



# 健康智慧 枕边书

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。



老 婆



从 这 里



读 起



健康生活图书编委会编著

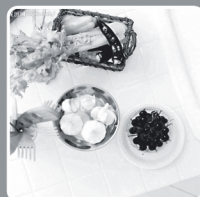
# 健康智慧 枕边书



老 婆



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 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 .....	009
不要觉得把剩饭剩菜倒掉是浪费的行为 .....	010
腐烂的水果一定要扔掉 .....	012
早起10分钟，给自己和老公做早饭 .....	013
早饭前，准备好温开水 .....	014
纯净水方便不健康，请自己烧水 .....	016
如果口味重，请加调味品和醋 .....	017
烹饪手段以蒸煮为主，尽量少煎炸 .....	018
炒菜时请开门关窗 .....	019
垫点儿东西再喝牛奶 .....	021
解过冻的食物不要再次放进冰箱里 .....	022
定期清理电冰箱 .....	023
当心有损老公“雄风”的食物 .....	024
测测你的免疫力 .....	025

## 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 .....	027
保证卫生间的通风 .....	028
贪图便宜，劣质卫生纸要不得 .....	029
被子宜铺不宜叠 .....	031
床单被罩，洗之有道 .....	031
干洗的衣服要晾过再穿 .....	033
长时间存放的衣物不能马上穿 .....	033
新衣服也要洗了再穿 .....	035
老婆老公的内衣分开洗 .....	036
消灭洗衣机里的卫生隐患 .....	037
定期为老公修剪指甲 .....	038

测测你是否拥有正确的女性健康理念 .....	039
------------------------	-----

### 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 .....	042
天气再冷也要给房间开窗换气 .....	043
冬季起居，请避寒就暖 .....	044
调准你和老公的人体生物钟 .....	046
限制老公的上网时间 .....	047
电视剧再好，也要限时 .....	049
打盆热水，老婆老公泡泡脚 .....	050
吃过饭，歇一会再洗澡 .....	051
洗澡不要超过15分钟 .....	052
洗澡水并非越烫越好 .....	053
选对牙刷刷好牙 .....	054
尝试使用牙线 .....	056
别给老公穿纯棉内裤 .....	057
和老公每半年检查一次牙齿 .....	058
别让闹钟影响血压 .....	059
关灯看电视小心夜盲眼 .....	060
睡前别跟老公看太刺激的电影 .....	061
睡觉时把手机放得远远的 .....	062
睡得早些，起得早些 .....	063
把好家中药品关 .....	064
慎给自己和老公使用抗生素 .....	065
药物别选贵的吃 .....	067
使用药用酒精要注意浓度 .....	068
测测你的身体是“寒”是“热” .....	069

### 第四章 漂亮老婆，美之有道

漂亮老婆，给皮肤过周末 .....	072
慎用柜台的化妆品试用装 .....	073

了解皮肤，对症下药 .....	074
清理面部油脂，过犹不及 .....	076
脸不是洗得越勤越好 .....	077
漂亮的围巾松点儿系 .....	078
少染发，少烫发 .....	079
卸妆时一定要不要偷懒 .....	080
睡眠是老婆最好的保养品 .....	082
当心香水引起的过敏症 .....	083
扔掉塑身内衣 .....	084
别为了美而忍饥挨饿 .....	086
洗发时不要狠抓头皮 .....	088

## 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 .....	089
别为减肥省午餐 .....	090
放下手边的工作，专心用午餐 .....	091
办公室午觉不能趴着睡 .....	093
离有辐射的电器远一点 .....	094
远离鼠标手，经常动一动手腕 .....	095

## 第六章 照顾好“她”器官

选择适合你胸形的胸罩 .....	097
每个月做一次乳房自检 .....	098
乳房疼痛不能忽视 .....	099
“老朋友”来时别贪凉 .....	100
卫生巾要勤换 .....	101
别让卫生巾害了你 .....	102
尽量不要长期使用卫生护垫 .....	104
经期里，清洗私处有讲究 .....	105
合理饮食，让月经步调一致 .....	106
催月经，慎用黄体酮 .....	107

