

夫妻生活實用百經

劉意榕 韋 靜 編著
劉 釗 羅 慧
廣西人民出版社



前 言

这是一本道德修养与生活知识兼备的综合性通俗读物。它针对夫妻之间在共同生活的过程中所遇到的各种各样的实际问题，以问答的形式，简明扼要地进行解答。

家庭是社会的细胞，社会的安定团结，有赖于家庭的稳固，而家庭的稳固，与夫妻和谐生活是息息相关的。我们优越的社会主义制度，为建立民主、和睦、团结的幸福家庭提供了社会的基础和条件，而千千万万新型的夫妻关系的建立，又可进一步促进社会的安定，有利于社会主义的进一步巩固和发展。为了使每一对夫妻都能享受到一个美满、文明、和谐、幸福家庭的乐趣，使他们的生活安排得更舒适、更合理、更丰富多彩，我们编写了本书。

本书共分8篇。第1篇《夫妻相处艺术》，介绍夫妻之间怎样正确处理婚姻、家庭、生活等问题，使夫妻能恩恩爱爱，生活和谐。第2篇《夫妻病防治》，介绍夫妻生活中一些比较常见的性方面疾病的防治方法，使夫妻能建立和谐而又美满的性生活。第3篇《优生优育》，向广大青年夫妻介绍一些优生优育知识。第4篇《怎样教育孩子》，比较详细地介绍了教育子女的有关常识和行之有效的方法，为孩子们茁壮成长提供参考。第5篇《美化家庭环境》，介绍美化

2 ●前言

环境、布置居室、养鸟种花等有关知识，使家庭的环境更美观、舒适、幽雅。第6篇《家庭食谱》，搜集国内常见名菜及糕点的制作方法和一些营养学知识。第7篇《家庭常用药物》，介绍一个家庭应该经常储备哪些药物，及这些药物的用途和保管方法，以防患于未然。第8篇《家庭法律顾问》，提供一些婚姻家庭方面的法律咨询，以增强家庭成员的法制观念。

由于本书编著时间比较仓促，加上作者的水平有限，所以，缺点和错误在所难免，欢迎广大读者批评指正。

编著者

1992年2月

●第一篇 夫妻相处艺术

新婚蜜月需要懂得哪些生理知识.....	(2)
怎样渡过洞房花烛夜.....	(4)
新婚之夜容易发生哪些意外事故.....	(5)
初次性交时阴道一定会流血吗.....	(6)
新婚期间遇上月经来潮怎么办.....	(7)
新婚避孕会影响夫妻感情吗.....	(8)
哪些情况需要节制性欲.....	(9)
夫妻怎样节欲	(10)
怎样使性生活和谐	(11)
夫妻间怎样才能增加性的吸引力	(12)
怎样发展婚后的夫妻感情	(13)
怎样渡过婚后“矛盾期”	(16)
婚后应该注意性道德修养	(17)
酒后为什么不能同房	(19)
青年夫妻房事须知	(19)
中年夫妻的房事调适	(21)
老年夫妻的房事调适	(22)
夫妻间的谈话艺术	(23)

夫妻性格不同如何调适	(24)
夫妻兴趣不同如何调适	(25)
如何对待事业型的妻子	(26)
如何对待爱交际的妻子	(27)
如何对待爱“吃醋”的妻子	(29)
遇到旧恋人时怎样才能断绝旧情	(30)
妻子怀孕时，丈夫应注意些什么	(31)
爱人发生不幸怎么办	(32)
爱人去世后可以另寻配偶吗	(33)
丈夫多心怎么办	(34)
爱人有了外遇怎么办	(35)
怎样避免夫妻间的争吵	(36)
爱人脾气暴躁怎么办	(38)
婚后还能与异性交朋友吗	(39)
两地分居的夫妻怎样避免感情“危机”	(40)
怎样看待“妻管严”	(41)
如何对待家务劳动	(42)
婆媳发生矛盾怎么办	(43)
怎样避免因孩子引起的夫妻冲突	(44)
夫妻怎样防止经济开支上的矛盾	(45)
退休后如何处理好家庭关系	(46)
美满婚姻应具备哪些条件	(47)
使家庭和睦的十种方法	(48)
夫妻关系好坏的自测表	(50)

