



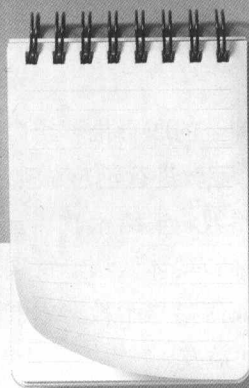
姚全兴◎编著

孕10月 胎教全方案

- 提供完美胎教方案
- 汇集经典胎教方法
- 介绍最新胎教理念



化学工业出版社
生物·医药出版分社



孕10月 胎教全方案

姚全兴 编著



化学工业出版社
生物·医药出版分社

· 北京 ·

作者研究胎教多年，并一直致力于将胎教这一神圣的职责推荐给广大的准父母们。本书即由此出发，介绍了什么是胎教、胎教进行前应做哪些准备，并按孕期逐月介绍了胎教的中心内容。从审美胎教、情绪胎教、营养胎教、精神胎教、音乐胎教等方面详细介绍了内容安排和具体做法，特别就准爸爸在胎教过程中的重要作用详细介绍了准爸爸该如何参与胎教。本书语言通俗，实用性强，指导性强，可谓广大准父母的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

孕10月胎教全方案/姚全兴编著. —北京: 化学工业出版社, 2007. 11

ISBN 978-7-122-01422-1

I. 孕… II. 姚… III. 胎教—基本知识 IV. G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第166530号

责任编辑: 蔡红 邹朝阳

文字编辑: 何芳

责任校对: 战河红

装帧设计: 关飞

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社(北京市东城区青年湖南街13号
邮政编码100011)

印装: 化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张9½ 字数161千字 2008年1月北京第1版第1次印刷

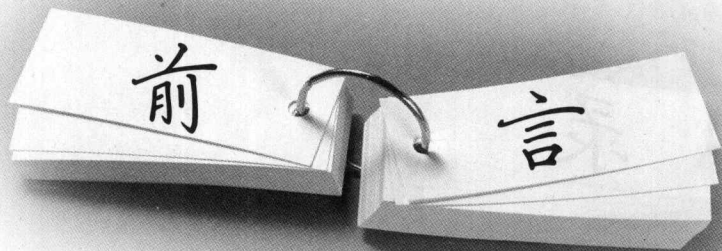
购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.00元

版权所有 违者必究



优生、优育、优教的一个重要方面就是胎教。胎教现在越来越受重视并逐渐普及。虽然胎教的目的不是为了生天才儿，但它是培育胎儿综合素质的一种方法，并有可能影响孩子以后的发展和前途。从这个意义上说，胎教是不让孩子输在起跑线上的一个因素。

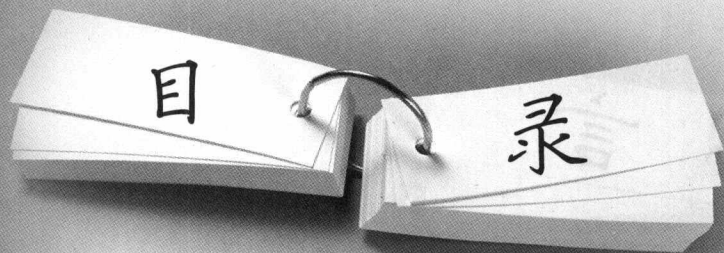
胎教包括许多内容，但主要是针对孕妇身心健康的，因为只有孕妇身心健康，胎儿才能身心健康。关爱孕妇就是关爱胎儿。这一点，不仅我国的专家学者已有共识，就是国外的科学家也非常关注。

十月怀胎，一朝分娩。本书介绍了整个孕期10个月的胎教全方案。以怀孕月份为序，不但介绍了胎教的基础知识，详细讲述了营养胎教、环境胎教、音乐胎教、触摸胎教、运动胎教等常规经典胎教方法，还介绍了精神胎教、情绪胎教、文学胎教、养生胎教以及审美胎教、素质胎教等胎教新概念、新方法。考虑到准爸爸在胎教中的重大作用，本书专门编设了准爸爸参与胎教的标题，详尽叙述了准爸爸各个阶段参与、进行胎教的方法。

本书不仅具有科学性、实用性，而且可读性、可操作性较强，让广大孕妇和即将成为准爸爸的朋友们开卷有益。在撰写本书时，我要求自己在语言文字上不仅通俗一些、明白一些，还要流畅一些、生动一些。

