

<<感情保鲜密码>>

图书基本信息

书名：<<感情保鲜密码>>

13位ISBN编号：9787802085725

10位ISBN编号：7802085721

出版时间：2008-3

出版时间：人民日报出版社

作者：孟宪励 编

页数：178

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>

<<感情保鲜密码>>

前言

健康是一颗空心玻璃球，一旦掉下去就会粉碎；工作只是一个皮球，掉下去后还能再弹起来。目前，人们在工作、生活上的压力不断增加，尤其是40岁左右的白领人群，他们的工作压力明显高于其他人群，但他们认为自身正处于精力充沛的年龄，于是不顾自己的身体，拼命工作，透支健康。有调查显示，我国高级知识分子的平均寿命是58岁，远远低于我国人口的平均寿命69岁，许多政府高官、企业精英都因为沉重的工作压力在四十多岁就因病去世。

不少人40岁前以命搏钱，40岁后以钱买命。

生命有限，健康无价。

健康是条单行线，只能进不能退。

人应该学会关爱自身健康。

世界卫生组织定义的健康，是指全面的健康：身体健康、心理健康、社会适应性良好和道德高尚，这已被越来越多的人所认同。

但仍有不少人只是关注身体健康，而忽略了其他部分，从而形成了亚健康人群。

有一项在全国十几个省市进行的健康调查，结果显示：北京有75%的人处于亚健康状态；其次是广东，亚健康人数占73.77%；最好的是四川，但也占61%。

在决定人的健康程度因素中，遗传因素和环境因素只占15%和17%，医疗条件占8%，而生活态度、生活方式占了60%。

人体健康有五大基石，分别是合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡、充足睡眠。

心理平衡最为重要。

养生第一要义就是心理平衡，这是最重要也最难做到的一点。

人们往往被忧虑、惧怕、贪求、怯懦、嫉妒和憎恨等不良情绪困扰。

科学研究显示，情绪低落时人体的抗癌功能会衰退20%以上。

要做到心理平衡，先要有一个明确的生活目标，并执著地去追求。

调查显示，有明确生活目标的人的长寿几率相对要高。

但对这个目标不能太苛求，以至于以牺牲自己的健康为代价。

“若想身心松，三乐在其中：知足常乐、自得其乐、助人为乐。

”“早防早治”是我们拥有一个健康身体的关键词。

要提高警觉，对高血脂、高血压、肿瘤等常见病症做到早发现，早治疗。

身体如有不适，一定要及时检查，把病患扼杀在萌芽期。

最好的医生是你自己！

本系列丛书，从完美家庭、绿色生活、感情保鲜、身体通关、家庭中医、糖尿病防治、癌症防治、心脑血管病防治等8个方面入手，详细阐述了关于家庭环境健康、家庭成员心理和生理健康、饮食健康、常见重大疾病的防治等众多问题，还关注到了生活中我们忽略的很多细节。

另外，专家对一些疾病的防治问答、点评也很独到，为我们打造健康生活，提供了权威的、有针对性的指导。

关注健康，关注我们生活的每一天！

祝愿所有的读者朋友都拥有一个健康的体魄，健康和谐的家庭！

编者2008年3月

<<感情保鲜密码>>

内容概要

健康时报干部健康顾问是一套专为领导干部和向往“高层次”生活群体设计的保健用书；一套树立保健意识的启蒙书；一套健康生活观念的指导书；一套提高生命质量的处方书。

上百位医学、保健、营养专家走出诊所，面向社会，向人们宣示新的健康革命：——生活重在绿色；——感情重在保鲜；——家庭重在和谐；——心理重在调理；——疾病重在预防。

没有太多的说教，只告诉您一个简单的事实：我们本无病，所谓的“病”是自己住出来的、吃出来的、吵出来的、想出来的…… 我们完全可以没有病…… 本书为该套丛书之一。

<<感情保鲜密码>>

书籍目录

第一篇 婚后感情的永续经营 第一章 做个好老公 好男人，别把家务都交给妻子 结婚后别总想改造妻子 男人不要总“翻旧账” 男人，要给女人点面子 男人为什么默默无语 男人一生的“四菜一汤” 第二章 做个好老婆 感受爱也是一种能力 妻子要学会给婚姻“卸载” 妻子要学会“装傻” 妻子要学会夸老公 别逼老公说“我爱你” 有些话别对丈夫“实说” 正视男人的“帝王情结” 做个烟火女人 第三章 婚后的禁忌 “丁克”能坚持多久 半糖夫妻：想好了再做 别让手机“犟段子”影响感情 爱情不是“烧”出来的 夫妻相处的七大“禁忌” 解密两性的谎言 第四章 婚姻的实质 婚姻如蚌 婚姻生活没有“金标准” 倒掉婚姻里的墨汁 结婚了，仍应以礼相待 第五章 婚姻的细节 幸福就在细节里 回到恋爱时期 婚姻矛盾巧处理 把爱情也挪动挪动 和爱人一起学“特警手语”

