

白玉等 编著



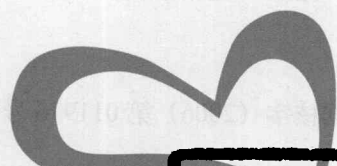
# 亲亲老公

*Kissing husband and*

给最爱的人一种健康生活

找到爱他的方式  
学会呵护他的方法  
让女人成为可心的妻子  
让妻子成为完美女人

农村读物出版社



亲亲老公

Kissing Husband

给最爱的人

江苏工业学院图书馆  
藏书章

白玉等 编著

农村读物出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

亲亲老公 / 白玉等编著. — 北京: 农村读物出版社,  
2006.3

ISBN 7-5048-4858-1

I. 亲... II. 白... III. 婚姻—通俗读物  
IV. C913. 13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 011976 号

---

责任编辑 李 娜

出 版 农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 7

字 数 200 千

版 次 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月北京第 1 次印刷

印 数 1~6 000 册

定 价 15.00 元

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

# 序

## 找个方法来爱他

经常会听到一个女人抱怨自己的男人：“在家里我什么活都干，我对他可以说无微不至，我把心都掏出来给他了，可他怎么能这样对我？”其实，爱一个人也是需要方法的，并不是你全方位地付出就会得到来自丈夫相等的爱护。曾经看过一名智利诗人所写的诗，“我爱你，但不知该如何爱，何时爱，打哪儿爱起。”想必这也是现在很多婚姻中的男男女女所困惑的。

如果你不知道应该怎样爱他？怎样做一名合格的优质好太太？  
怎么样拥有幸福的家庭？就在这本书中寻找答案吧！

男人到了中年，肩上的担子比年轻的时候重了许多。上有老，下有小，中间有老婆，事业成为人生的主旋律，而对于自己他们却往往在忙碌的生活中无暇顾及。身体是革命的本钱，就算他的身体再健康，也肯定不如从前20多岁时意气风发的时候，而人到中年，各种病症也是说来就来，让你和他都措手不及。如果你还不知道人到中年的他会有哪些病症找上门来，就好好看看这本书吧，从他平常的不良习惯入手，了解有哪些潜在的疾病会侵害到

他的身体，然后对症下药，防患于未然。在这里，我们将从一个真实的故事中，让几位优质好太太告诉你一些最实用的生活应对策略，最营养的美食方案，最有效的健身指导，让你也成为一名优质好太太，从平常生活的点点滴滴中给丈夫一个健康的防护罩。正所谓，他好，你也好。

想当一名优质的好太太，除了要关心老公的身体健康，更要当老公的红颜知己。著名编剧海岩曾经说过，他不写中年，“因为中年人的心理比较阴暗”。人的承受能力都是有限的，别管多坚强的人，他都会有脆弱的一面。而当“中年危机”、“七年之痒”这些词出现在你和他之间时，除了身体上的健康，心理上的健康也不能忽略，想让他有个好心情，也要懂得管理好自己的情绪，跟他有充分的沟通，了解他的想法，才能让两个人的花园，郁郁葱葱，宁静温馨。

# 目录



才40不到，他就开始  
头晕、胃疼、心悸，当  
他的身体健康成了你  
的心头大患，作为妻  
子，别把责任都推在  
年龄上，平时你没留  
意的他的坏习惯，才  
是危害他健康的罪魁  
祸首！从饮食、健身  
入手，让他有个健康  
快乐的生活方式！

## 第一章 给他的坏习惯来个急刹车 1

- 第一节 告别不良习惯，呵护老公的心脏 2
- 第二节 改善生活方式，帮他进行“脑保健” 8
- 第三节 被脂肪肝引发的第一次惊慌 10
- 第四节 小心“糖衣炮弹”夺走老公的健康 17
- 第五节 优质护理他那容易受伤的胃 21
- 第六节 关心老公的肠道年龄 29
- 第七节 照顾好老公的下半身 34

## 第二章 给他做顿温情美味的健康餐 43

- 第一节 老公，他更需要排毒 44
- 第二节 呵护他的睡眠 53
- 第三节 打造一个蛋白质老公 56
- 第四节 不发福的消脂减肥餐 62

## 第三章 妙计哄他去健身 66

- 第一节 他为什么懒得去健身 67
- 第二节 如何让老公去健身 69
- 第三节 运动让他更绅士 72
- 第四节 和老公一起减肥 77
- 第五节 让他远离大肚腩 81
- 第六节 运动有理 伤害靠边站 85





