

主编 陶红亮

丈夫关爱妻子 健康枕边书

zhang fu guan ai qi zi jian kang zhen bian shu



健康是营养的美味，余香不绝

健康是窈窕的身材，婀娜多姿

健康是明澈的心灵，透亮澄清

健康是和谐的婚姻，幸福悠远

健康是……

 军事医学科学出版社
金盾出版社

关爱家人健康系列



健康枕边书

主编 陶红亮

编写 郝言言 苏文涛 薛英祥 薛翠萍 唐传汉

唐文俊 王春晓 史霞 马牧晨 张宁宁



军事医学科学出版社
金盾出版社

内容简介

内容主要涉及女性常见病的治疗与调养,以及基本保健知识,包括女性的生理特点、青年女性保健、婚姻与优生、计划生育、妊娠生育、孕期保健、分娩期保健、产褥期保健、哺乳期保健、更年期与老年期保健、女性病常见症状及检查方法、孕产期用药注意事项、美容等等。

全书语言通俗易懂,对各科疾病作了深入浅出的描述,实用性强。

图书在版编目(CIP)数据

丈夫关爱妻子健康枕边书 / 陶红亮主编.

—北京:军事医学科学出版社,2010.8

(关爱家人健康系列)

ISBN 978-7-80245-549-8

I. ①丈… II. ①陶… III. ①女性—保健—基本知识

IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第171008号

出版:军事医学科学出版社 金盾出版社

地址:北京市海淀区太平路27号

邮编:100850

联系电话:发行部:(010)66931051,66931049,63821166

编辑部:(010)66931039,66931127,66931038

86702759,86703183

传真:(010)63801284

网址:<http://www.mmssp.cn>

装:北京冶金大业印刷有限公司

发行:新华书店

开本:710mm×1000mm 1/16

印张:15.75

字数:200千字

版次:2011年1月第1版

印次:2011年1月第1次

定价:29.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换



前言

妻子如花，健康才能绽放；妻子如水，呵护才能温柔。每一位疼爱妻子的丈夫都会用心呵护掌中的蓓蕾，每位丈夫都希望自己的爱妻幸福、健康。“妻子健康，全家幸福”，妻子是家庭的中心纽带，关爱妻子健康就是关爱家庭幸福。

女人如水，健康是源。无源之水，不是死水，胜似死水。对于女性来说，从女孩到女人，从孩子到妻子，不仅经历着心理成熟的过程，更体会着身体的健康变化，但是往往“盛年难再来，一日不再晨”。眼看着时间行云流水，依然错失补益健康的时机，实在是人生的憾事。如饮水者，冷暖自知，自己的健康还需自己把握。懂得健康的真谛，从下一秒做起，关爱自己，关爱身体健康。

那么，什么是健康，关爱健康从哪些方面做起呢？

健康需要合理的饮食，如果把人体比作一棵大树，那么饮食便是促进大树枝叶繁茂的养料，更何况“病从口入”？所以，食补是女性健康功课里必不可少的重要章节。

“回眸一笑百媚生”使很多女性钦羡，“美丽”一词成为女性追逐一生的目标。但“芳年谁惜去如水”，抓住如水年华，需要以健康的方式来对待。

生命在于运动。如果说“女人如水，健康是源”，那么运动则是赋予活性的助力剂。运动可以使女性成为健康、智慧、美丽的宠儿，更

是开启女性魅力的一把金钥匙。

房宽地宽不如心宽，心理的调养需要精神的“高汤”辅助，如何把好心门，走稳心理的平衡木是女性通往健康之路的重要一环。

常睡容易病，少睡亦伤身。睡眠对于女性健康起到的作用可以成为一门艺术。在压力逐日增加的今天，想要拥有良好的睡眠似乎也变得并非那么容易。

健康的形成需要依赖日常的生活习惯。习惯成自然，因此最为普通的习惯却最不易为人察觉，善于发现，将居家的生活习惯变为保持健康的秘诀，就会发现，健康原来很容易。

如果说良好的习惯是健康的基础，那么和谐的婚姻就是通往健康生活的桥梁。婚姻的内涵是十分丰富的，要想保持婚姻的和谐，夫妻双方需要付出的不仅仅是爱情，还有理解、宽容与智慧。婚姻需要心与心的交流和呵护，唯有如此，幸福才会历久弥新。

