

生活百科丛书

BK05

现代生活百科知识

生活起居卷

 黑龙江美术出版社

现代生活百科知识

XIANDAISHENGHUOBAIKEZHISHI

生活起居卷



黑龙江美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代生活百科知识·生活起居卷/于立文主编. —哈尔滨:黑龙江美术出版社,2008.1

ISBN 978-7-5318-2002-4

I. 现… II. 于… III. 生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 173384 号

现代生活百科知识

现代生活百科知识 生活起居卷

责任编辑:孙宇

编 著:于立文

出 版:黑龙江美术出版社

社 址:哈尔滨市道里区安定街 225 号

邮 编:150016

电 话:0451—84270511 84270525

经 销:全国新华书店

网 址: www.hljmss.com

印 刷:北京市朝阳区展望印刷厂

开 本:787×1092 1/16

印 张:298

版 次:2008 年 1 月第 1 版

印 次:2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5318-2002-4

定 价:2180.00 元(全套八册)

前言

随着社会经济的飞速发展，人们生活水平不断提高，然而沉重的工作压力，激烈的职场竞争，使许多人总忽略了自身和外界的修养、艺术，终日忙忙碌碌，却享受不到生活的乐趣，只落得身心俱疲，徒增许多无奈。其实只要你改变自己落后的生活方式，提高自身的需求，不断培养自己的艺术修养，就能适应高水平的时尚生活。

生理上的需求，是人第一需求，安居方能乐业，衣、食、住、行自应巧做安排。健康是宝，平安是福，拥有健康的体魄，人人渴盼，然而要实现这一愿望，就要保健得法，养生有术，掌握最基本的医疗知识，方可防微杜渐，百病不侵。了解古今养生秘诀，动补并举，自会健体强身。

享受时尚的生活，不仅仅是生理上的满足，还要有健康的心理，乐观的情绪，广博的知识，高雅的气质。一个人生活在社会大家庭中，自然免不了交往应酬，掌握了社交技巧，熟知礼仪规范，在各种场合，你都能应付自如。“腹有诗书气自华”，读书自然是培养高雅气质的首选，读一本好书，犹如同一位品德高尚的人在谈话，不但能开阔视野，更能陶冶情操。音乐、摄影、棋琴书画，既能丰富你生活内涵，提高你的生活品位，同时还能铸造人的坚韧、豁达、开朗、坦荡的品格，让生活变的真诚友善，和谐美好。而对于现代人而言，内心压力和脑力强度大，休闲娱乐更是迫切需要，养养花，种种草，打打牌，钓钓鱼，不但能增加你的生活情趣，还能让你在喧闹的环境中，闹中取静，养性怡情。激烈的职场打拼，很多人总有累的感觉，不妨走出去，饱览钟灵毓秀的山川美景，体验恬静闲适的田园生活，欣赏巧夺天工的建筑奇观，领略迥异独特的风俗习惯……会让你神驰意往，物我两忘，消除久积的疲劳，平息心中的烦躁。社会经济结构的变化，要求每个家庭必须科学地理财，你不理财，财不理你。只有具备了先进的理财观念，掌握了科学的理财方法，才能使

你在商品经济大潮中，立于不败之地，获得丰厚回报，提高生活水平。

基于以上原因，我们本着更新你的生活观念，丰富你的生活内涵，提升你的生活品位，改善你的生活质量这一宗旨，特邀请几十位保健、理财、艺术等方面的专家、学者，从生活起居、医疗保健、传世养生、休闲娱乐、家庭理财、艺术修养、礼仪规范，旅游出行八个方面，编写了《现代生活百科知识》一书，本书内容涉猎广泛，包括了现代生活的方方面面，观念新颖，编排合理，科学系统实用，是享受时尚生活，打造靓丽人生的必备的宝典。

