

家庭·养生·礼仪

张玉萍 主编

上海中医药大学出版社

家庭篇

家庭篇

养生篇

家教

匹诺曹的鼻子不会长	2
家庭教育中的误区	2
孩子成为“后进生”怎么办?	3
孩子离家出走怎么办?	3
少男少女的性好奇	4

夫妻情爱

新婚“验红”揭秘	5
“蜜月病”的预防	5
在家庭生活中要牢记“谅解”二字	6
信任——幸福家庭的纽带	6
自然避孕法	7
聊天——夫妻生活的调味品	7
夫妻生活的真谛——和谐的性生活	8
性生活过度的“信号”	8
切忌重复性交	9
妻子没有性高潮怎么办?	9

恋爱

“第三者面面观”	10
新房的布置应讲求个性	10
择偶与健康	10

现代生活

睡眠卫生不可忽视	11
睡席梦思床的烦恼	11
空调房间的弊端	12
您的身体能适应炒股吗?	12
纹眼线的不良后果	13

育儿

最佳的婚育年龄	14
催乳食疗	14
情绪紧张会导致不孕吗?	15
产后莫气恼	15
父母的烦恼——小儿遗尿症	16
天皇皇,地皇皇,我家有个夜啼郎	16
胎教	17
儿童欢迎的防感香袋	18
漫谈小儿多动症	18

法律

婚姻自由是公民的基本权利	19
——与热恋中的青年们谈结婚自由	
案一 男青年变瞎	
案二 “嫁尸”闹剧	
案三 “那是一座坟墓”	

进补

吃了人参为何感腹胀?	20
高血压、高血脂病人可以进补吗?	20
制服方便的滋补药酒	21
常服黄芪强身又抗癌	21

美容

情绪与美容	22
柠檬美容食擦两相宜	23

养 生 篇

神奇的天然美容佳品——芦荟	23
蔬菜美容话丝瓜	24
兔肉——野味中的美容肉	24
食 疗	
补肾壮阳的麻雀	25
养阴清热的佳品——肉皮	25
大蒜——防病治病的良药	25
健体强身、延年益寿的蚂蚁	26
补气血、壮筋骨的鳝鱼	26
“健康之友”话苹果	27
疾病防治	
他的抑郁症终于解脱了	28
糖尿病患者,劝君多食南瓜	28
减肥不挨饿,请您吃慈姑	29
手麻的背后	30
自我按摩与锻炼	
梳头健脑法	31
清晨摩耳可健身	31
摩腹治便秘	31
丰乳健美法	32
提肛疗痔	32
手舞足蹈可防老	32
10分钟美容操	33
电视保健操	33

礼 仪 篇

礼 仪	
潇洒走一回——作客之道	34
宠物已悄悄步入社交圈	35
棋、牌桌上显风度	35
您想当一位秘书小姐吗?	36
不要吝惜你的微笑	36
舞会上的风度	37
花语种种	38
别让嫉妒折磨你	38
您会唱“是我错”吗——致歉琐谈	39
幽默——生活中的调味品	39
愿丘比特的箭不虚发	40
第一次去恋人家	40
流行歌曲欣赏谈	41
别让恋人猜测	42
生活中渴望谅解	42
体态优雅的优势	43
请你迈步从头学	43
不要失态	43
服 饰	
别忽略你的背影	44
服饰礼仪漫谈	45
女士喜爱流行色	46
幽默荟萃	47



(沪)新登字 206 号

1231545

家庭·养生·礼仪 张玉萍 主编

上海中医药大学出版社出版发行 新华书店上海发行所经销

常州市照排中心排版 上海市印刷七厂一分厂印刷

开本:787×1092毫米 1/16 印张:3 印数:2000

1994年9月第1版 1994年9月第1次印刷

ISBN 7-81010-260-5/R·251 定价: 5.50 元



家庭·养生·礼仪

JIATING · YANGSHENG LIYI

上海中医药大学出版社

匹诺曹的鼻子

不会长

童话故事中说谎的孩子匹诺曹，每次一次谎他的鼻子就会长一段，所以只要看他的鼻子就知道他有没有说谎。现在家庭中做父母的最讨厌孩子说谎，很希望有一个像匹诺曹的鼻子一样的测谎器来证实孩子的话，其实大可不必。家长对孩子的教育中是能够做到尽量减少或避免其说谎的，关键是一要充分信任孩子，二要对孩子多加宽容，三是家长对孩子的承诺要尽取。

信任孩子是做一个成功父母的必备条件。小孩从会说话起，基本上是单纯而又直直地表达自己的愿望，并不会拐弯抹角或欺骗家长，但在以后的成长过程中，有时往往会感觉到父母对他的话含有不信任，那么他们就会为了讨家长的喜欢而改变自己的说法，不知不觉中就学会了说谎。尤其是一些父母关心少的孩子，更易如此。不信任其实是对孩子能力的怀疑，家长常有“他不可能做到”，或“他不会是真的这样好”等念头冒出来，言行中也时会流露而影响到孩子的情绪，小孩为了迎合家长的口味，常会夸大其所做的事，甚至会把自己存的钱作为拾到的交给老师。所以对待孩子所做的事，要多鼓励并加以信任，避免过多疑问而引起反作用。

孩子小的时候，由于智力发育尚处于幼稚阶段，其自控能力还是很差的。比如

小孩玩剪刀，你刚叮嘱他不要玩，一会儿又看见他不由自主地拿起来玩了，还剪坏了东西，在这个时候，小孩一定会告诉父母自己剪坏了东西。那么父母该怎么办呢？应该对孩子多加引导，告诉他利害关系，不要动则打骂，引起孩子惧怕心理，否则，今后即使做错了事，也不敢如实相告，渐渐地会造成好说谎的习惯。所以对孩子教育既要严格要求，也应宽容一些，切忌打骂惩罚。

父母的言行是孩子的一面镜子，要让孩子做一个诚实的人，首先得从自己做起。对孩子答应过的事一定要做到，也不要盲目许愿，万一不能做到会使孩子产生被欺骗的感觉，认为大人不说真话。古代先哲的母亲育儿就非常守信。如一次孟子的父亲外出时对儿子说“回来杀猪给你吃。”当他回家时，以为一句戏言，儿子可能忘了，不必当真。但母亲一定要杀猪给儿子吃，并说小孩不能欺骗，父母是孩子的榜样，你若不守信，他也会学得不诚实。所以父母对孩子讲信用，也是培养孩子诚实品质的关键。

如果父母对待孩子能充分信任、宽容，对自己的许诺能守信，让孩子生活在一个充满爱意和真诚的家庭氛围中，使孩子能坦诚自己的想法，无须隐瞒或说谎，就能培养一个孩子诚实的品质。（周瑞芳）

家庭教育中的误区

随着独生子女家庭的日渐增多，“家教”这个词已成老生常谈了。父母的希望、长辈的寄托、社会的竞争等等，使家教已成为孩子成长过程中的重要一环。讲到家教的利弊，每个做父母的都能说出一大套经验，报纸、杂志上也经常刊登如何教育子女的文章，这里主要谈一下目前社会上家庭教育中常见的误区。

每到一个高考时期，报纸上总要刊登几则学生因思想负担过重而导致自杀的消息，让人看了不胜惋惜。从这些报道中，有一个突出的因素就是父母对孩子的企望过高，使孩子的心理压力过重所致。最近报上刊载了一个女孩高考后，随着发榜日子的临近，心理压力越来越重，终于在发榜前的一天自杀身亡，结果她却榜上有名，读后让人痛心不已。这里面除了孩子自身承受能力较弱外，与父母平时对孩子的希望过高而潜移默化影响到孩子的心理有十分密切的关系。要培养一个孩子，不能只从分数的高低来评断，这一点做父母的说起来都明白，但真正做到却难了，所以教育孩子的过程，其实也是家长战胜自我的过程。这方面发明家爱迪生的母亲做得非常成功，当爱迪生上小学时因学习成绩不好被开除出校时，她母亲并没有认为不可教育而放弃他，而是在家里因势利导地自己教他，发挥他爱动手、善于观察的才能，终于使他

成了一个伟大的发明家。科学家爱因斯坦小时候读书也开过“红灯”，但他丰富的想象力发明了举世闻名的相对论。从这两个例子也说明了学习分数并不代表一个人的全部才能，所以父母在对子女严格要求的同时，也应该考虑到孩子的能力，量力而行，应该开发孩子多方面的才能，尤其是读书成绩不理想的孩子，更不能只用分数来衡量他，扼杀他其他方面的创造力。

现在社会上各种艺校学习班非常多，如学美术、弹琴等等，家长抱着让孩子出人头地或学会一技之长的念头，让孩子学了这样学那样，却不注意孩子是否爱好，是否有这方面的潜力，而硬是迫着他去反复练习，占用了孩子大部分业余时间，以至于利用休息天外出游览、参观展览馆等，也成了这些孩子的奢望。对这些孩子来说，枯燥的练习往往只能使他思维闭塞，对培养其丰富的想象力非常不利。其实看与学对一个孩子来说是联系在一起的，看得多学得懂得多，有许多知识并不是在书本上学得到的，也不是圈在一个小天地里能得到的，孩子应该在社会、在大自然的环境中熏陶，才能完备其各方面的知识，才能成为一个真正有用的人。

（周瑞芳）

孩子成为“后进生”怎么办?