在本书的架构设计、资料搜集和编写过程中，得到傅惠琴、姚真、忻贤明三位先生、女士热情支持和大力帮助，在此表示衷心的感谢。

姚全兴
2008年1月



胎教始于孕前 / 1

胎教对话 / 2

1. 教育为什么从胎教开始 / 2
2. 为什么说胎教历史悠久 / 3
3. 胎教的目的是什么 / 3
4. 优生和胎教有什么关系 / 3
5. 遗传与胎教的关系是怎样的 / 4
6. 胎教安全吗 / 4
7. 为什么提倡素质胎教 / 5
8. 为什么倡导审美胎教 / 6

胎教准备 / 6

1. 适龄生育：胎教之链上最早的一环 / 6
2. 配偶素质和遗传咨询：攸关后代身心健康 / 7
3. 受孕时机和环境：赢在天时和地利 / 9
4. 性爱与胎教：使所孕之子“健全而贤明” / 12

胎教备课和胎教日记 / 13

1. 胎教备课：制订计划很重要 / 13
2. 胎教日记：字字句句写真情 / 14

附录 胎教日记样稿 / 15

孕1月胎教方案 / 17

胎教对话 / 18

1. 胎教的目的是为了培育小天才吗 / 18
2. 胎儿的精神世界是什么样的 / 19
3. 孕妇应有怎样的道德、性情和行为修养 / 19
4. 什么是逐月养胎法和逐月胎教法 / 20

准妈妈胎教安排 / 21

1. 审美胎教：让怀孕期焕发奇光异彩 / 21
2. 情绪胎教：影响胎儿性格 / 23
3. 营养胎教：满足母体气血供应的需要 / 24
4. 环境胎教：让母子都感到安宁 / 25

准爸爸小贴士——十个“一些” / 27

1. 多学一些 / 27
2. 自觉一些 / 27
3. 勤快一些 / 28
4. 随和一些 / 28
5. 体贴一些 / 28
6. 快乐一些 / 28
7. 幽默一些 / 28
8. 认真一些 / 29
9. 当心一些 / 29
10. 细心一些 / 29

孕2月胎教方案 / 31

胎教对话 / 32

1. 怎样对待胎教怀疑论 / 32
2. 什么是胎教的“外象内感” / 34
3. 为什么要促使无意胎教向有意胎教转化 / 35

准妈妈胎教安排 / 36

1. 精神胎教：自我暗示、内观和内视返视 / 36
2. 营养胎教：物质营养来自美食 / 38
3. 音乐胎教：缓解孕早期的烦恼 / 41

准爸爸角色——十个“称谓” / 44

1. “监护人” / 44
2. “杂家” / 44
3. “后勤部长” / 44
4. “教师” / 45
5. “保姆” / 45
6. “护士” / 45
7. “厨师” / 45
8. “妇产科医师” / 46
9. “大小孩” / 46
10. “情人” / 46

孕3月胎教方案 / 47

胎教对话 / 48

- 1.为什么说爱心和耐心是胎教的秘诀 / 48
- 2.何时是胎教的关键期 / 49
- 3.胎教经验谈 / 50

准妈妈胎教安排 / 53

- 1.情绪胎教：保持良好的心境 / 53
- 2.营养胎教：不同孕期胎教食谱各异 / 53
- 3.环境胎教：康有为、蔡元培谈胎教院环境 / 55

准爸爸的胎教责任 / 57

孕4月胎教方案 / 61

胎教对话 / 62

- 1.怎样清除内心的思想障碍 / 62
- 2.创造性想象怎样使准妈妈积极面对生活 / 64
- 3.怎样将生活中心从大人转向胎儿 / 65

准妈妈胎教安排 / 66

- 1.环境胎教：拒绝劣境的干扰 / 66
- 2.音乐胎教：胎教音乐要有所选择 / 68
- 3.精神胎教：激发母亲意识 / 69
- 4.情绪胎教：审美心境 / 70

准爸爸胎教的审美效果 / 71

孕5月胎教方案 / 73

胎教对话 / 74

1. 胎儿听音乐应注意什么 / 74
2. 什么是斯瑟蒂克式胎教法 / 75
3. 准妈妈应有怎样的探索心和求知欲 / 76

准妈妈胎教安排 / 77

1. 音乐胎教：孕中期选择舒缓轻柔型音乐 / 77
2. 语言胎教：亲切而有趣的亲子对话训练 / 78
3. 信息胎教：信息通过“宫内学习”储存 / 80
4. 环境胎教：优境即审美环境 / 81

