

斯坦福男孩

与快乐美妈

朱建霞 著

《凤凰生活》倾情推荐

养生美容，看上去年轻十岁的法宝
教子有方，幸福妈妈讲述亲身体会
美满姻缘，智慧太太如何调教老公



南京大学出版社

斯坦福男孩

与快乐美妈

朱建霞 著



南京大学出版社

摄于五十三岁

图书在版编目(CIP)数据

斯坦福男孩与快乐美妈 / 朱建霞著. — 南京 :
南京大学出版社, 2013. 4

ISBN 978 - 7 - 305 - 11324 - 6

I. ①斯… II. ①朱… III. ①女性—幸福—通俗读物
IV. ①B82 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 069720 号

出版发行 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093
网 址 <http://www.NjupCo.com>
出 版 人 左 健
书 名 斯坦福男孩与快乐美妈
著 者 朱建霞
责任编辑 还 星 编辑热线 025 - 83686452
照 排 南京南琳图文制作有限公司
印 刷 扬中市印刷有限公司
开 本 787×960 1/16 印张 9 字数 114 千
版 次 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷
印 数 1~10000
ISBN 978 - 7 - 305 - 11324 - 6
定 价 49.00 元
发行热线 025 - 83594756
电子邮箱 Press@NjupCo.com
Sales@NjupCo.com(市场部)

* 版权所有,侵权必究

* 凡购买南大版图书,如有印装质量问题,请与所购
图书销售部门联系调换

序

欣闻我的同学建霞写了一本书，出于我和建霞出身相似，对她在南大及后来工作、创业和写作的经历均有了解，更出于我对她的经历、敬业、创业、成就深感敬佩，并受到鼓舞，于是毛遂自荐写一段序言。

1978年，建霞收到南京大学的录取通知书，一个18岁的农村姑娘从千军万马的高考大军中杀出重围！那种惊讶、兴奋、难以置信，真是文字不能表达的。当然，以建霞的聪颖和智慧，她上南大是当之无愧的。

进入南京大学这种全国闻名的大学只是一个极好的开端，一个新生活的起点。在那一心建设四个现代化的奋发向上的朝气蓬勃的年代，人人勤奋。到毕业时，她已是一个落落大方、亭亭玉立、满腹学问、充满自信和理想的知识青年！南大，我们衷心地感谢你！

1988年，建霞放弃南京安逸的生活和很好的事业，跟随博士丈夫南下深圳。深圳从一个小渔村变成了经济特区，这里需要人才，需要有眼光、勇气、才干、不屈不挠的开拓者。这正符合建霞的个性。

建霞可爱的儿子，从襁褓到成家立业，建霞忙里忙外。把儿子、家庭和工作的关系处理好，对于任何一个职业妇女都不容易。她的努力没有白费，儿子考上了美国斯坦福大学，继续攻读博士学位，青出于蓝而胜于蓝。书中可见建霞的

智慧。

建霞曾饱受青春痘的折磨，四处求医，均不见效。建霞凭着高分子专业知识和一心要找到方法的决心，查资料、做配方、反复试验，终于找到了祛除痘痘的良方，并且开发了一系列护肤、美容产品。从产品科研、开发、生产、组建营销队伍，这是一个长期、艰苦和有收获的过程。

一个有完美家庭的女人是幸福的女人。如果一个女人天生丽质，加上有呵护着、支持着她的丈夫，再加上一个奋发图强的儿子，而且事业有成，这该是个超级女人了吧！人人都知道，要成功，眼光、才能和机遇都要有。对有些人来说，机会到了就能抓住，因为她们早有准备，而且不懈努力，跌倒了再爬起来；可对另一些人来说，机遇到手也让它跑掉了。

亲爱的读者们，我相信你们在读这本书的时候，一定能领略到建霞的学习、工作、创业和生活的各个侧面，体会人生的真正含义，受到启迪、鼓舞、推动。这正合作者的心意，因为建霞在自己成功后决意回馈社会。

