

<<健康智慧枕边书>>

图书基本信息

书名：<<健康智慧枕边书>>

13位ISBN编号：9787538441048

10位ISBN编号：7538441042

出版时间：2011-1

出版时间：吉林科技

作者：《健康生活图书》编委会

页数：424

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>

## <<健康智慧枕边书>>

### 内容概要

《健康智慧枕边书——老公从这里读起》： 身为一家之主的老公，肩上的担子要更重一些。一个合格的老公要为妻儿建造温馨幸福的家，要有事业，要给老婆贴心的爱。但这一切要建立一个基本条件上——老公要有个健康的身体。老公健康，才能更好的创造财富，给妻儿安全的避风港湾。

《健康智慧枕边书——老婆从这里读起》： 也许你不是个围着锅台转的传统老婆，你和老公一样白天要打拼自己的事业，期待升职、加薪，有自己的交际圈子，有自己的工作烦恼，但不能否认的是，家中的起居生活仍然是你的重大责任。你的卫生、起居、烹饪习惯不仅仅是一种行为方式，更是你和老公健康幸福生活的保障。在你和他的亲密生活中添入一点智慧，会让你们更幸福，更健康。

## &lt;&lt;健康智慧枕边书&gt;&gt;

## 书籍目录

《健康智慧枕边书:老公从这里读起》目录：第一章 为妻儿打造健康温馨的家把家用电器从卧室里搬出去和老婆一起为居室消毒装修之后不能立即入住如果一定要吸烟，请到阳台别让家人遭受光污染讲究居室色彩健康冬季取暖别忘了给房间加湿不要经常使用空气清新剂中年男性骨质疏松小测试第二章 为了健康，请戒除生活恶习读过报纸别忘了洗手不要随便抠鼻子放轻刷牙的力度耳朵进水不能随便掏鞋垫要常换领带不能紧紧系学会穿睡衣睡觉不要吹着电扇睡大觉过滤嘴不健康学会拒绝大排档夏日扎啤，饮之有度夏天赤膊损健康饭后别松裤腰带不要天天穿着旅游鞋男性更年期小测试第三章 老公必修课：职场减压职场减压，先学说不根据健康状况调整工作时间表再忙也要偷个闲为自己留出机动时间学会讨好自己矫正姿势，换个心情压力大，可能是工作方法有问题每天要问自己十个问题每天留出十分钟安静独处假装自己心情很好，心情会真的变好情绪低落，请洗个澡有压力，千万别硬熬中年男性心理健康小测试第四章 当老婆不在身边，你该怎么办饭后半小时再工作喝酒先吃下酒菜出差时饮食卫生要注意方便面，健康吃开车千万别憋尿别等困了再睡觉换掉办公室里的玻璃台板减少使用电脑来不及也别糊弄吃饭少吃快餐泡吧有度驾车喝体能饮料，没用浓茶解酒等于火上浇油堵车时别开窗生殖器健康小测试第五章 男人，需要塑造强健的体魄学会循序渐进地运动挑选一套好运动服选择适合男性的运动练掉啤酒肚锻炼出强壮的心脏做有益大脑的运动让运动帮你增强男性功能堵车的时候也要动一动放弃电梯爬楼梯原地跳一跳让运动赶走老公“三高”症遇到运动“低谷”，请减量运动后注意睡眠运动后注意补充营养早泄小测试第六章 好好照顾“他”器官经常进行睾丸自检下身瘙痒别乱抓别把保健品当伟哥仔细清洗包皮蹲着排尿，有益老公健康老公要少穿牛仔裤老公也要做好“精期”卫生不要老骑自行车过度手淫伤身体照顾好你的前列腺勃起功能障碍小测试第七章 床上要强，更要健康保证睡眠精力才能旺盛夫妻分床不分房老公房事，戒急用缓性爱前先喝杯水不要做过就睡未必要做一夜七次郎给自己吃些助“性”食物可乐杀精，别常饮用趴着睡影响老公性功能别把射精快当早泄性高潮时勿屏住呼吸练4个部位让自己雄起做爱时间长，疾病易上身解决射精疼痛性欲异常也是病慢性前列腺炎病症小测试第八章 老婆的情绪异常，你发现了没有老婆易怒，事出有因老婆的唠叨是解压老婆失眠，老公要警惕帮老婆顺利度过更年期为什么老婆越来越固执理解老婆的经前综合征警惕老婆孕期抑郁症解读为何温柔老婆变成“母老虎”请读懂爱吃醋的老婆请支持情绪低落中的老婆肛肠疾病的小测试第九章 知己知彼，百“病”不殆警惕老公泌尿系统感染治疗隐睾，越快越好出现血精别害怕好习惯改善老公生育能力警惕老公生育杀手老公早泄，做好心理调整肾虚要靠食补学按摩，治阳痿防范附睾炎警惕排尿困难老公也要安度更年期男性肾虚小测试附录老公年度体检手册《健康智慧枕边书:老婆从这里读起》目录：第一章 老婆第一要责：把好全家嘴巴关学会几道老公饭盒里应常备的菜肴不要觉得把剩饭剩菜倒掉是浪费的行为腐烂的水果一定要扔掉早起10分钟，给自己和老公做早饭早饭前，准备好温开水纯净水方便不健康，请自己烧水如果口味重，请加调味品和醋烹饪手段以蒸煮为主，尽量少煎炸炒菜时请开门关窗垫点儿东西再喝牛奶解过冻的食物不要再次放进冰箱里定期清理电冰箱当心有损老公“雄风”的食物测测你的免疫力第二章 老婆第二要则：把好家里卫生关炒菜时定期打开吸油烟机保证卫生间的通风贪图便宜，劣质卫生纸要不得被子宜铺不宜叠床单被罩，洗之有道干洗的衣服要晾过再穿长时间存放的衣物不能马上穿新衣服也要洗了再穿老婆老公的内衣分开洗消灭洗衣机里的卫生隐患定期为老公修剪指甲测测你是否拥有正确的女性健康理念第三章 起居有常，老公老婆自然健康拉着老公，每天赖床3分钟天气再冷也要给房间开窗换气冬季起居，请避寒就暖调准你和老公的人体生物钟限制老公的上网时间电视剧再好，也要限时打盆热水，老婆老公泡泡脚吃过饭，歇一会再洗澡洗澡不要超过15分钟洗澡水并非越烫越好选对牙刷刷好牙尝试使用牙线别给老公穿纯棉内裤和老公每半年检查一次牙齿别让闹钟影响血压关灯看电视小心夜盲眼睡前别跟老公看太刺激的电影睡觉时把手机放得远远的睡得早些，起得早些把好家中药品关慎给自己和老公使用抗生素药物别选贵的吃使用药用酒精要注意浓度测测你的身体是“寒”是“热”第四章 漂亮老婆，美之有道漂亮老婆，给皮肤过周末慎用柜台的化妆品试用装了解皮肤，对症下药清理面部油脂，过犹不及脸不是洗得越勤越好漂亮的围巾松点儿系少染发，少烫发卸妆时一定不要偷懒睡眠是老婆最好的保养品当心香水引起的过敏症扔掉塑身内衣别为了美而忍饥挨饿洗发时不要狠抓头皮第五章 8小时内，给健康设保障准备适当的零食，填补午餐前的饥饿别为减肥省午餐放下手边的工作，专心用午餐办公室午觉不能趴着睡离有辐射的电器远一点远离鼠标手，经

