

生活百忌小丛书

夫妻生活百忌

胡晓林 韩露 编

在日
对抗性
对方
事也带有美的魅力
有关爱情和生活的故事
些有意义的玩笑，让双
吸引
还可到公园“谈情
情侣，这将使夫妇双
目光凝视对方，这种
式表达一
可使双方感到性
点、
可获得令人喜悦的消息，先吐露
喜悦。如果准备进行性生活，可用夫
进行一些有关内容，但又
志。穿
内衣、内裤或
方面的表露，包括了解
知识。这种交流应在新婚时即开始
用语言或姿势行为表达
生殖器
激素过
而造成
妊娠。
雌激素增加，孕激
高雌激素促使前列
是使前列腺素合成增加及释
若孕激素增高，前列腺素合
发动分娩，则造成妊娠过期。
七，更主要的是使胎盘老化
过期妊娠可

● 生活百忌小丛书

夫妻生活百忌

胡晓林 韩 露 编

中国集邮出版社

责任编辑：邹士平

夫妻生活百忌

Fuqi shenghuo baiji

中国集邮出版社出版

(北京东长安街27号)

新华书店北京发行所发行

北京卫新印刷厂印刷

字数：98千字 开本：787×1092 1/32 印张：4¹²/₃₂

1989年5月北京第1版 1989年5月北京第1次印刷

印数：1—40 000

ISBN7-80048-107-7/Z·026 定价：1.80元

生活百忌小丛书书目

日常饮食百忌
生活起居百忌
幼儿养育百忌
夫妻生活百忌

第。

多妇女

的接触本身。

能给妻子带来性的满足。

的。抱着性满足的目的。

旅行，只想着要到达彼岸，

的是性，不是为了性。

有益。许多夫妻把生活弄得

放松。话不一定总是山

更的，互相开开

柔情使妇女们，最大

性生活之后我...感到孤独，

及说，倒头就睡。”不少妇女都有这

生活之后享受丈夫的温暖的妻子们。

的时候。

别讲蠢话也是...的。丈

刚才的一切，妻子的话题

一切琐事

的

ISBN7-80048-107-7/z·0

定 价： 1.80

封面设计：计红梅

目 录

新婚勿匆匆·····	(1)
夫妻十戒·····	(2)
要克服夫妻情感沟通的五大障碍·····	(5)
蜜月之后莫沉于“梦幻”之中·····	(9)
婚后要克服依赖父母的心理·····	(10)
警惕婚姻危险期·····	(12)
夫妻间莫要互相隐瞒·····	(14)
夫妻切忌互相嫌猜·····	(16)
谨防陷入夫妻争吵的恶性循环·····	(17)
结为夫妻也莫轻视互相吸引·····	(20)
切莫忽视妻子的难言之隐·····	(23)
夫妻间莫忽视性意识交流·····	(25)
夫妻之间切勿总想“改造”对方·····	(27)
当夫妻发生冲突时·····	(30)
不可人为造一道“醋意之墙”·····	(32)
婚后莫轻视爱的“更新”·····	(35)
切莫忽视爱的求援“信号”·····	(36)
警惕婚姻中的离心力·····	(37)
要谨防婚外恋形成的三个因素·····	(40)
丈夫有外遇，妻子切莫无休止斥责·····	(43)
送给妻子的话·····	(46)
女性婚后要警惕患忧郁症·····	(49)
莫因情绪减寿命·····	(51)

夫妻不宜“二保一”	(53)
新婚夫妇应忌酒	(57)
房事痛莫焦虑	(58)
旅行途中不宜受孕	(59)
男子不育者六忌	(60)
妻子性冷淡丈夫勿鲁莽	(61)
不可忽视性器官的卫生	(62)
用药不当会引起阳痿	(64)
不要轻视包皮过长与包茎	(65)
男子纵欲不利长寿	(65)
慢性宫颈炎与丈夫外阴卫生	(66)
注意新娘患精液过敏症	(67)
求医勿害羞	(68)
切勿忽略正确佩戴乳罩	(69)
使用卫生栓须知	(71)
不要忽视乳房上的“小疙瘩”	(71)
妻子乳头溢液勿大意	(72)
不要忽视乳房上的“湿疹”	(73)
外出洗澡应防性病	(74)
洗浴要防滴虫病	(75)
阴道滴虫病的防治	(76)
久服避孕药的妇女应防贫血	(77)
更年期妇女也不可忽视避孕	(78)
不宜使用口服避孕药的妇女	(79)
糖尿病妇女不宜带节育环避孕	(79)
反复人工流产危害大	(81)
人工流产后的忌禁	(83)