听说这本书要发行英文版，我迫不及待要推荐给我的美国朋友们。

李茜博士

南京大学兼职教授

于美国康州

2013. 3. 29

目 录

序.....	1
--------	---

第一篇 美容养生

【养生锦囊】.....	1
□ 补钙的学问	3
□ 肠胃疾病	4
□ 吃出你的健康	5
□ 吃药、看病的原则	7
□ 原来是海鲜、啤酒惹的祸	8
□ 黑头、毛孔粗大、起皮对策	10
□ 化妆品的学问	11
□ 话说青春痘	12
□ 减肥	15
□ 近视的问题	17
□ 锻炼身体的科学方法	19
□ 内调法	20

<input type="checkbox"/> 口腔健康	21
<input type="checkbox"/> 买一份大病保险,是最大的慈善	22
<input type="checkbox"/> 良好的睡眠是人的第一美容品——漫谈失眠	23
<input type="checkbox"/> 男人应该比女人活得更久些	26
<input type="checkbox"/> 人体的酸碱性	27
<input type="checkbox"/> 如何防脱发、白发	28
<input type="checkbox"/> 身体排毒、防便秘	30
<input type="checkbox"/> 生气易得肿瘤——笑口常开,健康方能常在	32
<input type="checkbox"/> 湿疹 脚气	34
<input type="checkbox"/> 我们无法主宰的健康杀手	34
<input type="checkbox"/> 做自己的家庭医生	35
<input type="checkbox"/> 保护膝关节	37
<input type="checkbox"/> 咳嗽怎么办	38
<input type="checkbox"/> 预防电脑、电视综合征	39
<input type="checkbox"/> 美白 祛斑	40
<input type="checkbox"/> 中西方生活习惯比较	42
<input type="checkbox"/> 母乳喂养	43

第二篇 育 儿

【育儿锦囊】	45
<input type="checkbox"/> 可怕的绰号	47
<input type="checkbox"/> 孩子叛逆,莫慌张——沉迷电脑游戏不是问题	47

□ 聪明是眼睛和耳朵的事	50
□ 范俊的故事	51
□ 分数很重要	53
□ 给儿子的一封信	55
□ 给孩子犯错的机会	57
□ 孩子的吃饭问题	58
□ 孩子撒谎真的就那么可怕吗	60
□ 孩子上课走神怎么办	61
□ 孩子偷钱怎么办	62
□ 俭以养德	64
□ 纠正孩子不良行为的技巧	65
□ 夸奖有度	67
□ 亲爱的孩子,要输得起	69
□ 亲子关系	71
□ 勤快的孩子到哪里都受欢迎	72
□ 权威的失而复得	73
□ 是孩子还是家长的兴趣班	75
□ 我帮孩子写作文	76
□ 我的育儿秘籍,做儿子的“家学”	77
□ 小心误伤孩子	79
□ 幸福快乐的留守儿童	80
□ 学好数学	82

第三篇 婚 姻

【婚姻锦囊】	85
<input type="checkbox"/> 把穷日子过得像花一样美	88
<input type="checkbox"/> 猜忌有毒	89
<input type="checkbox"/> 夫唱妇随很重要	91
<input type="checkbox"/> 好老公是怎样炼成的	92
<input type="checkbox"/> 何芳,嫁给谁都会幸福的女人	94
<input type="checkbox"/> 婚姻保鲜记	97
<input type="checkbox"/> 我行我素	100
<input type="checkbox"/> 婚姻是个技术活	101
<input type="checkbox"/> 克服焦虑	104
<input type="checkbox"/> 老公的昵称	106
<input type="checkbox"/> 老公收到神秘生日礼物	107
<input type="checkbox"/> 为什么说老婆是别人的好	108
<input type="checkbox"/> 男人必看:女人真正想要的是什么	110
<input type="checkbox"/> 男人最讨厌的女人的缺点	112
<input type="checkbox"/> 女人一生中最好的年龄	113
<input type="checkbox"/> 善待生命中最重要的男人	115
<input type="checkbox"/> 社交场,怎样做个受欢迎的人	117
<input type="checkbox"/> 谁偷走了我们的幸福	118
<input type="checkbox"/> 我的金钱观——钱为人服务,而不是人为钱所累	120

