

健康智慧 *枕边书*

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。



老 公



从 这 里



读 起



健康生活图书编委会编著

健康智慧 枕边书



老公



从这里



读起

《健康生活图书》 编委会编著

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

健康智慧枕边书 / 《健康生活图书》编委会编著. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 5

(健康生活图书)

ISBN 978-7-5384-4725-5

I. ①健… II. ①健… III. ①女性—人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第071047号

健康智慧枕边书

编者 《健康生活图书》编委会
出版人 张瑛琳
选题策划 孙 默
责任编辑 隋云平 孙 默
封面设计 长春市墨工文化传媒有限公司
制版 长春市墨工文化传媒有限公司
开本 16
字数 400千字
印张 26.5
印数 1-10000册
版次 2011年1月第1版
印次 2011年1月第1次印刷

出版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发行 吉林科学技术出版社
地址 长春市人民大街4646号
邮编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600311 85670016
储运部电话 0431-85619083
编辑部电话 0431-86037698
网址 www.jlstp.com
印刷 长春新华印刷集团有限公司

书号 ISBN 978-7-5384-4725-5
定价 29.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

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	008
和老婆一起为居室消毒	009
装修之后不能立即入住	011
如果一定要吸烟，请到阳台	012
别让家人遭受光污染	014
讲究居室色彩健康	015
冬季取暖别忘了给房间加湿	017
不要经常使用空气清新剂	018
中年男性骨质疏松小测试	020

第二章 为了健康，请戒除生活恶习

读过报纸别忘洗手	021
不要随便抠鼻子	022
放轻刷牙的力度	024
耳朵进水不能随便掏	025
鞋垫要常换	027
领带不能紧紧系	028
学会穿睡衣睡觉	030
不要吹着电扇睡大觉	032
过滤嘴不健康	033
学会拒绝大排档	035
夏日扎啤，饮之有度	037
夏天赤膊损健康	038
饭后别松裤腰带	040
不要天天穿着旅游鞋	041
男性更年期小测试	043



第三章 老公必修课：职场减压

职场减压，先学说不	044
根据健康状况调整工作时间表	046
再忙也要偷个闲	049
为自己留出机动时间	050
学会讨好自己	052
矫正姿势，换个心情	053
压力大，可能是工作方法有问题	055
每天要问自己十个问题	057
每天留出十分钟安静独处	059
假装自己心情很好，心情会真的变好	061
情绪低落，请洗个澡	062
有压力，千万别硬熬	064
中年男性心理健康小测试	066

第四章 当老婆不在身边，你该怎么办

饭后半小时再工作	068
喝酒先吃下酒菜	069
出差时饮食卫生要注意	071
方便面，健康吃	073
开车千万别憋尿	074
别等困了再睡觉	076
换掉办公室里的玻璃台板	077
减少使用电脑	079
来不及也别糊弄吃饭	082
少吃快餐	083
泡吧有度	085
驾车喝体能饮料，没用	086
浓茶解酒等于火上浇油	088
堵车时别开窗	089
生殖器健康小测试	091

第五章 男人，需要塑造强健的体魄

学会循序渐进地运动	092
挑选一套好运动服	094
选择适合男性的运动	096
练掉啤酒肚	098
锻炼出强壮的心脏	099
做有益大脑的运动	102
让运动帮你增强男性功能	104
堵车的时候也要动一动	106
放弃电梯爬楼梯	107
原地跳一跳	109
让运动赶走老公“三高”症	110
遇到运动“低谷”，请减量	112
运动后注意睡眠	114
运动后注意补充营养	117
早泄小测试	118

第六章 好好照顾“他”器官

经常进行睾丸自检	120
下身瘙痒别乱抓	121
别把保健品当伟哥	123
仔细清洗包皮	125
蹲着排尿，有益老公健康	126
老公要少穿牛仔裤	128
老公也要做好“精期”卫生	129
不要老骑自行车	131
过度手淫伤身体	132
照顾好你的前列腺	134
勃起功能障碍小测试	137