多次人工流产对乳腺有害·····	(84)
人流后勿过早行房·····	(85)
性生活、生育与癌·····	(85)
夫妻间不要忽视健康监护·····	(88)
高血压患者同房莫大意·····	(90)
当爱人患肝炎时·····	(91)
怀孕妇女的“清规戒律”·····	(93)
孕妇请勿轻视住行姿势·····	(95)
妊娠初期应节欲·····	(96)
切勿忽视孕期营养·····	(97)
妊娠早期不宜多吃罐头食品·····	(98)
孕产期营养不是多多益善·····	(99)
孕期夫妻忌吵嘴·····	(100)
孕妇仰卧危害不少·····	(101)
孕妇养猫勿大意·····	(103)
孕妇饮酒有害胎儿·····	(103)
孕妇吃糯米甜酒有害无益·····	(104)
妻子有孕丈夫忌吸烟·····	(105)
妻子孕期丈夫忌粗暴·····	(106)
孕妇切忌涂口红·····	(107)
孕妇不宜在强噪音环境里久留·····	(109)
孕妇水浴勿大意·····	(109)
孕妇须当心尿路感染·····	(110)
孕产妇莫忽略肛门病·····	(111)
孕妇禁忌的中药·····	(112)
孕妇少用抗菌药·····	(113)
妊娠期不能滥用黄体酮·····	(116)

要慎用B型超声波检查胎儿·····	(118)
孕妇慎做放射性检查·····	(119)
不要盲目保胎·····	(120)
过期妊娠有害分娩·····	(121)
切莫强求剖腹产·····	(122)
优生的三个大敌·····	(123)
患乙肝的妇女不宜妊娠·····	(125)
警惕“畸胎危险期”·····	(127)
临产勿延误·····	(129)
孕妇临产注意事项·····	(129)
产后护理须知·····	(130)
产后勿忘预防肥胖症·····	(133)
产后切莫急于同房·····	(134)

新婚匆匆

结婚是恋爱成功的必然归宿，也是人生的一个重要里程碑。因此在新婚前夕，应对关系一生命运的婚姻大事进行一番认真的考虑。须在生理、心理及其他有关方面，作好结婚的准备。

生理方面的准备首先是进行婚前健康检查。检查的目的在于保障恋爱双方及其子女的健康和家庭幸福。如果经医生检查确定男女双方或其中一方患有某种不宜结婚的疾病，就应该依法禁止结婚或推迟结婚。

体检必须男女双方同时进行，只有双方全身情况良好，生殖器的结构和功能都正常，婚后的活动才可能正常。所以男女都应进行婚前检查。

另外选择恰当的结婚日子，保持乐观的情绪，注意新婚清洁卫生也是婚前生理准备的重要方面。

对新郎新娘来说，入洞房前应注意全身清洁问题。在性生活前，做好清洁工作，养成良好卫生习惯，对保障双方健康和家庭幸福是至关重要的。

新婚之前，男女双方往往心情都比较紧张、兴奋和喜悦。作好适当的心理准备对双方来说是很必要的。有的新郎过分兴奋、激动，因而新郎应当适当控制自己的情绪。新婚之夜，由于处女膜破裂，新娘会感到轻微疼痛或不适，作为新郎，应了解女方的心理，切不可鲁莽行事。

除了生理、心理的必要准备外，新房的布置也应考究，新婚夫妇应独居一室，尽可能做到环境安静，色彩协调，光

线柔和，门窗严密，以保持新婚夫妇良好的心境。

夫 妻 十 戒

怎样使婚姻美满？婚后如何保护爱情？下面十个方面请您注意。

一戒动辄提高婚。结婚以后，夫妻拌嘴吵架在所难免。问题是要正确对待这些矛盾，把大事化小，小事化了。发生摩擦时，切忌动辄提离婚，一定注意避免说出将来会使自己后悔的狠毒话，也不要怀恨在心。要认识到，丈夫或妻子有了困难不幸，互相支持依靠，度过困难之后，关系会更密切。