● 第二篇 夫妻病防治

发生性欲冷淡及性欲厌恶怎么办	(53)
发生阳痿怎样治疗	(54)

发生早泄怎样治疗	(57)
经常遗精、梦遗、滑精怎么办	(59)
发生逆行射精怎样治疗	(60)
发生血精怎样治疗	(62)
精液过少怎么办	(63)
性交时不能射精怎么办	(64)
阴茎异常勃起是怎么回事	(66)
发生缩阳症怎么办	(67)
患双侧隐睾怎么办	(68)
包茎或包皮过长怎么办	(68)
阴茎短小怎么办	(70)
男性不育怎样治疗	(71)
精索静脉曲张会引起不育吗	(72)
中医治疗男性不育症有哪些验方	(73)
发生阴茎畸形怎么办	(74)
患先天性睾丸异常怎样治疗	(76)
发生尿道裂怎样治疗	(76)
出现性交阴痛怎样治疗	(77)
性交时发生阴道痉挛怎么办	(78)
发生撞红怎么办	(79)
新婚女子怎样预防蜜月病	(80)
女性生殖器官畸形怎么办	(81)
患巨乳症怎么办	(82)
女性乳房不发育怎样矫治	(82)
女性“阴冷”怎样治	(83)
民间治疗“阴冷”有哪些食疗方	(83)
发生倒经怎么办	(84)

发生痛经怎样治疗	(85)
发生带下病怎样治疗	(86)
性交时阴道出血是怎么回事	(89)
“石女”怎样治疗	(90)
女性不孕怎样治疗	(91)
怎样防止生育后发胖	(93)
怎样对待更年期的妻子	(94)
患两性畸形怎样治疗	(95)
发生性变态怎样治疗	(96)
新婚期间容易发生哪些常见病	(98)
怎样预防性病	(99)
应采取哪些措施预防爱滋病	(100)
性传播病的治疗	(102)

● 第三篇 优生优育

为什么要提倡优生	(105)
为什么提倡晚婚晚育	(105)
多大年龄结婚、生育合适	(106)
近亲结婚有什么害处	(107)
为什么新婚期间不宜怀孕	(108)
新婚夫妇怎样避孕	(108)
带节育环的妇女需补充哪些营养	(109)
女性结扎术后应注意什么	(110)
长期口服避孕药应注意增加什么营养	(111)
什么时候怀孕好	(112)
怀孕之前夫妻要做哪些准备工作	(113)
怎样知道已经怀孕	(114)
为什么要进行产前检查	(115)

孕期怎样进行胎儿保健·····	(116)
发生妊娠呕吐怎么办·····	(117)
孕妇应注意补充哪些营养·····	(118)
孕妇怎样进行自我监护·····	(119)
孕妇用药应注意什么·····	(121)
怎样防止胎儿畸形和遗传病发生·····	(122)
孕妇怎样才算劳逸适度·····	(123)
孕妇吸烟、喝酒对胎儿有什么害处·····	(124)
孕妇的睡姿为什么采用左侧卧·····	(124)
怎样进行胎教·····	(125)
妊娠超过预产期怎么办·····	(126)
怎样知道即将分娩·····	(127)
生产时如何配合接生·····	(128)
自然分娩好还是剖腹产好·····	(129)
刚出生的孩子有什么特点, 怎样护理·····	(130)
孩子出生后应注意哪些问题·····	(131)
哪些因素会影响孩子生长发育·····	(132)
给孩子喂奶时应注意什么·····	(133)
母乳不足怎么办·····	(134)
怎样给孩子增添辅食·····	(135)
什么季节断奶好·····	(136)
孩子的身高、体重怎样才算正常·····	(137)
怎样及早发现孩子患病·····	(138)
婴幼儿长牙时应如何加强护理·····	(139)
怎样使孩子吃饱吃好·····	(139)
怎样纠正孩子的偏食习惯·····	(140)
怎样使孩子少生病·····	(141)