□ 幸福感取决于什么	122
□ 秀出你的 Style	123
□ 一串串幸福的回忆	125
□ 一定会爱上儿媳——孩若安好,便是晴天	126
□ 政府官员、淘宝总裁请进	128
□ 子不婚 父之过	130
后 记.....	133

第一篇 美容养生

【养生锦囊】

1. B型血的人更容易长寿,B型血的人性格温和平静、从容大度、不过分争强好胜,随遇而安。

2. 经常生气的人,容易得癌症。 建立良好的人际关系,有几个铁杆朋友,可延年益寿。

3. 每天与配偶有身体亲密接触,比如拥抱、接吻,能多活5年左右。

4. 每天晒晒太阳,至少15分钟,早晨、傍晚为好,不要暴晒。

5. 稍胖者,即超过正常体重20%的人抵抗疾病,包括癌症的能力最强,死亡率最低。

6. 晚上刷牙后,不要再吃任何东西。 饭后立刻刷牙,可以不用牙膏,只用牙刷,或者用茶水漱口,能有效预防蛀牙。 通常3个月更换一次牙刷。

7. 经常骑自行车,有利于膝关节健康,防止骨刺。

8. 每周至少进行一次有氧运动,让身体出汗,可以排毒。

9. 每天转眼球 2 次,每次 15 分钟,闲暇时经常看远处,可预防近视眼。
10. 手机通话时间不宜太久;用两只耳朵交替接听电话,可预防偏头痛。
11. 床垫不要太软,睡太软的床垫容易得腰病。
12. 保持头部冷,保持足部暖。
13. 凡是会使皮肤变薄的事,都不要做,否则加速皮肤老化。随着年龄增加,人的皮肤是越来越薄的。
14. 洗澡时,用清水冲洗身体,尽量不要用洗涤用品如沐浴露,否则容易使皮肤发干、瘙痒。
15. 不宜久坐软绵绵的沙发、椅子,可以用硬些的垫子。尤其是男性,容易导致不育。
16. 咖啡提神通便,宜早上喝;奶可促进睡眠,宜晚上喝。
17. 饭前喝汤,苗条健康;饭后喝汤,越喝越胖。
18. 把食物简单分成酸碱性是不科学的,均衡饮食才是正着。
19. 海鲜不可以与蔬菜、水果同时吃,要分开。比如中午吃海鲜,晚上吃水果、蔬菜,否则容易产生毒素。
20. 少吃或者不吃晚饭可抗衰老,因为不容易发胖,肠胃可以得到更好的休息。

□ 补钙的学问

儿童与青少年生长发育快，对钙的需求量大。进入老年期，钙的流失明显增加，女性 50 岁左右、男性 65 岁左右开始出现骨钙丢失。缺钙的人容易掉头发、骨质疏松，人老了还会变矮。

进入孕期及哺乳期的女性对钙的需求量也较大，因为一个人承担着补充两个人的营养的重任。但是孕妇补钙也不能过量，过量了孩子骨头硬，会造成分娩困难。

生活中补钙的方法有：

1. 将骨头砸碎，加些醋熬汤，但注意不可以用铝锅，因为铝溶于酸性物质，长期食用，会得老年痴呆症。
2. 将洗干净的鸡蛋，泡在醋里。2 天后，取醋烧菜用，可以补钙。
3. 女子夏天穿裙子时，不要穿丝袜，让腿部见见太阳，可以促进人体对钙的吸收。
4. 多喝矿泉水，少喝纯净水。
5. 经常吃些小虾皮。