准爸爸的关爱之心和参与度 / 83

孕6月胎教方案 / 85

胎教对话 / 86

1. 我国胎教研究进展如何 / 86
2. 母子之间的信息是怎样传递的 / 87
3. 胎教对胎儿感觉能力培养有什么作用 / 88

准妈妈胎教安排 / 90

1. 触摸胎教：“皮肤饥饿”和“体语”的需要 / 90
2. 文学胎教：让文学滋润心灵 / 91
3. 环境胎教：两种影响和两种环境 / 93

准爸爸调节准妈妈的情绪 / 96

孕7月胎教方案 /

胎教对话 / 100

1. 婴儿抑郁症是怎么形成的 / 100
2. 怎样在玩中培养母性意识 / 101
3. 如何培养胎儿对声音的兴趣 / 102

准妈妈胎教安排 / 103

1. 营养胎教：常得清纯和平之气 / 103
2. 触摸胎教：帮助胎儿“做体操” / 104
3. 语言胎教：母子对话中的形象美 / 106
4. 情绪胎教：奇妙的外感内应 / 107

准爸爸配合准妈妈预防弓形虫感染 / 108

1. 弓形虫的感染途径 / 108
2. 孕妇感染弓形虫的危害 / 108
3. 准爸爸如何配合准妈妈预防弓形虫感染 / 108

孕8月胎教方案 /

胎教对话 / 112

1. 个人爱好和才能会通过胎教传给孩子吗 / 112
2. 怎样进行胎儿记忆训练 / 113
3. 怎样理解胎教效果 / 114

准妈妈胎教安排 / 115

1. 生态胎教：在自然中涵养身心 / 115
2. 环境胎教：“让座”与人人关心准妈妈 / 117
3. 想象胎教：健与美的想象 / 118

准爸爸的“陪孕”历程 / 119

孕9月胎教方案 / 121

胎教对话 / 122

1. 国外是怎么实施胎教的 / 122
2. 怎么体味胎动的美感 / 123

准妈妈胎教安排 / 124

1. 美术胎教：美术和影视的功能 / 124
2. 音乐胎教：安慰心灵的孕后期音乐 / 126
3. 光照胎教：促进胎儿的视觉发育 / 127

准爸爸为了准妈妈“非常孕味” / 128

孕10月胎教方案 / 129

胎教对话 / 130

1. 为什么重视修饰打扮和行为举止之美 / 130
2. 为什么促进胎儿素质优化 / 131
3. 在分娩过程中如何进行胎教 / 132

准妈妈胎教安排 / 133

1. 养生胎教：心意养生法、呼吸法和孕妇瑜伽的妙用 / 133
2. 运动胎教：适度运动使你健康和轻松 / 135
3. 环境胎教：当心电磁辐射损害 / 137

准爸爸准备胎教与早教的衔接 / 139

胎教

始于孕前

优生、优育、优教的一个重要方面就是胎教。胎教现在是越来越受重视。家庭胎教的目的不是为了生天才儿，而是促进胎儿身心健康地发育。胎教是培养胎儿综合素质的一种方法，胎儿的综合素质有可能影响孩子出生后的发展和前途。从这个意义上，可以说胎教是不让孩子输在起跑线上的一个因素。当然，夸大这个因素的作用也是不对的。

还有一点要明确，胎教的实施并不是始于孕后，而应该始于孕前，因为孕前的很多事情都与胎教有关，而且是决定胎教是否成功的重要因素。

胎教对话

1. 教育为什么从胎教开始

“中国教育必须根本改革”，“教育必须从胎教开始”，这是前中国社会科学院副院长刘吉在《按照“三面向”改革中国教育》（《文汇报》1998年9月4日）一文中讲的话。胎教是教育不可缺少的组成部分，而且是教育的开始。

刘吉的文章指出：“‘学前教育’，这个术语可以认为已经过时。应该把教育分成‘胎教’、‘幼年教育’、‘童年教育’、‘少年教育’、‘青年教育’、‘成年教育’直到‘老年教育’，活到老学到老，教育应是一个人的成长的全过程，这是真正意义上的‘终身教育’，一个完全意义的教育。”可见，胎教是人生全过程第一阶段的教育。但时至今日，不少人不知胎教为何物，更有一些人认为胎教是医疗保健部门优生优育的宣传，同教育没有什么关系。这就难怪教育界人士至今未对胎教形成共识，更不用说研究它在终身教育中的地位、特点和作用了。