痛经，不可依赖止痛药.....	108
卫生洗液，洗洗未必健康.....	109
内裤别忘天天换.....	110
千万别做伤害子宫的十件事.....	111
定期检测你的卵巢功能.....	113
别把“附件”当负担.....	114
当心紧身牛仔裤伤身.....	115
扔掉丁字内裤.....	116
为私密花园做自查.....	117
解决女人“痒”事.....	118
测测你的卵巢功能怎么样.....	120

## 第七章 开给老婆大人的运动处方

边做家务边运动.....	123
晨起前在床上做运动.....	124
办公室里用椅子做练习.....	125
学会呼吸，帮你减小腹.....	127
公车上别闲着.....	128
选择适合你的有氧运动.....	129
运动前别忘了做准备.....	130
抬起头走路.....	131
学做办公室橡皮操.....	133
测测你适合什么样的减肥方法.....	134

## 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.....	137
注意枕头上的头发.....	138
头晕不是小毛病.....	139
出现斑秃，加紧调养.....	140
经常性口腔溃疡不容忽视.....	141
眼屎分泌增多的警报信号.....	143

磨牙是一种不可忽视的损耗.....	144
不停眨眼未必是视疲劳.....	145
视力突然下降.....	146
便秘，不可低估的小事.....	147
大便太臭不正常.....	148
不出汗不是好事.....	150
注意你和他的排尿异常.....	151
牙龈出血并非由牙周疾病导致.....	152
看懂脸色晴雨表.....	153
观“带”查色.....	155
测测你的体内毒素存留状况.....	156

## 第九章 “性福”老婆不留病

爱人体操，助你性福.....	159
你与避孕药是否“相容”.....	160
性交疼痛有隐情.....	161
让你扫“性”的药物.....	163
香味避孕套导致阴道炎.....	164
达不到高潮，怎么回事.....	165
忽略前戏易患偏头痛.....	167
房事意外的SOS.....	168
做爱前先洗手.....	170
性爱不完美导致失眠.....	171
身体暖了再做爱.....	172
性病“避雷针”.....	173
恩爱过后须补水.....	175
测测你会患阴道炎吗.....	176

## 第十章 聪明应对妇科疾病的侵袭

经期不要做的6件事.....	178
为子宫竖起一道隔离墙.....	179

流产不留病.....	180
为自己减压，远离卵巢癌.....	182
每日三杯奶，可防乳腺癌.....	184
宫颈炎预防6策略.....	185
保护卵巢，预防隐性更年期.....	187
补充钙质，预防骨质疏松.....	188
每月自查子宫肌瘤.....	189
多做家务帮你预防子宫癌.....	191
喜食甜食，阴道易发炎.....	192
慢性盆腔炎不能慢慢治.....	193
办公室坏习惯让你患上乳腺病.....	195
胸罩不当易患乳腺疾病.....	196
养成好习惯预防乳腺增生.....	197
都是月经惹的祸.....	198
当心“坐”出来的妇科病.....	200
测试你的妇科健康水平.....	201

## 附录

老婆年度体检手册.....	203
---------------	-----

## 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

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。

3. 喜欢吃苦食。苦味食物中的氨基酸，是人体生长发育、健康长寿的必需物质。苦味食物还能调节神经系统功能，缓解由疲劳和烦闷带来的恶劣情绪。



## 不要觉得把剩饭剩菜倒掉是浪费的行为

勤俭节约是一个合格好老婆必备的优秀品质。那么，秉承勤俭节约优良品质的你是不是一向坚持不能浪费的原则，剩下的饭菜上顿热下顿热，不消灭干净誓不罢休呢？先不去讨论这种做法是否就是善于持家的体现，要知道，你连自己和老公的健康关都还没有把好呢！