## 目录

|                                                                                                                 |                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 当你柔情万种，准备<br>跟他度过快乐时光时，<br>他却心烦意乱，信心<br>全无？以前那个骄傲、<br>风趣、体贴的老公去<br>哪里了？千万别埋怨，<br>走入他的内心，给他<br>温柔抚慰，才是他最<br>需要的。 | <b>第四章 入侵他的心理地带</b> 89         |
|                                                                                                                 | <b>第一节 就这么迈入了灰色地带</b> 90       |
|                                                                                                                 | 1. 最多的慨叹——我已经老了 90             |
|                                                                                                                 | 2. 精神萎靡远离他 93                  |
|                                                                                                                 | 3. 恐惧失败时常侵扰 95                 |
|                                                                                                                 | 4. 输不起的脆弱 99                   |
|                                                                                                                 | 5. 压力让他外强中干 100                |
|                                                                                                                 | 6. 记忆对我越来越淡 102                |
|                                                                                                                 | 7. 谁能陪我走过孤独的路 104              |
|                                                                                                                 | <b>第二节 性心理 威胁中年男人的一道坎儿</b> 108 |
|                                                                                                                 | 1. 说出你的秘密 108                  |
|                                                                                                                 | 2. 爱和情的困境与双赢 111               |
|                                                                                                                 | 3. 无欲无求不是真境界 114               |
|                                                                                                                 | <b>第三节 心理免疫力与身体疾病的关系</b> 117   |
|                                                                                                                 | 1. 压抑导致癌症 117                  |
|                                                                                                                 | 2. 不良情绪让“心”受伤 118              |
|                                                                                                                 | 3. 又头痛了，也是心理作祟 119             |
|                                                                                                                 | 4. 他总是失眠多梦…… 120               |
|                                                                                                                 | 5. 胃肠不好还磨牙…… 121               |
|                                                                                                                 | 6. 多梦与心理因素 123                 |
|                                                                                                                 | 7. 一些与心理因素有关的常见病症 125          |
|                                                                                                                 | 8. 怎样去看心理医生 126                |





不知道吗？男人也有更年期。在这个期间，他可能就是座活火山，随时可能喷火。如果以火攻火，只能酿成灾难。不如轻风细雨，用些可爱的办法把百炼钢化成绕指柔。

## 第五章 轻轻化解他更年期烦恼

129

### 第一节 探密他的“绝雄期”

130

1. 他是更年期男人吗 131
2. 帮他顺利度过绝雄期 132
3. 他不振时我该如何娇柔 132
4. 让夜晚的玫瑰常开常新 134

### 第二节 用心滋养男人的胃

138

1. 当好老公的护理员 139
2. 养好老公的胃 滋润我们的爱 142
3. 让老公的“雄风”吃出来 144

### 第三节 沐浴在晨光初露里

149

1. 带着老公去晨炼 149
2. 老公的体重我把关 152
3. 老公，我会让你永远年轻 153

### 第四节 必不可缺的更年期检查

158

1. 如何预防他的更年期 159
2. 定期体检，给老公一个健康的保证 160



|                                                                                                 |                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----|
| 婚姻有时候就像在温室里的植物，需要你<br>去精心浇灌才能常绿<br>常新。在平淡的时<br>候，在出现问题的时<br>候，也许你需要的不<br>是等待，而是找些点<br>子让他重新爱上你。 | <b>第六章 给婚姻加点保鲜剂</b> | 164 |
|                                                                                                 | 第一节 婚姻，钻石般美丽，玻璃般易碎  | 166 |
|                                                                                                 | 第二节 保鲜婚姻首先保鲜自己      | 167 |
|                                                                                                 | 1. 从外在开始新鲜          | 167 |
|                                                                                                 | 2. 修炼内在吸引力          | 170 |
|                                                                                                 | 3. 让他的生活没你不行        | 171 |
|                                                                                                 | 第三节 17招，给婚姻加点鲜味剂    | 172 |
|                                                                                                 | 第四节 当婚姻出现危机时        | 180 |
|                                                                                                 | 1. 亚婚姻状态            | 180 |
|                                                                                                 | 2. 第三者——婚姻的不速之客     | 183 |
|                                                                                                 | 3. 婚姻中的信任危机         | 188 |
|                                                                                                 | 4. 可怕的婚后沉默症         | 190 |
|                                                                                                 | 5. 婚姻新危机——数字化出轨     | 193 |
|                                                                                                 | 第五节 不动声色，7招摆平婚姻危机   | 195 |
|                                                                                                 | 第六节 激活你的面瓜老公        | 201 |
|                                                                                                 | 1. 交际上的面瓜男人         | 201 |
|                                                                                                 | 2. 长不大的贪玩男人         | 202 |
|                                                                                                 | 3. 让“懒老公”爱上家务事      | 203 |
|                                                                                                 | 4. 事业上不思进取          | 204 |
|                                                                                                 | 5. 婚后浪漫全无           | 205 |
|                                                                                                 | 6. 将“花心”老公的心留在家     | 207 |
|                                                                                                 | 第七节 明星们的婚姻保鲜法       | 208 |
|                                                                                                 | 附：优质老公一天的健康生活       |     |