女人很“苦”，苦得与生俱来，每个月都要面对那几天特殊的时期，脆弱的女人需要精心的呵护，因此特殊时期更要做好特殊的防护。

人在生活中，或多或少都会遭受疾病的困扰，而女性往往首当其冲。有人说疾病是魔，但其实它并不可怕，可怕的是对它掉以轻心。远离疾病就会更贴近幸福。

幸福的前提是健康，健康的内涵丰富如此。读罢全书，便会知晓：健康，并非高深难懂的医学名词，更不是茶余饭后的泛泛而谈，而是丈夫关爱妻子的心灵写照，更是女人疼护自己的有效良方。

不论你是关爱妻子的丈夫，还是被丈夫关爱的妻子，抑或是渴望得到关爱的女人，拥有枕边之书，就拥有健康、幸福。

枕边之书——丈夫沉睡的定心剂，妻子甜梦的守护神。

编 者



Chapter 1 >>> 饮食营养——聪明妻子，吃出营养健康

骨质疏松、贫血、衰老……这些疾病似乎尤其青睐女性。如果把人体比作一棵大树，那么饮食便是帮助大树健康成长的养料，所以说，食补是女性健康功课里必不可少的部分。

用食物“吃掉”岁月痕迹	2
每天的“小护士”	5
补营养不补负担，熬夜不熬身体	8
献给妻子的补血菜单	10
体虚妻子的食疗方	12
妻子应多吃“怪味”食物	16
让妻子更“女人”的营养靓汤	18
妻子有“宝矿”，健康自己创	20
藻类食物，万能的营养宝库	23
红色水果的年轻密码	25
漂亮的妻子爱“吃醋”	27
吃对每日“第四餐”	30
吃出快乐，与抑郁抗衡	33
“炸”出的疾病	37
抗疲劳，吃点肉	39
妻子健康晚餐的“四不过”	40

Chapter 2 >>> 养颜护肤——妻子，由内而外的美丽

脸色好不仅是表面工夫，更是健康的标志。现代社会生活节奏加快，如果对健康状况掉以轻心，不好好保养肌肤的话，年龄很快就会写在脸上。很多人认为美容费时又费力，其实，在日常生活中，我们身边有许多信手拈来的美容保健方法。保持由内而外的美丽，从身边就能做起。

妻子身上的“巨额财产”	44
碱性食物对妻子的皮肤好	46
拒绝紫外线，不做黑美人	48
疲劳时搓搓脸，提神养颜又健康	51
皮肤爱吃“菌”	53
妻子养颜消斑的食谱	54
五大健康早餐，养颜又养生	57
花粥养出如花般妻子	60
哪些食物是妻子的抗皱专家	62
水果美人养成法	65
“圣药”阿胶养颜诀窍	68

Chapter 3 >>> 运动瘦身——妻子持久健康美丽的秘诀

“生命在于运动”，的确，运动能使每一位女性都成为健康、聪明、美丽的宠儿，可以使女性精神饱满、魅力无限、幸福常在，体质锻炼是开启女性魅力的一把金钥匙！大家都知道，运动能减肥。可是你知道哪些运动最有效，哪些运动是专门针对女性朋友的吗？

这些运动，性别为“女”	72
起床前先做几个小动作	74
健康之行，始于足下	76
慢跑运动：身体的大扫除	78
柔韧——女性的代名词	80
坚持跳绳，益处无穷	83

做个习惯水性的美人鱼	85
越动越胖，为什么	87
适合“懒”妻子的运动	90
压腿锻炼腿部柔韧性	92
不坐不站的运动	94
小动作健美颈部	96
不让妻子做小“腹”婆	98

Chapter 4 >>> 心理调养——用“心”把好身体的门

女性立身于竞争激烈的现代社会，肩负着事业和家庭两副重担，心理健康问题日益突显，直接影响女性的健康。作为现代女性，不仅要做到正确认识社会，更要做到了解自己，这样才能在需要适应的地方调整和完善自己。女性要学会给自己创造一个好心境，保持健康良好的心态。