孩子发烧怎么办.....	(143)
孩子抽风怎么办.....	(144)
孩子肚子疼怎么办.....	(145)
小儿遗尿怎么办.....	(145)
怎样防止孩子发生意外事故.....	(146)
怎样使孩子长高一些.....	(147)

●第四篇 怎样教育孩子

家庭环境对婴幼儿成长的影响.....	(150)
怎样教育好孩子.....	(151)
孩子的品德教育要从小抓起.....	(153)
父母对孩子进行品德教育包括哪些内容.....	(155)
对孩子开展品德教育必须注意的几个问题.....	(156)
怎样培养孩子有礼貌.....	(157)
怎样防止孩子犯罪.....	(159)
对独生子女的教育应注意哪些问题.....	(160)
怎样对待学习成绩差的孩子.....	(161)
怎样防止独生子女滋长自私心理.....	(162)
怎样对待孩子的任性.....	(163)
怎样开发孩子的智力.....	(164)
怎样教育低智力的孩子.....	(165)
怎样使孩子养成良好的生活习惯.....	(167)
孩子不听话怎么办.....	(168)
3岁以前的孩子应如何进行教育.....	(169)
怎样增强孩子的记忆力.....	(170)
怎样培养孩子的思维能力.....	(171)
怎样培养孩子语言表达能力.....	(173)
孩子做作业时家长应注意些什么.....	(174)

要正确回答孩子提出的问题.....	(175)
-------------------	-------

怎样为孩子挑选玩具.....	(176)
----------------	-------

●第五篇 美化家庭环境

怎样美化居室.....	(179)
-------------	-------

室内布置的基本要求.....	(180)
----------------	-------

室内色彩哪种好.....	(180)
--------------	-------

家用电器如何摆设.....	(181)
---------------	-------

放置音箱有学问.....	(182)
--------------	-------

家用照明和灯具如何选择.....	(183)
------------------	-------

怎样防止室内污染.....	(184)
---------------	-------

家具摆设巧设计.....	(186)
--------------	-------

怎样利用窗帘美化居室.....	(187)
-----------------	-------

栽好盆花的基本条件.....	(188)
----------------	-------

各种花卉的培养与管理.....	(190)
-----------------	-------

阳台上怎样种花.....	(199)
--------------	-------

常见盆景制作艺术.....	(200)
---------------	-------

假山盆景的制作.....	(201)
--------------	-------

插花艺术.....	(202)
-----------	-------

怎样养好金鱼.....	(204)
-------------	-------

怎样饲养观赏鸟.....	(205)
--------------	-------

●第六篇 家庭食谱

原料选择的一般知识.....	(210)
----------------	-------

我国烹调技术的种类和方法.....	(211)
-------------------	-------

合理营养有哪些要求.....	(213)
----------------	-------

各种冷盆类家庭菜谱.....	(214)
----------------	-------

各种家畜类家庭菜谱.....	(218)
----------------	-------

各种禽蛋类家庭食谱.....	(223)
----------------	-------

各种水产类家庭菜谱·····	(228)
各种素菜类家庭菜谱·····	(233)
各种米食、面食、点心的制作方法·····	(236)

●第七篇 家庭常备药物

常用外用药物·····	(243)
小儿常用药物·····	(245)
成年人常备的内服药物·····	(250)
计划生育药物与药具·····	(258)

●第八篇 家庭法律顾问

结婚有哪些法定条件·····	(262)
禁婚有哪些法律规定·····	(262)
什么叫重婚? 如何处理重婚案·····	(263)
《婚姻法》对少数民族的婚姻家庭问题 有何规定·····	(264)
对违法的婚姻如何处理·····	(265)
怎样依据《婚姻法》正确处理家庭关系·····	(267)
夫妻之间有哪些权利和义务·····	(268)
《婚姻法》有关父母对子女的抚养教育义务的 规定中有哪些具体内容·····	(269)
家庭成员遭受虐待和遗弃后怎样处理·····	(270)
一方患精神病另一方能提出离婚吗·····	(271)
如何办理离婚手续·····	(272)
有关离婚案中的几个具体问题·····	(273)
夫妻离婚后子女该由谁抚养·····	(277)
什么是夫妻人身关系和财产关系·····	(279)
什么是婚前财产和夫妻共同财产·····	(279)
怎样理解夫妻共同财产有平等的处理权·····	(280)