第二篇 打开“性”福的盒子 第一章 有趣的性心理 周末人们“性”趣最大 制造一个性爱防线 同居为婚后埋“地雷” 别让怨气跟进卧室 性不和谐找儿时原因 第二章 男“性”也有隐秘 看电视影响男性性功能 忍精不射对身体有不良影响 河东狮吼很伤男人“性” 男人，性爱累了伸伸背 男人也有“性红晕” 慢性疲劳会让阳痿升级 男人“有权”性冷淡 第三章 学会享受性爱 下班回家不妨先放纵一把 性爱次数多增加幸福感 错班夫妻别错过性爱 尽情享受新感觉——今天我裸睡 夫妻间来点儿“情色文化” 夫妻生活要从“长”计议 做爱时不要“现场”沟通 在床上不必太绅士 性交流最好“实话实说” 四招让性爱激情燃烧 第四章 增强性功能 游泳：性动力的马达 洗澡洗出“性动力” 男人搓腰眼益肾壮腰 手足穴位按摩亦助性 阴道锻炼有利于性生活 性欲低不妨喝点咖啡 “性休克”男人自救有方法 性爱耐受能力锻炼有方法 腹式呼吸可增强勃起 多吃瓜子可提高精子质量 第五章 “性”态度要正确 一个“小弟弟”的申诉书 正确看待丈夫自慰 男人高潮“晚点”别慌 不可靠的“性爱传说” 酒能“乱”性 婚后女人的性观念 执著是性生活的大敌 第六章 提高性爱指数 激烈性生活不利之处 冬季，别把性爱冷藏起来 让听觉唤醒情爱 增加频率有助于对抗性过敏 当性爱发生意外

第三篇 事前事后学问大 第一章 事前准备 性爱需要礼仪 性事也要先计划 性爱前提前半小时开空调 房事半小时前排空“二便” 做爱前先喝1杯水 房事前先洗洗手 第二章 事前禁忌 房事前喝咖啡最多一杯 性生活前别吃得太油腻 房事前洗澡会“败性” 小夫妻莫做床上“狄仁杰” 第三章 事后举措 激情过后做什么 房事之后喝点什么好 事后不要马上喝凉水 房事大汗淋漓别忙进补 早晨做爱后休息半小时 第四章 性卫生与性健康 纯棉内裤不是男性首选 揪出男人健康“出轨”之源 “干净”性爱让妇科病走开 敏感点为何不“敏感” 有车女性易遭遇尿道炎 这些表现其实是误解

<<感情保鲜密码>>

章节摘录

好男人，别把家务都交给妻子很多男人自认为是一家之主，就应该在外工作挣钱，家务、管孩子等等琐事都交由妻子打理。

但是，不管事业有多大成就，有的男人总把空闲时间花费在看电视、打网络游戏、阅读、开车上，甚至干脆什么事都不做，如此这般，妻子心中难免有了不满和怨气。

于是，不愿与丈夫沟通，在性事上冷淡，男人与家人享受家庭温馨氛围的机会越来越少。

家庭关系冷漠了，男人更无处排解来自各方的压力，便寄托于酒精、香烟、电脑、电视。

混乱的生活状态，严重的不良情绪，这些都成为了危害男人健康的导火索。

而这一切都源于男人太懒。

是好男人，就别把家务都交由妻子打理，家庭和睦才能保证获得“性”福生活。

不要以为做家务、带孩子的男人就是窝囊的表现，丈夫闲来可以帮妻子做做家务，次数多少不重要，关键是借做家务之机多给妻子一点温存、一些安慰，说不定反而能找回作为男人的自信。