由于编者水平有限，书中难免有欠妥之处，请广大读者批评指正。

《现代生活百科知识》编委会

目

录

第一篇 夫妻生活指南

第一章 为夫妻生活营造和谐环境 / 3

- 一、正确对待性生活 / 3
- 二、性保健要讲科学 / 9
- 三、正确的避孕方法 / 26
- 四、养成性生活的健康习惯 / 36

第二章 让你的婚姻永远幸福 / 43

- 一、爱情与婚姻 / 43
- 二、夫妻相处有学问 / 53

第三章 怎样预防和处理婚姻危机 / 67

- 一、别让婚姻出裂痕 / 67
- 二、处理婚姻关系要得法 / 88

第二篇 家庭育儿宝典

第一章 塑造孩子健康的性格 / 101

- 一、培养孩子的诚信习惯 / 101
- 二、培养孩子的爱心 / 106
- 三、培养孩子的责任心 / 111
- 四、培养成孩子的自信 / 114

五、培养孩子坚强的意志 / 119

六、培养孩子的乐观性格 / 123

七、让孩子学会宽容 / 126

八、培养孩子的自尊心 / 129

第二章 培养孩子做事的能力 / 131

- 一、做事有计划 / 131
- 二、培养孩子劳动的能力 / 135
- 三、给孩子选择的权力 / 138
- 四、培养孩子的自理能力 / 142
- 五、培养孩子与人交往的能力 / 147
- 六、培养孩子与人合作的能力 / 150

第三章 开发孩子的智力 / 155

- 一、提高孩子的记忆能力 / 155
- 二、让孩子学会思考 / 159
- 三、激活孩子的想象力 / 165
- 四、给孩子创造的动力 / 169

第三篇 安全防范常识

第一章 出行安全防范 / 177

- 一、交通紧急状态下的防御和躲避 / 177
- 二、交通事故紧急求援 / 179

三、铁路、轮船(划船)、飞机的安全知识 / 180

第二章 如何防骗术和盗贼 / 182

- 一、什么是诈骗 / 182
- 二、花样翻新的骗术 / 183
- 三、怎样预防城市骗术 / 188
- 四、各种各样的小偷 / 188
- 五、小偷最易下手的地方 / 189
- 六、防窃要领 / 191

第三章 预防抢劫犯罪 / 194

- 一、哪些地方容易发生抢劫犯罪 / 194
- 二、注意抢劫犯罪的易发时间 / 195
- 三、怎样预防抢劫犯罪 / 195
- 四、如何应对持械抢劫 / 197

第四章 暴力犯罪的预防 / 199

- 一、对暴力罪犯的防卫方法 / 199
- 二、提防激情犯罪 / 202
- 三、怎样预防报复性伤害 / 203
- 四、防御绑架 / 203
- 五、女性防暴要领 / 204
- 六、防暴绝招 / 205

第五章 火灾预防和自救 / 208

- 一、火灾发生后的应对措施 / 208
- 二、几种重要的扑救和逃生工具 / 211

第六章 水灾的预防和自救 / 212

- 一、水灾易发城市及水灾危害 / 212
- 二、水灾的预防 / 213
- 三、水灾发生时如何逃生 / 214
- 四、水上救生 / 215

第七章 地震的预防和自救 / 216

- 一、震前做好充分准备 / 216
- 二、震中掌握逃生方法 / 217
- 三、震后迅速沉着自救 / 220
- 四、震后医护和饮食 / 222

第四篇 传统节日与民间风俗

第一章 岁时、农节、民俗 / 225

- 一、春节 / 225
- 二、元宵节 / 232
- 三、立春 / 236
- 四、龙头节 / 237
- 五、重阳节 / 240
- 六、清明节 / 241
- 七、端午节 / 243
- 八、七夕节 / 246
- 九、中秋节 / 248
- 十、冬至 / 250
- 十一、小年 / 251

第二章 我国民俗节日 / 254

- 一、破五节 / 254
- 二、天穿节 / 254
- 三、填仓节 / 254
- 四、寒食节 / 255
- 五、浴佛节 / 256
- 六、中元节(鬼节) / 256
- 七、地藏节 / 257
- 八、寒衣节 / 257