凡是有人群的地方一般都会有先进与落后之分,像人的手指一样有长有短,学校里的学生,当然也不例外。所谓“后进生”指的是学习较差或者学习和思想品德都比较差的孩子,是与一般学生和先进的学生相比较而言的。

孩子成为“后进生”的原因是复杂的,有孩子主观上的原因,也有外界客观上的原因,有些也可能跟我们家长有直接的关系。比如,有的孩子开始学习并不差,渐渐地当他们碰到不理解的问题,甚至抄别人作业时,由于家长不过问孩子的作业和成绩而不了解,或者略有所知,但由于忙而没有及时采取措施,时间一长,孩子学习上的困难和难题越来越多,等家长想要弥补或者采取措施时,已“积重难返”,往往使家长也失去信心。

另外,有些孩子逐渐成为双差“后进生”,先是因为学习跟不上,家长没有及时采取措施,孩子觉得学习没有意思,逐渐失去兴趣和信心。上课根本思想不能集中,常开小差,到学校觉得是负担,满脑子想的是玩、打牌、看电影、

逛街,家长也没有引起足够的重视,直到孩子交上了不良的朋友,出现逃学、干坏事时,家长就很着急了,此时,往往不是骂就是打,起初孩子是有点怕,到后来也就变得无所谓了。所以这是跟家长有直接关系的。

如何加强“后进生”的教育呢?一定要了解掌握后进孩子的心理特点,讲究教育方法。后进孩子开始学习不一定不努力,往往由于孩子对学习既缺乏兴趣又缺乏信心,有个孩子这样说:“有的题目我明明会做的,但有时总担心自己做得不对,应该说再温温课本,但怕苦,觉得还是抄抄同学的作业比较方便,这样时间长了,自己不动脑筋,一到考试,原形毕露,这一阶段的内容自己等于没有学。”一般地说,这些孩子缺乏应有的自信心,并且学习方法不对头,努力时死记硬背,偷懒时,不温功课,抄袭作业,应付老师、家长,因此对这些孩子,先要树立他们的自信心,家长发现他们略有进步就应该及时加以表扬,予以鼓励。再则要帮助他们改进学习方法,除了上课专心听讲外,要养成预习和复习课本

的习惯,要做到真正的理解,对概念、定义、公式不但要背出,而且还要多问几个为什么。由于这些孩子基础差,家长应该帮助他们补缺补差,不厌其烦。

对学习、品德行为双差的孩子,一定要注意关心、爱护,因为他们经常受到批评,很少受到表扬,比较自卑,因此对他们要多关心,也应看到他们的长处,师长们也不能常以长辈的口吻教训他们,而应该以朋友的态度进行交心,冷静对待,并进行品德行为的教育和矫正,千万不能权威教训和发火打骂,更不能饿他三天以观后效,或进行禁闭。当孩子思想品德有了转变,要使之巩固下来,与孩子一起分析落后原因,树立信心,同时抓好他们的学习,使他们懂得学习是一项辛苦的劳动,不花精力,不付出代价是学不好的,帮助他们逐步克服身上的懒惰怕苦、自由散漫的坏思想、坏习惯。这里特别要提醒一下家长,千万不能因为工作忙,不去关心孩子的思想和学习,要防患于未然,一旦孩子出了问题,家长再去关心,往往是为时已晚了!

(鲍荻芬)

孩子离家出走 怎么办?

初中生离家出走,已引起社会关注和越来越多父母的焦虑,不少家长都这样说:“如今的孩子,轻也不是,重也不是,稍不注意,就会离家出走,令人头痛。”孩子离家出走怎么办?首先要分析出走的原因,孩子出走的原因很多,如:有的孩子在外闯了祸,害怕父母知道、挨骂受打,于是离家出走。有的是家长对孩子的过失进行教育时,方法不当,言词过重,致使孩子离家出走。有的是因为电视、录像武打片,使这些未成年孩子盲目效仿,结伴出走。有的是在家得不到温暖,在某种外因的诱惑下,离家出走。有的是父母期望过高,学习压力过重,成绩不理想,回避父母而离家出走。总之原因很多,也很复杂,只有真正弄清了原因,才能对症下药。当孩子

离家出走后,家长要保持冷静,分析孩子可能去的地方,及时采取措施,尽快找到孩子。在这种情况下,家长千万不可意气用事,认为让他在外吃苦几天会明白的,这样会造成更严重的后果,当找到孩子或孩子自动回家时,家长首先要稳定其情绪,然后对孩子进行教育,千万不能冷言冷语地对待,更不能打骂孩子,因为这样会加重孩子的对立情绪,不利孩子认识错误,吸取教训。但是,也不要找到孩子或见到孩子回家,百般讨好,这样会使孩子认为离家的做法是行得通的,今后稍不顺心,以此来威胁家长。

作为父母不管孩子有什么缺点和错误,都应当关心他们,给他们以温暖,如果父母确实这样做了,一般孩子不会

离家出走。总之,对孩子的教育,既要诚恳,又要严肃。离家出走,问题虽然在孩子身上,但责任常在家长身上,所以奉劝家长教育孩子时千万要注意方式方法,不能用过重的言词刺痛孩子的自尊心,也不能用打的方法来解决问题。有的孩子学习成绩不理想,也只是怕回家挨打受罚,怕失面子,所以家长也要检查一下自己,在对待孩子的做法上,应该改进一些什么。家长平时应该关心、了解孩子的情况,有必要时平等谈心,沟通思想,这样可及时帮助和引导孩子。一旦孩子一时冲动离家出走,要及时与校方通气,相互配合,老师在处理这类问题上有一定的经验,家长切不可有“家丑不可外扬”的想法。

(鲍荻芬)

近代许多研究资料表明：青少年的身心发育呈一种早熟趋向。如：欧洲女孩的月经初潮自十九世纪到二十世纪提前了3~4岁。美国在五十年中也提前了3岁，与前苏联基本一致，大约在十二岁左右。上海市区曾对初中女生的初潮作过统计，在1964~1985这廿年中，提前了13个月。就是说，女子从十一、二岁，男子从十三、四岁便步入了性成熟期，又称青春期。由于此时性器官、性功能都开始成熟，原有的生态平衡被打破，性生理性冲动会引起他（她）们心理上的重大变化，产生对性功能的好奇和兴趣。此时正是需要家长关心、指导的重要时期。

处于青春期的少男少女，由于神秘感和好奇心，或者是生理上的某种需求，常常会有手淫现象产生。据前苏联有关部门调查，手淫在青少年中相当普遍，一般开始年龄在十四岁左右。在我国的类似调查中，偶尔有手淫行为的青少年很广泛，且男生比女生多见。如家长发现您的孩子有手淫行为时，思想上无需过分紧张，不要把问题看得过于严重，切不可对孩子采取训斥、恐吓，甚至体罚的手段，以防孩子产生可怕的“自卑感”、“犯罪感”。处于这种情况下的孩子，往往心情抑郁，沉默寡言，上课神不守舍，回家提心吊胆，严重影响了他（她）们的身心健康。对于一些平素娇生惯养、逆反心理很强的孩子，更会造成极其不良的后果。正确的方法是：家长应找合适的机会向孩子传授一些有关的性知识，如女子月经有固定的周期，21~32天均可，经期一般为3~5天，所有这些天数如果超出了范围就是不正常，应及时告诉母亲，以便及早求医。同时，应注意个人卫生习惯，每天要清洗外阴，洗刷用品应专人专用，做到合理科学地保护性器官等等。使孩子消除对性的朦胧认识，正确引导他（她）们向健康的思维方向发展。还有，积极鼓励孩子参加课外文体活动，培养正当的兴趣爱好，可以缓冲对性的注意力。应当教育他（她）们不看黄色书刊，不看庸俗下流的录像，不听不健康的音

少男少女的性好奇

乐，
杜绝外界性
干扰的影响，
可减轻或避免
孩子对性刺激的过度兴奋，从而大大降低了外因的“致病率”。当然，家长也可把手淫的后果坦率地告诉您的孩子，让他（她）们自己衡量轻重得失，相信其中的大多数人都会有明智的取舍，这样就提高了他（她）们自身的“抗病能力”，手淫现象也会减到最低点。

孩子进入青春发育期后，随着生殖系统的日趋完善，对异性常常会产生朦胧的意识。此时，您会注意到您的孩子开始注重打扮，讲究发式，常常流连于衣镜前，虽然对异性容易产生好感，情感上愿意接近，但表现出来的往往是回避或故意疏远，这种看似矛盾的心理状态，就是“早恋”初期的典型表现，它有别于大人的恋爱，只是一种两性关系的探奇。此时，家长们只能作正面疏导，不能不闻不问，任其放纵，也不能训斥打骂，强行禁交。原因很简单，孩子们只是为好奇心所使，加上年少气盛，感情容易冲动，如教育无方，很可能会干出意想不到的事来。倘若您简单粗暴地施行“家罚”，只会增加他们的反感，产生“逆反心理”，或坚持对着干，或由“地上”转入“地下”，事情往往越来越复杂，局势也越来越不好控制。正确的方法是：①坚持作正面引导，让孩子认识到十四、五岁正是人生的黄金时代，一生中的许多机遇和成功都牵系于此时，美好的年华切不可虚掷于儿女私情，莫让一时的快乐留下终身的阴影。②支持同学间的正常交往，只要有利于学习和思想品德进步，不分男女，皆可相交，提倡男女生间的比赛与竞争，淡化异性概念，减少由此产生的情感冲动。③经常告诫孩子择友需谨慎，为人要老实、诚恳，对朋友应当尊重、负责，做一个道德高尚、情感丰富的人。

孩子的性好奇，源于自身的生理因素和外界各种形式的不良刺激。家长们只要用科学的理论和知识去武装他（她），消除他（她）们对性的神秘感和猎奇心，相信他（她）们会把思想集中到学习和工作上去的。

（徐淑雯）

新婚

“验红”

揭秘

中国过去的旧时代，广泛流传着一种习惯和风俗，每当一对新人新婚之夜，要将夫妻生活中破处女膜而出的血撒在白绸上，第二天由家人晒出来以证明新娘贞操尚在，否则，大家便认定新娘已失去贞洁。然而，殊不知这种以处女膜破损出血与否来证明女子贞洁的古老愚昧的做法，曾使多少妇女断送了幸福的一生。即使在科学发达、人类文明发展的今天，古老的“验红”观念，仍在人们的脑海里苟延残喘，影响家庭的和睦及新婚夫妇的婚后生活和谐，甚至破坏美满幸福的家庭。记得1984年《青年一代》报道了这样一件事：一位完全背离职业道德的助产士给一位忠贞纯洁的姑娘凭空捏造了“处女膜有裂痕（已有性行为）”的诊断，从而葬送了她的幸福生活。然而又有多少新婚夫妇，因新婚之夜未能“见红”而妄生猜疑，给婚后生活蒙上了阴影，其实这完全是性无知及性知识不普及给人带来的疑虑。因此，我们只要弄清处女膜是怎么回事，则可用正确的态