## &lt;&lt;健康智慧枕边书&gt;&gt;

常动一动手腕第六章 照顾好“她”器官选择适合你胸形的胸罩每个月做一次乳房自检乳房疼痛不能忽视“老朋友”来时别贪凉卫生巾要勤换别让卫生巾害了你尽量不要长期使用卫生护垫经期里，清洗私处有讲究合理饮食，让月经步调一致催月经，慎用黄体酮痛经，不可依赖止痛药卫生洗液，洗洗未必健康内裤别忘天天换千万别做伤害子宫的十件事定期检测你的卵巢功能别把“附件”当负担当心紧身牛仔裤伤身扔掉丁字内裤为私密花园做自查解决女人“痒”事测测你的卵巢功能怎么样第七章 开给老婆大人的运动处方边做家务边运动晨起前在床上做运动办公室里用椅子做练习学会呼吸，帮你减小腹公车上别闲着选择适合你的有氧运动运动前别忘了做准备抬起头走路学做办公室橡皮操测测你适合什么样的减肥方法第八章 密切关注自己和老公的身体异常接吻的时候出现口臭注意枕头上的头发头晕不是小毛病出现斑秃，加紧调养经常性口腔溃疡不容忽视眼屎分泌增多的警报信号磨牙是一种不可忽视的损耗不停眨眼未必是视疲劳视力突然下降便秘，不可低估的小事大便太臭不正常不出汗不是好事注意你和他的排尿异常牙龈出血并非由牙周疾病导致看懂脸色晴雨表观“带”查色测测你的体内毒素残留状况第九章 “性福”老婆不留病爱人体操，助你性福你与避孕药是否“相容”性交疼痛有隐情让你扫“性”的药物香味避孕套导致阴道炎达不到高潮，怎么回事忽略前戏易患偏头痛房事意外的SOS做爱前先洗手性爱不完美导致失眠身体暖了再做爱性病“避雷针”恩爱过后须补水测试你会患阴道炎吗第十章 聪明应对妇科疾病的侵袭经期不要做的6件事为子宫竖起一道隔离墙流产不留病为自己减压，远离卵巢癌每日三杯奶，可防乳腺癌宫颈炎预防6策略保护卵巢，预防隐性更年期补充钙质，预防骨质疏松每月自查子宫肌瘤多做家务帮你预防子宫癌喜食甜食，阴道易发炎慢性盆腔炎不能慢慢治办公室坏习惯让你患上乳腺病胸罩不当易患乳腺疾病养成好习惯预防乳腺增生都是月经惹的祸当心“坐”出来的妇科病测试你的妇科健康水平附录老婆年度体检手册