女人最好到了 40 岁就补钙，补钙最简便的方法是吃钙片，比如钙尔奇。按照说明书吃即可。

如果补钙不成功，可以去验血，看看维生素 D 水平是否太低。

我们人类进化千万年，身体对自然的适应性相对较强。但是现代人改变了在户外活动的习惯，总待在室内。有些人躲着太阳，涂防晒霜。这些改变是我们的身体缺少维生素 D 的原因，而这个改变的时间尚短，人体还没有适应这种改变。所以要多晒太阳，不晒的人就得吃维生素 D。当然不能暴晒，暴晒容易得皮肤癌。

食品中不要滥用添加剂。比如，过量的维生素 A 会让老人骨质疏松。这个结论源自于欧洲。德国人很少骨质疏松，而邻国骨质疏松的问题比较严重。研究发现，邻国的食品中添加了维生素 A。后来邻国发现了这个问题，就取消了食品中添加维生素 A 的做法。

补钙不能过量，否则，容易得肾结石。

维生素 D 的摄入不足会导致很多疾病，如结核、高血压、骨质疏松和糖尿病。甚至导致肠道、乳腺、前列腺疾病甚至肺癌。缺乏维生素 D 的人预期寿命短于维生素 D 处于正常水平的人。缺乏维生素 D 还会导致忧郁症。

在 UVB 足够多的情况下，身体 80% 的维生素 D 可以在皮肤中合成，仅 20 % 通过食物来摄取。鱼、奶和奶制品、蛋、菇中含有大剂量的维生素 D。

人体是否缺乏维生素 D，可以通过验血来检验。

□ 肠胃疾病

生活在快节奏的当代社会，很多人都三餐不定，因此，患胃病的人越来越多。你知道哪些饮食行为伤害了你的胃？如何来养护胃呢？

胃溃疡，胃酸过多，往往是空腹的时候胃痛，这样的人应该多喝绿茶、苏打水，因为这两种饮料是碱性的，可以中和部分胃酸。少吃醋、山楂、柠檬等酸性食品。我有个朋友，她本身胃酸比较重，又喝了柠檬水，结果有一次半夜胃痛，痛得死去活来。

如果是饭后感觉不舒服，感觉胀，可能是胃酸过少，可多吃酸性的食物，比如醋、山楂，可促进消化。

谨防病从口入。生吃蔬菜、刺生的时候，要特别小心，有些寄生虫可能和美味

一起被吃下去；常用抹布擦碗，也有可能使碗滋生细菌，比如幽门杆菌感染，可能导致胃炎、口臭等。“三联疗法”治疗幽门杆菌非常有效。

因为吃了某种食物，导致拉肚，可去药店买盐酸小檗碱，一般吃2次，病可完全好。容易拉肚的人，可以多吃芡实、淮山。容易便秘的人，多吃蔬菜水果，具体方法见本书《身体排毒、防便秘》。

关于胃病，周亦心给我讲了她家人的经历：她的公公以前胃炎很严重，医生下了通知书要他切除溃烂的部位。公公最终没有同意走这一步，担心一旦切除部分胃，身体会吃不消。几年过去了，公公能吃能喝，身体倍棒，胃病没有再犯，这是为什么呢？因为他坚持每天吃青峰药业“猴头菌片”的养胃药，非常便宜又有效，每瓶100片，一天3次。周亦心妈妈也常年受胃病困扰，是糜烂性胃炎，几次胃大出血，均死里逃生。去年，她也开始吃这种药，吃了一年多，现在胃病基本不犯了。长期吃“猴头菌片”，可以防止胃病向胃癌转化。