度来对待新婚“见红”现象。

处女膜，其实是未婚（未有性行为）女子阴道周围的一层膜状组织，中间有一小孔，在女子青春期发育成熟后，每月经血由此流出，此孔的大小厚薄因人而异。在新婚之夜，第一次性交时，勃起的阴茎插入阴道，一些处女膜较薄、弹性较差的女子就会因较强的外力作用而导致处女膜破裂出血，并伴有不同程度的疼痛，此即为上述“见红”现象。然而又有一部分平素处女膜孔较大，或处女膜较厚且弹性较好的女子，在初次性交时并未见到出血现象，只是感到轻微的疼痛，有的甚至连疼痛亦未觉得。随着科学的发展，人类的进步，女子参加社会工作和活动的机会越来越多，这又非同于旧时闺中女子；足不出阁，青年女子在剧烈的活动和运动中，如跑、跳、跨栏、骑自行车、骑马等过程中，或因外伤，偶然而碰撞，都会使处女膜自行破裂，这一部分女子在新婚之夜亦不会出现出血现象。再如一些女子在遭到暴力的侵袭——强奸后，也会失去处女膜的完整，然而这并不是一个女子的力量能够抵抗的，更不是她们的错，社会应该给予她们更多的同情和关心，而不是对她们的责备和苛求。

在今天，我们反对以处女膜是否完整而取人，但不是说女性可以不重视婚前的自爱。人类已进入文明时代，男女的性关系，已不仅是自然的生理现象，而是具有精神性和社会性。评判贞操贞节存在与否的标准不能仅停留于处女膜，而应该具有新的含义，其是指男女双方对自己所爱的人坚定、专一、忠诚的爱情，它的界定从相爱之日开始，而不应过多的计较过去。（黄 瑛）

小张新婚燕尔，夫妻双方兴高采烈地外出旅游，不料半月后归来，她愁云密布地找医生看病，据她说自从蜜月旅行归来，近期忽然自觉尿频尿数且痛，腰酸痛，恶心，并伴有阵阵低热。经化验尿液，原来她得了“蜜月病”，即“蜜月膀胱炎”。

那么，为什么会得“蜜月病”呢？原来，未婚女子的尿道口及阴道口有大小阴唇及处女膜三层天然屏障保护，不能与外界直接接触，从而保持了相对的洁净和无菌。随着婚后性生活的开始，男女生殖器有了密切的接触和摩擦，特别是新婚不久，女性尿道及阴道口天然屏障受到破坏，为细菌的入侵提供了方便。男性阴茎也可将细菌直接带入女性尿道口，导致急性泌尿道炎症。且女性尿道很短，细菌通过尿道可上行进入膀胱，致使膀胱感染细菌而患膀胱炎。男女新婚，由于上述原因加上性生活的频繁而更易导致急性膀胱炎，人们将蜜月间产生的膀胱炎称为“蜜月性膀胱炎”，上面小张所患的即为此病。如果膀胱炎症得不到控制，细菌继续往上沿输尿管蔓延，则可导致急性肾盂肾炎，影响肾脏功能。

此外，蜜月病除了多见的泌尿道感染

外，还可见性交后处女膜破裂大出血、阴道破裂、阴道痉挛、房中昏厥等，遇到这种情况，不要因害羞而延误病情，应尽快去医院治疗。

当然，对于上述“蜜月病”并不是不可预防的，只要我们懂得一些性卫生及性知识，就可避免疾病发生，至少可减少“蜜月病”的发生。其主要预防措施大约有以下几点：①性生活前，男女双方都应将生殖器洗干净，男性包皮应翻转，将龟头中的污垢用肥皂洗干净（若包皮过长，当事先去医院割治），性交前应再清洗生殖器，性交后，女子最好排尿一次，这样可将滞留在阴道及尿道口的细菌冲刷出来。多喝水，多排尿对预防尿道感染有良好的作用。②适逢经期新婚，当避开月经期，待经期过后方能性交。否则尿道感染、阴道炎、盆腔炎的患病机会就更大。③新婚期可适量服用小苏打水，使小便变碱性，从而不利于细菌的繁殖。

当然，新婚之夜及蜜月间，如果注意性卫生及性保健，真正发生上述“蜜月病”的毕竟是少数。因此新婚夫妇也不必过于担心，影响新婚夫妇和谐的性生活。

（黄 瑛）

「蜜月病」的预防

家庭生活总是充满阳光，又总是伴随着风风雨雨，夫妻长期共同生活，难免会发生这样那样的矛盾。世界著名的社会学家萨米里·帕累托曾在他的名著《幸福生活的艺术》中写道：“一般地说来，感情的破裂，只有谅解才能挽救。谅解是使一个人从别人造成的痛苦中解脱出来的唯一适宜的途径，是志同道合的人们之间言归于好的灵丹妙药。谅解难以单方面形成，总是由双方努力来完成的。”这段话对于家庭生活来说，也是至理名言。

夫妻在共同生活的一生中，任何一方都有可能做错事，无论是丈夫还是妻子都要以诚相待加以谅解。但是在现实生活中，说说容易，真正做起来并非容易，有时候情绪会一下子转不过来。

比如，有对夫妻感情一直比较好，又有一个活泼可爱的女儿，由于男的干出了荒唐事，与另外一个女性发生了不正当的男女关系，使一个好端端的家庭划了一道裂痕，圣洁的爱情投下了阴影。妻子在盛怒之下，回到了娘家，并向法院提出离婚申诉。有一天，工会主席和妇联委员上门来看望她，并捎来了丈夫的惭愧、不安、内疚和悔恨的信，信中表示要痛改前非，妻子冷静地思索着，回想了许多甜蜜的、难忘的往事，也想到了孩子，一旦真的夫妻离异，孩子将受苦，丈夫的错确实令人痛心，但法院和组织已经批评教育了，谁能保证每个人在生活道路上不犯错误呢？夫妻离异，必将造成骨肉分离的局面，这是无法弥补的、人为的家庭悲剧。她终于原谅了丈夫，撤回离婚申诉，并和丈夫一起总结教训。终于，他们的家庭比以前更和睦了。

在日常生活中有很多事情需要“谅解”。比如，夫妻间发生顶嘴、争吵，又如妻子不小心把刚买来的精品打碎、丈夫不注意把妻子心爱的东西搞坏了，或是丈夫掉了钱、妻子丢了包，或是一方工作太忙等等，都需要控制自己的情绪，谅解对方，遇事千万要理智、冷静，不能意气用事，多想想过去，想想对方的长处，就比较容易谅解了。

确实，谅解是夫妻生活的调味品，是“灵丹妙药”，在家庭生活中必须要牢记“谅解”二字，以“谅解”二字为音符，就一定能找到“和谐区”。

(绝蓉芬)

信任

“长相知，不相疑”，这是幸福家庭、美满婚姻所必须具备的基本条件之一。相互信任，是使爱情之树常青的甘霖。夫妻是要共同生活一辈子的，是互相以终身相许的，如果相互猜疑，同床异梦，怎么能保持正常的夫妻关系呢？

有这样一对感情很好的年轻夫妻，现在闹起矛盾来了。丈夫在夜校读书，结识了一位同座的青年女子。那女青年又是同路，放学回家路上俩人一起谈上课程内容及各方面的见解和看法，由于爱好相近，水平相当，很是投机。有时那女青年也来相约一起去学校上课。妻子见此情景非常生气，认为丈夫对她不忠。为了消除自己的心头之恨，为了报复丈夫，妻子进出舞厅，在公交场合中结识了不少男朋友，有时比丈夫下课回家还要晚。丈夫看到她常有男青年送她回家，不免心中闷闷不乐，怀疑妻子有外遇。就此，夫妻俩常争争吵吵，为了一点小事情也会闹得不可开交，一个讲你读书读得真“起劲”，一个回击她跳舞跳得真“开心”，甚至闹到要离婚的程度。后来双方家长出面调解，才平息了风波。其实，这对夫妻之间产生的误会，是完全可以避免的。人是生活在社会之中的，不可能没有社交活动，在社会活动中不可能不与异性交往。社会越是开放，这种交往也越多。只要作风正派，动机纯正，是无可非议的。但是交往中应该向爱人公开，如有想法也应该开诚布公谈谈，这是夫妻之间相互信任的表现。从我们的传统习惯来看，大多数人对配偶与异性朋友交往都是比较敏感的，有的人为了避免麻烦，就在这个问题上对配偶采取“多讲不如少讲，少讲不如不讲”的隐瞒态度，这实际上是对爱人缺乏信任的表现。结果常常适得其反，引起不必要的猜疑与误会。有些人受到“男女授受不亲”的旧思想影响，发现配偶同其他异性来往，不问这种交往是否正常，就胡乱猜疑，甚至采取报复手段。

爱因斯坦曾经说过，爱情是相互理解的别名，而无端猜忌则往往是制造情感冤狱的导因。夫妻间的相互信任也并非无源之水，无本之木。它是建立在彼此的忠诚和相互理解基础之上的。夫妻间的忠诚越是坚定，相互理解越是深刻，他们之间信任的纽带也越是牢固，越是强韧。

信任，是夫妻双方相互之间都要努力的。列宁和克鲁斯卡娅从共同生活的那天起，就订了一个“公约”：“互不盘问”，后来又加了一条“决不隐瞒”。这两句话是相辅相成的。“互不盘问”，这说明夫妻之间的信任度很高，但是，这是以“决不隐瞒”为条件的。“决不隐瞒”意味着夫妻之间相互保持忠诚，在这个基础上更突出了相互之间的信任。

信任，是幸福家庭的基础，说到底就是夫妻要各自善于忠实地对待爱情，对待生活，因为无论你亏待了爱情或生活中的哪一方，那是断然不会获得幸福的。

(绝蓉芬)

幸福家庭的纽带

在家庭生活中要牢记『谅解』二字

计划生育和优生优育是我国的基本国策，计划生育的基本要求是提倡一对夫妇只生一个孩子。因此在一对夫妇生育了一胎孩子后，提倡和鼓励夫妇采用节育。节育即避孕，主要指通过药物、工具或手术抑制排卵或精子的产生，阻止精子与卵子相遇，影响孕卵发育或阻止孕卵着床，从而达到避孕的目的。常用的药物、工具或手术避孕法有：口服避孕药、长效避孕针、宫内节育器、阴道隔膜、男用避孕套、局部避孕药等。但是除上述方法外，自然避孕法更是一种简便、易行，副作用小的避孕方法，不应为人们所忽略。