二戒以自己的习惯统一家庭。结婚后，双方都会有一些陋习暴露出来：床边有烟灰，牙膏挤得歪歪扭扭，乱扔脏袜子等等。这些小毛病不算什么，要容忍迁就，不必多责怪对方。尤其是做妻子的，不一定非要丈夫照“自己的”方式来做。提醒他下次注意就行了。

三戒经济问题“独立自主”。如何花钱并不是一件小事，常有夫妇为金钱而不和。结婚前大家的钱都是各花各的，养成了“独立自主”的习惯，结婚后就要把这习惯改掉，在经济上树立起家庭的观念，共同磋商，合理安排。在经济条件不宽裕时，夫妇都应有自制和忍耐，不自作主张乱买东西。

有一些夫妻之间藏“私房钱”或过分计较“私房钱”也往往是家庭产生矛盾的原因。夫妻既然结为一家，不管那方挣的钱都应该是共有的，一般不应再分你我。为什么一方要私藏钱？另一方应该想一想，是不是自己管得太紧，使对方该

花的不能花？如果是这样的话那就应该将这些该花的钱主动拿出来交给双方；有时发现对方留少量钱在身边也不必计较。千万别为金钱争吵伤感情，那是最不值的。要记住：钱是买不到欢乐的。

四戒无故迟归和外宿。目前，不少家庭是双职工。全家往往唯有共进晚餐时方可团聚。本来夫妇在一起交流感情的时间已经很少，再无故迟归甚至外宿，就更会给双方心理增添焦虑和烦恼。这样夫妇之间的感情就会成为“无源之水”，容易干枯。

如果夫妇休息日不在同一天，那么上班的人更要注意下班马上回家。不要让另一方久等。这里强调的是，丈夫或妻子不能只顾自己（一般情况下，丈夫尤要注意）。

五戒回家撒气。夫妇双方不要将在外面遇到的不愉快情绪发泄到家中。要明白，发脾气会引起全家不愉快。这并不是说，在外面受到委屈，都要瞒着家里，可以找一个时间，把心头的郁闷倾吐出来。做丈夫或妻子的这时就应该以温和态度鼓励或劝解对方，帮助他（她）尽快消除苦闷。应该相信事情会随着时间的流逝而过去的。

六戒“也许……”。夫妇间有了裂痕，切忌在脑子里转“也许”两字：“也许我和另一个人结婚会幸福些。”“也许我不结婚反而更好。”“也许我们……”，这些“也许”都是消极的想法。越往这方面想，事情会越糟。夫妇应当多回忆过去的最快乐和最相爱的时光，可使人在不知不觉中精神好起来；同时想象将来也还有相同的欢乐，局面就会好转。

七戒相互猜疑。如果说信任是夫妻爱情的基础，那么，猜疑就是爱情的蛀虫。因丈夫或妻子与异性接触，而引起猜疑，监视打听对方的事屡见不鲜。猜疑是有百害而无一益

的。因此夫妻都不要窃听对方与朋友们的谈话，不要私自拆看对方的信。其实，如果各自公开与异性的交往，以诚相见，以心换心，感情反而更牢。

七戒在子女面前相互揭短。这种做法会严重打击对方的自尊心的，久而久之，双方感情就会濒临崩溃。更严重的是，子女也会盲目地看不起父母，使家庭在心理上发生解体。

九戒婆家娘家分太清。夫妻双方都不是一个简单的个体，周围都会有自己的家庭关系。人多必然会出现各种情况。这时应当互相体谅，急对方所急，想对方所想，这样的感情才会越拴越牢。如果有一方家中需要经济负担的，另一方也要尽力支持，不能嫌弃。

十戒“男主外女主内”。现在双职工的家庭占大多数，夫妇两人在家里的时间几乎是相等的。那么家务劳动再由妇女一方担任，做妻子的就太劳累了。男女应该平等地分担烹饪及照顾孩子等工作。做丈夫的应该看到，今天人们心中的典型“男子汉”，则是在外既能很好工作，对内又能很好理家，刚柔相济的男子。

在日本有句话：“一个成功的男人背后有一个好妻子。”这句话当然也适用于我国。但还应该加一句：“一个成功的女人背后有一个好丈夫。”