在调理家庭生活的同时，也别忽视了孩子的成长与教育，孩子是维系一个家庭的纽带，有空陪孩子一起做些小活动，多与孩子聊聊天，关心一下孩子的心理，避免孩子成长走弯路。

妻子也会因此感觉到男人对这个家庭的责任感。

温柔与体贴往往是男人们获得“性”福的一个小前提，性生活的质量常与生活息息相关，而激情也常常就在一些生活细节上被激起。

都说女人是感情的动物，男人帮老婆洗洗碗、做顿可口的饭菜，受宠若惊的妻子没准就会在性生活上一改往日的淡漠与被动。

因此，试着转换一下夫妻角色，男人们会发现长久失去新鲜、一成不变的性生活也会有些微妙的变化。

良好的性生活对夫妻之间的健康非常有好处，特别对一个男人来说，高质量的性生活更能提升男人的自信心。

这样，既调节了家庭气氛，又提高了性生活的和谐度，夫妻双方都获得生理上和心理上的双重满足。

结婚后别总想改造妻子张先生和小丽结婚后，他看不惯小丽的一些做法，并想改变她。

为这事儿小两口经常闹别扭。

张先生不明白：自己的做法是想让小丽更完美，可她怎么就不能改变呢？

一个人的性格形成受到原生家庭环境、个人成长经历等许多方面影响，结婚以后，性格基本已经定型，而张先生却要“重新塑造”小丽，这有些不现实。

其实许多人像张先生一样，是抱着“改造对方”的想法走进婚姻的，但结果常常是失败的。

这样的人往往具有追求完美的个性，他们看不到自己的问题和缺点，却认为对方满身都是问题和缺点，并抱着一种指责的态度来和对方交流，使对方不能接受。

像张先生这样追求完美的人，一般不会因为不满意妻子而感情出轨，但是他却会制造婚内矛盾，使妻子不得不和他保持距离。

他看不到自己是问题的导火索，只会自怨自艾，哀叹自己找不到理想的爱人。

像张先生这样的人该怎样调试自己的心理呢？

首先，要学会在婚姻内“示弱”，而不是摆出一副强势和指责的态度。

要认识到婚姻本身不可能十全十美，从而放弃对妻子的苛求。

其次，妻子应该理解丈夫，如果他说得对，在充分沟通的情况下，要尝试改变自己的一些做法。

男人不要总“翻旧账”恋爱中的女人为了得到男人的心，在吸引对方注意力的时候，不仅创造各种机会制造动人场面，甚至还会耍些小手段来对付情敌。

但是，在大获全胜之后，女人心里不免惴惴然，男人一旦得知自己做过的这些事，会不会记恨终生呢？

当女人“得手”以后，为了爱，为了家，千方百计要保住这些秘密，不能在丈夫面前“自毁长城”。

但是，在看了一些小说和影视作品之后，难免会对号入座，担心当年“爱的欺骗”会成为定时炸弹，影响婚姻的稳定。

<<感情保鲜密码>>

其实，往事会不会成为炸弹，男人会不会记恨终生，仍然取决于你对他是不是真正的爱。在中央电视台曾热播的电视剧《爱情二十年》中，就有男人痛恨被女人“欺骗”这样一个情节。事业有成的老板杜志明由于要吸引外资，邂逅了初恋情人冯新柳，当他得知新柳十几年前为了激励他离开工厂、考上大学，假装与他分手，还悄悄为他送复习资料，并在资料里面夹了一封解释这个误会的信时，他十分惊诧。

因为志明这么多年一直以为那份资料是他现在的妻子林悦帮他找的，更不知道当年还有这么一封信。新柳在志明和林悦结婚以后，很仓促地结婚了，但是由于丈夫有了外遇而离婚。为了补偿恋人，志明决定重新追求新柳，频频请她吃饭，还要为她买一套高档公寓。

与此同时，他还气势汹汹地指责妻子：“我们的婚姻本身就是一个错误，因为你从一开始就欺骗了我。”

而林悦则委屈地回答：“我跟你过了这么多年，除了隐藏了一封信，没有一点儿对不起你的地方。”北京回龙观医院心理医生张东分析说，对于很多男人来说，如果婚后生活幸福，彼此相爱，那么，即使知道了妻子曾经为了得到自己使过一些小手段，也不会太计较的。

而对于有的男人，生活美满还要大张旗鼓地“翻旧账”，则很有可能是为他的婚外情找托辞了，女人不必太过自责，而更应该去想想如何挽回丈夫的心。

面对婚姻危机，聪明的妻子要主动改变对自己不利的地方，多理解丈夫，在婚姻中多些宽容和忍让。在《爱情二十年》中，林悦就是这么做的，她让自己的生活变得更充实，不再反复纠缠志明，而是让他去寻找所谓的“真爱”，最终志明还是回归了家庭。

回头再说那两个“爱情骗局”，应该值得一些女人引以为戒。

一个是新柳当年采用激将法，假装与志明分手。看似关心他，实则表现了她对爱情缺乏自信和为爱情添加了附加条件，在内心深处，她还是很在乎志明的工人身份。

相比之下，林悦坚信志明是一个“绩优股”，无论这个男人能不能成功，都是她追求的目标，出于这样一个简单的目的，她在爱情攻势中加入了技巧，在关键时刻藏起了那封信，并谎称复习资料是她帮助找的，一如既往地追求和支持志明，最终与他建立了家庭。

在真爱面前，这点小过失是不是也显得无关紧要了呢？

<<感情保鲜密码>>

编辑推荐

《健康时报干部健康顾问:感情保鲜密码》由人民日报出版社出版。

<<感情保鲜密码>>

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>