不是唠叨惹的祸	102
抑郁是从情绪低落开始的	103
如何帮妻子摆脱“职业枯竭症”	106
生活就要没心没肺	108
静下来，终结压力	111
端平心理的秤	113
生活不要有“味道”	116
如何让多疑的“？”变成信任的“。”	117
抓住心里的“暗鬼”	120

Chapter 5 >>> 居家健康——生活习惯决定健康

日常生活中的一些习惯，往往在不知不觉间影响着人们的身体健康。居家其实有很多的健康学问，身体的不适很多时候就是因为身边的环境引起的，很多女性似乎对家务事很会打理，但能真的做好健康舒适却并不一定。

厨房油烟可致癌	124
别用不粘锅烹调肉类食物	126
不要把鲜鸡蛋直接放入冰箱	128
定期清理热水器	130
卫生间不宜芳香宜人	132
穿秋冬装前一定要充分晾晒	133
让枕头尝尝紫外线	136
不要过度拍打晒完的被子	138
不宜久坐软沙发	139
别给衣服泡澡	142
“水乳交融”润喉咙	143
脸需“冷”漠，牙要“热”情	145

Chapter 6 >>> 和谐婚姻——用智慧经营自己的幸福生活

如果说良好的习惯是健康的基础，那么和谐的婚姻就是通往健康生活的桥梁。婚姻的内涵是十分丰富的，要想保持婚姻的和谐，夫妻双方需要付出的不仅仅是爱情，还有理解、宽容与智慧。婚姻需要心与心的交流和呵护，唯有如此，幸福才会历久弥新。

掌握化解夫妻矛盾的艺术	150
爱他就“放开”他	152
婚姻的“保鲜膜”	153
及时弥缝感情裂痕	155
如果你也爱罗曼蒂克	157
营造和谐的性生活	159
养生之道贵在情感交流	161
夫妻关系和谐的艺术	162
亲密爱人有秘诀	164
让婚姻永远充满活力的方法	166

控制情绪是维系感情的防火墙	167
婚姻的幸福源自情感的融合	169
如何防止夫妻忙闲不均导致感情疏远	170
妻子唠叨也是爱	172
拒绝婚姻冷暴力	174
“七年之痒”不可怕	175
站在对方的立场考虑问题	177

Chapter 7 >>> 生理健康——特殊时期别样保养

女性在青春期与绝经之间，“特殊时期”总共占据了大约7年的时间，每个月都有那么3~7天需要应对身体的这一特别反应，而随着年龄的增长，月经也会随着体内激素的变化而变化。“女性以血为本”，而经期是改善造血功能的关键时期，因此特殊时期做好特殊的防护对女性来说尤为重要。

“好朋友”来了吃什么	182
第一天，妻子不必那么“痛”	184
哪些水果最好不要在经期吃	185
经期喝茶有禁忌	187
妻子要漂亮就得“挑食”	188
生理期不能让嗓子累着	190
月经不调如何调理	192
如何调理痛经	194
痛经下隐藏的疾病	196
十全十美过经期	198
妻子经前，如何让她不暴躁	200
月经期要少吃7种食物	202
经期怎么做运动	203

Chapter 8 >>> 疾病防治——远离疾病，做健康好妻子

人在生活中，或多或少都会遭受疾病的困扰，而女性由于生理原因的特殊性往往首当其冲，除了常见的身体疾病外，还有可能经历妇科疾病带来的烦恼。“如人饮水，冷暖自知”，自己的身体健康自己最清楚，因此，就更应善于在生活中发现并做好疾病的防治。

“红光满面”未必是好事	206
每年妇科检查不能少	208
妻子手脚冰凉怎么办	210
盆腔炎的预防及护理	211
骨质疏松要早预防	213
特别警惕乳腺癌	215
多种方法防治心脏病	217
内分泌失调的解忧处方	219
难“炎”之隐切莫“见好就收”	221
白领妻子的便秘问题	223
盆腔炎，妻子最易得的一种病	225
危害妻子健康的隐蔽杀手：子宫疾病	227
突然发胖水桶腰，小心子宫肌瘤	228
乳腺疾病的护理要点	230
每天三小时家务可防卵巢癌	232
小腹痛可能患上妇科疾病	234
坐班族需小心附件炎	236
居家应对宫颈糜烂妙法	237