什么叫财产继承和继承人.....	(282)
遗产包括哪些内容.....	(283)
寡妇再婚时能将前夫的遗产带走吗.....	(284)
遗产分割时注意什么问题.....	(284)
“入赘女婿”能不能继承父母及岳父母的 遗产.....	(286)
继子女和过继子女能不能享受继承权.....	(286)
养子女能不能继承养父母的遗产.....	(287)
继承人可否代替被继承人还债的义务.....	(288)

第一篇 夫妻相处艺术

结婚，是爱情的升华，是人生中的一件大事。谁都希望自己有个称心如意的配偶，谁都希望自己有个幸福美满的家庭。夫妻感情的建立，既要真挚，又要讲究技巧和艺术，这里渗透着心理学、社会学、伦理学的知识。下面所谈及到的问题，对调适夫妻感情，促进家庭美满幸福会有些帮助的。祝愿千千万万的夫妻能相亲相爱，白头到老。

●新婚蜜月需要懂得哪些生理知识

夫妻间的性生活，是爱情生活美满与否的重要因素之一。从目前导致离婚的原因来看，因性生活不和谐而导致离婚的约占 20%，即使是其它类型的离婚案，也或多或少地与性生活不和谐因素有关，所以要处理好夫妻关系，就不能不讨论如何过好性生活问题。那么，对新婚蜜月的夫妻来说，需要懂得哪些性方面的知识呢？

1.要明白“性”是一种自然功能。人类性生活除了受肌体内激素水平的影响外，还受到社会环境影响。人类性行为是先天就存在的，部分人担心自己的性功能低下，而过度追求性刺激，这是违背自然，导致性功能障碍疾病发生的罪魁祸首。因此，性生活美满的基础是顺其自然。

2.要消除对性行为的恐惧、羞耻情绪。在性生活过程中，任何一方性心理发生偏错，都会引起性活动病症。所以过性生活时，双方必须配合得很默契，从心理上解除不必要的恐惧和忧虑。在新婚之夜第 1 次性交时，男方要对女方倍加体贴和爱护，动作要轻柔一些，不要只顾自己的满足而忽略对方，因为粗暴的性交不仅会给女方精神上带来不快，甚至会使女方对性生活产生厌恶感。对女方来说，也不要把自己处于完全被动的地位，要主动配合好男方，这不仅容易完成性结合，使双方得到性满足，而且还可以减轻处女膜被擦伤时所造成的痛苦，并可避免发生意外的损伤。即使初次性交失败也没有关系，这也是常有的事，不必因此而忧虑重重，精神负担过重。男方应根据自己所学到的性生理知识，有步骤地去激发女方的性欲，逐步地使性生活达到和谐。

3.要懂得一点性生理知识。对于每一对新婚夫妇来说，双方都要学习有关人体生殖器官的构造和功能，及一些必要的性生理方面的知识。因为性活动是通过双方性器官的接触，激起复杂的神经反射，形成了全身性的活动过程。它不仅是个特别的感觉（性感）机能活动和大脑皮质兴奋（动情）状态，也是一项需要付出很大体力和耐力的劳动。其中，神经、肌肉、心血管功能、身体素质和肌体的健康情况等等，对性生活都会产生影响。性交时，血压升高，呼吸频促，脉搏加快，有人将此比作半竞赛下的25米蛙泳，这个比喻并非没有道理。所以，健康和谐的性生活，需要夫妻双方懂得一些性科学知识，需要夫妻双方的恩爱感情，还需要夫妻双方有健康的身体，这三者缺一不可。

4.注意性生活的卫生。性生活卫生的内容包括如下几个方面：

(1)要经常保持生殖器官的清洁。男女双方都要注意保持外生殖器官的清洁，除定期洗澡外，还要经常用温水清洗外生殖器，每次性生活前后，最好能各自清洗1次。这样，男方可以预防包皮炎、龟头炎；女方可以预防生殖器官炎症和泌尿系统感染，如膀胱炎、肾盂肾炎等疾病发生。

