

<<亲亲老公>>

图书基本信息

书名：<<亲亲老公>>

13位ISBN编号：9787504848581

10位ISBN编号：7504848581

出版时间：2006-9

出版时间：农村读物出版社

作者：白玉

页数：214

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<亲亲老公>>

### 内容概要

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。

曾经有智利诗人说，“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！

找到爱他的方式，学会呵护他的方法。

本书让女人成为可心的妻子，让妻子成为完美的女人！

## &lt;&lt;亲亲老公&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 给他的坏习惯来个急刹车第一节 告别不良习惯，呵护老公的心脏第二节 改善生活方式，帮他进行“脑保健”第三节 被脂肪肝引发的第一次惊慌第四节 小心“糖衣炮弹”夺走老公的健康第五节 优质护理他那容易受伤的胃第六节 关心老公的肠道年龄第七节 照顾好老公的下半身第二章 给他做顿温情美味的健康餐第一节 老公，他更需要排毒第二节 呵护他的睡眠第三节 打造一个蛋白质老公第四节 不发福的消脂减肥餐第三章 妙计哄他去健身第一节 他为什么懒得去健身第二节 如何让老公去健身第三节 运动让他更绅士第四节 和老公一起减肥第五节 让他远离大肚腩第六节 运动有理伤害靠边站第四章 入侵他的心理地带第一节 就这么迈入了灰色地带 1. 最多的慨叹——我已经老了 2. 精神萎靡远离他 3. 恐惧失败时常侵扰 4. 输不起的脆弱 5. 压力让他外强中干 6. 记忆对我越来越淡 7. 谁能陪我走过孤独的路第二节 性心理威胁中年男人的一道坎 1. 说出你的秘密 2. 爱和情的困境与双赢 3. 无欲无求不是真境界第三节 心理免疫力与身体疾病的关系 1. 压抑导致癌症 2. 不良情绪让“心”受伤 3. 又头痛了，也是心理作祟 4. 他总是失眠多梦…… 5. 胃肠不好还磨牙 6. 多梦与心理因素 7. 一些与心理因素有关的常见病症 8. 怎样去看心理医生第五章 轻轻化解他更年期烦恼第一节 探密他的“绝雄期” 1. 他是更年期男人吗 2. 帮他顺利度过绝雄期 3. 他不振时我该如何娇柔 4. 让夜晚的玫瑰常开常新第二节 用心滋养男人的胃 1. 当好老公的护理员 2. 养好老公的胃滋润我们的爱 3. 让老公的“雄风”吃出来第三节 沐浴在晨光初露里 1. 带着老公去晨炼 2. 老公的体重我把关 3. 老公，我会让你永远年轻第四节 必不可缺的更年期检查 1. 如何预防他的更年期 2. 定期体检，给老公一个健康的保证第六章 给婚姻加点保鲜剂 第一节 婚姻，钻石般美丽，玻璃般易碎 第二节 保鲜婚姻首先保鲜自己 1. 从外在开始新鲜 2. 修炼内在吸引力 3. 让他的生活没你不行第三节 17招，给婚姻加点鲜味剂第四节 当婚姻出现危机时 1. 亚婚姻状态 2. 第三者——婚姻的不速之客 3. 婚姻中的信任危机 4. 可怕的婚后沉默症 5. 婚姻新危机——数字化出轨第五节 不动声色，7招摆平婚姻危机第六节 激活你的面瓜老公 1. 交际上的面瓜男人 2. 长不大的贪玩男人 3. 让“懒老公”爱上家务事 4. 事业上不思进取 5. 婚后浪漫全无 6. 将“花心”老公的心留在家里第七节 明星们的婚姻保鲜法附：优质老公一天的健康生活

## &lt;&lt;亲亲老公&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘记得在几年前，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，甚至可以补脑。

人的大脑活动所需能量是葡萄糖提供的，而葡萄糖转变为能量则又离不开维生素B1作用。

换句话说，如果只有葡萄糖而没有维生素B1，葡萄糖也就无法转变为脑的能量，糖代谢产物的酸性物质就堆积在大脑内，影响大脑的正常功能。

研究者发现，只要把蒜和少许的维生素B1放在一起，即可产生一种叫“蒜胺”的物质，这种蒜胺的作用，比维生素B1还要强。

而葱含有一种叫“前列腺素A”的成分，若经常食葱，堆积的前列腺素A就会舒张小血管、促进血液循环，从而有助于防治血压升高所导致的头晕。

因此，脑力劳动强度过重的人，多食葱和蒜是最适宜不过的。

还有，作为妻子的我要时刻为他灌输关于“劳逸结合”的概念。

要让大脑在适当的体育活动中得到锻炼。

经常让老公参加体育锻炼，肌肉中储存氧气的“肌红蛋白”也多，氧气采购站——肺的摄氧量也大。

充足的氧气供应，能及时把劳动和用脑时的代谢产物乳酸和二氧化碳迅速排出体外，而不致于产生疲劳。

同时，运动还能增加大脑的重量和皮质的厚度，可以帮助发掘对侧脑的智力。

科学家们还发现，运动时由于精神奋发，心情舒畅，因而又促进了大脑释放出像啡呔等特殊化学物质，这对促进记忆力和智力的发展都有良好的作用。

另外，预防动脉硬化的发生也可保护大脑的健康。

身体内如营养心脏的冠状动脉，营养大脑的大脑动脉一旦发生硬化，危害极大，可引致冠心病、脑血管意外等严重病患。

预防脑动脉硬化的最重要措施是少吃高脂肪、高胆固醇食物。

新近研究表明，鱼肉蛋白有助于预防动脉硬化，对健脑益智有好处。

## <<亲亲老公>>

### 编辑推荐

曾经有智利诗人说，“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!找到爱他的方式，学会呵护他的方法。

本书让女人成为可心的妻子，让妻子成为完美的女人！

<<亲亲老公>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>