九、腊八节 / 258

第三章 四季节日活动 / 260

一、春天的节日 / 260

二、夏天的节日 / 261

三、秋天的节日 / 262

四、冬天的节日 / 263

第四章 国外主要节日 / 265

一、圣诞节 / 265

二、复活节 / 266

三、狂欢节 / 266

四、万圣节 / 266

五、感恩节 / 267

六、母亲节 / 268

七、父亲节 / 268

八、情人节 / 269

九、愚人节 / 270

第五篇 宠物世界

第一章 宠物猫 / 273

一、猫食 / 273

二、猫食的配制 / 275

三、幼猫的营养供给与喂养 / 280

四、孕期母猫的营养供给与喂养 / 281

五、老年猫的营养供给与喂养 / 282

第二章 宠物犬 / 285

一、犬的基本营养需求 / 285

二、狗日粮的均衡 / 286

三、幼犬的营养供给与喂养 / 289

四、孕期母犬的营养供给与喂养 / 291

五、老龄犬的营养供给与喂养 / 292

第三章 鸟类养殖 / 294

一、美化与修整 / 294

二、技艺训练 / 295

三、鸟类喂养经验介绍 / 298

第六篇 养花莳草

第一章 花卉的选择 / 305

一、适宜在庭院栽培的花卉 / 305

二、适宜在室内栽培的花卉 / 306

三、适宜在阳台栽培的花卉 / 307

四、土壤配制 / 309

五、自制有机肥 / 312

六、盆栽技术 / 312

七、无土栽培 / 316

八、花卉修剪技术 / 319

九、花木整形技术 / 320

第二章 常见花卉的观赏与栽培 / 321

第七篇 时尚家装

第一章 不同功能区的装饰 / 361

一、玄关的装饰 / 361

二、多功能客厅的装饰 / 365

三、温馨卧房的装饰 / 370

四、孩子房的装饰 / 376

五、书房的装饰 / 380

- 六、餐厅的装饰 / 384
- 七、厨房的装饰 / 387
- 八、卫生间的装饰 / 391
- 九、阳台的装饰 / 392

第二章 不同类型居室的装饰 / 394

- 一、一室一厅 / 394
- 二、二室一厅 / 395
- 三、二室二厅 / 396
- 四、三室一厅 / 397
- 五、三室二厅 / 398

第三章 家装材料的选购 / 400

- 一、选购绿色建材 / 400
- 二、建筑涂料的选购与鉴别 / 401
- 三、建筑胶黏剂及粉料 / 406
- 四、建筑塑料管材、管件 / 408
- 五、主要装饰材料的质量鉴别方法 / 416

第八篇 家用电器

第一章 家用电器的选购 / 421

- 一、大屏幕彩电选购法 / 421
- 二、液晶电视选购法 / 421
- 三、全自动洗衣机选购法 / 421
- 四、电冰箱门封检测法 / 422
- 五、空调选购法 / 422
- 六、DVD机选购法 / 423
- 七、数码摄像机选购法 / 423
- 八、微波炉选购法 / 424
- 九、电磁灶选购法 / 424
- 十、电火锅的选用 / 425

- 十一、电脑选购 / 425

第二章 家用电器的使用与保养 / 426

- 一、家庭电脑的使用与保养 / 426
- 二、家用空调器使用与保养 / 427
- 三、电视机使用和保养 / 428
- 四、电磁灶的使用与保养 / 430
- 五、电冰箱的使用和保养 / 431
- 六、电饭锅的使用与保养 / 433
- 七、微波炉的使用与保养 / 434
- 八、电烤箱的使用与保养 / 434

第三章 预防现代文明病 / 437

- 一、电磁辐射污染 / 437
- 二、空调机污染 / 437
- 三、电视机综合征 / 438
- 四、微波炉污染 / 438
- 五、电脑致病 / 439
- 六、移动电话与记忆丧失 / 439
- 七、手机电磁辐射的危害 / 440