第七章 床上要强，更要健康

保证睡眠精力才能旺盛.....	138
夫妻分床不分房.....	140
老公房事，戒急用缓.....	141
性爱前先喝杯水.....	143
不要做过就睡.....	144
未必要做一夜七次郎.....	146
给自己吃些助“性”食物.....	147
可乐杀精，别常饮用.....	150
趴着睡影响老公性功能.....	151
别把射精快当早泄.....	153
性高潮时勿屏住呼吸.....	155
练4个部位让自己雄起.....	157
做爱时间长，疾病易上身.....	158
解决射精疼痛.....	160
性欲异常也是病.....	161
慢性前列腺炎病症小测试.....	163

第八章 老婆的情绪异常，你发现了没有

老婆易怒，事出有因.....	166
老婆的唠叨是解压.....	168
老婆失眠，老公要警惕.....	169
帮老婆顺利度过更年期.....	171
为什么老婆越来越固执.....	173
理解老婆的经前综合征.....	175
警惕老婆孕期抑郁症.....	176
解读为何温柔老婆变成“母老虎”.....	178
请读懂爱吃醋的老婆.....	179
请支持情绪低落中的老婆.....	181
肛肠疾病的小测试.....	183

第九章 知己知彼，百“病”不殆

警惕老公泌尿系统感染.....	185
治疗隐睾，越快越好.....	186
出现血精别害怕.....	188
好习惯改善老公生育能力.....	189
警惕老公生育杀手.....	192
老公早泄，做好心理调整.....	194
肾虚要靠食补.....	196
学按摩，治阳萎.....	198
防范附睾炎.....	200
警惕排尿困难.....	201
老公也要安度更年期.....	203
男性肾虚小测试.....	205

附录

老公年度体检手册.....	207
---------------	-----



| 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

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。

老公的生活智慧

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。

1. 卧室里尽量不要放电器。即使要放，也要离床远一些，最好在1米以外。睡觉时也不要将电子闹钟、手机等放在枕边，手机至少要离头部1.5米远或关机。

2. 不要把家用电器摆放得过于集中或经常一起使用，特别是电视、电脑、电冰箱不宜集中摆放在卧室里，以免使自己暴露在超剂量辐射的危险中。

3. 当电器暂停使用时，最好不让它们处于待机状态，因为此时可产生较微弱的电磁场。

4. 各种家用电器、办公设备、移动电话等都应尽量避免长时间操作。

5. 购置防电磁辐射产品加以防护，在电热毯以及充水床垫的电热装置上罩上专用的屏蔽布等。

只要做到这些，基本上就可以防止在休息时受到电磁辐射的危害。

■ 生活宜忌，健康点滴

现在每个家庭中几乎都会有一台电脑，这可是一件辐射非常强的家用电器，为了家人的健康着想，作为老公和一家之主的你，一定要注意了。如果你的电脑桌太小，迫使你与屏幕的距离太近，那么，不妨将显示器尽可能向后退，当然如果能换成液晶显示器，辐射就相当小了。至于电脑主机，一般人也容易忽视而常常放置在腿边的位置，以方便插入磁盘。殊不知，主机前方磁场辐射强度很高，越靠近后面磁场越高，所以能放远一点尽量放远一点。电脑桌下方常常有一堆电线及变压器，要尽可能地远离你的脚。

和老婆一起为居室消毒

一个优秀的老公是不会让老婆一个人带着大口罩、拿着喷雾器、蹲在角落里为居室消毒的。因此，当觉得居室该要消毒的时候，老公应当主动扛起消毒大任。那么，通常都有什么消毒的方法呢？

利用日光暴晒消毒是最简单的自然消毒方法之一。在所有光照中，太阳光是对人体健康最为有益的。将所有的窗户都打开，让阳光照进屋内；把被、褥放到阳光下暴晒，也可以达到杀菌、消毒的目的。需要注意的是，在暴晒的时候要把物品放在日光