# 第一章

## 给他的坏习惯来个急刹车

对于一个女人来说，最大的幸福莫过于有一个幸福美满的家庭，而我就是一个这样的幸福女人。很多朋友都羡慕地说我有福气，嫁了一个好老公，其实好老公是需要自己用心去调教的。古语有云：家有贤妻，夫不遭横祸。我深深地明白，我的幸福是建立在他身上的，所以对于老公的饮食起居乃至心情感受，我都一一的放在心上。

我一向是个“健康第一”的女人，从小受的教育是“身体是革命的本钱”，没有了健康的身体，一切幸福都无从享受，因此，我一直特别注意照顾老公的身体。虽然老公仍属中壮年，但身体已经大不如年青的时候了，正处在健康转折点上的他，很容易患上各种疾病，而他 unhealthy 的生活方式，也给健康笼罩上了阴影。



## 第一节 告别不良习惯,呵护老公的心脏

男人工作较女人更紧张,所要承受的压力比女人更大,因此男人患心肌梗死而入院治疗的比例是女人的7~10倍。因此,要预防心脏疾患,除了戒烟和节制饮酒外,还要保持正常体重,学会减压。

看看他是否有下面几种症状?

想得知老公是否患有冠心病,有一套非常简单的测试方法,就是看看他是否经常出现下面的几种症状。

1. 劳累或精神紧张时胸骨后或心前区出现疼痛,或紧缩样疼痛,向左肩、左上臂放射,持续3~5分钟。
2. 进行体力活动时,常出现胸闷、心悸、气短,休息后会得到缓解。
3. 出现与运动有关的头痛、牙痛、腿痛。
4. 饱餐、寒冷或看惊险片时会出现胸痛、心悸。
5. 睡眠时需要高枕卧位;平卧时突然胸痛、心悸、呼吸困难,需立即坐起或站立方能缓解。
6. 性生活或排便困难时出现心慌、胸闷等不适症状。
7. 听噪声,会有心慌、胸闷的症状。
8. 反复出现脉搏不齐,不明原因心跳过速或过缓。

如果在上面的8种情况中,他有3种以上都符合,那么请密切关注老公的心脏健康,必要时陪他一起去看医生。除此之外,日常的饮食和一年一次的心脏检查都是有效呵护老公心脏的不二法宝。口说无用,如果你还弄不清具体应该怎么做,那就看看下面我们为您列出的详细对策吧!



### 对策1：在他的饮食中增加这些元素

用饮食来保护他的心脏，这是作妻子最拿手的了。作为他的妻子，如果能在一日三餐中完成他的健康保护，实在是再美妙不过的一件事情，这会比为他买好多营养品让他吃，更会让他觉得欣慰。

有关调查显示，有规律地食用含有黄酮类食品的人，死于心肌梗死的可能性极小。黄酮是植物颜料，它富含于红茶、洋葱、绿叶菜、西红柿、苹果、红葡萄、荷叶、山楂等饮食中。研究者发现，日均食用含29.9毫克黄酮食品的冠心病病人，死于心脏病或心肌梗死发作的可能性比日均摄取19毫克黄酮食品的病人少50%。红茶含黄酮最丰富。此外，用荷叶同山楂煎水代茶饮也能预防冠心病的发生。预防冠心病的营养素还有维生素C，它具有加强血管弹性、韧性，减少脆性和防止出血等作用。

某些微量元素失调，可引发心血管疾病，例如铬和锰缺乏是动脉硬化的因素之一。红糖中含较多的铬。五谷中的糙米、小麦和黄豆，蔬菜中的胡萝卜、白萝卜、茄子、大白菜和扁豆含锰较多。碘有防止脂质在动脉壁沉积的作用，因此，多吃海带、海藻类对防治冠心病有一定的好处。于是，我每天为他准备营养丰富的早餐和晚餐，当然，晚餐要以绿色蔬菜为主，并经常用玉米、黄米等五谷杂粮代替米面作为主食。既然B族维生素和维生素C都能保护心血管的健康，那么一日两次复合维生素片，我都会风雨不误地提醒他吃。还有，我特意去茶庄买来了上等的祁门红茶，取代了他抽屉里的咖啡。

