

健康教育丛书

主委 任惠民 刘铁成

主编 李恩昌 宋宇虎

翁德立 编著

现代家庭与健康

——家庭社会医学

陕西人民教育出版社

健康教育丛书

现代家庭与健康

——家庭社会医学

翁德立 编著

陕西人民教育出版社

健康教育丛书
现代家庭与健康
—家庭社会医学
翁德立 编著

陕西人民教育出版社出版发行
(西安长安路南段 376 号)

陕西富平县印刷厂印刷

850 × 1168 毫米 32 开本 7.625 印张 175 千字

1991 年 5 月第 1 版 1991 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—5000

ISBN 7—5419—2350—8/G · 2061

定价:4.00 元

《健康教育丛书》顾问、编委会

顾 问

李焕政 王巨才 石大璞 卢希谦
陈君长 孙 平 张 文

编委会

主任委员：任惠民 刘铁成

副主任委员：李开兴 杨华平 毛 磊 刘华为 唐耀明
候连远

主 编：李恩昌 宋宇虎

副 主 编：吴胜望 黄翠华 张宜顺 温长路 胡书孝
张 敏

编 委：陈元伦 张 颖 朱淑华 范金阶 石广玉
黄党发 高国栋 景生保 田爱坤 李传君
张信杰 田继鹏 王俊儒 姜亚洲 何循真
翁德立 金 光 张风凯 许东普 郝菊婷
朱 江 张 娟 徐明寿 郝润英 王三虎

家庭是每个人的寓所和归宿；摇篮和圣地。

恋爱婚姻在家庭；悲欢离合在家庭；生老病死在家庭。家庭象一张无形的大网，包裹着人的躯体、心理，这张大网上的每个丝结，不只触连着每个家庭成员的衣食住行、婚恋悲欢，更牵挂着每个成员的健康或疾残。

如何妥善的处理好这一切，使自己具有美满的婚姻、幸福的生活、健康的体魄，或许是您思考已久的难题。

读完这本“三全齐美的学问”，也许能使您如愿以尝。

目 录

第一章 恋爱、婚姻与健康	(1)
第一节 恋爱与健康	(1)
一、恋爱要有健康的心理	(1)
二、怎样看待友情和爱情	(3)
三、择偶也有学问	(4)
四、摆脱早恋现象	(6)
五、失恋与“恋爱病”	(7)
六、爱情的错觉——单相思	(9)
七、婚外恋与第三者	(11)
八、怎样和昔日的恋人说声再见	(13)
九、同性恋——危险的爱情	(14)
第二节 结婚与健康	(16)
一、结婚并非是爱情的坟墓	(16)
二、如何保持新婚之爱	(17)
三、夫妻恩爱是最佳的健康保险	(19)
四、妨碍婚姻美满的几种观念	(20)
五、注意婚后心理平衡的调适	(22)
第三节 缺陷婚姻与健康	(23)
一、丧偶与失子(女)	(23)
二、独居	(24)
三、离婚	(25)
第四节 再婚与健康	(26)
一、扫除再婚的心理障碍	(26)

二、再婚家庭怎样才能美满幸福	(27)
三、关心老人的“黄昏之恋”	(29)
第二章 家庭角色的心理与健康	(31)
第一节 个性特征与心理平衡	(31)
一、家庭角色个性类型和特征	(31)
二、角色紧张与心理平衡	(34)
第二节 不同时期的心理卫生	(36)
一、乳儿期和婴儿期	(36)
二、儿童期	(37)
三、少年期	(37)
四、青年期	(38)
五、中年期	(39)
六、老年期	(40)
第三节 夫妻之间	(42)
一、心理相容与独立性	(42)
二、平息口角的诀窍	(43)
三、做个贤良妻子和模范丈夫	(45)
四、白头偕老，走完人生之路	(47)
第四节 婆媳之间	(48)
一、一种比较复杂和微妙的关系	(48)
二、婆婆：以媳妇当女、开明大度	(49)
三、媳妇：敬重公婆如亲生父母	(50)
四、儿子：要善于斡旋	(51)
第五节 代际之间	(52)
一、子女应该理解长辈的心理需求	(52)
二、“代沟”与“空虚家庭综合征”	(54)
三、尊长爱幼是搞好代际关系的原则	(55)
第三章 家庭习俗与健康	(58)
第一节 近亲结婚与遗传病	(58)