下直射，衣物、被褥要铺开，并应反复翻动，保证面面晒到。

煮沸是家庭比较常用的消毒方法之一，具有简便易行、消毒灭菌效果可靠等特点。煮沸消毒时应用带盖、清洁的金属容器。煮沸的方法是在煮沸消毒容器内或类似的器皿（如锅、盆等）中，加入凉净水，放入被消毒物品，然后加热，从水沸时开始计算时间，一般煮沸30分钟。还有一种方法可以对室内的空气消毒，那就是食醋熏蒸法。首先要将门窗紧闭，以每立方米10毫升的食醋加同等量的水，倒入锅内或搪瓷碗内，放在火上加热、熏蒸。冬天也可以放在暖气上或暖气旁边，不仅起到杀菌的作用，还可以加湿空气。30分钟后开窗通风。

老公的生活智慧

消毒的时候一定要注意卫生及安全，确保面面俱到，不要留下“尾巴”让老婆抓到。当老婆看到你干净利落的劳动成果，一定会凤心大悦，送给你一个大大的拥抱。

1. 消毒时需戴上防护的橡胶手套，用布蘸着消毒液擦拭，再用干净毛巾抹干。
2. 拭抹墙壁时要用稀释后的消毒液彻底拭抹，再用干净毛巾抹干。
3. 清洗空调是为了确保通风系统运作正常，可以把空调机的隔尘网拆下清洗消毒。
4. 对浴缸及洗手盆消毒时，可以先用清水和刷子清理干净，再用消毒液刷洗，最后用清水冲洗。
5. 清理下水道时，可以用勺子把消毒液从地漏往下水道灌，这样做可以对地漏里的水封层进行消毒。5分钟后，用清水冲洗。

生活宜忌，健康点滴

在使用消毒剂的时候，老公可是一定要特别注意，不要让危险乘虚而入，这可是你作为一家之主的责任。

1. 应该严格遵守各种消毒剂的使用说明，尤其注意不要随意加大消毒剂浓度，因为不仅对提高消毒效果无益，而且还可能对人体造成伤害。
2. 不同的消毒剂严禁混合使用，尤其是不能将过氧化物与含有卤素消毒剂混用，以免发生化学反应，产生氯气等强毒性气体。
3. 各种消毒剂均系外用用品，严禁进入口腔和眼睛，如果不慎进入，需立即用大量净水清洗。如发现消毒剂对皮肤过敏或者发生伤害，应用清水冲洗或及时到医院治疗。

4. 不应让未成年孩子直接接触和单独使用各种消毒品，进行手和皮肤消毒时应由成人帮助或监督下进行。

5. 对手和皮肤消毒不宜过勤，否则可能会损伤皮肤、黏膜等软组织或者造成过敏，甚至导致其他严重疾病。

装修之后不能立即入住

当朝思暮想的新房终于装修好，当老婆兴冲冲地想要立刻搬进新房，这个时候，作为老公的你一定要想方设法地阻拦。要知道，刚刚装修后的新房存在着极大的隐患。有些房子在装修的时候并没有及时进行污染的处理，如果立即入住，很可能导致严重的后果。

如果老婆认为你是危言耸听，你不妨将道理给她讲清楚。根据有关报道称，某青年因结婚需要，请某公司对住宅装修，完工10天后就搬进新房。两个月后，该青年和其母出现头晕、全身乏力的症状，到医院检查，被诊断为再生障碍性贫血。经检测其住房内空气质量，甲醛超标21倍，氨超标12.6倍。该青年诉至法院，法院一审判决，被告承担污染损害赔偿的责任。同时法庭认为，该青年在新房装修后仅10天左右就匆匆入住，又没有进行及时的污染治理，考虑这一因素，认为该青年应自己承担10%的责任。

