

做丈夫的 健康守护天使

妻子应知道丈夫的 62 个健康细节

水水 著



青岛出版社

做丈夫的 健康守护天使

妻子应知道丈夫的 62 个健康细节

水水 著



青岛出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做丈夫的健康守护天使：妻子应知道丈夫的 62 个健康细节 / 水水著.
—青岛：青岛出版社，2007.8

ISBN 978-7-5436-4261-4

I. 做... II. 水... III. 男性—保健—普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 131541 号

书 名 做丈夫的健康守护天使——妻子应知道丈夫的 62 个健康细节

著 者 水 水

责任编辑 赵文生 邮箱 sdhbwzs@163.com

装帧设计 宋晓明

文字校对 安从梅 单红梅

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号 (266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-80998664

出版日期 2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

制 版 青岛人印人数码输出有限公司

印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司

开 本 32 开 (890mm × 1240mm)

印 张 6.75

字 数 80 千

图 数 40 幅

书 号 ISBN 978-7-5436-4261-4

定 价 22.00 元

编校质量、盗版举报电话：0532-80998671

青岛版图书售出后如发现质量问题，请寄回青岛出版社印刷处调换。

电话：0532 - 80998826



前言

亲爱的，让我们健康到老吧

“老婆，我感冒了！”“老婆，我头疼！”听到丈夫孩子般撒娇的声音的时候，我觉得自己有一种责任，要把他照顾好，因为他的健康就是我的幸福。

别看男人外表坚强，其实大多数粗心的男人都不懂得照顾自己，不会照顾自己。抽烟，喝酒，熬夜，没日没夜地工作，身体有了小毛病，却不加理睬，以为自然而然会好的，实际上，这些小毛病却可能越变越大，让他的身体越来越糟。

常在网上看到一些体贴的妻子们因丈夫身体不适而在网上求救的帖子。女人天生的母性，懂得照顾自己，照顾爱人。一个人的健康，是他生活最大的后盾，但有时候，眼前的安宁并非就意味着一生平安，平静的背后往往隐藏着危机，千万不要把丈夫当成铁人。

据说美国密西根大学针对3500对美国夫妇进行调查研究的结论是，妻子如果工作繁忙，丈夫健康大多不佳。因为她们无法随时提醒她们的爱人照料自己的健康、服药、看医生或是做健身运动等。

每个女人对爱情、婚姻的设想，最浪漫的事无非是要与爱人一起慢慢地变老、相扶相守地过一生，因此关爱他的健康，也就是守住自

己的幸福，从某种意义上来说，爱人的健康是女人们今生幸福的最大保证！

有时候，我们所掌握的医学常识，可能帮助爱人预防某些疾病，甚至能够挽救爱人的生命。重要的是，不要过分相信男人强壮、无所畏惧的外表，他们同我们一样，容易遭受各种各样病痛的侵袭，更何况，男人是如此不注重生活细节，更容易让各种病痛有机可乘。

所以，做人妻子的，了解他多些，再多些，要非常认真地关注丈夫的身体，呵护丈夫的健康：注意他的饮食起居，不要暴饮暴食，不吃对身体有害的食物，不过度疲劳，养成规律的起居习惯；关注他的体重，过度肥胖是很多致命疾病的元凶；每年跟他去医院做全面的身体检查，防患于未然，而且很多重大疾病，如果发现及时，治疗及时，是能彻底根治的；给丈夫一个快乐的家庭氛围，要知道心理健康更重要；生命在于运动，督促丈夫做适量的锻炼等等。

生命中，健康是第一位的。有了健康的体魄，才有爱的能力，才有幸福的资本。丈夫的健康，很大一部分掌握在妻子手中。

亲爱的，不许嫌我啰唆，不许嫌我麻烦，跟我一起早睡早起，锻炼身体，让我们健康到老，幸福到老！

最后，还要感谢，在写这本书的过程中，给予我指导和帮助的几位医生朋友，感谢你们认真阅读每一篇文章，给出每一个指导，是你们的真诚帮助让我的书得以顺利进行！

水水

2007年8月



目 录

前言 亲爱的，让我们健康到老吧 /6

第一章 幸福的唠叨 /1

1. 多年以后 /3
2. 抗拒他的“熏陶” /6
3. 可怜天下妻子心 /10
4. 他的臭袜子 /13
5. 小女人的思念 /17
6. 心软的理由 /19
7. 给他的生日礼物 /21
8. 早生华发 /24
9. 一切其实很简单 /27
10. 手机给他的诱惑 /30
11. 让我感动的梦话 /32
12. 睡懒觉 /35
13. 利用他的好心情 /38
14. 忙碌的老公 /41
15. 受不了他的唠叨 /45