第二节	以补求寿与“滥补综合征”	(59)
第三节	不良饮食习惯与血脂过高	(61)
第四节	日常生活方式与防癌	(63)
第五节	家庭公害——吸烟	(66)
第六节	酗酒、健康的大敌	(68)
第七节	赌博易得哪些病	(70)
第八节	咖啡、浓茶各有利弊	(71)
第九节	青少年节食求“美”的后果	(73)
第十节	请注意孩子的吃	(74)
第十一节	饥不洗澡，饱不理发	(75)
第十二节	孕妇睡觉不能仰卧	(76)
第四章	家庭环境与健康	(78)
第一节	适宜的居室微小气候	(78)
第二节	居室建筑与现代病屋综合征	(80)
第三节	居室内的放射性污染	(82)
第四节	居室内的气体污染物	(83)
第五节	居室内的飘尘污染	(84)
第六节	勿让家庭噪音摧残自己	(85)
第七节	灯光与健康	(87)
第八节	家庭照明与预防近视	(89)
第五章	家庭生活方式与健康	(91)
第一节	消遣是一种积极的休息	(91)
第二节	聊天能振奋精神，消除孤独感	(93)
第三节	夜生活与健康	(94)
第四节	紧衣束腰与女子尿失禁	(97)
第五节	衣领过紧引起的“晕厥”	(98)
第六节	何时戴胸罩最相宜	(99)
第七节	背心衫与露背装	(100)
第八节	孕期、哺乳期妇女不宜穿化纤内衣	(102)

第九节	穿鞋的学问	(103)
第十节	用膳前后应注意什么	(105)
第十一节	鲜为人知的“主妇综合征”	(106)
第十二节	老人上床前后	(108)
第十三节	久坐沙发可致腰背痛	(110)
第十四节	卧具与“现代床铺综合征”	(111)
第十五节	洗澡应讲究卫生	(112)
第十六节	请与冷水交朋友	(113)
第十七节	哪些人不宜骑摩托车	(115)
第十八节	玩鸟和饲养狗猫引起的疾病	(116)
第六章	家庭性文明与性病防治	(119)
第一节	性爱并不神秘	(119)
第二节	性教育应从儿童期开始	(120)
第三节	婚前和婚外性行为的不良后果	(122)
第四节	中青年阶段性冷淡问题	(124)
第五节	房事急症及其防范	(126)
第六节	性病的危害	(128)
第七节	性道德与性病的防治	(129)
第七章	家庭现代化与健康	(132)
第一节	形形色色的家用电器病	(132)
一、	空调综合征	(132)
二、	风扇病	(133)
三、	洗衣机中的交叉污染	(134)
四、	电冰箱与防病	(135)
五、	电视迷综合征	(137)
第二节	装饰打扮引起的首饰病	(139)
一、	耳环病	(139)
二、	戒指病	(139)
三、	项链病	(140)

