

<<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：9787538447255

10位ISBN编号：7538447253

出版时间：2013-1

出版时间：健康生活图书编委会 吉林出版集团，吉林科学技术出版社（2011-01出版）

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

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。

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。

<<健康智慧枕边书>>

书籍目录

《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问的通风贪图便宜，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……第三章 老公必修课：职场减压第四章 当老婆不在身边，你该怎么办第五章 男人，需要塑造强健的体魄第六章 好好照顾“他”器官第七章 床上要强，更要健康第八章 老婆的情绪异常，你发现了没有第九章 知己知彼，百“病”不殆附录《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 起居有常，老公老婆自然健康第四章 漂亮老婆，美之有道第五章 8小时内，给健康设保障第六章 照顾好“她”器官第七章 开始老婆大众的运动处方第八章 密切关注自己和老公的身体异常第九章 “性福”老婆不留病第十章 聪明应对妇科疾病的侵袭附录

章节摘录

版权页：一个温暖的小窝里，老公总是舍不得让柔弱娇小的老婆做体力活，于是挪动家用电器这类的活计就落在了老公的身上。

很多人都喜欢和老婆一起惬意地躺在被窝里看电视、听音乐，看到开心时，和老婆一起哈哈大笑，听到动情时和老婆一起沉浸其中，这种感觉一定让你迷恋得很吧。

只是，你可能不知道，只要是电器就会有辐射，这种辐射会致人头痛、失眠、记忆衰退、视力下降、血压升高或下降等，严重的可以引起孕妇流产、白内障，甚至诱发癌症。

看到这里，有的老公可能会说，那我马上把电视、电脑搬出卧室，这当然是个明智的抉择。

只是，光这些还不够，还要注意那些角落里的小型电器。

有些小型的电器通常会被人们误认为是无害的，其实，它们的威胁也不小。

要知道，有些电器的体积虽然小，不怎么起眼，但是它的辐射量却同样是不可忽视的。

比如，带变压器的低压电源一般磁场都很高，在接线的地方可以测到300毫克以上，不过距离仅30厘米远就马上掉到1毫克以下了。

因此手机充电器、便携式单放机在插座上的变压器磁场也较高，所以要保持距离，以策安全。

此外，非照明用的小型灭蚊灯，可别小看它，其磁场也可以超过500毫克，应该把它放在墙角。

另外，磁场的穿透性很强，因此，与高磁场一墙之隔的位置就要注意了。

特别是一般电器的管线都接在后方，所以常常测得最高的指数是在电器的正后方，当一个书桌设在冰箱所靠的墙后方时，书桌的磁场在2-7毫克之间。

所以，沙发、坐椅和枕头都最好不靠近与邻居相隔的墙，因为你不知道墙那边会有什么。

卧室是你和老婆休息的主要场所，而且人在睡眠时生理机能减缓，人体抵抗力下降，这时如果处于电磁辐射的环境中，危害会更加严重。

为了把危害降到最低。

你应该做到以下几点。

<<健康智慧枕边书>>

编辑推荐

《健康智慧枕边书》：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。
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？

<<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>