- 16. 被他的茶害惨了 /49
- 17. 喜欢吃夜宵 /52
- 18. “享受”高分贝音乐 /55
- 19. 快乐嘉年华 /58

第二章：快乐的“减压阀” /61

- 20. 煲汤记 /63
- 21. 养不起的鱼 /66
- 22. 未婚男人的证据 /69
- 23. 婚姻的诠释 /73
- 24. 催眠术 /77
- 25. 睡前锻炼 /80
- 26. 在意念中进行 /84
- 27. 开心的伤感 /87
- 28. 做他的老师 /90





- 29. “例假”的疯狂 /94
- 30. “灰”还是“土”？ /97
- 31. 快乐的周末 /100
- 32. 哄哄婆婆 /103
- 33. 越老越亲 /106

第三章：被子里的悄悄话 /109

- 34. 安全套的风波 /111
- 35. 跟他一起洗澡 /114
- 36. 他的大肚皮 /117
- 37. 浪漫的代价 /120
- 38. 我生气了 /123
- 39. 想要勾引他 /126
- 40. 喜欢与他缠绵 /129
- 41. 让他吃出性健康 /132
- 42. 想要个男孩 /135
- 43. 谁捏了谁 /138
- 44. 他的7条内裤 /141
- 45. 想要个娃娃 /144

第四章：我是你的拐杖 /147

- 46. 给他减减肥 /149
- 47. 挤痘痘 /153
- 48. 凉茶是什么 /156



- 49. 一节美好的功课 /159
- 50. 帮他彻底消除“啤酒肚” /161
- 51. 爱美的老公 /164
- 52. 一只美丽的黑猪 /167
- 53. 讨厌的呼噜声 /169
- 54. 撒娇的孩子 /172
- 55. 电脑中毒记 /175
- 56. 胖了还赚了 /180
- 57. 隐私被偷听 /184
- 58. 性感的大屁屁 /188
- 59. “因为你很脏” /191
- 60. 会听话的肚皮 /194
- 61. 同学的瘦身秘籍 /199
- 62. 不许咬我的鼻子 /203

第一章

幸福的唠叨

亲爱的，

不要嫌我唠叨，

一个人的唠叨换来两个人的健康快乐，

多好啊！



做丈夫的健康守护天使

I

多年以后

关键词：电脑伤害

听起来我是一个很自私的人，每次警告他注意自己的身体的时候，总提醒他：“如果你再这样下去，等你老了以后，我绝不照顾你！让你自生自灭好了。”实际上，我也确实有这样的想法，但我不能眼睁睁地看着他年纪轻轻就欠下这么多健康债。

这个时候，他总是严肃地问我：“我们不是说好了相互照顾的么？你怎么可以这样无情无义？”

“如果我现在挥霍自己的身体健康，等老态龙钟的时候，剩下一把骨头架子，有气无力地使唤你‘老头子，帮我把药罐子递过来一下’，你愿意么？”我愤愤地说。

他嘿嘿一笑：“好了，我知道了。为了老婆大人，我一定要健康到老，免得给老太婆添麻烦。”

“对呀，你好，我也好嘛！”我满足地笑了，还算他有一点点觉悟。

我的教育成功了。他乖乖地关掉为他工作了大半天的电脑，躺在沙发上，摘下眼镜，揉揉眼，开始闭目养神起来，大概这个时候他真的有些累了。



看看长期使用电脑，给人体带来的危害吧。

长期使用电脑会造成视力下降。使用电脑时，他的眼睛要经常盯着屏幕看，显示器的亮度、电磁波的辐射、荧光屏闪烁和反光都会引起视觉疲劳，再加上采取不正确的操作方式，或者眼睛在屏幕、键盘、文件上移来移去，更会加快眼睛的疲劳，让人感觉到眼睛酸涩、模糊，久而久之，就会造成视力下降。