但是，有识之士不仅不会把胎教排斥在终身教育之外，更认为胎教是终身教育的第一步。著名教育家蔡元培早在20世纪20年代初就指出：“我们要彻底的教育，就要着眼最早的一步（指胎教）”（《胎教实施的方法》）。然而，很多人不是这样认识的，他们主张早期教育从幼儿期开始，还有些人认为婴儿开始具有一定感知能力，因此早期教育应从婴儿开始。近年来有人提出零岁教育，但这“零岁”也有两种理解，一是指新生儿期（一两个月），二是指胎儿期（四五个月后）。应该说，后一种理解比较正确，因为现代科学已经证明，胎儿具有一定的感知能力、记忆能力，可以进行“宫内学习”。日本学者井深大在《零岁——教育的最佳时期》一书中指出，人在母体内的一段时期是很重要的。孩子“哇”的一声离开母体，人们常常认为这是人一生的开始，但事实并非如此。孩子生活在母体内就已开始人生，确切地说，生命在母体内产生的最初的一刹那（指受精卵的形成时），才是真正的诞生。所以，人的年龄应把母体内的时间计算在内。因此，中国人的“虚岁”概念是很有道理的，即人出生前的时期应算作1岁。井深大认

为，从人的形态尚未形成胎儿时起，就要承认他是一个人；承认不承认胎儿是一个人，是研究零岁教育的关键。蔡元培也认为：“我说美育，一直从未生以前，说到既死以后（指胎儿要美育，人死后的安葬也要讲究美，不要随地乱葬），可以休了。”可见，终身教育从胎儿期开始，具有科学根据，在理论上也是成立的。

2. 为什么说胎教历史悠久

事实上，胎教本来就是一种历史悠久的传统教育、传统文化。很多人只知道中国古代有礼教、乐教、诗教，而不知道还有胎教。古籍《大戴礼记》记载，当时王后怀孕7个月时，就住到宴（逸）室去，接受专职的太史、太宰的胎教，并将“胎教之道书之玉版，藏之金匱，置之宗庙，以为后世戒。”汉代贾谊的《新书》、北齐颜之推的《颜氏家训》、宋代朱熹的《小学集注》，直至康有为的《大同书》，都指出胎教是养育后代一开始就要注重的大事。传统中医如隋代巢元方的《诸病源候论》、唐代孙思邈的《千金方》等，都主张孕妇必须实施胎教。宋代陈自明的《妇人大全良方》，提出“外象内感”的胎教学说，阐明了胎教的原理和方法，至今仍有不可磨灭的价值。由此可见，我国古人也主张教育从胎教开始。

3. 胎教的目的是什么

胎教指妇女怀孕期内人为地采取一系列措施维护孕妇和胎儿身体健康，而且更重视情绪、精神因素以及外界条件对孕妇和胎儿的影响，以改善胎儿内外的环境，使母亲和胎儿身心和谐、协调和平衡，达到改善综合素质的目的。

胎教不是着眼于胎儿的教育，更不是为了培养“天才儿”，它更主要的是优化胎内、胎外环境，改善准妈妈的情绪和精神生活，对胎儿的身心发育起良好的影响，在此基础上培育涵养胎儿的心智和能力，从而达到胎教的目的，起到改善民族素质、提高人口质量的作用。这是首先需要说明的，以免引起误会。

4. 优生和胎教有什么关系

国家统计局曾公布一组数字：世界上有4.2亿人有这样那样的残疾。中国先天性缺陷患者有3000多万，其中1000多万属于智力低下。国家每年要花费70亿~80亿元来抚育病残儿童。

这一组令人震惊的数字，说明优生是多么重要，也间接说明优良的遗传素质和胎教的人为干预是多么重要。

遗传和胎教是优生的有机组成部分。

优生要求人为地采取一系列措施,预防和发现遗传病,并阻止它们的延续,使出生的孩子具有良好的身体素质和智力因素,从体质和智力等方面改善人的遗传素质。可见,优生的一个着眼点在于提高人类的遗传素质,促使优秀个体的出生。

胎教指妇女怀孕期内,人为地采取一系列措施维护孕妇和胎儿身体健康,达到改善综合素质的目的。可见,胎教作为优生另一个着眼点,在于营造优良的主客观条件,对孕妇和胎儿的身心进行必要的良性的刺激和调适,以便生育出身心健康的后代,提高人口的质量。