## &lt;&lt;健康智慧枕边书&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：学会几道老公饭盒里应常备的菜肴俗语说得好：要想抓住男人的心，首先要抓住他的胃。会吃的男人不是饭桶，他们吃的是精华。

老婆对老公的爱表现在衣食住行的方方面面，遵从“人是铁，饭是钢”的箴言，饮食营养是很重要的一个方面。

细心体贴的老婆关注老公的饮食营养自然不会忽略午餐，因为午餐是一天中最重要的一顿饭，它提供的能量占一个人全天消耗能量的40%。

工作午餐与外卖盒饭等快餐虽然能荤素搭配，但为了节约成本，多数快餐不会提供最新鲜的时令蔬菜。

加上工作午餐与外卖盒饭通常是大锅饭，不仅口味欠佳，也很少提供水果，经常食用会使人产生厌烦心理。

从营养角度分析，盒饭属于不平衡膳食，盐分和油脂往往超标，绿叶蔬菜不足，更不要说水果了。长期饮食能量超标，可导致肥胖，易患高血压、糖尿病、高脂血症等。

如果你的老公由于工作关系午餐不能回到家里吃，那么可也选择自带午餐。

作为老婆，为了保证老公每天的营养均衡，饭盒里应该装什么又不该装些什么呢？

老婆的生活智慧老婆选择饭盒里应装的食物：水果、米饭、牛肉、豆制品、各种非绿叶蔬菜、酸奶等。

为了保证老公充分的能量，午餐中含蛋白质、维生素和矿物质的食物必不可少。

老婆最好适时提醒老公午餐前半小时吃些水果。

米饭富含蛋白质，是最好的主食，如果选择米饭作为主食最好再加入含优质植物蛋白的豆制品，营养就会更全面。

蔬菜中，丝瓜、藕等含纤维素较多；除此之外，还可选择芹菜、蘑菇、萝卜等。

老婆在烹饪时，一定要记得给老公带的蔬菜在烹调时炒至六七分熟就行，以防止微波加热时进一步破坏其营养成分。

荤菜尽量选择含脂肪少的，如牛肉、鸡肉等。

另外最好记得给老公带上一瓶酸奶，因为饭后喝点酸奶能够促进消化。

饭盒里不要装的食物：鱼、海鲜、绿叶蔬菜、回锅肉、肉饼、炒饭。

给老公带饭虽然能够满足老公的饮食喜好，带上他喜欢的食品，但是带饭有一个最大的缺点，就是饭菜经过一上午时间，食品中的营养流失比较严重，气温高时还容易变质。

所以，最好不要带鱼和海鲜，因为它们是大肠杆菌繁殖的温床，最容易腐败变质。

此外，各种绿叶蔬菜中都含有不同量的硝酸盐，烹饪过度或存放的时间过长，不仅蔬菜会发黄、变味，硝酸盐还会被细菌还原成有毒的亚硝酸盐，使人出现程度不同的中毒症状。

回锅肉、糖醋排骨、肉饼、炒饭等最好别带，因为它们含油脂和糖分较高。

另外，也不要带剩饭剩菜，即便是老公非常喜欢吃的剩饭剩菜也不要带，因为它们更容易变质。

生活宜忌健康点滴一个人饮食习惯的好坏，直接影响脾胃功能的消化及身体健康。

有几点进餐常识，老婆一定要把握。

1.汤在饭前喝。

饭前先饮少量汤，可使整个消化器官活动起来，使消化腺分泌足量消化液，为进食做好准备。

2.尽量多食凉食。

科学家认为，降低体温是人类通向长寿之路。

吃冷食在一定程度上能够起到降低体温的作用，延长细胞寿命。

<<健康智慧枕边书>>

编辑推荐

《健康智慧枕边书》：我要做个好老公打造健康温馨的家，请戒除生活恶习职场减压床上要强，更要健康照顾好“他”器官老婆的情绪异常，你发现了没有?我要做个好老婆把好全家嘴巴关把好家里卫生关漂亮老婆，美之有道八小时内，给健康设保障照顾好“她”器官老婆大人的运动处方性福老婆不留病

<<健康智慧枕边书>>

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>