第九篇 中华酒文化

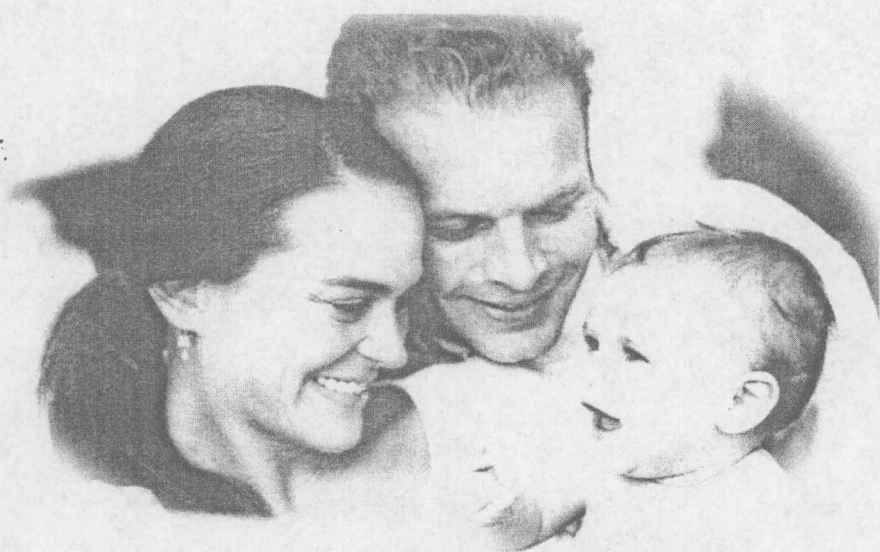
第一章 名酒大观 / 445

- 一、酒的传说 / 445
- 二、酒类的知识 / 448
- 三、酒名撷趣 / 450

第二章 趣闻轶事 / 452

- 一、帝王与酒 / 452
- 二、轶事传说 / 461
- 三、酒与文化 / 469

第一篇 夫妻生活指南



第1章

为夫妻生活营造和谐环境

一、正确对待性生活

1. 重视性行为的严肃性与道德性

从恋爱到结婚,构成了一个社会的细胞——家庭。这个细胞是社会的一分子,要对社会负责,受社会规范的约束,所以,必须重视性行为的严肃性与道德性。

人的性行为总具有一定的冲动性,但这种冲动不能超越一定的范围。性行为必须受时间、地点、对象和方法的限制。婚前性行为之所以错误,原因之一是时间不对,它除了违反婚姻道德外,还冲淡了新婚之日的浓厚气氛,婚前性行为的不道德,还表现在如男女双方爱情破裂,中途分手时,必然会给一方(尤其是女方)带来心灵上的挫伤。至于一些男青年通过婚前性行为来达到巩固“爱情”的目的,那更是不道德的。性行为还要注意场合,通常应在家里进行。

合乎道德的性行为的动力是什么呢?这可以用“三个追求”来概括:

美的追求 如因对方形体美或内心美,而产生对对方的爱慕之心。这种美不完全是指外表漂亮,更主要是指建立在志同道合基础上的热烈的爱情。

快感的追求 性行为能满足人们生理和心理上的需要。夫妻双方相互爱慕,在此基础上过性生活,通过性生活不但在生理上获得快感,而且对配偶更加热爱。因此,健康的性生活能使人心情开朗,乐观向上。”

生育的追求 这包括生育的数量、质量以及性别选择等。封建社会,生育被称之为夫妻性行为的惟一目的,有些道学家在同房前还要假惺惺地起誓:“不为色,而为后也。”

现在,美与快感的追求,应该是夫妻性行为的主要动力。但是在夫妻双方长期求子不得的情况下,生育的追求也可能成为性行为的主要动力。

性行为不论是出自哪种动力,均有一个道德评价问题。道德是一个历史范畴。在奴隶社会,奴隶主任意奸污女奴被认为是合乎道德的。在封建社会,官僚、地主三妻四妾被认为是合乎道德的。在资本主义社会,卖淫、嫖娼被认为是合乎道德的。现在,合乎道德的性行为,一定要具备下列条件:

自愿原则 这体现了性行为必须在爱情的驱使下进行。强奸违背了自愿的原则,是一种严重罪行;买卖、包办婚姻也违背了自愿的原则,也是一种罪恶。至于卖淫,有的

是逼良为娼,这违反了自愿的原则。有的妇女因贪图享受,自愿卖淫,这也是不道德的,因从根本上看,她不是以爱情为动力,而是被金钱迷住了双眼,从本质上看,还是违反了自愿的原则。至于在夫妻之间,性行为也要自愿,不要勉强。一些时候,妻子由于心情或状况等原因,不愿过性生活,丈夫勉强她,甚至强迫她,都是不道德的。美国的一个法院,就曾受理了一起妻子控告丈夫强奸她的案件,丈夫后来根据州法律被判了刑。