病上下按摩，侧身屈膝，双腿伸直，脚尖点地，双手握拳，肘部弯曲，

手成八字形，左右摆动，腰部随之转动，动作要轻柔，速度要慢。

此法可舒筋活络，促进血液循环，对腰腿疼痛、手足麻木等症有良效。

（3）“揉腹”：仰卧，双膝弯曲，双手掌心重叠，置于腹部，顺时针方向

揉动，力度适中，速度均匀，每次揉10分钟，每日2次。

此法可健脾和胃，促进消化，对食欲不振、消化不良等症有良效。

（4）“揉背”：俯卧，双膝弯曲，双手掌心重叠，置于背部，顺时针方向

揉动，力度适中，速度均匀，每次揉10分钟，每日2次。

此法可舒筋活络，促进血液循环，对腰腿疼痛、手足麻木等症有良效。

（5）“揉腿”：仰卧，双膝弯曲，双手掌心重叠，置于腿部，顺时针方向

揉动，力度适中，速度均匀，每次揉10分钟，每日2次。



饮食营养——聪明妻子，吃出营养健康



骨质疏松、贫血、衰老……这些疾病似乎尤其青睐女性。如果把人体比作一棵大树，那么饮食便是帮助大树健康成长的养料，所以说，食补是女性健康功课里必不可少的部分。……

人体的骨骼是由钙质组成的，如果钙质不足，就会导致骨质疏松。而女性由于生理原因，钙质的流失速度比男性快，因此更容易患骨质疏松症。

除了钙质，铁质也是女性健康的重要元素。铁质不足会导致贫血，使女性感到疲劳、头晕、心悸等。因此，女性在日常饮食中应多摄入富含铁质的食物。

此外，蛋白质也是女性健康不可或缺的营养素。蛋白质是构成人体组织的基本单位，对维持身体的正常功能起着重要作用。女性应保证摄入足够的蛋白质，以保持身体的健康。

总之，饮食是女性健康的基础。通过合理的饮食搭配，女性可以有效地预防骨质疏松、贫血、衰老等疾病，保持身体的健康与美丽。

在日常生活中，女性应注意以下几点：一是多吃富含钙质的食物，如牛奶、豆制品、绿叶蔬菜等；二是多吃富含铁质的食物，如红肉、动物肝脏、海带等；三是多吃富含蛋白质的食物，如鸡蛋、鱼、瘦肉等。

同时，女性还应养成良好的饮食习惯，如定时定量、细嚼慢咽、多喝水等。此外，适当的运动和充足的睡眠也是保持健康的重要因素。

只有做到饮食均衡、生活习惯良好，女性才能真正实现健康与美丽的目标。希望每一位女性都能关注自己的健康，从饮食做起，为自己负责。

健康是女性最大的财富，也是实现梦想的基础。通过科学的饮食和积极的生活态度，女性可以拥有更加健康、更加美丽的生活。

让我们一起努力，为女性的健康事业贡献一份力量。让每一位女性都能健康、快乐地生活，让我们的生活更加美好。



用食物“吃掉”岁月痕迹

食物具有超出人们想象的对抗岁月侵袭的魔力，而且远比那些瓶瓶罐罐里价值不菲的化妆品和保健品来得省事、有效。“爱吃”是大多数女性的通病，而“会吃”则不然。下面推荐6种抗衰老最佳食物，除了让你的味蕾兴奋外，更能让你的体型更加窈窕有致、充满活力。更能让你拥有健康的心脏、非凡的免疫力、愉悦的心情，无龄女性吃出来！

蜂蜜——净化血液抗氧化

对于女性来说，早餐选择面包加蜂蜜，无疑是明智的。不过，最好选用深颜色的蜂蜜，尽量不用浅颜色的。深色的蜂蜜有丰富的抗氧化作用，能保护细胞不被侵害，是细胞最好的卫士。蜂蜜对净化血液大有好处，还能预防心脑血管系统的疾病。如果你喜欢在冬天进行户外跑步锻炼，那更应多吃些蜂蜜。蜂蜜中丰富的碳水化合物，能帮助锻炼者有效地维持血糖水平，避免锻炼者因过度锻炼造成血糖过低情况的发生。