最有效、安全的自然避孕方法首推安全期避孕法，其是指正常育龄的妇女，每月排卵一次，而精子则是连续地产生，卵子从卵巢中排出约可存活1~2天，但多在24小时内受精，精子在女子生殖道内可存活48~72小时，因此在排卵前2~3天及排卵后

自然避孕法

1~2天内有性生活，就容易受孕。安全期避孕即是性生活避开易受孕期的方法，但此方法一定要准确把握每人易受孕期限。一般排卵方法的推算有几种：①根据经期日期推算排卵期：排卵期一般在月经前14天±2天，但此方法实际不可靠。②利用周期中宫颈粘液稀稠状态的变化来推算排卵期。排卵前夕，宫颈粘液增多，稀薄如鸡蛋清样，拉丝度大，可长达10厘米。一般可在小便前，无任何刺激的情况下，在阴道口取粘液，若见此种粘液，应当避开性生活。③基础体温的测定：排卵期基础体温较低，排卵后体温升高。故一般在体温升高2~3天后性生活方可达到避孕的目的。但是，女子排卵时间受到外界环境、情绪、健康状况影响，排卵期会提前或延迟，如果我们综合上述三种方法，准确推算出排卵时间，则可使安全期避孕成为一种简便、安全、有效、经济的理想避孕方法。

(黄 璞)

聊天——夫妻生活的调味品

人们常说，幸福的夫妻是“天生一对、地成一双”。其实，哪有什么“天生”、“地成”！实际上都需要夫妻双方理想、志愿一致的基础上，经过坚持不懈的努力才能达到。

在许多家庭夫妻之间，生活按部就班，相互之间平安无事，像是一泓平静的池水，可是总感到夫妻之间缺乏感情，没有乐趣，家庭生活中缺少了一些什么，有时常会听到妻子或丈夫这样讲，生活没有意思……，这就好像池水中缺少了些什么，如果池水之上飘着几片浮萍和水藻，那韵味就不一样了。

家庭之中究竟缺少什么呢？在许多情况下，夫妻之间常缺少的正是聊天。

有些夫妻在婚后，尤其是有了孩子以后，八小时上班，工作够紧张的了，一回家，又是一大堆的家务在等待着，烧饭、洗衣、搞卫生、带孩子……，总觉得每天“两眼一睁，忙到熄灯”，真的是有做不完的事情，由于忙，夫妻之间的话也不多了，过去那些温存的、充满情意的话也渐渐听不见了，剩下的只是一些最简洁而实用的话。

——上班了，快一点，不要迟到！——嗯，知道了。

——下班了？该烧饭了。——好的，你看着孩子。

——这些脏衣服明天要洗了。——知道了，明天还要买米、买油等。问什么，答什么，三言二语，干净利落。实在吗？很实在，有味道吗？乏味得很。就这样维持日常生活，所以夫妻俩都感到结婚以后，生活越过越没有意思了。

语言是传递信息、交流感情的工具，语言作为一种符号，代表着观念、意志、态度和感情，而且影响着人和人关系中的主要行为。特别是夫妻之间的心理关系方

面，语言起着十分重要的作用，这是夫妻感情交流的一个主要方式。

有对夫妻，妻子是教师，晚上忙不迭地做家务，好容易忙完了，还要批改作业、备课等。丈夫是个翻译，晚上除了做些家务以外，还要看看外语，听听录音，睡觉总是十点以后，有时，丈夫想和妻子说几句话，妻子已精疲力尽地说：“别多讲了，我困极了，明天要早起，还有许多事情要做”。有时妻子想要和丈夫谈谈，没说几句话，丈夫已经呼呼睡着了，他们彼此都感到夫妻生活越来越单调，生活好像一碗清汤，淡而无味，枯燥得很。

实际上，夫妻之间要经常聊聊家常，因为在家庭生活中，有些甚至可以称之为“废话”的言谈也不一定是多余的。夫妻之间有时也要说说闲话，讲些“废话”，生活才有意思。谈什么呢？什么都可以谈。一天单位里发生了什么事情、自己做了些什么、外面有什么新闻、看到了什么，或自己有什么设想，有什么感受，多谈爱好的事情，顺便也可谈谈哪个电视节目好等等。但是关键是时间和方式，事情这么多，哪有空闲谈。说真的可以“见缝插针”，充分利用时间，如：夫妻一起在厨房切菜、烧饭时或一起搞卫生时就可以交谈，尤其是吃完饭后抽些时间散散步，既有助消化，又很浪漫，还可以闲聊。生活常常像根拉紧了弦，夫妻聊天会使弦松弛，家务事像一副沉重的担子，压在夫妻双方的肩上，有时真会使人感到透不过气来，但不管事情多少烦忙，哪怕每天只有聊几分钟，时间长了，夫妻之间各自的爱好会相互影响，各自在想些什么、做些什么都很了解，两颗心就会贴得更紧，这时就会感到不因为有了繁忙的家务而觉得生活没有意思了。

(鲍芬芬)

夫妻生活的真谛——和谐的性生活

男大当婚，女大当嫁，夫妻婚后一条重要的联系纽带就是性生活，如何能更好地掌握性生活的要领，是每个已婚男女都必须注意的。

首先，男女性欲有不少差异，女性性成熟期一般在14岁左右，比男性要早1~2年，她们首先渴望心理、感情上的满足，随后才有性要求，而男性则性意识比较高昂，但近年来有资料表明，女性心理也趋向男性化。成年后，女性对对方的身份、性格、行为、人际关系、爱情意识等比较注重，她们的性欲与感情发展有密切关系。许多女性在深感婚姻不幸时，往往不是在性生活上受挫，而是责备男方冷漠无情。对男性而言，女性的娇艳和丰腴都极富性刺激，且男子性幻想尤为丰富，涉及性的书刊、影视对他们都有很大驱动力，而女性受这方面的影响则不大。在性意识的表现上，男性多直率地阐明，而女性则多为浪漫型、吸引式。女性性感点比男性多，在许多部位只要受到异性的触摸都会有欣快的感觉，而男性的性感点只局限于外生殖器、口唇、胸部等。在性交时，女性的兴奋点会因杂念突生、情绪不佳、男子举动粗暴而顿时消失。但她们却具有感受不同形式性高潮的能力，不管这种性高潮持续多久、重复几次，也不管发生在哪个部位，当性高潮接连出现时，女性的感受都比较强烈，而男性则恰恰相反。基于上述种种原因，在性交时，男性的体贴和抚慰是至关重要的，当双方的兴奋灶在同一时刻产生，这次性行为就是成功的。

婚后的性生活是一个连续不断的过程，其中妊娠期是一个比较特殊的阶段，因为此时的性行为与母婴间的关系十分密切。有统计资料表明，最后一次性交距预产期大于一个半月的，羊膜早破率低于5%；相距15天的，为13%；相距8天的，则高达29%。而且母婴诸多的并发症都会随之而来。所以妊娠期性交安排应掌握如下原则：在孕16周至34周之间，前半期以每周性交一次为宜，后半期应更少。孕16周前及孕34周后必须禁止性交，可以用比较缓和的性爱动作来代替。通常，孕妇在性交时具有自我抑制意识，而男性往往缺乏这种意识，故应经常加以劝导，且性交动作应轻柔，时间应

尽量减少到非孕期的1/3左右。性交方法也应有所选择，前半期以正常位（女性仰卧，两腿屈曲分开）和伸展位（女性仰卧，两腿伸展分开）为宜。因为这种体位对男性性生殖器可产生压迫感，使射精时间提前，以缩短性交时间。后半期，以后方侧卧位（男女双方向同一侧侧卧，男性在女性之后）为宜。因为受女性臀部阻碍，阴茎伸入阴道内的长度会减少，使阴道、子宫所受的刺激强度减弱。尤其应指出的是，对高危妊娠（有自发性流产、早产、死胎史，合并心脏病、高血压、糖尿病、肾病等内科疾患，本次妊娠为臀位、双胎等），更应控制性生活的次数和时间，能禁止最好。

男欢女爱固然是件好事，一旦男方突然过早射精，性生活提前告终，总是件令人不快的事。近代医学文献对射精时间已形成了一个比较统一的看法：按阴茎置入阴道，随即开始性交摩擦动作，直至射精，完成这样一个生理性的过程时间，正常标准为2~6分钟。当然，现实生活中很少有人用钟表去测算，一般习惯上把早泄定义为：性交尚未接触，刚接触或接触不久随即发生射精。关于早泄的原因，目前一致公认与情绪状态有关。人处于过分激动、兴奋、紧张、焦虑、忧郁等状态时，高级神经中枢控制力失调，性刺激未积累到一定程度，已引起高级神经中枢的兴奋，通过兴奋的扩散作用，低级神经中枢亦开始兴奋，于是就发生了早泄现象。虽然早泄者往往不承认或根本没意识到自己的情绪状态不佳，然而他们的心里总有一个根深蒂固的“疙瘩”。作为一个爱妻，不能因为丈夫的早泄行为而常常责备他，要疏导、开通他的思想，让他放下包袱，时常提醒他：“这次可能会好的。”如有必要请有关医生做一个诊断，确诊无病理原因，会增强男方的自信心，只要夫妻都有信心，早泄是能克服的。

性生活是夫妻生活的重要组成部分，它的成败与否很直接地关系着双方的感情交流，和谐温馨的性生活可以增加双方的粘合力，在小吵小闹后，它又是重新开始生活的扭转力，因此注重和谐的性生活是十分有意义的。

（徐淑雯）

有人说，一次性生活的能量消耗相当于一百米赛跑，或相当于快速登上五楼的运动消耗，不管此说是否正确，至少有一点十分明确，性生活不仅是性器官互相交媾的问题，而是要动员全身神经——内分泌系统，肌肉及众多的脏器一起工作，必然会消耗精力与体力，也会引起性生活疲劳。

祖国医学认为“饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱全而尽终其天年……”意思很清楚，饮食要有节制，生活要有规律，不能过度疲劳，才能身体强壮，精神饱满，才能延年益寿。性生活既然是生活起居的一个内容，性生活又可以引起疲劳，当然不宜过度，否则对身体健康不利。