长期使用电脑会引起腰酸肩痛。操作电脑具有高度重复性，且大部分集中于键盘及鼠标操作。长期处于这种情况下，容易出现局部性骨骼肌肉系统的疲劳和负担，如果坐位高度没调节好，或者坐的姿势不恰当，后果会更严重哦。

长期使用电脑还会引起头痛。荧光屏释放的正离子像磁铁一样，吸引了附近空气中的负离子，使操作者得不到正常的负离子环境，使人体的代谢产生一系列的变化。长期处在这种缺少负离子的环境中，会感到气闷、沮丧，严重的时候会让人头痛。

电脑对他的诱惑，决不逊于你，虽然你没有听到他抱怨眼睛不舒服，肩膀疼痛，并不是他没有感觉，而是他懒得说罢了，他已经习惯了“死抗”，这个时候，做妻子的你就应该适当地提醒他注意眼睛的休息和保养。

不妨在操作电脑的房间放置一盆绿色观赏植物，眼睛累的时候可以观赏一下，放松眼部肌肉。听说在电脑桌前放仙人掌，有助于减少辐射，也不妨试试。

在电脑桌上放一瓶眼药水，滴一点眼药水也能在一定程度上防止眼部干涩，保持眼睛湿润。

当他坐在电脑前太久，别忘了提醒他一下，该伸个懒腰，眨眨眼了。（如果提示失败，就用美色或者美食诱惑他，呵呵！）

顺便说一下在电脑前，最舒服的坐姿是这样的：上半身应保持颈

部直立，使头部获得支撑，两肩自然下垂，上臂贴近身体，手肘弯曲呈90度，操作键盘或滑鼠，尽量使手腕保持水平姿势，手掌中线与前臂中线应保持一直线。下半身腰部挺直，膝盖自然弯曲呈90度，并维持双脚着地的坐姿。

必须选择符合人体工学设计的桌椅，使用专用的电脑椅，坐在上面遵循“三个直角”：电脑桌下膝盖处形成第一个直角，大腿和后背是第二个直角，手臂在肘关节形成第三个直角。肩胛骨靠在椅背上，双肩放下，下巴不要靠近脖子。两眼平视电脑屏幕中央，座椅最好有支持性椅背及扶手，并能调整高度。

说到美食，电脑用得太多的人，就需要吃一些美食养养眼睛啦，如鸡蛋、鱼类、鱼肝油、胡萝卜、菠菜、地瓜、南瓜、枸杞子、菊花、芝麻、萝卜、动物肝脏等，这些都是不错的“养眼”美食哦，买菜的时候不要忘了它们。

你是否觉得只有疾病才是健康的杀手？事实上，不健康的生活方式在某种程度上比疾病对健康的影响更大，健康与生活方式的关系要比它与体质的关系更密切。

因此，希望他健康，你就要多关注他的一些不良习惯，时刻给予提醒，留住他的健康。

2

抗拒他的“熏陶”

关键词：香烟伤害

他的体检报告出来了，一切正常！这让他很满意，也让他很意外！

他乐呵呵地对我说：“我的肺居然正常哩！太好了！”什么叫“居然正常”？还有希望自己的肺不正常的么？看来这个体检报告给了他一个惊喜。

“看样子这样的烟量对身体不会有什么影响。”他自言自语地说。他两天抽一包烟，烟龄7年。看他这喜滋滋的样子，这份体检报告仿佛给他吃了个定心丸：“抽吧，抽吧，正常着呢！”

“现在正常，不代表以后也正常！”我又开始以母亲般的口吻教训他了。有时候真希望他的健康出那么一点小小的问题，吓唬一下他，来引起他的重视，比如说哪天让他头痛得厉害，嗓子难受得说不出话来，以后就再也不敢抽那么多烟了。（我是不是太坏了？）