众所周知，米饭中所含的主要成分是淀粉。淀粉在进入人体后会被分解为葡萄

糖，再由肠黏膜吸收。淀粉在加热到60℃以上是会逐渐膨胀，最终变成糊状，这个过程称为“糊化”。人体内的消化酶比较容易将这种糊化的淀粉分子水解。而糊化的淀粉冷却后，会产生“老化”现象。老化的淀粉分子若重新加热，即使温度很高，也不可能恢复到糊化时的分子结构，人体对这种老化淀粉水解和消化能力都大大降低。所以，长期食用这种重新加热的剩饭，容易发生消化不良甚至导致胃病。另外，含淀粉的食品最容易被葡萄球菌污染，这类食品又很适合葡萄球菌生长、繁殖，因此，吃剩饭易引起食物中毒。

而烧熟的蔬菜存放久了会转化成亚硝酸盐，隔夜蔬菜经过长时间盐渍，亚硝酸盐含量会进一步增加，长期食用，对人体极为不利。

---

### 老婆的生活智慧

作为一个合格的一家之“煮”，你首先得学会把握饭量，最好是不剩饭，按人量米下锅。当然，特殊情况总会发生，一旦米饭没有吃完，你就要知道如何正确的保存米饭了。

1. 应将剩饭松散开，放在通风、阴冷的地方，待温度降至室温时，放入冰箱冷藏。
2. 剩饭，早剩午吃，午剩晚吃，尽量将时间缩短在5~6小时以内。
3. 吃剩饭前要彻底加热，一般在100℃下加热到30分钟。
4. 不要吃热水或菜汤泡的剩饭，不能把剩饭倒在新饭中，以免加热不彻底。
5. 剩下的汤菜、炖菜和炒菜等，必须先烧开，装在有盖的容器中，凉后再放入冰箱中冷藏；吃时还要烧开水透。
6. 对于剩下的炆拌菜，酱、卤肉类应立即放入冰箱冷藏或冷冻，下次吃时一定要回锅加热，或者改制，如改制为汤菜、炖菜，加点时令蔬菜，变成一道新菜，也别有风味。

当你无法确定米饭是否还能食用的时候，千万不要抱着侥幸心理，这样的饭菜最容易引起食物中毒。所以，剩饭剩菜该倒掉就倒掉，与健康相比，小小的浪费是算不上什么的。

---



## 生活宜忌，健康点滴

每个家庭都有从饭店打包的经历，为了家人的健康着想，在“回锅”打包菜时一定要注意。鱼类加工的菜中的细菌很容易繁殖，上面的大肠杆菌在20℃左右的温度里每八分钟就能繁殖两倍，所以，打包的鱼类一定要加热四五分钟。但加热时间过长，鱼中的营养素就会失去营养价值；肉类打包回去后再次加热，最好加一些醋，因为这类食品中丰富的矿物质加热后，会随着水分一同溢出，而加醋不仅提高了营养，还有利于身体的吸收和利用。

## 腐烂的水果一定要扔掉

辛勤持家的好老婆一定有过这样的经历：洗好了水果放在餐桌上，结果夫妻二人忙忙碌碌竟然忘了吃，等终于想起来的时候，赫然发现，圆润光滑的水果已经变软，甚至有的部分已经烂掉了。这样的水果弃之可惜，于是老婆大人只好将腐烂的部分挖掉，洗洗再吃。

其实，这种做法并不正确。研究证明，在距离腐烂部分1厘米处的正常果肉中，仍可检出毒素。这是因为，一旦水果发生霉变腐烂，各种微生物特别是各种真菌都会在腐烂水果中不断加快繁殖，并在繁殖过程中产生大量有毒物质。这些有毒物质又不断从腐烂部分，通过水果汁液向未腐烂部分渗透、扩散，导致未腐烂部分同样含有微生物的代谢物。

人吃了烂水果中的真菌毒素，可能会发生头晕、头痛、恶心、呕吐、腹胀等，严重的还会发生抽风、昏迷，危及生命。其中对人体健康威胁最大的有毒物质是展青霉菌的毒素。吃入后除了会对神经、呼吸、泌尿等系统造成伤害外，还有较强的致癌作用。此外，水果腐烂后其所含的硝酸盐，还会变成有毒的亚硝酸盐。