那么，性生活过度会有哪些“信号”呢？有三种方式可以判断：第一种，出现了许多具体的疲劳征象，例如面容憔悴，形体消瘦，这是体力消耗引起体内能量代谢水平下降的结果；精神倦怠，萎靡不振，这是神经系统受到干扰，尤其大脑皮层神经“司令部”过度疲劳产生抑制现象的结果；头昏目眩，周身无力，也象征着体力下降带来的体质虚弱，甚至已存在有贫血状况；气短心悸，虚汗淋漓，提示中枢神经系统功能紊乱，接着引起支配心脏等内脏，以及支配汗腺等组织的有关神经功能紊乱的缘故；胃口下降，失眠多梦，这也是疲乏过度、神经功能失调引起

的一种全身性反应。第二种，即是观察性生活后第二天或后几天的工作、学习状况，如果发生莫名其妙的注意力不能集中，工作学习效率下降，记忆力减退，或者是出差错等，也提示中枢神经系统因过度性生活而受到干扰，调节与控制大脑思维活动能力减退。第三种，身体抵抗力的每况愈下，经常多病，或明显的体力下降，都表示体内消耗过多，免疫功能减退。

当然，上述谈了三方面的“信号”，并非都会出现，凡是出现一个或几个，又找不到其他原因时，况且的确存在有房事比较频繁的现象，那就要考虑到房事过度的可能。同样道理，万一出现了上述某些“信号”，随即有意识调整房事次数，或者干脆停止性生活养息一阶段，上述“信号”销声匿迹，那就格外说明了问题。最担心的是某些人，已经存在了房事过度“信号”，却仍然无动于衷，或者不加重视，仍然较多性生活，结果严重影响健康与体质，到头来还不明白是怎么回事哩！

性生活过度的“信号”

切忌重复性交

小李是个年轻的知识分子,三十出头,已事业有成,只是身子显得单薄些。他的妻子健康美貌,性情活泼开朗。小夫妻相亲相爱,如胶似漆,众人羡慕。但是,最近发生的事却给夫妻生活蒙上了阴影。小李这几次同房都不能射精,任凭小李如何使劲,妻子如何鼓励,都不见精液射出,直至阴茎萎软了事。究其原因,结婚以来,妻子的性欲一直很旺盛,经常一夜要求作爱两次,甚至三次。小李开始倒也胜任,高潮迭起,日久就有些勉为其难了。他为了不使妻子扫兴,振作精神,有求必应,终于发生了同房不射精的现象。

一天内或一晚上有两次或两次以上性生活,称为重复性交。这种情况的发生,大致有如下几个原因:第一,夫妇双方或其中一方性欲特别旺盛,需要重复性交才能满足。第二,性生活不和谐,特别是男方有早泄或射精较快,女方压根儿还没达到性高潮,男方已完毕,造成妻子不满足,希望通过重复性交来弥补妻子的不满。第三,患了早泄,第一次性生活射精太快,第二次性生活射精会减慢,奢望用重复性交方式治疗早泄等。其中以第一种情况多见,尤其是新婚阶段或青年夫妻。其实,重复性交有不少害处:

首先,对于男女双方而言,都会造成体力上的较大消耗,中医认为“必损肾元”,会造成众病蜂起,

诸恙丛生,体质会随之每况愈下。

其次,由于重复性交造成体力上的过分消耗,加上影响睡眠,会直接影响到第二天的学习与工作,而且一段时间后,连思维敏捷程度、记忆力、分析能力等都会相应下降。

其三,由于性冲动的连续与重复的发生,无论男女都会加重性控制神经“司令部”与性器官的负担,经常性的劳累过度,物极必反,以后反而会性功能衰退低下,造成性功能的早衰。

其四,男子经常重复性交,会延长射精时间,因为第二次性交的射精出现时间肯定比第一次长,这就埋下了今后发生不射精的隐患。

其五,男子性交后有一个不应期,已知重复性交后出现的不应期要比第一次性交后出现的不应期时间长上不少。经常重复性交就会延长不应期,也就容易引起性功能衰退。

最后,女子经常重复性交,性器官始终处于充血状态,从而诱发盆腔郁血,产生腰酸不适病症。况且第二次性交质量要比前一次差,性满足程度未必理想。

经过性咨询,小李夫妇弄清了原因,重新安排生活。小李尽量少开夜车,保证充足的睡眠,适当参加体育锻炼,提高身体素质。妻子则对性生活“求质减量”,避免丈夫无谓的消耗,双方感觉都好多了。

妻子没有性高潮怎么办?

性高潮是性交生理过程的第三期,为高峰期,男性表现为射精,女性则表现为阴道周围肌群出现节律性的收缩,每0.8秒收缩一次。在收缩过程中产生强烈的快感,犹如一股幸福的暖流,由阴部扩散至全身,持续10余秒钟。有经验者数分钟后又出现第二次高潮,甚至第三次,随后进入消退期。性高潮为性交最愉快的时刻。无性高潮者缺少这一峰期。其发生率高达65%,她们虽有性交,但未享受到这幸福的时刻。久之,部分人可留下一些后遗症,如诱发盆腔瘀血或乳房小叶增生症。因这些部位的充血难以消退。

1. 女方首先要主动争取高潮期的美妙时刻,去除不良的心理、精神障碍。

2. 男方配合。性交前要有足够的调情时间,一般需30分钟。阴茎提插也要有足够的时间,一般需10分钟以上。还要注意女方的各个性感点,要采取多种性交方式。除去女下仰卧位外,可轮用女上位,或侧卧大腿交叉位;或采取后背位,即女方作胸膝卧位,跪伏,抬高臀部,男方由其后插入阴茎。后背位姿势可刺激到阴道内的多个敏感点,尤其G性感点、阴道口的4、8点,有助于激发性高潮的到来。每次性交采取多种姿势,既可提高性兴趣、延长性交时间,又可加强各性感点的刺激,增加性快感,促使性高潮的出现。男方如欲射精,而女方“火候”尚未到,男方可稍停一会,再刺激,等其高潮逼在眼前,一起出来。切忌只顾自己,匆忙射精。

3. 手淫法。经过双方努力仍未获得性高潮,可按

摩阴蒂。通常以按摩阴蒂包皮为宜。或女方交叉大腿,将硬挺的龟头紧贴阴蒂,发动节律性摩擦,亦可获得性高潮。

4. 锻炼会阴肌群,有两种方法,一是叮咚声试验。小便时,收缩阴部肌群,使尿流中断,随又放松,尿流即滴下,如此有节律地收、放,尿流即时断时续地滴于水中,发出叮咚声。在练习过程中,可领略高潮时会阴肌群自发地节律收缩的特点。另一种是嵌吉尔氏锻炼。将食指置于阴道中,收缩阴道会阴肌群,每天200次,每次持续收缩2~3秒钟。可默数“1、2、3”时收缩,“4、5”时放松,25次为1节。如此反复练习,可产生性快感,促使高潮来临。

5. 定期性生活,将有助于本病的治疗。如长期停交,性高潮的恢复将更困难。因性器官将出现废用性萎缩。相反,性交过频也不利于治疗,因“屡试屡败”会丧失信心。

6. 药物可用龟龄集,于房事前以少量黄酒送下,有助于性高潮的出现。或服硝酸甘油,亦可增加性快感,促使高潮出现,于房事前含服。

7. 饮食有节,忌暴饮暴食。忌辛辣,忌烈酒,因为酒抑制性中枢,不利于高潮的出现。房事前忌服安眠药。

8. 注意劳逸结合,切忌过累。常体锻,参加文娱活动,保持身心健康、乐观向上的情绪。

9. 要有可靠的避孕措施,要有安静、隐蔽的环境。

一天夜晚，在一条弄堂深处响起了呼叫声：“救命！救命！”“你不要打了，我把包给你，救命！”呼叫声唤来了不少居民，只见居住在本弄的A手捂着头部的伤口，鲜血不住地涌出，另一个戴着大口罩的男青年气势汹汹地挥着手中的榔头。奇怪的是他并不不要A的包，似乎只要把对方置于死地。居民们一面努力阻止男青年的行凶，一面飞快地去报警。一会儿，武警们赶到，很快制服了行凶的青年。原来，一年前这个男青年与A的妻子发生了不正当的关系，并痴心地要她与A离婚，而她感到A待自己不错，难以启齿，要男青年等她一年。一年中，她一直继续与男青年保持暧昧关系，而不提离婚。男青年“鬼迷心窍”地迷恋着她，于是产生了杀A的念头。法律是无情的，男青年被判了十五年有期徒刑，大好的青春年华就要在大墙里面度过了。这个男青年实际上充当了既不光采又丧失理智的第三者，即使他不犯故意伤害罪，也要受到道德法庭的审判。而A的妻子也应该扪心自问，自己不顾丈夫、孩子，在外另觅婚外恋，是不是道德？追求所谓的幸福，侈谈所谓的性开放、性自由，既破坏了小家庭的安宁，又害了别人，难道不应该受谴责吗？

目前，离婚率有所上升，第三者的插足是其中一个重要的原因。除了上面所说的那种情况外，还有以下几种情况，如果处理不当，很容易使小家庭破

裂。

其一，青梅竹马的第三者。有些自小一起长大的青梅竹马恋人，包括曾经谈过较长时期恋爱的朋友，后来因各种原因未能结合。两人都另组家庭，或者其中一人另组了家庭。若干年以后，又突然相见，旧日的恋情使他们倍感亲切，或婚姻不如意，更容易使旧情复燃。

其二，受欺骗的第三者。有些道德败坏的人，虽然已结婚，或结婚后喜新厌旧，利用自己的外貌，或一技之长，或有地位名气，引诱年轻的异性，欺骗对方与自己结合或同居。这些现象在社会上也有产生。欺骗别人者最后逃避不了法律的制裁，而被骗者是否也应深思一下，自己当时是否太轻率太轻信了呢？