看到了上面这一事件，想必你的老婆不会再坚持立即入住新房了。

老公的生活智慧

看着漂亮的新房不能住，老婆当然会有些小失落，当然也会皱着眉头，撅着小嘴问，“老公，我们什么时候能住进来呀？”这时，身为万能老公的你，一定要认真回答老婆的问题。

一般来说，家庭装修在施工时，要使用大量的装饰材料，其中绝大部分是化学合成材料，存在易挥发的成分，因此装修后的房间会有一定的化学气味，刚完工就入住，对人的身体有极大危害，待气味基本消除后再入住为好。对于家庭装修来讲，最好晾置一个月，至少也要晾置一个星期。在晾置期间，要保持新居内空气的流通，避免雨淋及暴晒，还可采用一些去除气味的清洁剂。如果室内使用酚醛油漆



涂刷，时间应当适当延长。在涂刷乳胶漆的房间，由于没有气味，完工后待面层干透即可入住。

当然，有一点也需注意，晾置的时间也不要太久，过久的晾置，会由于气候的变化导致装饰面的变化，造成不必要的损失。

■ 生活宜忌，健康点滴

为了老婆和自己的身体健康，作为老公必须了解装修污染物的危害到底体现在哪些方面。

1. 装修污染物会使人体免疫功能变得异常，也会损伤到肝部及神经中枢。
2. 装修污染物会对眼、上呼吸道和皮肤造成伤害。
3. 装修污染物会对人体引起慢性健康伤害，缩短人的寿命。
4. 如果污染严重的话，就可能引起致癌、胎儿畸形、妇女不孕症等。
5. 装修污染物对小孩的正常生长发育影响很大，可能会导致白血病、记忆力下降、生长迟缓等。
6. 装修污染物侵害女性的容颜肌肤。

此外，由于甲醛对皮肤黏膜有强烈的刺激作用，接触后会使皮肤变皱，汗液分泌减少，会阻碍毛孔内脏物的排出和人体的新陈代谢。

如果一定要吸烟，请到阳台

大多数的老公都有吸烟的习惯，其实老公也知道吸烟有害健康，只是，可能是所处环境，或者其他方面的原因，使他们不得不吸烟。对于吸烟这个问题，想必很多老公和老婆都为此而红过脸吧。

如果老公想要吸烟的话，请不要在老婆的面前，阳台是个不错的选择。这么做并不是说“眼不见心不烦”，而是为了老婆的健康着想。根据有关调查显示，在我国，被动吸烟的主要受害者是妇女和儿童，尽管她们自己并不吸烟，但经常在家庭、公共场所遭受他人的二手烟。她们虽然没有直接吸烟，可是将二手烟吸入体内，仍能对身体造成危害，甚至比吸烟者的危害更大。要知道，二手烟中包含4000多种物质，其中

包括40多种与癌症有关的有毒物质。在二手烟中，许多化合物在侧流烟中的释放率往往高于主流烟。世界卫生组织的报告表明，吸烟对人类的危害是多方面的，主要导致哮喘、肺炎、肺癌、高血压、心脏病和生殖发育障碍等。

看了上面这些资料，身为老公的你是否震惊了呢？原来，你吸烟并不只危害到你自已，还危害到你身边的人。就算你不能够彻底戒烟，但你完全可以做到，不在老婆面前抽烟，这样做绝对是深爱老婆的表现。

老公的生活智慧

其实，想要让老婆彻底免受吸二手烟的危害，老公戒烟是一个不错的选择。不管你做不做得得到，试着用以下的方法开始戒烟吧。

1. 丢掉所有的香烟、打火机、火柴和烟灰缸。
2. 避免参与往常习惯吸烟的场所或活动。
3. 餐后喝水、吃水果或散步，摆脱饭后一支烟的想法。
4. 烟瘾来时，要立即做深呼吸活动，或咀嚼无糖口香糖，避免用零食代替香烟，否则会引起血糖升高，身体过胖。
5. 坚决拒绝香烟的引诱，经常提醒自己，再吸一支烟足以令戒烟的计划前功尽弃。