无伤原则

这表现在:

(1) 不要伤害了自己的健康。例如不能纵欲,对性交不加节制。

(2) 不能伤害对方的生理和心理健康,要讲究性生活卫生,如在女方月经期间不能性交,在女方怀孕期间应尽量防止性交等等。

(3) 不能伤害后代的身体健康。例如在生病、大量饮酒后不要性交、否则、如果导致怀孕、生下的孩子往往可能是痴呆或畸形。

总之,讲性道德,性行为就不能随心所欲,必须对自己负责,对对方负责,对后代负责,对社会负责。

2. 不健康的性动机会妨碍夫妻间性生活的和谐

男女双方幸福而美满的家庭生活,和谐而悦意的性生活,是以双方相互适应、互敬互爱为基础的。有一些不健康的性动机,会妨碍着夫妻间性生活的和谐:

(1) 有的男性想用婚外恋、婚外的不正当性行为来证实自己具有诱人的男子汉气概和风度;而有的女性,则从图虚荣开始,把自己对异性的吸引视为殊荣。这种情况下,他们均可能在性关系上表现出不负责任或随便的态度。这种以自己的性行为来证明自己有吸引力的动机是不健康的,既损害自己的形象和感情,又危及婚姻生活。

(2) 在性生活中,快感是一种最基本和原始的欢乐。在人类最基本的生理需要中,适度的性生活,会让人获得精神上的满足,而表现出精力充沛,生活愉快,工作有劲头。但有一些人,他们不能满足于生活的现实和环境中的沉闷气氛,而以较频繁的性行为作为日常空虚生活的调剂和补偿,也就是以“性”来麻醉自己。这种过度的性生活必然从根本上失去获得真正性快感和性欢愉的能力,而出现病态。

(3) 有的人由于受到西方生活方式和文学、电影和影响,让他们对性爱、性行为产生了很多不合理的、过高的期望,产生一些奢念,诸如觉得自己应该享受世界上最伟大的性爱,而追崇一种不切合实际的性幻想。当这些幻想不能实现时,就会产生焦急和失望,常感到性生活不满足,从而影响自己的身心健康,就会出现“病态”的性行为倾向。

健康的性动机,必须同健全的人格、道德伦理观、个人尊严等糅合而成。一个人如果缺乏理智和稳定的情绪,就是有一定的文化知识和素养,也无济无事。性生活的美满和谐,只有靠经验、理智、知识的指导才有可能获得。

(4) 不可用性生活来解除苦闷

性生活是爱情的一种体现,也是人类的基本欲望之一。但是,有时候可以用其他活动来代替性行为;而性行为有时也会被错误地用来代替其他活动,这是很不好的。医生

们曾经发现,一些人在遇到难以解脱的问题时,或者在生活中遇到什么损失时,为了求得暂时的安逸和欢乐,常常采取沉溺于性生活的方式来排遣苦闷。

由不用性行为来排遣苦闷,明显是不会收到什么效果的。一个人在精神苦闷的时候,经常会觉得性行为索然寡欢。所以,这样做的结果是,不仅困难的问题没有解决,烦恼未能消除,并且在性生活方面也并不能得到真正的满足。相反,采取这种方式,常常还会使你对生活失去信心,造成精神上的衰老。而当一个人的精神状态迅速衰老时,脸上的皱纹也就会很快增多,体内的各种生理过程就必然随之衰退。

3. 克服夫妻性爱中的潜在危机

夫妻一般在新婚燕尔之时,在热烈狂放的性生活蜜月里,都会认为这是性、爱情与婚姻的完美结合,是双方追求和向往的理想境界。有很多妻子,尤其是婚后不久就能适应丈夫,并经常达到性高潮的妻子,经常会自己总结出—条经验,即婚前的浪漫爱情固然是美好的,但婚后的性爱更真实、更具体、更令人陶醉。这是一种良好的和自然的过程,几乎每一对美满的夫妻都经历过,并且也是靠不断地延续这一过程,让婚姻日臻完美的。