胃酸过多、有胃炎的人，最好保持枕头高一些，防止胃酸倒流，侵害食管和贲门。

□ 吃出你的健康

吃是一个很大的学问，有些身体不适完全可以通过食疗来化解。

你喜欢吃什么，就吃吧！只要不过量，所有的食物都是好东西。当然所有的食物也可能是坏东西，关键是量的控制和搭配。比如大家熟知的盐，是人体必不可少的，但是过量吃盐，可能导致心脏病；一次性大量吃盐，会导致死亡。

有人给你推荐某种高档食品的时候，你可以吃，但是不可以大量吃。否则，有可能导致营养不均，对健康极其不利。饮食均衡才是最重要的。

就算将来研制出一种满足人体需要的所有元素的食物，难道你一辈子只吃一样东西？就算可以，失去了品尝酸甜苦辣的滋味，岂不可惜？

早上宜喝咖啡、茶等提神醒脑的饮品，这样上课、上班有精神；晚上宜喝酸奶、蜂蜜，因为牛奶是催眠的。

空腹不宜吃柿子。

大家都知道黄豆是非常好的植物蛋白，那么最好的动物蛋白是什么呢？就是只吃豆叶长大的豆丹。

很多人对豆丹还陌生，但是在江苏连云港，豆丹的名声如日中天。

豆丹一生只吃一样食物，就是黄豆的叶子。豆丹的人工养殖还不是很成熟，需要进一步做科研工作；如果养殖技术能有所突破，豆丹对于食物，犹如蚕对于人的穿着那样，可能给人类贡献美味、天然、健康的食品。

豆丹是一种特佳的高蛋白食物，做成菜肴，十分鲜美，并有治疗胃寒疾病和营养不良的特殊疗效。

有人形容吃豆丹的美妙感觉：“夹两块放在口中，上下牙齿一合，一股鲜香立即在嘴里蔓延、升腾，让人回肠荡气，齿颊生津。闭上眼睛，人仿佛在膨胀，像充足了气的氢气球，缓缓升上天空，与白云为伍，与星星做伴，产生会当凌绝顶，一尝众味浅之感。”

面粉不是越白越好，太白的面粉是去皮，并经过氧化脱色的，容易过氧化苯甲酰超标，此乃漂白剂；而麦皮富含维生素B，去掉可惜，所以面粉越白越没营养。

食用量的原则——只吃七八分饱。食用组合原则：副食6，主食4；粗粮6，细粮4；素的6，荤的4。做到：“有粗有细，有荤有素，不多不少，七、八分饱。”

第一个提倡减肥的人应该得诺贝尔奖。肥胖对健康确实不利，但如果全世界都

在减肥,人类食品的消耗量至少可以减少一半,这对保护地球上的资源有好处。

山楂酒是抗氧化剂,常喝山楂酒的人很少得心脏病。山楂酒能降血压、降血脂。世界卫生组织提倡饮酒的限量为:葡萄酒每天不超过50~100毫升,白酒每天不超过5~10毫升,啤酒每天不超过300毫升。山楂酒的酒精含量和葡萄酒差不多,每天喝50~100毫升比较好。

□ 吃药、看病的原则

是药三分毒,一般人认为药是不能长期吃的,其实不然。

1. 营养型药品

可以适量长期吃,很多维生素是人体不能合成的,唯一的来源就是饮食,如果饮食中缺乏某种维生素,一般要长期吃此种维生素才能维持体内的平衡。

2. 治疗性药品

(1) 慢性病

有些不能根治的病,需要长期用药(但是,仍然要咨询医生,同时要注意药品的毒副作用),比如:治疗高血压的降压药、治疗关节痛的软骨素。

(2) 急性病

抗生素、杀菌药,包括杀真菌、孢子菌、抗病毒的药,是不能长期吃的。

除了治疗胃病的药,一般的药,饭后吃为好,以免造成对胃的伤害。

有些中药,吃多了会损害肝脏、肾脏,也不宜久吃。龙胆草、苦参、蛇床子、黄柏等等都会损害肾脏。

看病的时候,最好不要直接指挥医生,除非你确定自己比医生对这个病懂得更多。