### 对策2：提醒他每年做一次心脏检查

因为我知道心血管疾病在未发病时可能并无明显症状，因此想来想去，我发现预防及早发现心血管疾病的最好方法就是定期陪老公去医院



进行心脏体检，这样做就是保护老公的心脏健康、将心脏病的发病几率降至最低的极佳途径。

于是在一次成功的预约后，星期一下午，我和老公一起来到一家附近的私人医院进行心脏健康体检。恰好此时这家医院正在做心脏病预防治疗的推广活动，我们得到了特别的优惠。

### 心脏检查全程体验

准备工作：在检查前，需要提醒老公，让他穿着宽松的衣服及鞋子，在检查当天前 24 小时内不要饮酒，以免影响血液检测的结果。12 小时内不要进食，但可以饮用适量的淡水。

#### STEP1：填写健康问卷

在进行检查前，他需要填写一份健康问卷和心脏心理测试，其中包括“你的直系亲属在 65 岁之前是否患过高血压等疾病”、“你是否经常坚持锻炼”、“是否吸烟”等问题，医生会由此来了解你的家庭病史及你的生活方式、饮食习惯等等。

#### STEP2：全面检查

接下来，将有一位专门的医生为他进行一个包括心脏及血压检查在内的全面检查，如心电图、测血压、尿常规、血脂检查等等。

#### STEP3：心脏运动负荷实验

他将被要求在专门的跑步机上按照固定的运动和频率进行时快时慢的运动，配合同步的连续心电图监测和心压测量。同时，医生将通过心脏监护仪观察你的心律及血压变化是否存在任何异常。检测将持续 15 分钟左右，你的感觉是有点小小的喘息，稍休息后就会恢复正常。

这是心脏检测中最有价值的一项，一项数据表明：在运动中血压剧烈



升高者在未来5年内心脏病的发病几率比其他人高出3~5倍。而许多心脏病患者在非发病期根本没有任何心脏病的症状,这项测试就是看看你在疲劳和压力的状态下,心脏是否会出现异常。

#### STEP4: 结果建议

所有检查完毕后,医生会将结果汇集并做出分析,向他提出保护心脏健康的个性化建议。如果他有潜在的心脏病发病因素,医生也会特别地提醒,在日常的生活中应该注意些什么。当然,如果他已经患上了心血管疾病,医生也会为他开出处方或建议,告诉他应该怎样进行进一步的治疗。

#### 当老公心脏出现问题时,我该怎么办?

中年以上的男子,最易受到心血管疾病的袭击,因此,保护好他的心脏的责任就义不容辞地落在了做妻子的身上。如果在体检中检查出老公的血管出现异常,你就要像我一样尽量做到下面的几方面。

#### ● 让他感到快乐和温暖

要保持家庭欢乐,因为压抑是诱发心脏病的最主要因素之一。生活中,人们在各种压力之下,会生气灰心或紧张等,而男人往往不会以哭一场来抒发其强忍着的情感。压抑孤独或婚姻不美满更易导致冠心病发作。如果家庭生活和睦,夫妻相亲相爱,往往会使人的紧张情绪放松,妻子的关心劝解,温柔的话语和无微不至的体贴,往往是解除压抑孤独的良药。

#### ● 减轻他心理压力

不要老在丈夫面前唠叨一些不愉快的事,丈夫下班刚进门,绝不要马上把自己碰上不顺心的事情向他倾诉。要劝丈夫工作不要太累,保持适量的工作,不要让他去干那些力不从心的事情或看一些惊险的电影和激烈的



比赛。

### ● 给他一个优质的生活空间

适量劳动,帮助丈夫选择他所喜爱的适量的运动,并督促他坚持锻炼。

要饮食合理,食用多样而均衡的食物,粗细合理搭配,多些新鲜蔬菜和水果,每餐切不可过饱,最好是八成饱。

严禁吸烟,要规劝老公戒烟。你可以像我这样明确地告诉他,吸烟者冠心病人的病死率,是不吸烟者的4~5倍。

像我一样,你需要了解一些医学常识。因为在老公的身边,你往往是观察病情最仔细的“护士”,也是处理疾病最早的“医生”,多掌握些医学常识,及时督促丈夫按时服药,这不仅对病情有好处,还可以使你的丈夫从心理上有更多的安全感。

### ● 学会一套预防心脏病的按摩手法

细心如我,在中医院的按摩师的指导下学会了一套用来预防和治疗心脏疾病的按摩手法,每天晚上睡前监督老公做一遍,还有促进睡眠的作用呢!