但对有一些夫妻来说,在这种美好境界中,却潜伏着危机。这是由于他们不但追求性与爱、性与婚姻的统一,并且进一步把性生活当作实现夫妻情爱和婚姻美满的主要途径,甚至当作惟一途径,从而逐渐对性的要求过高,让性的负担过重。

夫妻性生活固然可以产生、巩固和增进双方的情爱,但性之所以能做到这一点,还必须有两个先决条件:

(1) 双方的性能力是相吻合、相一致的,就是双方在性生活的频率、方式、各人的偏爱和延续时间等方面,都相一致。

(2) 双方的感情和内心交流,必须不断地增加新内容与新方式,不可以长期停留在原有水平之上。这也就是说,双方必须不断地找到新的、共同感兴趣的生活目标,不断地引进能激发双方热情的新的生活等。

具备了这两个先决条件,夫妻就能把性生活当作性、爱、婚三者完美结合中的一个因素,既不要忽视性的作用,也不能过分地夸大其实际功能。如果没有或缺少这两个先决条件,性生活中原来就隐含着两个危机就会爆发出来:

(1) 男性的性能力,一般来说是逐渐地、缓慢地下降的,35岁以后可能为明显一些;而女性的性能力,一般却在婚后逐渐上升,30岁乃至40岁才达到顶峰。这就让夫妻性生活协调,增加了困难。

(2) 单单就性生活本身,对夫妻双方的兴趣与热情的激发,毕竟是有限的。如果只在性技巧方面下功夫,其兴趣与热情虽然有所提高,但其提高的幅度不大,时间也不会长。这会使一些夫妻在提高性生活质量方面,感到束手无策或事倍功半。

目前中国的夫妻,具备这两个良好先决条件的不太多,而或多或少地遇到这两个危机的,却不在少数。这是由于我国目前生活条件还不够好,家务负担比较重,再加上重视家庭生活的传统和业余文化生活的相对贫乏。因此,一般夫妻在婚后不久,就局限在

自己的小屋里,把全部业务时间和精力都投入仅有夫妻两人的活动,至多再加上孩子。很多夫妻除了上班工作以外,简直就是与世隔绝。他们以为这样才能增进夫妻的亲密与和谐,却忽视了在家庭生活走上正轨之后,如果没有较丰富的业余生活,夫妻会不由自主地把注意力集中到性生活上来,不知不觉地把性生活当作维系双方情感的主要途径,甚至有些人下意识地把它当成维系婚姻的惟一途径。结果越是这样,男女性能力的不同高峰期,却越容易影响双方性生活的和谐;越是拼命想提高性生活质量,却越容易觉得总是不尽如人意;越是想用性生活来表达和充实夫妻之爱,就却越容易觉得力不从心。

有些丈夫非常爱妻子,但没有意识到自己的爱多少有些局限。尽管他从结婚那一天起,就下定决心,要为妻子和自己创造一个最美满的“小窝”,抵挡动荡的外部世界的一切冲击和干扰。但是大约在婚后六、七年,就会隐隐地感到,自己是较多地在用性生活来表达爱情,双方也只是片面地认定这是夫妻之爱的深化。到双方发现性能力的强弱有些不协调时,也没有想到要从其他方面,通过其他途径来弥补,只是一味直接地在性生活和性能力下功夫,采取了很多并非对症下药的办法。如果用了一些本来是针对妻子性反应较差的性技巧,而其结果,反而让双方的差距更大。

我们必须明白,性生活是人类最充满激情的活动,但也是最脆弱的一种激情活动。人人都知道,各种破坏因素(如吵架等)都会剥夺它的美好,却很少知道,若把一些美好的、崇高的目标也强加于性生活,同样会把它压垮。现在城市中的年轻夫妻都明白,若把性的目标仅仅定为生儿育女,性生活就会乏味甚至失败。但很多年轻夫妻还不理解,仅仅为了表达爱情或维系婚姻,也会影响性生活。其实,性生活固然要求双方必须全身心地投入,但这里的“心”,不仅仅包括有明确的思想观念或念头,并且还包含双方自己难以觉察的潜意识。如果无意中希望性生活能促进爱情和婚姻,却又缺乏生活其他方面的配合,就会让注意力集中到性生活的结果,而不是性生活过程的本身,其结果反而做不到全身心地投入,得不到预期的效果。