其三，对年长者信任依恋的第三者。有些青年遇到比自己年长，有一定特长、地位、风度，对自己比较关怀、爱护时，亦会产生恋情。

其四，自己把配偶推向第三者。这种情况也许不多，可确实存在。有一则报道说，丈夫迷上了赌博，竟让朋友陪伴自己的妻子，或陪着游玩、看电影、听音乐等，或帮着处理家务，或成为互相谈心的对象，友情最后发展为爱情，妻子离开了迷赌的丈夫，与“第三者”结合。

(达美君)

『第三者』面面观

新房的布置应讲求个性

新房陈设在总体上要协调、幽雅。居室的主色调、家具、用品等除了要考虑豪华、繁荣外，主要还得从它们之间的相互协调，尤其是四壁、天棚、家具、用品的色彩统一和谐上下功夫，以突出主色调为要。

主色调选择可依年龄、性格、气质、职业等不同而异。新婚青年正是生命力旺盛、精神朝气蓬勃、充满理想和幻想的阶段，他们憧憬着美好的未来，积极向上是这个年龄阶段的主要特色。有些新婚青年很有个性，居室内的色彩以绿色为主色调，以玫瑰色为辅助色，如搭配成白色的天棚、墙壁，浅绿色的墙围和地面，玫瑰色的窗帘。这样完全体现了青年人的色彩心理。家具最好选择一些新颖、色彩明快、流线型线条、动感强的，用具用品也最好是一些独特的、富有个性，这样在新房陈设的总体上形成一种明快、潇洒、向上、新颖、独特的格调。

同时在新房内可以装点一些有审美价值的书画、摄影作品、艺术雕塑，以及自己所喜爱的其他一些小摆设等，就更会体现出新婚青年的情调。还可以按照个人的兴趣爱好，而把乐器摆在新房引人注目的位置上，或是把足球摆在显眼的地方，或是把自己的书籍精心摆放在书架上，或是把自己的小发明小制作等陈列起来，当然，还可以把自己心目中崇拜的伟人的照片、画像或是雕塑摆在适当的位置等等，亦很有个性。此外，新婚青年的居室陈设最好还能不断地变换陈设方式及方法，以突出新婚青年日新月异的对美好的生活的追求和向往。

(张玉萍)

随着时代的变化，人们的择偶标准也在不断改变，如五、六十年代是同志式的，七、八十年代是追求理想和心灵美，九十年代注重情趣和自身价值的体现。无论择偶标准如何变化，人们最终的目的，是希望有个幸福的家庭，有个健康可爱的孩子，共享天伦之乐。所以在选择配偶时，除了情趣相投、志同道合等因素外，某些不适合婚恋的生理及健康状况也应该引起重视，不能一时冲动，忘乎所以，陷入“禁婚”的圈子，彼此感情又难以自拔，造成欲恋不能，欲婚不成的局面，增加精神上痛苦。从医学角度来看，下面几种情况首先应注意的。

一是患有重度遗传性疾病的，如双侧视网膜母细胞瘤为显性遗传性疾病，子女得病率极高，会导致失明；家族性精神分裂症患者或反复发作，子女患病风险率为15~40%；先天性聋哑，如又为近亲结婚，子女的发病率高。二是各种原因引起的智力极度低下，他们自身尚不能料理，更不会教育下一代。这些人不必考虑结婚，否则会害了对方，害了孩子，也会给社会带来累赘。三是患有严重的脏器疾病者，如心力衰竭、肾功能衰竭、肝硬化失代偿期等生命危在旦夕者，结婚会害了对方。四是生殖器官严重缺陷者，如两性畸形、男子先天性无阴茎，男子先天性无睾丸等均难以纠正影响结婚者。女子先天性无子宫，女子先天性无卵巢者，虽然绝对不能生育，但对结婚不受影响。

上述这些身体状况都不宜结婚，即使已在恋爱，也不应该隐瞒对方，双方应主动控制感情，避免更密切的交往，更切忌同病相恋，结果往往给对方带来更大的痛苦，如果给下一代造成不幸，更无幸福可言。故从某种意义上讲，婚前体检亦十分重要。

(周瑞芳)

择偶与健康

睡眠卫生不可忽视

医学心理学认为,人不睡觉也会导致死亡,睡眠的质量影响人的健康和工作效率。专家认为,20分钟瞌睡比15分钟喝咖啡更能焕发精神而且有益健康。

为保证夜间睡眠质量,应减少饮用量,因酒精可破坏睡眠结构,导致夜间醒次增多;下午和晚上不喝浓茶、咖啡,睡前半小时不宜进行兴奋性活动,包括学习和工作,睡前也不宜大量饮酒、饱餐,尤其是青壮年,又一向健康者,更应引起重视,此举可发生猝死,其原因尚不明确,可能与饱餐后胃扩张、横膈上移压迫心脏,或急性出血性胰腺炎、冠心病等心血管疾病有关。仰卧睡眠时,不宜将手放胸前,以免压迫冠状动脉,诱发心绞痛等;据研究,孕妇宜左侧卧,不宜仰卧;产妇最好常侧卧,以利产后恶露排出;婴儿宜左右仰三种姿势交替,以免头骨变形,忌俯卧,以免影响呼吸;打鼾者宜侧卧;高血压、心脏病患者,以右侧卧最佳,忌俯卧、左侧卧。盛夏时

节,不宜将风扇置于床边开足风力直吹,这样,可使体温降低加速,尤其入睡后,皮肤松弛,皮下毛细血管收缩与舒张调节功能下降,时间一长很容易受凉致病,特别是婴幼儿更易得病。可采用摇头风扇,减小风量,或放电扇于2米以外,或将电扇对墙吹利用回风,或设定定时器限制吹风时间。

在日常生活中一些人习惯或迫于条件,茶余饭后在坐椅、沙发上打盹,或趴桌而眠,但这样休息有许多弊端,也休息不好。怎样才能真正消除疲劳,确保健康?专家认为,睡宜平卧。午睡时间以半小时左右为宜,过长反而精神不振。深睡有利于恢复体力,可睡40分钟;浅睡有利于恢复脑力,可睡15分钟。专家们告诫人们,坐睡有碍健康:坐睡后,由于全身基础代谢降低,体温调节功能亦随之下降,因而易着凉而致感冒等。坐睡时胸背部处于支撑状态,头部位置过高,入睡时流经脑部血流减少,易引起脑贫血。国外学者作过研究,

发现坐着入睡,血循环比睡平要慢,脑电波亦不及平卧时活跃,这是由于大脑的氧和营养供应减少所致。趴坐而眠,醒时会感到头晕、头痛、耳鸣、视力模糊、面色苍白,这是因为睡眠时血压下降,加上饭后血入肠胃,脑供血不足所致。另外,趴桌而睡,上半身重量压在胸部,会导致呼吸不畅,增加心肺负荷;手臂垫于头下,造成头面部血流不畅,时间一久则手臂麻木,还影响美容。再者趴坐而眠,周身肌肉不能很好放松,不利于消除疲劳。

另外,还应注意睡眠节律,没有规律的睡眠难有高的质量。尤其是失眠者,白天要加强活动,晚上才能睡得好些。失眠者不宜醒着躺在床上过久。失眠可短时期服用安眠药,但切勿长期服用。久服安眠药可造成失眠者对药物的依赖性,甚至成瘾,还会造成病人记忆力减退、呼吸抑制、睡眠质量的变坏及头痛、易激动、步态不稳等。

(方力行)

睡

席梦思床的烦恼

某钢厂小李腰痛已有三月有余,四处求医,效果不佳,小李很是苦恼。他心里暗暗思量,这次腰痛不同往常,毫无诱因,却疼痛难忍。再说说条件,显然比以前优越多了,睡的是席梦思床,盖的是羽绒被,刚结婚,小两口事情又不多,腰痛怎么会如此厉害呢?为了找出腰痛的症结,小李决定去大医院彻底检查。事也凑巧,隔壁王大妈刚从某医院骨科康复咨询门诊回来,兴奋地对小李说:“医生告诉我,我的关节病可以不用药、不用针灸,只要加强锻炼就行了……”

小李听大妈这么一说,连忙打听医

院地址,去医院咨询。经过医生的分析,小李恍然大悟,原来,自己的腰痛与睡席梦思床有关。长期睡席梦思床的人,脊柱长时间呈屈曲状态,脊柱的生理弧度(S形)改变,脊柱两旁的伸脊肌(特别是骶棘肌)收缩,容易引起肌纤维疲劳,甚至撕裂……从而引起腰肌气血不通,不通则痛。你看,小李新婚睡上席梦思床,却带来了烦恼。所以席梦思床固然有很多优点,但它太柔软,对腰痛患者不很适宜。腰痛患者不宜睡席梦思床。

(张玉萍)

空调房间的弊端

物质文明高度发展的廿世纪末,空调系统已广泛应用于宾馆、办公室、实验室等处,目前已开始进入我国不少家庭。

空调房间温度、湿度适宜,确实为人们提供了良好休息、工作环境。但长期生活其间,随之而来也带来一些弊病。炎热的夏季,暑热薰蒸,进入空调房间,冷气扑面而来,暑热顿消。由于温差太大机体难以适应等诸原因,长期生活其中,有时会损害健康。尤其是女性,普遍感到疲倦、皮肤干燥,还有不同程度的手足麻木、头痛、神经痛、肠胃不适等症状,女性往往还出现月经失调。究其原因,主要是室内外温差太大及空调环境空气不新鲜所致。夏季高温,人们衣着单薄地在室外活动,进入人工低温环境,冷感觉传至体温中枢,中枢指令皮肤血管收缩、汗腺分泌停止,以减少散热,维持体温;冷感觉还使交感神经兴奋,导致腹腔内脏血管收缩,胃肠运动紊乱,出现相应症状(恶心呕吐、腹痛腹泻等);长期寒冷的刺激可影响卵巢的功能,引起月经失调。另外,空调环境负离子浓度下降及空气中某些有害正离子浓度增高也是致病原因。空气中负离子能调节人体兴奋中枢神经,促进血液循环和新陈代谢,加速组织氧化还原,提高机体抗病能力,对人体健康有益,有空气中“维生素”之称。在空调的环境中,由于自然的新鲜空气通过空调系统的风道、过滤器除尘,使负离子大大降低;再者空调提供的是再循环空气,由于循环积累,导致负离子浓度不断降低,正离子浓度不断增高,就此上述症状产生。