## 老婆的生活智慧

老婆在买水果的时候一定不要贪图便宜，选择表皮色泽光亮、肉质鲜嫩、有香味、新鲜的水果。另外，千万不要认为贵的就是好的，由于不和时令以及储存不当，很多价格昂贵的非当季水果营养价值很低，根本无法与当季水果媲美。当不小心让果盘里的水果坏掉了，作为老婆的你也要细心挑选出哪些能吃，哪些不能吃。如略有小斑或少量虫蛀，应用刀挖去腐烂虫蛀处及其周围超过1厘米处的好果部分；如霉变腐烂或虫蛀面积达到或超过水果的1/3，应果断弃之，以防后患。

## 生活宜忌，健康点滴

挑选水果，是一门大学问，你不妨仔细研究一下：同样大小的水果中，相对重量较重的水果，组织较细密，水分也较多，所以通常也比较好吃；果形饱满较好，如芒果饱满则肉多子小；椰子饱满则汁多；蒂头及脐的部分较开展，是水果成熟的象征；水果外观的纹路明显开展，且分布均匀较好；选择硬度高的水果，如：樱桃、莲雾、橙子、葡萄等，选择硬些的水果质量较好些；色泽要鲜艳自然，不要死色；有绒毛的水果，绒毛长的比短的好；外皮细致光滑比粗糙的好。

## 早起10分钟，给自己和老公做早饭

现代家庭中，肯早起做饭的老婆是越来越少了。前一天的电视剧太好看了，于是深夜才睡；清晨的被窝太暖了，于是只想多睡3分钟。于是自己和老公的早饭便会到小摊上或是由头一天买的面包牛奶来解决，更有甚者，干脆省掉了早饭，留着中午在单位饱餐一顿。

然而，早饭是大脑每天活动的能量之源，如果不用心吃早饭甚至不吃早饭的话，人体内就无法供应足够血糖以供消耗，久而久之就会感到倦怠、疲劳、脑力无法集中、精神不振、反应迟钝。

而且，饥肠辘辘地开始一天的工作，身体为了取得动力，会动用甲状腺、副甲状腺、脑下垂体之类的腺体，去燃烧组织，除了造成腺体亢进之外，更会使得体质变酸，患上慢性病。



如果省掉早饭，直到中午才进食，胃长时间处于饥饿状态，会造成胃酸分泌过多，于是容易造成胃炎、胃溃疡。

### 老婆的生活智慧

早起10分钟为老公做一点营养丰富的早餐并不是什么难事，你一定也希望老公有个健健康康的身体，更何况这顿早餐里还饱含着你暖暖的爱意呢！

一顿理想的早餐中最好有粥，专家建议燕麦粥更好一些，不仅营养丰富而且持续消化的时间比较长，可以在粥里放五六颗红枣补充维生素C，这样早饭中的主食和水果都有了，如果有时间可以做个番茄炒蛋，这样蔬菜和鸡蛋也都有了。早饭牛奶是不能少的，它的营养自不必说，而且它的消化时间大约3个小时，比粥多了一倍。主食最好选米饭或者薯类，要比面包馒头好一些。

### 生活宜忌，健康点滴

一定要避免早饭油脂过多。避免以油炸、油煎、油炒及重口味的食物当早饭，如薯饼、葱油饼、炒面等，以免给自己和老公的胃肠造成太大的负担，且增加血脂过高的危险。另外，早饭样式要多变化，一成不变的早饭不仅你做起来会厌烦，也会影响老公的食欲。最后，清粥小菜的早饭也要注意，虽然没有油脂太高的问题，但配稀饭的酱菜、豆腐乳，营养价值低，而且太咸，钠含量太高，而且加工食品可能会添加防腐剂，常吃容易危害肝肾健康。

## 早饭前，准备好温开水

作为一个合格的好老婆，一定要全方位地悉心照顾自己和老公的身体。生活中，需要你“悉心”的健康细节有很多，而早饭前喝一杯温开水就是其中之一。

在夜间的睡眠过程中，人体大部分器官都得到了充分休息，惟独消化器官仍在消化吸收晚餐存留在胃肠道中的食物，到凌晨才真正进入休息状态。如果早餐吃得过早，就会影响胃肠道的休息。所以，先喝一杯温开水，让你的肠胃和汽车一样进行一下“预热”，到7点钟以后再接受早餐“考验”。