夫妇双方既要加深感情，又比翼齐飞，就要互相承担家务重担。

要克服夫妻情感沟通的五大障碍

记得有一句名言：“爱情是两个亲密的灵魂在一般生活方面，在忠实、善良、美丽事物方面的和谐的默契”。怎样使两个灵魂达到“和谐的默契”，是所有夫妻所关心的问题。很多夫妻都有一个共同的体会：婚前或新婚时期两人总是卿卿我我、脉脉含情，爱情充满了活力；但婚后随着时间的推移，夫妻间反而觉着陌生起来，莫名其妙地产生了一些不满和隔阂。这是为什么？社会学家、心理学家和婚姻学家们对此作了大量调查和研究，认为夫妻间要想使爱情之泉永不枯竭，就必须不断地进行心理沟通，而这种沟通主要是感情沟通。感情沟通是家庭生活愉快、夫妻关系融洽的标志。但在日常生活中，常常有些因素影响感情的沟通，如唠叨、误解、吹毛求疵、争吵和固执己见等等。这些问题如处理不好，则会成为夫妻感情沟通的障碍，使小事变大，无中生非，甚至导致婚姻的破裂。

唠叨 夫妻生活中一旦出现唠叨，双方的感情沟通就会发生障碍，破坏了夫妻生活中的宁静气氛。唠叨的含义是：反复而不耐烦地要求、指责对方。它和“时常提醒”不一样。“时常提醒”必定是保持亲善的态度，口气中不带有烦躁或生气的味道，而唠叨通常从语气中就听得出来。其结果只是徒然烦扰对方，引起对方的反感。

怎样减少唠叨呢？首先要对一些事情，通常是对经济、家务或者其他要做的事情订好协议，定期检查。一位妻子经常向丈夫唠叨着催促他修理东西，而丈夫老是拖下来不做，又

不准妻子找其他人来修。后来俩人商定：凡是家里有东西要修理，丈夫应在十五天内修好。结果妻子不再唠叨，丈夫也不再偷懒了。当然，不要大小事都订立规则，而是只对重要的事。

其次，向对方表达意思要清楚具体，避免含糊不清。不要用“等一下再做”、“有时间再说”、“看情况再定”之类的话回答对方的问话或要求，因为这种回答最易引起唠叨。

再次，经常交谈或开家庭会议，是避免唠叨的好方法。夫妻双方共同讨论和确定一些问题，这样就能将平时的唠叨减少到几乎绝迹的地步。

误解 误解是很多矛盾的原发点。夫妻之间有许多误解是由于模糊不清的沟通而产生的。为避免误解，首先双方沟通时要注意清楚、具体，包括对所用的词汇，准确表达你的期望。否则对方会以他的理解来解释，容易曲解而产生冲突和误会。

其次，当决定一件事时，应向对方解释原因，对方若能明白你决定的原因，就比较容易接受，同时会认为你很讲道理，愿意同你开诚布公地交换意见。

另外，为了避免误会，在发生问题时，要把有关自己的部分讲清楚。许多人善于用模糊的概括来承认自己的错误，不愿具体地讲错在哪里。这种人敷衍地承认自己的错误的同时，还具体地攻击对方的短处。“我知道我也有错，但是……”然后一一指出对方的错处。这样不利于夫妻间情感的沟通，反而常常引起一些误会。夫妻之间好的沟通应该说：

“我知道你也有错，但是我……”然后列举自己的错处、缺点和考虑不周的地方，这样双方都会在认错的气氛中求得和

解。

吹毛求疵 夫妻之间只要一方吹毛求疵，便会造成关系紧张，产生逆反心理。吹毛求疵者的主要特点是不分大事小事，该管不该管的都要管；吹毛求疵是破坏性的感情交流，因为它表现出对人采取不能接受的态度，而且不承认“人是不完美的”，使对方产生反感。同时，往往把自身的毛病投射到别人身上，处处挑剔别人，指责对方。这是一种自我防卫的病态心理，容易在对方心里埋下积怨的种子，甚至有机会就“还以颜色”。同时，还会使对方将你本有的重要意见也忽略掉，失去应有的价值。避免吹毛求疵最好的办法，就是要抓夫妻间的大事，而不去指责那些鸡毛蒜皮的事情。对重要的事情，就用言语和行动清楚地表达出来，不重要的事情就忽略过去。合理的判断，加上善意的批评，就能帮助对方改正错误，也能发展两人之间和谐的关系。