针对因冷而起的病因,日本提出具体措施值得借鉴:①室温宜恒定在 24°C 左右为宜,室内外温差不可超过 7°C ,否则出汗后入室,将加重体温调节中枢负担;②室内空气流速应维持在20厘米/秒左右。办公桌切不可安排在冷风直吹处,因为该处气流增速5~10倍,倘若达每秒1米,体温将骤降 $3^{\circ}\text{C}\sim 4^{\circ}\text{C}$;③若长时间坐定办公(打字、书写、接线等)应适当增添穿脱方便的衣服,膝部覆以毛巾等予以保护。同时注意间歇站起活动,以增加末梢循环;④下班回家首先洗个温水澡,自行按摩一番。如能适当活动,当然更好;⑤如家里安装了空调器,对老年人、婴幼儿应特别当心,因为他们温度感觉差,体温调节能力亦差,以免为享受而付出不必要的代价。对由于负离子浓度降低,正离子浓度增高的病因,可采取以下方法:①不在空调房间放置有异常气味的物品;②在房间中安放负离子发生器,以弥补空调器引起的负离子浓度下降;③让室内保持一定的光照(紫外线可产生负离子)和通风,如开扇小窗,夏季亦可在早晨开窗换气,有条件最好用开放式空调。

还有些空调系统同时装有湿化及去湿装置,以调节室内湿度。但湿化装置内的水很容易被空气中的微生物所污染,这些在水中大量繁殖的细菌、病毒、霉菌、原虫等,可随雾化后水滴散布于室内空气中,导致呼吸道感染、过敏性呼吸系统疾病、不良建筑综合征、湿化器热等。对此采取的方法是加强空调器维修清洁工作,有条件最好采取开放式空调。

(方力行)

您的身体能

股市是一个充满风险的竞技场,变幻莫测的股市很有吸引力,也很刺激。会使一些人发财,但也会使心理素质差的人走上绝路,还会对人的生理健康产生危害,尤其对患有某些慢性病患者影响更大。

由于股市行情涨落变幻莫测,炒股者的紧张度不亚于参加巨额豪赌,由于紧张、兴奋或焦虑,人的交感神经经常处于兴奋状态。交感兴奋会出现心跳加快、外围血管收缩、血压升高、心脏负担加重的生理反应,这可诱发潜在的心律失常或加重其病情,如各种病因所致的早搏、心房颤动、阵发性心动过速等。神经兴奋的失常必将导致抑制的异常,这种情况可引起冠状动脉收缩过度,诱发心绞痛,甚至心肌梗塞。交感兴奋还可导致血压增高,可引发或加重高血压病的

病情,尤其是长期紧张加上高血压,甚至会导致中风。心脏负担的加重,对已处代偿期的心衰可使其发病,对已心衰者则会加重病情。长期紧张、忧郁还可引起植物神经紊乱、内分泌失调、生理代谢异常,导致人体机能失常。如消化系统变化,可影响人的食欲、消化等;水液代谢发生改变,可影响泌尿系统疾病;内分泌变化可造成月经紊乱等情况。紧张、兴奋、忧郁对精神活动过程影响更大,甚至可诱发精神病。因此有较严重慢性病的人,尤其是患有心血管疾病者,不宜参加炒股。

即使身体健康者长期紧张、焦虑对人影响也是很大的,(这种情绪有时甚至仅存在于下意识中)。当然这种影响程度因人而异,心理承受力大者影响较小,反之则影响较大。

适应炒股吗?

近年来纹眉纹眼线美容方法受到不少女士青睐。由于眼线纹在眼睑缘处,其处解剖结构特殊,损伤常涉及美容及视力功能,后果常较严重,故值得提请人们注意。

眼睑俗称眼皮,由外向内可分五层:皮肤、皮下组织、眼肌、睑板、睑结膜。睑板这层中有睑板腺,睑板腺通过其腺管开口于眼睑边缘的内侧边缘,腺体分泌一种油脂。若开口处堵塞,呈慢性增殖性炎症,则为睑板腺囊肿;若睑板腺发生感染发炎则为内麦粒肿。眼睑边缘的外侧边缘,有睫毛、睫毛囊及其周围汗腺、皮脂腺开口;若这些毛囊、汗腺、皮脂腺发炎,则为外麦粒肿,眼内眦上下还有泪道开口。据解剖结构看,纹眼线可损伤眼睑附属结构,容易出现这些结构的损伤、感染、过敏的疾病。据这些年来纹眼线实际情况看也是如此,概括如下:

1. 感染:由于手术器械和染料未经消毒,或未做好无菌操作以致交叉感染,导致睫毛囊及其周围皮脂腺、汗腺细菌感染,或睑板腺细菌感染,可发生麦粒肿;也可引起结膜炎、角膜炎。已发生有人纹后一下子出现4~5个麦粒肿情况;亦有纹后发生慢性炎症,一戴无形眼镜就发生角膜炎,出现眼红、刺痛、流泪,均求医而愈。

2. 过敏:少数人对着色的染料会发生过敏,于是纹眉后可出现眼皮水肿、结膜充血、怕光、眼内发痒。这种过敏也可由染料中污染杂质,或对麻醉剂过敏引起。

纹眼线的不良后果

3. 机械性损伤:由于操作不当,尤其是技术不熟练,造成针刺偏位或过深,刺伤了眼睫毛囊,使睫毛脱落不长,或再生后排列不齐。如果刺伤了眼内侧泪道开口,疤痕收缩可使开口堵塞,造成终日流泪。理论上讲刺伤也可使睑板腺堵塞,造成睑板腺囊肿。如刺得太深,染料渗入皮下组织,并弥散开来,就会出现眼线粗细不匀如同蚯蚓、非常难看的后果。已出现过这样的例子,病人痛苦万分,白天只好戴太阳镜,并多处奔走要求褪去着色。手术中针刺偏位还可能直接损伤眼球导致更严重的并发症。

为防止纹眼线感染、过敏和损伤,手术前应了解病人是否有糖尿病,是否有眼部感染等。前者容易发生感染,应慎做纹眼线术,如一定要做者,术后一周宜加强控制血糖,或用药抗感染。后者应先作眼部消炎治疗,炎症控制后方可做手术。为避免过敏,手术过程中染料应避免入眼内。必要时所用手术麻药可作过敏试验。为避免机械伤,尤其对痛敏感者,可作浸润麻醉,这样可避免顾客因痛而作出的避让动作,如摇头、眨眼、避让,可消除由此引起的误伤。

鉴于以上这些情况,纹眼线顾客宜选择较可靠的美容院、医院做手术。纹眼线后如红肿、疼痛超过3天者应去医院检查;如感眼内不适时间过久,也应去医院检查。纹眼线后5天内不宜戴隐形眼镜。若眼线染料发生弥散,应尽快找专科会诊。

(方力行)

因此炒股者,不仅要考虑身体健康条件,还要考虑心理健康条件。就像跳到汹涌的股海中,识得水性者固然赚到了大钱,不识水性的人居然也有平安到达了幸福彼岸的。但侥幸成功毕竟是少数,应该清楚认识到股市的风险,必须考虑到万一炒股失败,自己是否能把握自己。那些心理有障碍者,如特别在乎别人怎么看自己的人等,不宜投身股市。

装卸工刘某,几年前听人说炒股票赚钱容易。那时上海股市刚起步,看到买原始股的人,轻松地赚大钱,不免心动。他花30元钱买了门票去股票沙龙听课,老师年纪不算大,宗气却很足,称现在股票正在猛涨,以后还要涨。听得大家很兴奋,好像30元买开了金库的大门,大叠的钞票就在眼前。大家激动万分,拼命鼓掌。他也很兴奋,下课后很恭敬地敬烟问师,何种股票最好。老师胸有成竹很有气度地告诉他,现在是牛市,买到股票就能赚。92年5月上海股市开放,刘排了一夜队,在一家证券公司,花了自己全部存款4万元,以320元一股价格,买进一种股票110股。那两天刘很开心,好像就等着收获了,根本就不去理会报刊电台再三告诫的股市有风险的话语。开头两天股票确如师言还在上涨,但好景不长,过不

了几天股票开始下跌了,他买的股票很快跌到300元以下,那些天刘一直很紧张,天天盯着晚报上股市行情,两眼发直。股市怎么了?他不得而知。焦虑不安的他只得又花了30元去听课。这次换了一位老师,课讲得不太通俗,专业术语用得多,理论讲得也深,一些股市曲线分析,刘听了半天仍似在云里雾里不得要领。听课解决不了问题,股票赔了再卖出又不情愿,刘只能看着天天下跌的股市行情不知所措。两个月后,股市暴跌来临了。那天以154元开盘,很快跌至115元,巨大的损失使人们慌了手脚,都争着抛售,刹那间股票变成了冒烟的炸弹,大家都抛之唯恐不及,刘从未经此种场面,再也守不住了,赶忙把股票以低价位全部抛出,三个月不到,一进一出刘某4万元损失了3万。但第二天,久等不至的股市反弹出现了,刘悔之莫及。刘来到证券交易所,要求还他已抛出的股票,当然没有结果;刘不能接受这个残酷事实,又在路上拦截证交员,亦未有所得。当晚他疯了。

股市风险很大,美国股市流传:10人认股,1人赚,2人平,7人赔。因此要有健康的身体条件和心理条件,才能赢得起、输得起,没有条件切莫轻易投入。

(方力行)

结婚,是人生里程碑上一个重大的转折点。度蜜月时,是最幸福最甜蜜的日子。对此每个青年人都有着美妙的憧憬。但是,什么年龄结婚最适宜呢?从科学角度看问题,在优生优育的原则下提倡晚婚是正确的。一般地说,男子26~30岁,女子24~28岁是最佳的结婚生育年龄。

关于结婚年龄,历来有不同的说法。有的认为早成家、早生子,可早享天伦之乐。尤其是女孩,年轻是朵花,早点挑选可以觅个好郎君。实际上,在旧时代、在农村,女孩早婚的不少,有的地方甚至有“女孩十三可做娘”的陋习。这种说法完全是不符合科学、不符合优生优育的。