蜂蜜还有润肌白肤的作用。冬季气候干燥，吃蜂蜜能防止皮肤皴裂。蜂蜜营养丰富且品种多样，易被人体吸收利用，对于皮肤有滋润作用，很多化妆品都是由蜂蜜提炼而成的。长期内服及外敷不仅有助美容，还能益寿延年。

蜂蜜洗面美容法：取新鲜、纯净、浅色、不易结晶的优质天然蜂蜜，装入小口美容用玻璃容器内（炎热夏季须放置冰箱贮藏室内）。

每次洗脸时，先用温水清洗面部，然后倒出适量蜂蜜于手掌心，双掌对搓，如果感觉太稠，可用指尖蘸取少量水混合均匀，然后双手在面部向上向外打圈按摩，重点在下述几个部位细致按摩：眼角鱼尾纹处，用双手指肚做环状按摩；额部抬头纹做垂直按摩；鼻翼两侧环状按摩，鼻梁边缘



做上下按摩；颈项部位由下而上按摩；耳朵两侧上下按摩；口部四周做八字或倒八字按摩。按摩完毕，用温水清洗干净，涂搽营养护肤品。

蜂蜜洗面不仅简单方便，而且美容效果十分显著，坚持一周就能明显感觉到面部洁白细腻，自然红润，富有光泽，皱纹减少。使用后肌肤无紧绷感，舒适自然，长期使用，效果尤其明显。蜂蜜洗面还对皮肤过敏、皮肤干燥具有防治效果。同时，每天早晚内服王浆蜜，效果更好。

西兰花——最佳抗衰老食物

西兰花属十字花科，是甘蓝的又一变种。西兰花富含抗氧化物维生素C及胡萝卜素。科学研究证明，西兰花是最好的抗衰老和抗癌食物。

挑选西兰花时，手感越重，质量越好。不过，也要避免其花球过硬，这样的西兰花比较老。不要买变黄开花的西兰花，那是摆放多日的了。

西兰花品质柔嫩，纤维少，水分多，风味鲜美，虽然营养丰富，但常有残留的农药，还容易生虫，所以在吃之前，可将菜花放在盐水里浸泡几分钟，菜虫就跑出来了，还有助于去除残留农药。吃的时候要嚼几次，这样才更有利于营养的吸收。西兰花煮后颜色会变得更加鲜艳，但要注意的是，在烫西兰花时，时间不宜太长，否则失去脆感，拌出的菜也会大打折扣。西兰花焯水后，应放入凉开水内过凉，捞出沥净水再用，烧煮和加盐时间也不宜过长，才不致丧失和破坏营养成分。

抗衰老菜：西兰花豆酥鳕鱼。

原料：鳕鱼1大片、西兰花、姜、蒜。

调料：豆豉、盐、味精、料酒、糖、胡椒粉、色拉油。

做法：

1. 鳕鱼用适量盐和料酒腌一下，然后上笼蒸8~10分钟，取出待用。
2. 锅内放油，下入葱末、姜末和捣碎的豆豉炒香，再用盐、味精、胡椒粉调味，待豆豉炒酥后浇到加工好的鳕鱼上。
3. 西兰花用盐水焯熟，码在鳕鱼周围即成。

大豆——排除胆固醇

众所周知大豆营养极为丰富，但大豆对女性健康十分有益却并非人人都了解。大豆对女性健康的影响主要取决于所含的大豆异黄酮成分。大豆异黄酮是一种结构和雌激素相似、具有雌激素活性的植物性雌激素，能延迟女性细胞衰老，使皮肤保持弹性、养颜、减少骨丢失，促成骨生成，降血脂，减轻女性更年期综合症状等。

大豆被称为“庄稼里的肉类”，含有丰富的植物性蛋白质和必需氨基酸，是高品质、低热量的理想健康食品。大豆中的维生素B群和E、K，可以加速女性体内的糖分代谢，净化血液，其丰富的钙质和食物纤维有利尿和排除胆固醇的作用。另外，大豆可预防细胞老化、强化大脑，预防乳腺癌、子宫颈癌，改善骨质疏松，是女性保持健康体态的秘诀。

