

养生保健篇/说保健 话养生 找适度 求平衡/养生之道 不养生

健康尽在“适度”中/掌握好生命的“平衡器”

如果没有疾病，也就没有健康/桑榆晚 夕阳红 老不衰 用生命

青春不老的秘方 让心中架起接收青春信号的天线

生命是一篇小说不帮工，而在好/年岁不长岁月长

生物钟 转有序 劳与逸 适节律

自然养生的最高境界 踏着生物钟的节拍去生活/人生百年盛与衰

黄金时刻莫错过/“魔鬼”降监须提防/人身体 似机器 如奥秘 好驾双

大脑 人体的最高指挥部/心脏 生命的象征

脚 人体的“心脏之泵”/胃肠 人体的“营养加工厂”

肺脏 人体的“气体交换所”/肝脏 人体的“化工厂”

肾脏 人体的“沙滤缸”/预知未来的“人体解剖图”

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>