我们的祖先,古代的学者、医家对结婚年龄早有科学的认识。如南齐时的《褚氏遗书》对男女结婚的生理病理就有科学的论述。褚氏提出,男子16岁精气已通,但必须到30岁娶亲才比较合适。女子14岁已来月经,但必须

至20岁后出嫁才合适。这时男女阴阳之气充实,阴阳交合才易受孕育子,而生育的孩子也坚实健壮。若早婚,男女阴阳之气尚未充沛,易受损伤,不易受孕,育子体弱,多病早夭。褚氏对早婚危害的描述至今仍有启发作用。

现代医学认为,女性自19岁起,骨盆逐渐宽大,臀部开始增宽,乳房开始丰满,但骨骼的钙化一般要到23岁左右才能完成。因此,24~28岁结婚生育是最合适的年龄,太早太晚都不符合科学性。

结婚太早,女性发育未成熟,怀孕后容易流产、胎位不正、胎儿发育不良,分娩时容易发生难产、子痫、胎盘早期剥离引起大出血、先天性婴儿畸形、婴儿死亡率较高,而女性婚后合并症、后遗症也都比较多。

结婚太晚,晚于35岁,女性卵子老化,畸变性上升,胎儿畸形率及遗传病发病率都会显著上升。有关资料报道,先天性愚形(痴呆)发病率,在母亲

24~29岁时为1/5000,30~34岁为1/8000,35~39岁为1/300,40~44岁为1/100,45岁以上则为1/40。高龄初产后遗症、并发症也明显增加。因高龄妇女,子宫收缩力减弱,骨盆和韧带松弛变差,软产道组织弹性减退。分娩时产程延长,容易出现难产、产后恢复不利,胎儿亦易受到产伤。

世界及我国国内,有不少伟人、名人,他们的孩子患先天痴呆,或其他遗传性疾病。如第二次世界大战中驰骋沙场,力挽狂澜的戴高乐将军,有一个掌上明珠——女儿安娜,就是一个大脑发育不全的痴呆姑娘。他们除了各种遗传原因外,早婚或过晚生育都是一个不可排除、不可忽视的原因。

建立“两人世界”是幸福的、甜蜜的,但今后将面临的“三人世界”,更是永远幸福的保证。为了您及家庭的永远美好,请慎重地选择最佳结婚时机。

(达美君)

最佳的婚育年龄

催乳食疗

母乳有着完全符合孩子需要的丰富营养,最利于婴儿的消化吸收。而且母乳中含有的抗体,可以保证婴儿在六个月内避免传染疾病的侵袭,婴儿吮乳又可帮助母亲子宫收缩,促进子宫复原。母乳最适宜婴儿的胃肠道,而人工喂养,若掌握不好,很容易引起消化不良、腹泻、胃纳减退,从而影响婴儿的生长发育。母亲乳汁分泌旺盛时,强迫回乳,很容易出现乳腺炎,并可伴见高热、乳痈,对正在恢复中的母亲是极不利的,母乳喂养又可加深母子感情,给婴儿以安全感。可以说母乳喂养百利而无一害。如果乳汁分泌不足,那就应进行必要的食疗调养,帮助乳汁的分泌。在此作一简略的介绍,供参考选用。

(一)鲫鱼通乳汤:鲫鱼100克、猪蹄1只洗净,加水炖煮,肉熟后加少量盐、味精调味。或加入通草6~9克,以增强通乳效果。

(二)猪肝黄芪汤:猪肝500克、黄芪60~100克,加水同煮,食猪肝饮汤,如以猪蹄易猪肝亦可,或加入当归15克、炙山甲6克、通草6克同煮,效果更显著。

(三)香菇豆腐猪蹄汤:猪蹄1只,洗净,加水炖煨至肉熟,加入香菇丝25克、生姜丝3克、豆腐2块、丝瓜250克,再煮沸后加盐、味精调

味。

(四)黄豆猪蹄汤:猪蹄1只,黄豆150克,黄酒、葱姜各适量,加水炖煮,肉烂熟后加入盐、味精调味。用花生易黄豆亦佳。

(五)酒蒸虾:鲜虾250克,用黄酒250克、少量细盐拌匀,加入葱、姜、味精及少量水,隔水蒸熟食用。

(六)鲤鱼丝瓜汤:鲤鱼1条,丝瓜30克,加水煮食,加盐、味精调味。

(七)干金针烩猪肉:干金针菜30克,冷水浸发,摘去根,洗净沥干,切成小段。猪肉500克,洗净切块,加上黄酒、酱油渍半小时。油锅烧热,爆香葱、生姜,投入肉块煸炒,烹上黄酒、水,加入金针菜,用文火焖至肉酥烂,加盐、味精调味,即可食用。

(八)酒酿蛋:沸水中加入酒酿50克,再打入鸡蛋1~2个,作点心服食。

(九)蹄汁芝麻糊:黑芝麻炒香研末,用熬好猪蹄浓汁1小碗,放小锅内烧开,调入芝麻末及红糖,煮成糊状,即可食用。

以上介绍的食养方法都是很有效果的,你如果产后乳汁不足,可以根据自己的喜爱选择食用。

(达美君)

情绪紧张会导致不孕吗？

她终于盼来了自己宝贝的诞生，那种做母亲的幸福使她陶醉。为了表示感谢，她给我送来了红蛋，而且有九个，据说那可是最高规格的呢！

我清楚地记得，一年半前她来就诊时，是满面愁容。她告诉我，她已婚三年，但一直没有怀孕。婚后一年就到处求医，妇科检查又没有问题，从西医看到中医，苦药吃了不少，可什么用处也没有。我看她忧虑重重的样子，就笑着对她说：“你这副模样，可把送子娘娘吓坏了，她又怎会把孩子送你呢？”经过仔细的诊治，她的确没有什么病，稍微有些痛经，服药后也得到了改善。又让她丈夫去进行了检查，也没有任何问题，那么问题症结在哪里呢？看了几次病后，我们已比较熟悉了，从陆续交谈中，我了解到她丈夫家是一个大家庭，虽有自己的小房间，可仅是一板之隔。而且生活上总感到不太自由，她又是一个性格比较内向的人，有事闷在肚里，丈夫又比较粗心，所以心情一直很不舒畅。我想这就是她迟迟不能怀孕的主要原因。我一面劝慰她要乐观开朗，一面让她丈夫多加体贴，尽量温柔地对待她，并建议他们一起多去户外活动，保持恋爱时的温情，营造欢乐恩爱的小家庭气氛。既要保持与大家庭的和睦融洽，又要保持一个独立自由的小天地。这样，她的心情逐渐变得愉快，再也不见那满面的愁容，同时又使她相信自己没病，完全可以怀孕得子。果然，没几个月，她就怀上了孩子，那份高兴劲真是无法形容。几个月来，虽也给她吃了一些药，但如不服药，我想也会得到同样效果的。

夫妇结婚后，为什么会怀孕育子呢？那可是一个比较复杂的生理过程。男女发育成熟后，女方卵巢可排出正常卵子，男方亦可分泌精液，并含有正常的精子。卵子、精子在输卵管

内相遇结合成精卵，并顺利输送入子宫腔，在子宫内膜着床。女方若存在排卵障碍、输卵管炎症、输卵管阻塞、子宫内膜异位、慢性宫颈炎、宫颈肌瘤、宫颈狭窄、慢性严重性阴道炎，男方存在精液异常、（精子数减少、活动力减退、形态异常等）、输精管阻塞、阳痿早泄、免疫因素（体内产生对抗自身精子的抗体），或由于夫妇缺乏性生活知识，精液抗原在女方生殖道内产生抗体等原因，都会造成相对性不孕，经过治疗一般都能治愈。除了病理上的原因，性生活不协调、情绪紧张焦虑，亦是不孕的一个重要原因，本文妇女的情况就是一个典型的例子。这也是一个新的课题——性医学给我们的启示。

早在春秋战国时期，我国就有专门从事两性阴阳炼气和采战之类的房中术研究的“房术家”。长沙马王堆1号、3号汉墓出土的大批文物中，就包括有性医学内容的《十问》、《天下至道论》、《合阴阳方》、《杂禁方》等文献资料，都提到要重视夫妇性生活的和谐协调。如强调房事应有节制、不可纵欲，性生活中必须有充分的抚爱和性感，“申缜缜、叙绸缪、两情相洽、男女情兴”，此后的《素女经》、《玉房秘诀》、《玉房指要》等亦都包含了这一类观点。古代医家早就认识到月经周期中有一日是受孕的“候”，即“缜缜期”，也就是现代医学所谓的“排卵期”。这个时期女方会产生性冲动（当然各人情况不同），如夫妇同房，最容易受孕。因此，增进夫妇感情，相亲相爱，和谐情深，对怀孕育子来说，也是一个很值得注意的问题。本文提到的夫妇，即是情绪紧张焦虑，没有一个好的环境而造成三年不孕，当他们调整了生活后，在两情相悦、浓情蜜意中即孕育出了新的小生命。努力创造并保持和谐的性生活，这就是夫妻生活的真谛。

（达美君）

产后莫气恼

产妇的将息调理是非常重要的。母亲的健康以及婴儿的优生都离不开产后调养，在我国民间曾有很多的好经验、好传统。比如说，注意少腹有无疼痛，可以了解恶露排出是否通畅；观察乳汁分泌多少及胃口好坏，可以判断产妇恢复情况及体质强弱；询问大便是否按时通润，可以明确产妇气血津液的盛衰。产后的休息亦很重要，增加睡眠时间，保持侧卧、俯卧的睡眠姿势，可以促进子宫复原、乳汁充足、精神振奋、婴儿健康。

生活上的调养固然重要，精神上保持情绪的的稳定、心情的愉悦亦应引起足够的重视，

有时情绪的波动对身体的损害更大。精神抑郁，可影响子宫的收缩，恶露排泄不畅以致腹痛，或出血量增加，或恶露不净，都可推迟子宫的复旧，增加气血的损伤；精神抑郁，可致乳汁不通、减少，并影响乳汁的成分，还容易发生乳腺炎；精神抑郁，茶饭不馨，又可影响食欲。这些精神因素造成的后果是严重的，既不利于产妇体质的恢复，又威胁婴儿的健康成长。

产后疾病有时会造成长后一生的损伤，千万不能疏忽呀！

（达美君）