(2)女子在月经期禁止性交。在月经期间，由于子宫内膜剥脱，子宫腔内有新鲜创面，如果性交，可能会把病菌带入子宫腔内，引起生殖器官发炎，甚至因卵巢管发炎把管腔阻塞，造成终身不育。

(3)性生活次数要适当，防止性生活过频。一般健康的青年夫妇，以每周过3~4次性生活为宜。如果健康情况稍差者，性生活间隔时间应长一些，次数少一些。一般衡量性生活频率是否合适的标准是：过完性生活后，心情愉快，精

4 ●第一篇 夫妻相处艺术

力充沛，感情融洽。如果双方（特别是男方）在性生活后，感到精神不振，周身乏力，倦怠不适，腰酸腿软，嗜睡、头晕、气短、食欲不佳，甚至影响第二天的工作和学习，说明性生活过度，应适当节欲，不然会影响健康。

5.及时治疗性科病症。夫妻在过性生活期间，一旦发生性功能障碍疾病，应及时找医生诊疗，切勿贻误，以免影响夫妻感情。

●怎样渡过洞房花烛夜

洞房花烛夜，意味着性生活的开始。正常的性生活，是夫妻恩爱的一种表现，是巩固爱情，加深夫妻感情，增加生活甜蜜幸福的一个环节，也是生儿育女，繁衍后代的必不可少的途径。如何甜蜜地渡过新婚之夜呢？

1.新婚之夜，精神不要过度紧张，双方要互相关怀，配合默契。因为夫妻双方刚刚开始过性生活时，都会感到有些腼腆或羞涩，精神多少有些紧张或恐惧，特别是女方更为明显，所以男方对女方要加倍体贴和爱护，切忌粗暴鲁莽行事，又因为初次性交时，女方处女膜破裂，可能伴有轻度疼痛或流出少量血液，此时最好中止性交数日，等处女膜愈合后，才能恢复正常的性生活，否则伤口会并发感染，引起各种妇科疾病。

2.切勿纵情狂欢，毫无节制地过性生活。从性生理学来看，人在20~40岁期间，性欲最强。青年时期，男女双方身体强壮，精力旺盛，情欲较强，加之又是刚刚结合，性交次数较多是很自然的事，但不宜放纵，毫无节制。因为正常、适度的性生活，非但不会影响身体健康，而且会使双方

精神愉快，心情舒畅，更好地工作和学习。如果性生活过于频繁，就损害身体，甚至发生休克或心力衰竭等严重并发症。

3.初次性交时，由于大脑皮层过度兴奋，男方容易过早泄精或发生暂时性阳痿，这是不足为奇的，不必大惊小怪，更不必担心害怕，只要正确对待，不互相埋怨，这种现象会逐渐消失的。如果早泄或阳痿经过一段时间的精神调理后尚未得到改善，就可能属于一种病态，应该尽早到医院找医生对症治疗，彻底治愈，这样才不会影响夫妻双方的感情。

●新婚之夜容易发生哪些意外事故

对绝大多数的新婚夫妻来说，新婚之夜是美满幸福、情意绵绵的。但是，也有一部分新娘新郎会遇到一些麻烦事，甚至发生意外事故。比较常见的意外有如下几种：

1.颈动脉窦受压窘迫症。要知道，我们每个人的颈外侧中段的颈动脉分叉处有许多压力感受末梢“装置”，这就是颈动脉窦压力感受器。夫妻双方接吻、搂抱时，如果双手压迫颈动脉窦压力感受器，就容易发生血压下降、虚脱，甚至心跳骤停等颈动脉窦受压窘迫症。出现这种症状时，必须立即停止接吻或搂抱，同时让患者取头低位，平卧于床上，必要时针刺人中、合谷等穴，或让患者嗅闻氨水之类带有很强刺激性的溶液，这样患者就能很快清醒过来，恢复正常。

2.处女膜流血过多。初次性交，处女膜破裂后，会有少许鲜血流出，并觉得轻微疼痛，这是正常现象。如果处女膜破裂后流血过多，此时最好用云南白药或田七粉撒于出血的处女膜上，然后用消毒纱布覆盖，再夹紧双腿片刻，就可以