另外，经过一夜睡眠，人体从尿、皮肤、呼吸中消耗了大量的水分，早晨起床后体内处于一种生理性缺水状态。饮一杯温开水既可以补充生理性缺水，还对人体器官也有洗涤作用，有助于改善器官功能。

### ☺ 老婆的生活智慧

不要等饭做好了才急吼吼地叫老公起床，然后手脚忙乱地穿衣、洗漱、吃早饭。先准备好温开水送到床前，叫醒他，和他一起为肠胃“预热”，然后再去吃早饭，会让你和老公更健康更甜蜜。

要记住，在午饭和晚饭之前1小时左右，也应该喝一定量的温开水。饭前空腹喝水，水在胃内只停留2~3分钟，便迅速进入小肠并被吸收进入血液，1小时左右可补充到全身组织细胞，供应体内对水的需要。而空腹喝水宜用温开水，也可以用清淡的饮料如果汁、淡茶、菜汁等。牛奶、豆浆、鸡蛋等补充营养不应在空腹时食用，而应放在进餐时或进餐后再吃。天热多汗，应酌量增加喝水量，大量出汗后也应注意补充一些极淡的盐水。

### ■ 生活宜忌，健康点滴

炎炎夏日里需要多喝水以补充体液，这谁都能理解。而医学专家提醒人们，冬季也应多喝水。

冬季气候干燥，空气湿度小，加上风大，就会感觉皮肤紧绷绷的，肌肉也变得软弱无力，这就是缺水的征兆。事实上，人体内只要损耗5%的水分而未能得到及时补充，皮肤就会萎缩、起皱、干燥。

而且，冬季气候寒冷，房间门窗紧闭，从而造成室内缺氧，这时人就会感觉头昏脑涨，心肺疾病患者还会觉得呼吸困难，而多喝水则有利于氧气的供给，呼吸顺畅。为了你和老公的健康，请在严寒的冬季里多备水、多喝水。



## 纯净水方便不健康，请自己烧水

饮水机差不多已经成为了现代家庭必不可少的“家用电器”之一，做老婆的你一定也觉得这个发明非常不错——方便快捷，想喝水了通上电就行；没水了，打个电话就有专人送到。再说喝的还是“纯净”水，没有杂质，又干净又健康，何乐而不为呢？

这样的想法看起来很有道理，可实际上你对“饮水健康”的知识了解的还是不够的。专家指出：纯净水，不等于健康水，少喝无益无害，长期大量饮用会危害人体健康。

纯净水的水分子不易通过细胞膜，会导致身体内有益的生命相关元素向体外流失，有些敏感的人越喝越不解渴，越喝越想喝，降低了人体免疫力，甚至会引发某种疾病。

另外，纯净水具有极强的溶解矿物质、微量元素的能力，人们大量饮用纯净水后，体内原有微量元素、营养素和营养物质，会迅速地溶解于纯净水中，然后排除体外，使人体内的营养物质失去平衡，出现健康赤字，不利于身体健康，因此现在许多欧洲国家都规定纯净水不能直接作为饮用水。

除了纯净水，目前市场上还出现了“活净水”。据说将普通的自来水经过过滤器后，就摇身变成了无需煮沸，可直接生饮，纯净、活氧的健康饮用水。据销售方介绍，活净水比一般矿泉水要新鲜，氧气更充足，用户可以放心直接饮用。然而卫生监督部门的专家却给出了截然相反的观点，他们认为活净水也并非健康水，只能归到与自来水一样的生活饮用水一类，对健康并没有特殊意义。

---

### 老婆的生活智慧

把家里的饮水机扔进储藏室吧，重新备好水壶和暖瓶，因为与健康大问题相比较，烧水绝对是小事一桩。烧点水耽误不了你多少功夫，电视广告的间隙就可以装上水，拧开煤气了。不过，可不要太专注于好看的电视剧，仔细听着厨房煤气灶的声音，健康重要，安全也要排在第一位！

---