因此,优生要求人们在重视遗传的同时重视胎教,在强调遗传因素的同时实施胎教方法。

5. 遗传与胎教的关系是怎样的

遗传和胎教不是对立的,而是相辅相成的。在良好遗传的基础上,可以更好地对胎儿进行胎教;胎教好,可以使胎儿的遗传因素更好地发挥作用。因此,遗传和胎教彼此统一,不可偏废。

还要说明,遗传和胎教是先天发育的保证。所谓先天,一是指父母给胎儿的遗传影响,二是指怀孕期间胎内外各种因素的影响。前者是遗传的责任,后者是胎教(以及养胎、护胎)的责任。如果遗传和胎教相辅相成,良好的先天发育就得到保证了。

从美学角度看,遗传体现了真(事物的发展规律),胎教体现了善(人为的功利价值),而优生就是真和善的和谐统一,也就是美。

6. 胎教安全吗

有人认为胎孕作为一个生育现象,应该顺其自然,不能人为干预,否则会干扰胎孕的正常规律,得不偿失。笔者认为让胎孕有一个顺其自然的过程是对的,但这与必要的人为干预(即胎教)并不矛盾。人为干预(即胎教)是为了让胎孕好上加好,为了改善遗传素质或不良的胎内外环境造成的负面影响,是为了达到优生目的的积极举措。因此,不能一听人为干预就摇头。对人为干预应具体分析,有的人为干预是不对的、不好的,有的人为干预是必需的、好的。对胎内环境的人为干预,就像对自然环境人为干预一样,有破坏性、保护性、改善性等不同情况,不能因为是人为干预而一概否定。如在音乐胎教时,音量过大,这种过量的物理刺激就是破坏性的人为干预,不利于胎儿身心发育,也与优生、胎教的目的背道而驰,当然要坚决反对。而音量适度的音乐胎教,是良性的人为干预,有益无害。

7. 为什么提倡素质胎教

素质教育已成为我国的国策，如今人们已经明白素质对一个人特别是孩子多么重要。为什么有的孩子素质好，反应灵敏、能说会道、性格温和，而有的孩子恰恰相反，让家长、老师伤透了脑筋？这有很多原因，其中一个很重要的原因就是不懂得如何在孩子的胎儿期对其进行调教，以提高其素质，不懂得这种调教对胎儿的素质发育有很大的促进作用。

素质有的是遗传基因决定的，有的是人为影响造成的。有些人以为胎儿在母亲肚子里与教育、环境没有关系，错了，不仅有关系，而且关系还很密切，这就是胎教。胎教和遗传一样，能在很大程度上改变孩子的素质，我们不能掉以轻心啊！

人心理素质的发展是一个持续过程，正是由于胎儿早就有了或讨厌、或喜欢、或快乐、或恐惧的心理，因而刚出生的婴儿才会有相同的心理。当新生婴儿吃饱了或听到诱惑他的声音时，他会自动地微笑；听到巨大的爆炸声，不可避免地要感到恐慌不安。因此，胎儿的这种情绪、情感心理早就在胎儿期形成了，如果胎儿只是浑浑噩噩的一团血肉，那么，一出生绝不会有明显的心理反应。

那么，胎儿的心理素质又是怎么形成的呢？除了遗传因素外，与母亲的情绪变化关系很大。母亲的情绪变化会直接影响胎儿的心理素质。原北京医科大学的霍莉钦和内蒙古医学院的金玮，在胎儿早期教育报告中指出：母亲对胎儿的呼名训练，可以形成胎儿良好的条件反射，起到提高和改善胎儿素质的作用。我国胎教研究先行者宋维炳教授在研究胎教与胎儿素质的关系方面，也取得很大成果，证实经过胎教的孩子智商比较高，特别是个性、情感、表达等素质比一般孩子好得多。

宋维炳教授对素质胎教很有见解。他说，胎教是使“优者更优”的科学。优胜劣汰是自然的法则，胎教不能阻止“劣质儿”的产生，但能使原本健康的胎儿具有更好的素质，更大限度地开发其潜能。他认为胎教贵在多种感受的“全面刺激”，引发胎儿的应答反应，促进其大脑神经细胞间建立更广泛的联系。一个有着更广泛细胞间联系的大脑，势必是一个聪明的大脑。当然，对胎儿的全面刺激要讲究科学，不能过量。

笔者在多年胎教研究中，认为素质胎教是对胎内环境的良性人为干预，这种干预一是为了保护、维持原本良好的胎内环境，使它不受外界污染；二是为了改善已经受到不同程度外界污染的胎内环境，使它得到净化和优化；三是为遗传基因提供一个良好的生态环境，使它的内在潜力更好地表现和发挥。总之，素质胎教有助于维持胎内环境的生态平衡。