抹胸:以一手掌紧贴胸部由上向下按抹,两手交替进行,按抹4~8次,按摩时不宜隔衣。

拍心:用右手掌或半握拳拍打心前区,拍打6~8次,拍打轻重以患者舒适能耐受为度。

腹式呼吸:改变以往的呼吸方式,进行腹式呼吸,可帮助改善胸腔腔血液循环,对心脏可起到按摩作用,从而改善心脏本身的营养和血供。在进行以上按摩时,要求腹式呼吸,思想集中,用意识引导按摩活动,并尽可能与呼吸相配合。每按摩1次以1月为1疗程,如果心脏有





问题的话，可以3个月为一个疗程。3个月后，老公的心跳的情况果然有所减轻。

#### TIPS：同时关心他的血压及血脂

除了心脏以外，我还特别关注老公的血压。那是因为前不久报纸上的一则消息提醒了我：据美国卫生署调查，超过4成的高血压患者并不了解自己的病情，主要原因在于高血压初期因症状不明显而无法察觉。而当前往医院求医时，病情均已达到严重地步。

易患心血管疾病的中年男人，大多像我的老公一样终日工作奔波而疲劳过度，他们出现心悸、胸闷、喘不过气，并且伴随失眠、便秘，而且这些症状通常持续数日，但患者被问到是否能爬楼梯时，患者又可以轻易爬上四到五楼。报道表示，这其实不是真正心绞痛或心律不齐，真正心绞痛只要适当休息，症状便会改善，不至于终日胸口郁闷。

除了平日工作压力下造成的心脏负荷倍增，暴饮暴食以及抽烟喝酒更是造成心脏负担的危险因素。

心肌梗死是中年男人杀手，且罹患心肌梗死的年龄有日渐下降的趋势。其病状主要来自冠状动脉硬化、阻塞，导致血液无法输送到心脏而造成。据统计，一般患者多在40到50岁左右，不过随着社会竞争压力攀升，在应酬饮食文化的影响下，40岁左右的患者族群不断增加。

心血管问题不一定有警讯，若想要了解自己老公是否有潜在的心脏疾病，也同样可前往医院进行运动心电图的检查，其准确度均达7至8成，可有效掌握身体内心血管运作的状况。更重要的是，做适当而不具激烈性的运动，让身心舒展之余而不造成体能负荷。



## 第二节 改善生活方式,帮他进行“脑保健”

记得在几年前,老公的姑妈因患脑萎缩去世时,他就告诉我,他最担心的就是自己以后得上这种病,虽然不痛,但是他却害怕再也不认得我——他的这番话让我很感动,也让我从此特别在意他的脑健康。

医学上有这样一个说法,就是男性脑萎缩比女性快得多。随着年龄的增长,脑细胞会明显地逐渐减少,但在脑细胞的死亡速度方面,男性比女性快2倍。

头脑营养学者研究发现,大脑的发达强度同人的寿命长短紧密相关。大脑越发达,人的寿命越长。因中枢神经系统随年龄的增加而引起变化。中枢神经系统的老化,导致了整个机体的老化。脑神经细胞不仅不分裂(即不繁殖),而且随年龄的增加在不断死亡,大脑的重量不断减少,寿命也相应缩短。

那么,怎样帮助老公远离大脑疾病和大脑功能衰退呢?

“脑保健”的方法很多,但最易忽视而又极为重要的是如何科学地用脑,以免过度用脑,而长时期用脑过度会导致脑细胞受损与记忆衰退。不开夜车是一种保护脑子的有效方法,夜晚用脑过度,会使人的机体节律紊乱,导致脑细胞衰减。不妨在每餐中加些鱼,尤其是海鱼,可以帮助老公补补脑,缓解用脑过度所带来的疲劳。

记得琳达曾经告诉过我,葱和蒜营养丰富,除能促使人的消化液分泌量增加、提高食欲、增强消化功能外,还具有杀菌、消炎的作用。而在报纸上的一项新近的研究又发现,常食葱和蒜,能降血脂、降血糖和降血压,