生活宜忌，健康点滴

烟草的烟雾中至少含有三种危险的化学物质：焦油，尼古丁和一氧化碳，焦油在肺中会浓缩成一种黏性物质。尼古丁是一种会使人成瘾的药物，由肺部吸收，主要是对神经系统发生作用。一氧化碳能减低红细胞将氧输送到全身去的能力。

每天吸烟15~20支，患肺癌、口腔癌或喉癌的概率，要比不吸烟的人大14倍；患食道癌致死的机会比不吸烟的人大4倍；死于膀胱癌的概率要大两倍；死于心脏病的概率也要大两倍。吸香烟是导致慢性支气管炎和肺气肿的主要原因，而慢性肺部疾病本身，也增加了得肺炎及心脏病的危险，并且吸烟也增加了患高血压病的危险。

另外，尼古丁能使心跳加快，血压升高，烟草的烟雾可能是由于含一氧化碳之故，似乎能够促使动脉粥样硬化累积，而这种情形是造成许多心脏疾病的一个原因，大量吸烟的人，心脏病发作时，其致死的概率比不吸烟者大很多。



别让家人遭受光污染

越来越多的老婆想要追求浪漫的气氛，于是就会在房间的设计上下工夫。她们认为，灯光是浪漫的主题，于是就会忽视合理的采光要求，把灯光设计成五颜六色，以求浪漫和豪华。殊不知，五颜六色的灯光除对人视力危害甚大外，还会干扰大脑中枢高级神经的功能。因此，这个时候你必须要理智对待，一定要说服老婆改正不合理的做法。让老婆知道，在选择灯具的时候，除了要美观、浪漫，还要考虑到以下的原则。

功能要求。根据不同的空间、不同的场合、不同的对象选择不同的照明方式和灯具，并保证恰当的照度和亮度。例如：卧室要温馨，书房和厨房要明亮实用，卫生间要温暖、柔和。光线不要时明时暗或闪烁协调要求。在选择和设计灯光和灯具时，一是要考虑灯饰与家具的陪衬协调。灯具的色彩、造型、式样，必须与室内装修和家具的风格相称，彼此呼应。华而不实的灯饰非但不能锦上添花，反而画蛇添足。二是注意灯具与居室空间大小、总的面积、室内高度等条件相协调，选择灯具的尺寸、类型和多少。三是要注意色彩的协调，即冷色、暖色，视用途而定。要科学合理，避免炫光，以保护视力、提高工作和学习效率；要合理分布光源，光线照射方向和强弱要合适，避免直射人的眼睛。保持稳定的照明，光线不要时暗时明或闪烁。

老公的生活智慧

越来越多的人在讨论“光污染”这个问题，比如，当你和老婆去选购灯具的时候，导购小姐可能会提醒你避免“光污染”。这时，老婆可能会问：什么是光污染？身为万能老公，当然不能被这个小问题难住。那么，到底什么是光污染呢？

国际上一般将光污染分成三类，即白亮污染、人工白昼和彩光污染。

白亮污染：阳光照射强烈时，城市里建筑物的玻璃幕墙、釉面砖墙、磨光大理石和各种涂料等装饰反射光线，明晃白亮、炫眼夺目。

人工白昼：夜幕降临后，商场、酒店上的广告灯、霓虹灯闪烁夺目，令人眼花缭乱。有些强光束甚至直冲云霄，使得夜晚如同白天一样，即所谓人工白昼。

彩光污染：舞厅、夜总会安装的黑光灯、旋转灯、荧光灯以及闪烁的彩色光源构成了彩光污染。

生活宜忌，健康点滴

生活当中，不光灯具会造成光污染，瓷砖如果使用不当也会造成光污染。可能你是第一次听说，但这却是千真万确的事实。因此，在家庭装修时，最好选择亚光砖，书房和儿童房间最好用地板代替地砖，家中尽量开小灯并且避免灯光直射或通过反射影响到眼睛。