8. 为什么倡导审美胎教

胎教实际上是通过美的情感、美的音响、美的动作、美的信息、美的环境等审美因素的途径和方法，对胎儿素质进行直接或间接的影响。因此，倡导和实施审美胎教很有必要。

素质胎教和审美胎教既有联系又有区别。前者是胎教的目的；后者是胎教的方法。前者通过后者可以更好地达到目的；后者是为了达到前者而采取的重要举措。所以，素质胎教和审美胎教是胎教这个问题的两个方面，它们相辅相成，相得益彰。

胎教准备

1. 适龄生育：胎教之链上最早的一环

我们把受孕后第1周的新生命称为受精卵，2~8周称为胚胎，9周以后称为胎儿。胎儿在37~40周发育成熟，约288天诞生。这个孕育过程，都离不开胎教的参与，但实际上，在受孕之前，就应该重视胎教了，这叫千里之行，始于足下。

生育一定要适龄，太早不行，太晚也不行。太早，男女没有充分生长发育，早生育会损伤肾精；太晚，肾气不足，生的子女禀赋不强壮。科学证明，早婚者的子女体力、智力大都较差，太晚生育者特别是妇女35岁以后生育的子女易患唐氏综合征（先天愚型）。

20世纪70年代国外学者经过研究发现，孩子的成才与父母结婚年龄有很大关系。他们搜集了两千多名世界各国的天才人物（包括科学家、哲学家、艺术家、诗人、学者等）出生时父母的年龄数据，得出的结论是，当父亲的年龄在30岁以上、母亲的年龄在20岁以上时，生下的孩子最容易成才。因为智力的遗传大多来自父亲，30岁以上的父亲不仅智力成熟，而且这个年龄的父亲生活经验也比较丰富，能够比较好地处理夫妻关系和生活问题。现在看来，这个年龄的父亲也比较能够进行有意胎教或无意胎教，特别是能够在妻子怀孕期内体贴、爱护妻子，想方设法使妻子

心情愉快,从而使胎儿生长良好,在智慧、性格、能力等心理素质方面得到充分发育。

研究资料表明,女性24~29岁,男性25~35岁,是最佳生育年龄,因为此时生殖力最旺盛。另据调查,女性23岁以前生育的孩子平均智商为103,而24~29岁女性生育的孩子智商可达109,30岁以上女性生育的孩子智商低于105。

在我国农村和一些不够发达的地区,有严重的早生育现象。这种现象从美学观点看是不美的,因为美是符合目的性和符合规律性的体现,也就是真和善的统一。过早生育违背了人类身心成熟的客观规律,因而不符合规律性;又有害于人类的生存和发展,因而不符合目的性。这就既不真也不善,无美可言了。

另外,早生育现象大都与个人、家庭或地区的自私心理有关,不顾社会生活共同要求和愿望,这样就不具备社会美,以及人的内在精神美和外在于行为美,从而也就不能创造和发展生活美。

胎教从生育开始,适龄生育应是胎教之链上最早的也很重要的一环,对此不能等闲视之。

2. 配偶素质和遗传咨询:攸关后代身心健康

为什么有的孩子特别聪明?为什么有的孩子性格好、能力强?在一定程度上与他们的父母的良好素质有关。胎教与遗传有密切联系。胎教是在良好的遗传素质的基础上,提高生理和心理的素质,如果配偶素质不好,遗传素质必然不好,遗传素质不好,胎教也就无从谈起,这可以说是“皮之不存,毛将焉附”。

(1) 生理遗传基因

中医认为,人的禀赋来自父母,禀赋的强弱厚薄,对后代的体力、性格、智慧有极大的影响。父精和母血,只有健康、壮实和旺盛,才能使胎儿气质良好、禀赋完备。否则,阳虚阴衰,父精不强,母血不和,胎儿就必然羸弱,对羸弱的胎儿进行胎教是相当困难的。

配偶素质一方面是指体质,有无遗传病之类生理素质,同时也指性格和有教养之类精神素质。有些青年选择配偶时,只注意对方的生理素质,不注意对方的精神素质,这很容易造成夫妻不和、家庭生活不美满。由于配偶性格乖戾暴躁,缺乏教养和文化知识,就不懂得胎教的重要性,而有养无教是不能培育出好后代的。

一般说来,青年人找配偶都希望对方相貌好一些,这也是人之常情。相