自制养颜豆浆：

用料：黄豆60克，去核红枣10克，清水适量

制法：将泡好的黄豆、洗净的红枣（去核）装入杯体，用豆浆机全自动制作，磨浆、滤浆、煮浆全自动完成，只需要十几分钟就能做好养颜豆浆。

胡萝卜——含有丰富的果胶物质

胡萝卜能令肌肤滋润并有光泽，因此被誉为“皮肤营养储备箱”，这源于胡萝卜中丰富的果胶物质，这种物质可与汞结合，排出人体里的有害成分。常吃胡萝卜的女性，肌肤看起来更加细腻红润，因为它含 β 胡萝卜素，可以抗氧化和美白肌肤，预防黑色素的沉淀，并可以清除肌肤的多余角质。

樱桃——美白嫩肤，去皱清斑

自古以来樱桃就是美容水果。樱桃汁深受美白产品的青睐，它不仅能改善女性面部皮肤的常见问题——暗黄无光，使之嫩白红润，还能去皱清斑。樱桃含铁极其丰富，是其他水果的数十倍。除了含铁量高之



外，它所含的维生素A能平衡皮质分泌、延缓皮肤老化，经常食用可帮助女性活化细胞、美化肌肤。

葡萄——抗老保湿的佳品

葡萄中含有大量具有抗氧化功能的葡萄多酚，能阻断游离基因增生，有效延缓衰老；它还含单宁酸、柠檬酸，有强烈的收敛效果及柔软保湿作用。另外，葡萄果肉蕴含维生素B₃及丰富矿物质，可深层滋润、抗衰老及促进皮肤细胞更新，非常适合爱美女性食用。



妻子的身体细胞从25岁开始衰老，随着年龄增长，这一衰老过程会逐渐加快。所以妻子越早开始认真保养皮肤，那些细纹、松弛、缺乏光泽、色斑色素不均等美容大敌就越不会早早上门，如果缺乏保养或保养不当，则可能爱妻30岁之前就会出现这些岁月的痕迹了。而且，提早进行抗衰老保养往往收效更明显，花费也越小。



每天的“小护士”

一些在写字楼中工作的女性，脸色暗淡无光，普遍呈灰白或者灰黄色，导致这种现象的原因与长期的承受电脑辐射、室内空气混浊有很大的关系，加之自身饮食不平衡、缺乏锻炼、压力过大等原因，皮肤问题愈演愈烈。

俗话说“药补不如食补”、“是药三分毒”，这对于身体的日常保健是有一定道理的。那么，哪些食物每天扮演着“护士”的角色，你知道吗？

菠菜护脑

菠菜虽然廉价而不起眼，但它确是健脑佳品。菠菜中富含的维生素A、C、B₁和B₂，是脑细胞代谢的“最佳供给者”之一。菠菜还含有丰富的胡萝卜素和歧化酶，其中歧化酶是超氧化物，可以阻止脑血管的病变，从而保护大脑。

红薯护眼

除胡萝卜之外，红薯中也富含丰富的胡萝卜素，而眼睛所需的维生素A是由胡萝卜素转变而成的。如果人体缺乏维生素A，眼睛感受弱光的能力便会下降，对黑暗环境的适应能力也会减退，严重时容易患上夜盲症。常食红薯可以增进视力，而且对皮肤有好处。

海带护发

说起护发的食物，大家耳熟能详的有很多，例如黑芝麻令头发乌黑，生姜促进毛发生长，核桃令头发闪亮柔顺等。但你知道谁是食物护发的全能冠军吗？它就是海带。海带补碘预防甲状腺疾病是人们熟知的，但经常食用海带不仅能补充身体的碘元素，还对头发的生长、滋润、亮泽具有特殊功效。

番茄护肺

英国的最新研究发现，每周吃番茄3次以上可以预防呼吸系统疾病，保护双肺免受细菌的感染。番茄红素是类胡萝卜素的一种，是一种很强的抗氧化剂，具有极强的清除自由基的能力，对防治前列腺癌、肺癌、乳腺癌等有显著效果。但番茄红素的含量与番茄中可溶性糖的含量是成反比的，也就是说，越是不甜的西红柿，其中番茄红素含量越高。