第三节 化妆美容引起的病症·····	(141)
一、化妆品皮炎·····	(141)
二、化妆品眼病·····	(143)
三、劝君最好莫烫发·····	(144)
第八章 家庭娱乐和健康·····	(146)
第一节 娱乐有益于促进身心健康·····	(146)
第二节 几种有益于健康的家庭娱乐活动·····	(147)
一、琴、棋、书、画·····	(147)
二、歌、舞、游戏·····	(148)
三、医疗音乐·····	(150)
四、垂钓·····	(152)
第三节 娱乐可能引起的疾病·····	(153)
一、麻将牌综合征·····	(153)
二、通宵电影与影迷综合征·····	(154)
三、球迷综合征·····	(155)
四、电子游戏病·····	(156)
五、迪斯科舞综合征和“霹雳病”·····	(156)
六、现代强节奏音响综合征·····	(158)
第九章 家庭教育与健康·····	(159)
第一节 家庭文化教育与成员健康·····	(159)
第二节 严而不酷，爱而不溺地教育子女·····	(161)
第三节 启迪是儿童超前教育的钥匙·····	(162)
第四节 过度教育的危害·····	(163)
第五节 给孩子们一点理解·····	(165)
第六节 父母言行与子女品格·····	(166)
第十章 家庭自救与互救·····	(168)
第一节 如何进行人工呼吸·····	(168)
第二节 心脏骤停怎样进行胸外按压·····	(169)
第三节 如何进行止血和包扎伤口·····	(170)

第四节	家中有了骨折病人怎么办·····	(172)
第五节	触电的家庭救护程序·····	(173)
第六节	溺水者的自救与他救·····	(174)
第七节	煤气中毒如何抢救·····	(176)
第八节	心脏病发作病人送医院之前·····	(177)
第九节	咯血窒息的家庭急救处理·····	(179)
第十节	家庭中怎样处理烫伤病人·····	(180)
第十一节	晕厥的家庭现场救护·····	(181)
第十二节	气道异物的抢救·····	(182)
第十一章	几种常见疾病的家庭康复·····	(184)
第一节	肝炎康复期的饮食起居·····	(184)
第二节	“老慢支”的康复之路·····	(186)
第三节	溃疡病出血后的饮食调养·····	(188)
第四节	给肝硬化病人选食·····	(189)
第五节	肾炎病人如何休养·····	(191)
第六节	中风病人的早期康复·····	(193)
第七节	心肌梗塞病人出院以后·····	(195)
第八节	怎样照顾好精神病人·····	(197)
第九节	骨折病人的家庭护理·····	(198)
第十节	做过手术以后·····	(200)
第十二章	家庭成员的自我保健·····	(202)
第一节	自我保健心理·····	(202)
第二节	生活中的自我保健·····	(205)
一、	重视自我检查·····	(205)
二、	怎样防止未老先衰·····	(206)
三、	充分享受大自然的无偿赐予·····	(207)
四、	节食可以延寿·····	(209)
五、	赴宴须知·····	(211)
六、	健齿要诀·····	(213)

七、如何保持良好的记忆力·····	(214)
八、推迟老花眼的来临·····	(216)
九、睡眠是松弛神经的最佳妙法·····	(217)
十、盛夏中的生活保健·····	(218)
十一、老年人平安过冬四要素·····	(220)
十二、旅游途中的自我保健·····	(221)
十三、美容不能单靠化妆品·····	(223)
第三节 家庭保险和健康档案·····	(225)
一、增加家庭保险意识·····	(225)
二、怎样写好“妊娠日记”·····	(226)
三、哪些病人身边需备病情卡片·····	(227)
四、家庭成员的健康档案·····	(228)
后记·····	(230)
丛书后记·····	(231)

第一章 恋爱、婚姻与健康

第一节 恋爱与健康

一、恋爱要有健康的心理

家庭作为以婚姻和血统关系为基础的社会单位，既是社会结构的细胞，又是社会生活的缩影，恋爱是爱情和婚姻的序曲。在人的生命进程中，男女之间异性心理的产生，相互之间的向往追求、自然的吸引亲合，恋爱迟早总要发生的。郭沫若把爱情比作花，说：“春天没有花，人生没有爱，那还成个什么世界！”