“你这个老太婆，居然诅咒我！”他拍拍我的头。

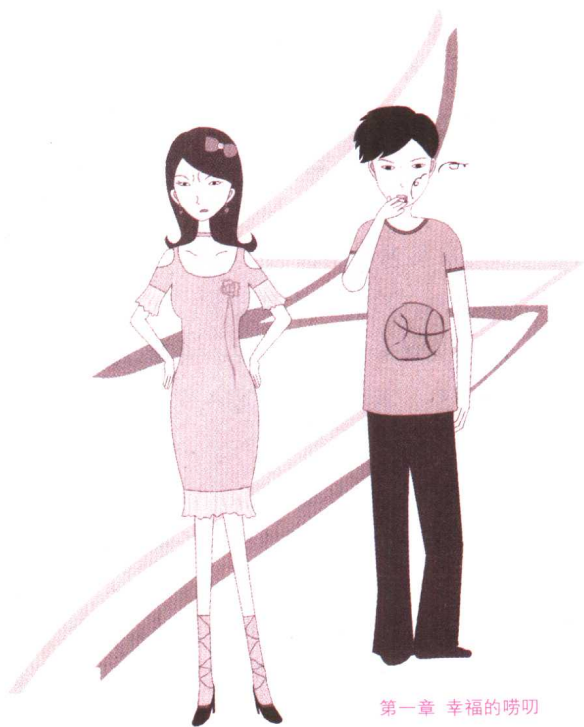
我白了他一眼，没理他。让他不抽烟比登天还难，7年的习惯，岂是一下子能改掉的。真担心他迟早会抽出什么毛病来。

更要命的是，很多时候他抽烟，我也不不得不在他的“熏陶”之中。

现在，生活水平提高了，以饮食和起居为主要因素的不良的生活习惯是影响他健康的最大威胁。如嗜烟酗酒、饮食、作息不规律、休息不充分等，会直接导致男性健康状况的下降，成为健康隐患。

“吸烟有害健康”，是很多人明知故犯的健康问题，我在一本权威杂志上看到一组数据：长期吸烟的人肺癌发病率比不吸烟的人高10~20倍，喉癌发病率高6~10倍，冠心病发病率高2~3倍，循环系统发病率高3倍，气管炎发病率高2~8倍……同时，医学上也证明了吸烟会减少男性精子数，并减少流入阴茎的血液，从而引起阳萎；吸烟的人受孕几率也会下降，等等。总之，对于健康而言，吸烟有百害而无一利。

想让他戒烟，减少烟草对他的危害，是一项艰巨的任务。千万不





要以为把他的烟藏起来就可以了，这只是一种掩耳盗铃的解决方式。

要先让他认识到吸烟的危害。从吸烟的危害性和戒烟的迫切性、重要性及可行性入手，动之以情晓之以理地劝他，给他来个彻底地“洗脑”。

在家庭奖惩制度中添加关于吸烟的奖惩措施。比如发现他抽烟一次罚款10元，用于购物的储备基金；在他表现良好的时候，给他做顿美食或者其他奖励一下，以提高他的戒烟积极性。

他抽烟，究其原因，无外乎是习惯了、或者寂寞无聊、或者受到环境影响。如果他习惯于饭后抽烟，每到此时，便好心提醒；如果他经常熬夜工作，抽烟成了他放松的消遣，可以提前为他准备好牛奶或者口香糖，千万不要凶神恶煞地教训他。

如果他实在戒不了，那妻子应该帮助他预防癌症，让他那烟熏火燎的肺减少点伤害，在饮食上注意多补充胡萝卜、甜椒、青葱、菠菜等蔬菜，以及多吃橙黄色的水果等，或者早饭补充点维生素A、维生素C和无机盐等。

这里有几款健肺保健汤，可以适当地给他润润肺。

□ 川贝雪梨猪肺汤

取猪肺120克，洗净切片，放开水中煮5分钟，再用冷水洗净。将川贝母9克洗净打碎；雪梨连皮洗净，去蒂和梨心，梨肉连皮切小块。各物料全部放入沸水锅内，文火煮2小时，调味后随量饮用。

□ 杏仁雪梨山药糊

取杏仁10克，雪梨1个，山药、淮山米粉、白糖适量。先将杏仁用开水浸，去衣，洗净；雪梨去皮，洗净，取肉切成小块。然后把杏仁、雪梨粒放搅拌机内，搅拌成泥状。用清水适量，把杏