有关专家指出，光污染可对人眼的角膜和虹膜造成伤害，抑制视网膜感光细胞功能的发挥，引起视疲劳和视力下降。

讲究居室色彩健康

在装修居室时，多姿多彩的颜色给人们提供了更大的选择空间，老婆可以根据自己喜爱的颜色来装点自己的房间，然后在房间里肆意的享受幸福的生活。此时，身为老公的你可要注意了，颜色的选择和你们的健康是密切相关的哦。

下面就提供一些建议给你，然后和老婆一起讨论你们的居室到底要用什么颜色吧。

客厅：浅玫瑰红或浅紫红色调，再加上少许土耳其玉蓝的点缀是最“快乐”的客厅颜色，会令人一进客厅便觉得温和与舒服。

餐厅：以接近土地的颜色，例如棕，棕黄色或杏色，以及浅珊瑚红近乎肉色最为适合。避免令人没有胃口的灰色。

厨房：鲜红、鲜黄、鲜蓝、鲜绿色都是快乐的厨房色调。如果厨房的颜色越多，家庭主妇便越会觉得时间易过。

卧室：浅绿或浅桃色令人有春天般温暖的感觉，尤其适合比较寒冷的环境；浅蓝色则可以起镇定作用，令人联想到海洋，身心舒畅！

浴室：浅粉色或接近肉色会让人轻松愉快。千万不要选择绿色，因为，从墙上反射出来的光线会使你在镜子中的脸色如菜色，这会让人很扫兴的。

书房或起居室：棕色、紫色或绛紫色，都会使你在照镜子时感到舒服。加上少许绿色点缀，你会觉得更轻松。



老公的生活智慧

在粉刷新房墙壁的时候，老婆通常会很苦恼，因为她既想粉刷最喜欢的颜色，却又不知道它是否健康。此时，身为一个体贴的老公，就要为老婆解答各个颜色的功能喽。下面这些“色彩功能”是有关专家总结得出的，希望能够帮助你。

红色：刺激和兴奋神经系统，增加肾上腺素分泌和增强血液循环。但接触红色过多时，会产生焦虑和身心受压的情绪，易产生疲劳感。

橙色：产生活力，诱发食欲，有助于钙的吸收，利于恢复和保持健康。

黄色：可刺激神经和消化系统，加强逻辑思维，但金黄色的装饰却易造成不稳定和任意行为。

绿色：有益消化，促进身体平衡，并能起到镇静作用，对好动或身心受压抑者有益。自然的绿色对晕厥、疲劳与消极情绪均有一定的克服作用。

蓝色：可消除紧张情绪，有助于减轻头痛、发热、晕厥失眠。蓝色的环境使人感到幽雅宁静。

紫色：对运动神经、淋巴系统和心脏系统有压抑作用，可维持体内钾的平衡，有促进安静和爱情及关心他人的感觉。

生活宜忌，健康点滴

可能你已经知道，色彩对人们的心理、情绪乃至健康都有一定的影响，眼睛受到不同刺激会使大脑发出不同的信号，由此便使人们产生了不同的情绪。然而，从具体的医学角度来说，你知道各个颜色有什么作用吗？

一般来说，红色可以刺激和兴奋神经系统，增强血液循环；绿色可镇静神经系统，促进胃液分泌，帮助消化；黄色可刺激神经和消化系统，有助于加强逻辑思维能力；蓝色有降血压的作用，可使脉率减慢，对消除紧张情绪，减轻头痛、头晕及失眠症状非常有益；橙色能诱发人的食欲，有利于钙质的吸收；紫色对运动神经及淋巴系统有抑制作用，能维持体内血钾的平衡，对高血压患者及孕妇有镇静作用；白色有镇静的作用；黑色的压抑及凝重感，可增加病人的痛苦和绝望心理。

作为一个万能老公，一定要掌握有关这方面的知识，才能随时解答老婆可能会问的问题。