爱情是男女相爱的感情。所谓爱，就心理学而言，是一种喜欢被爱对象、希望亲近被爱对象的内心体验过程。人间的爱是五彩缤纷、绚丽多姿的，然而人的恋爱心理和思想感情，都需要有社会道德规范。恋爱生活对于男女青年来说，就如扬帆的船在生活的瀚海上，若一帆风顺，是幸福和甜蜜的，但更多的人却要经受风浪的考验，这种风波浪涛可使你精神不安，心理反应失常，陷入痛苦之中，有时还会导致多种疾病。因此，我们要树立健康的恋爱心理，才能早日到达理想的彼岸。

健康的恋爱心理是使恋爱能够成功的催化剂，也是启动幸福生活创造未来心身健康之门的重要工具。

要全面和理智地审视对方，切莫一见钟情。应了解对方的道德品质、脾气秉性、生活习性、爱好乐趣、理想追求等，是否能与自己的意愿相符，不要单纯地以身体高矮、外貌、文凭、职业、金钱取人。

恋爱阶段应主动向对方介绍个人的情况，让对方了解自己的优缺点，相互之间要真诚相待，老实 忠厚能赢得对方的信赖。那种以虚假态度或甜言蜜语，用哄、骗、金钱引诱等恶劣手段换取的爱情，十有八九是短命的。

爱情绝不是瞬息即逝的流星，在漫长的恋爱生活中，有它的喜悦欢乐，有时也伴随着艰辛。爱情是高尚而圣洁的，恋爱必须忠心相爱，只有“爱情专一”的人，才能真正得到对方的笃爱；那种恋爱伊始就怕相处不长、为自己留后路，采取朝秦暮楚、广泛交际、多角恋爱、重点选择的“滥爱”方式的人，会让人怀疑你可能不是正派人，对方也不敢把爱情全部奉献给你，而影响两人关系的进展。

恋爱一定要尊重对方的人格，感情不越轨。不要在恋爱过程中无事生非，故意制造一点摩擦，搞点什么试探性的名堂，以考验一下爱情的堤坝是否牢固，对方是否真心爱自己。这样的心理是不健康的，有时会造成误会，产生不良后果，轻则影响彼此的思想、工作和学习情绪，严重时还会使恋爱 破裂。有的热恋中的青年男女，以婚前发生性行为，作为爱情的坚忠。越轨的不道德的婚前性行为，不但会给女青年造成身心的严重损伤，甚至怀孕被迫进行人工流产，有时还会被道德败坏的人钻了空子，借谈恋爱之名，行玩弄女性之实，这是十分值得警惕的。

二、怎样看待友情和爱情

青春期的少男少女，随着性器官和性生理功能的发育成熟，会对心理产生特殊的影响。性心理的萌芽也就是性意识的觉醒，他们意识到自己的性别，意识到两性之间的关系，以及对待两性的态度和行为规范。在与异性的交往中，性意识的发生与发展大体要经历“疏远”、“好感”、“向往”与“爱情”四个阶段。

友情是爱情的基础与前提，爱情是友情的发展和质变，两者既有联系，也有质和量的区别。在文艺作品中，有许多由于区别不了友情与爱情而作出错误的判断，酿成悲剧的描述。鲁迅笔下的阿Q有一段误友情为爱情的趣事，吴妈在和他聊天闲谈时，说老爷要买一个小，和少奶奶要生孩子之类的家常，便以为“小孤孀”要引诱野男人，对自己有意思，演出一场跪着求爱，挨打被罚的“恋爱的悲剧”。蜚名中外的传统戏剧《梁山伯与祝英台》，是误爱情为友情的悲剧，当梁山伯意识到时，赶到祝家庄，可是为时已晚了，演出了寸断肝肠的楼台会，最后双双含恨赴九泉。这在现实生活中也不乏其例，在男女交往中明明是友情却往爱情上去扯；有的把非恋爱信号误作为恋爱信号。有个男青年在下班以后，遇到与他同事的姑娘朝他微笑了一下，这个男青年就神魂颠倒，认为她对自己“有意思”。有的是由于自身的一种不那么正常的“求证心理”（自己对某人某事有先入为主的想法，然后会有意或无意地歪曲某人某事的表现，以求符合自己的看法），譬如一个姑娘向男青年多看了几眼，如果这个男青年对她并无爱慕之意，那么多看一眼会毫不介意，但如果这个男青年本来对这个姑娘就有非分的想法，那么“求证效应”就会在他的身上发生作用，以为姑娘在向他暗送秋波，造