对中老年夫妻来说,双方性能力的差距已经形成,一般来说,仅靠药物是无法解决的,必须在利用心理调节来协调双方性活动的同时,更应在扩大和丰富自己的日常生活方面下功夫,以激发较多的生活兴趣与热情。对一些有文化的夫妻来说,虽然应该在新婚之后,把浪漫情爱转化成实际性爱,但在过了一段时间之后,又应尽力恢复以往的浪漫情调与色彩。生活负担较重的夫妻,应该舍得花钱买时间,花钱买乐趣,以此来抵消生活烦恼的干扰。

4. 夫妻之间性的审美

裸露的人体是美丽的。面对古希腊的裸体石膏像维纳斯,就是平常的人,也会情不自禁地欣赏一番而不觉得下流。连冷冰冰的石膏像都能这样地感动人们,那么,温柔而生动的活美人,就更能感动人了。

而夫妻间爱情的无数甜蜜冲动之一,就是互相显示这生动的肉体之美。夫妻互相把欣赏和享受这种景象的权利赋予对方,是当然的,用不着大惊小怪。可是这种冲动,

妻子是受她有节奏的性潮支配的。在性潮期间,当丈夫抚爱她的时候,她会很快乐地在她眼前显示自己的肉体,而当性潮降落时,这种天真女神似的自负,就跟着退隐了。

性的审美,由于在生活中喜爱有节奏的、闪烁着变化的美丽,所以,高层次的知识妇女也常在丈夫面前变换着自己的自然美态,以取悦于丈夫,从而也使自己得到满足。但是,现代家庭由于受住房条件或其他因素的影响,夫妻常常是生活在一间卧室里。这样,他们在互相感到欢乐的时候同在一处,在心情不好或装束不甚好看时也在一起。而那种不好的心情和不美的装束,是会影响对方对自己体态的美好感受的,然而降低对方对自己的兴趣。而且,经常在一起也只能减弱对于对方的敏感和所获得的快乐。于是,自己之能刺激对方的灵敏度,也会得迟钝起来,以致冲淡性交时的浓度,降低了人体美的价值。

女性的美,因为忽略而衰退的,通常比由于年龄的增长而衰退更为容易。当丈夫对妻子可爱的风韵被日常不可爱的东西所蒙蔽的时候,就会不再通过求爱的动作使妻子觉得自己身体的宝贵。许多很关心妻子美姿的丈夫,还会因妻子忽视自己的体态美而感到痛苦。有人说过,女性在16岁的时候,她的美丽是天赋的;而她在60岁时候的美丽,却是她自己爱护的结果。人们都希望全世界的女性都能保持她们的美丽,并且把全人类塑造得像古希腊美丽女神那样可爱。

这里应该向夫妻们下一个重要的忠告,那就是都要尽量防止在对方面前作不美的表现。假如条件许可,丈夫和妻子应该分床睡,至少有一道幕布可以随意隔开他们共同的卧室。一个人没有清静的休息,决不会有充沛的精力。妻子的身体和灵魂,应该是属于她自己的,这就必须在生活上有一个不可侵犯的退避处。

5. 夫妻性生活不和谐的原因之一——“性升华”

“性升华”是精神分析学派创始人弗洛伊德提出的一种理论,认为一些受到性压抑的人,能够把性的内驱力转而运用于科学、艺术或其他人生事业,就能够取得成功。这种理论传入中国后,很多性心理不协调的男男女女几乎找到了科学根据,把升华当作美好和高尚的现象,并以此沾沾自喜。即便那些不知道这一理论的人,也觉得自己在其他方面的事业和成就,完全可以抵消性生活的不和谐,并以此自我安慰。但这种“升华”至今只能作为独身男女的一种无奈的逃避,却绝不应该发生于夫妻之间。

曾有一位妻子抱怨丈夫的性能力太差。但调查者在询问其丈夫时,他却说:“那有什么关系,我完全可以在工作中和事业中找到乐趣。”其实,这是性生活中的困难迫使他转向工作寻求乐趣的,像他这样地“升华”,他的妻子怎么办呢?作为丈夫,就应该为自己的妻子着想,决不能置之不顾。他应该做的是“逆升华”,在保持工作乐趣的同时,也应该努力去改善夫妻间的性生活。