争吵 夫妻争吵除了是表达意见和感觉外，也是一种有意或无意伤害对方的不良方式。争吵必定伴随愤怒的情绪和声调，深具破坏性。争吵的目的是：表现“伤害别人”的欲望；借愤怒来掩饰自己的缺点；躲避谈论问题；伤害亲密的关系。

面对争吵的挑衅，应该怎样化戾气为祥和呢？首先，当对方让你觉得他侮辱人、不公平或太过分时，你应以平静的语气告诉对方，你有被侮辱的感觉，但你要了解对方为何对你如此反感。

其次，面对对方破坏性争吵，不要进行反击。最好是用建设性的方法来回答。不论对方挑战的动机是什么，你应同对方进行坦诚的讨论，免于陷入争吵不休之中。当然避免争吵，不等于沉默。你要想与对方建立亲密与信赖的关系，就

要以自己的感受，开诚布公地向对方提出你的问题、思虑和担忧。即使你怕因此引起对方的不快与困窘，也要提出来。若是为了保护对方免受烦扰而逃避不说，反而伤害更大。另外，为避免争吵，不要把不好的情绪表现在声音、表情、神态等“非正面”的方式上，最好直接明说。如果对方在你向他坦诚说出来时生气了，或者是你指责他令你生气的事，你都要尊重他的感情，即使他态度恶劣，你也不可因此为借口，和他翻脸。

固执己意 夫妻之间的良好沟通，应该建立在从经验中学习的基础上。正当的沟通技巧是，当你发现事情对自己对人有害或不能达到预定目标时，会立刻修正自己的所为。心理健康的人有弹性，不固执，他强调用各种新方法来解决 问题，而不会执著于无用的老办法。他的尝试与努力不全是靠理智的判断，也靠自己反省自己的过去所得的情感领悟。

大凡固执己意的人，多半由于不愿反省自己过去的行为以找出自己内在的动机。由于害怕面对自己，与对方之间的关系就是“病态相处”了——当两个人心里都想达到某一个目标，结果却适得其反，两个人都受伤害，这就是所谓的“病态相处”。

要改变“病态相处”的状况，夫妻双方至少要有一方明白自己固执的反应，一个人对自己有了领悟，能够从过去的经验中学习，就不至于陷入病态的相处中了。

夫妻生活如潮水一样，平似明镜，光彩照人。但也时有“细砂”、“石子”之奚落，“风雨”之冲突。夫妻双方通过良好的沟通，会将不和的“细砂”、“石子”、“风雨”，化作恩爱的沃土，精心培育出永不凋谢的爱情之花，让双方时时感受到爱之花的美姿与清香。

蜜月之后莫沉于“梦幻”之中

新婚蜜月过去了。随着时间的推移，甜蜜、柔情、幸福的感觉渐渐消失了，爱之火熄灭了，曾是山盟海誓的钟情恋人却开始踏上“痛苦的旅程”。你看，就是为一点微不足道的生活小事，就吵得拌嘴，不知何故大发雷霆，原来心目中的“西施”、“情郎”一下子变得面目全非，连自己也认不得了。妻子的“美人痣”，成了“大雀斑”。丈夫的憨厚也成了“冒傻气”！互相都感到别扭，而且无法解脱，身不由己地沿着“痛苦”的轨道向下滑……

这究竟是因为什么？原因是比较复杂的。其中重要的一点，就是婚前想象得太浪漫了，犹如生活在“梦幻”世界，一回到现实中来，却发现在“人间烟火”中还有如此众多的繁杂琐事，在生活的道路上还有这么多的矛盾……

婚前恋人的心理状态，常处于相互渴望接触的思念和一旦接触后的激情之中，想的比较单一。由于异性的相互吸引，脑海里浮现的尽是恋人的音容笑貌，举止言行。情感的魅力，使得双方终日相伴形影不离。由于恋人感情的协调，于是呈现了“情人眼里出西施”的感觉。总感到对方“完美无缺”，戴着爱情的“眼镜”去看待对方的一切，以致于缺点也变成了长处。接触的环境与婚后也有明显不同，河畔湖滨，山林田野，花前月下，舞会餐馆，一切都充满了诗情画意，笼罩着一层玫瑰色的薄幕轻纱，仿佛在这个世界上，只有他们两个恋人，一切都将会如愿。

新婚后的环境，心情以及人际关系都发生了很大变