成恋爱错觉，害上单相思。

如何区分友情与爱情，有时十分困难。日本一位心理学者提出区分友情和爱情有五个要点：一是支柱不同，友情的支柱是“理解”，爱情的支柱则是“感情”；二是地位不同，友情的地位是“平等”，而爱情却要“一体化”；三是体系不同，友情是“开放的”，爱情则是关闭的；四是基础不同，友情的基础是“信赖”，爱情则是纠缠着“不安”；五是心境不同，友情充满“充足感”，爱情则是充满“欠缺感”。如果你能仔细地观察、反省，并作出综合分析，对友情和爱情是可以正确判别的，在友情和爱情的岔路口你也能够准确定向，而不至于产生误解，造成心理损害危及健康。

三、择偶也有学问

爱情是美好的，幸福的。维纳斯这位“断臂的美神”原是希腊神话中的一位爱和美的女神，外形极其优美；神话中的女神缪斯、圣女赛西勒都是一种内在美和外在美的和谐完美的象征，她们在人们的心目中包含着爱情、婚姻、生育和幸福。

随着社会的进步，数千年来的“父母之命、媒妁之言”的包办婚姻已逐渐减少，青年男女大多自由恋爱了。如何选择最佳配偶确实是件重要的事，择偶除双方非近亲并身体健康、无遗传性疾病和尚未治愈的传染性疾病，以及品德良好、举止端庄、年龄悬殊不过大以外，心理相容是十分重要的。心理不相容、彼此格格不入。双方个性都强，针尖对麦芒，互不相让、成天横眉怒目，如同仇敌；若双方性格过于内向，很可能婚后家庭中缺少欢声笑语，夫妻相对寂寞，象无波的一潭死水，家务事互相依赖指望对方，相处不好，难免发生矛盾，影响彼此心

身健康。因此在择偶时应考虑个性志趣上的阴阳调和刚柔相济才好。

在择偶中爱情始终是第一位的选择标准。要使婚姻美满长久，这里还存在一个性标准问题。由于长期封建思想的影响，年轻人在选择结婚对象时，往往忽视、不敢或不会考虑这个问题，尤其是女青年。因为女性在婚后性生活中大多是被动地适应丈夫的性活动，对彼此间的情感交流非常敏感、非常珍视，在择偶中也应考虑男方的性问题。一般来说，男性青春期开始得越早，在45岁以前性能力越强，性生活的次数多、间隔短。一个心胸开阔、阅历丰富、兴趣广泛、乐于学习的男性，他在婚后性生活中一般也就更不自我中心或固执己见，更能积极主动地照顾和配合妻子不同的性心理和生理要求与性活动的方式。男性的具体性活动模式与他成长背景也有一定的关系，生长在闭塞环境中，生活内容和文化生活较贫乏，与女性的日常交往较少较死板的男性，往往婚后倾向于简单的、直接的和粗糙的性活动，最普遍的是忽视或不肯从事人类伟大爱的艺术——爱抚。而生长在开放的，富于感情色彩的环境中并习惯于与女性正常交往的男性，婚后对妻子的爱抚也就更多更主动，粗糙的性活动也就较少。女性在婚前必须仔细地审视自己，弄清自己在性方面对丈夫的期望是什么。一般说来，具有单方面献身态度的女性可能适应和满意于各种男性；对性具有较强的羞耻感、厌恶感则应找青春期开始较晚，生活情趣较单纯和生长环境处于中等的男性；对性具有积极态度和主动激情的女性，最好寻求青春期较早，生长环境都与自己基本相同的男性。了解了这些知识就为自己寻觅终生伴侣，促进健康作了必要的心理准备。