所有相信升华理论或出现升华现象的男女,其内心深处,都模糊地感觉到这是出于不得已,是性压抑和性不协调造成的。其中大部分人仍然渴望着美好的性生活,也知道这种升华会损害配偶和夫妻关系,因此他们也时常为此暗自苦恼,甚至痛不欲生。只不过他们缺乏自我调节能力,又不愿敞开心扉,只好长期地自我辩解,甚至自我欺骗。

当前中国人在日常生活中遇到的各种压力越来越多,越来越大,这使得“性升华”以越来越变幻莫测的形式表现出来,并且常常与无意中带进性生活的某些现实烦恼混杂在一起,让人很难弄清哪个是前因,哪个是后果。

在丈夫当中,最普遍的情况是:由于对妻子的性魅力、性热情和性技巧存在着某种失望,又恰好碰到生活中或事业上的某个其他目标,必须在短期内全力拼搏才能实现,就自己给自己找借口,认为“忙过这阵子”再改善夫妻性交流也不晚。只要在潜意识中存在着这种念头,在“忙”的过程中,就会不自觉地性协调方面放松了努力。等到真忙完了,又会发现自己面临着的,是对妻子的较大失望,或是个更为冷漠的妻子,只好再次在其他方面为自己寻找(甚至伪造)一个非全力投入不可的目标,以便寄托情感和希望。只要走到这第二步,丈夫往往会把原因和结果颠倒过来,而且百般说服妻子,自己确实是因为事业心强才影响性协调的。大多数妻子也会相信和体谅丈夫,更加自觉地抑制自己的性魅力和性需求,以免丈夫“分心”。结果在双方性生活的数量和质量上都会恶性地下降,而同时也进一步强化了原来潜在的失望或不满。

在妻子中,也有不少人把压抑的性需求或性生活中的缺憾,“升华”到事业和工作上去。但是她们自己和别人却总是把这归咎于“生性好强”或“男人气太足”,甚至说,这样的女性根本就不适合过性生活,甚至不适于当妻子。其实,问题恰恰在于很多对好强女性早有偏见的丈夫,从一开始就对妻子暗感失望,而不去努力协调双方的性关系,结果迫使妻子进一步向工作和事业“升华”。另一方面,由于社会压抑,很多在其他方面很好强的妻子,在性生活中却会感到很羞怯,很放不开。这也限制了她们主动协调性关系的能力和积极性,迫使自己“升华”,而在其他方面更显得争强好胜。事实是有无数性关系协调的女性,也同样获得了事业的成功,而且还大多增进了性和谐。

在妻子和女性中,较多的是把“性升华”当作就是所谓爱情,把性与爱看成是矛盾的,甚至是不可兼得的,而竭力崇拜爱情,贬斥具体的性活动。新婚时,她们常常把自己的性禁锢心态看成是纯洁神圣的,认为丈夫对性生活的渴求玷污了自己理想的爱情。结婚以后,她们却又往往把性生活不和谐或自己的性感受不深刻,归咎于丈夫不爱自己,或认为自己没有找到真正的爱,而幻想出一种脱离性生活的虚无缥缈的情爱,努力强迫自己向它升华。这又会进一步损害双方的性关系。实际上,性与爱是不矛盾、不可分的,由爱而开始性关系,在性中体验到爱。如果要升华,就应该是努力地去提高性与爱的质量,而不是去降低爱的标准;要把性提高到爱的同一高度,把爱融进性之中,而不是去贬低性。

总之,建立在性压抑之上的“升华”,不管它的目标多么神圣崇高,终究会加深加重对性的原有压抑。在绝大多数情况下,升华不能消除性烦恼,反而会加深烦恼;少数人的“升华”确实可以消除烦恼,但其代价却是冷漠、麻木,甚至是死寂,为夫妻的婚姻带来不幸。

对于“升华”现象的矫治,主要是应依靠“领悟疗法”,即经深入分析后,弄懂以上道理,从根本上重新唤起升华者的性兴趣和性驱动力。也可以采取“行为模式重建”的疗