

21世纪

家庭保健
精要丛书

21世纪
家庭保健
精要丛书

21世纪
家庭保健
精要丛书

夫妻相互保健

韩绍安 编著

21世纪
家庭保健
精要丛书

21世纪
家庭保健
精要丛书

21世纪
家庭保健
精要丛书



华龄出版社

家庭保健

——21世纪家庭保健精要丛书

夫妻相互保健

韩绍安 编著

华龄出版社

图书在版编目(CIP)数据

夫妻相互保健 / 韩诏安编著. —北京:
华龄出版社, 2000.11
(21世纪家庭保健精要丛书)
ISBN 7-80082-908-1

I. 夫... II. 韩... III. 家庭保健 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第72014号

华龄出版社

北京市西城区大红罗厂街乙3号

(邮政编码100034)

新华书店经销

中国农业出版社印刷厂印刷

2000年11月第1版 2000年11月北京第一次印刷

开本:850×1168mm 1/32 印张:8.125

字数:17.3万字 印数:1-10 000册

定价:12.80元



每个人都是自己爱人的家庭医生

——代前言

看到这个题目时，有些人可能感到疑惑不解：我也不懂医学呀，怎么能是爱人的医生呢？是的，你确实是自己爱人的家庭医生，不论你是否掌握医学知识，也不论你自己是否意识到这一点。几乎每个家庭，每一对夫妇都是自觉或不自觉地在做，在为爱人当家庭医生。

每一个成年人，以每周5天工作计算，大约在四分之三的时间是在家里度过的。因此，可以说，大多数的疾病或意外伤害都发生在自己的家中。因此，第一个发现你病了的人，第一个帮助你用药、第一个为您包扎伤口、第一个对你进行急救或决定叫救护车、陪你去医院的人，大多是你的爱人，不管他（她）做得对或错，担当的都是家庭医生兼护士的角色。如果他（她）不懂得医学知识，或不懂装懂，则是不称职的家庭医生，或糊涂的家庭医生，瞎指挥、乱用药，后果可想而知。与此相反，如果我们每一对夫妻都能学会并掌握一些医药保健常识和家庭急救及护理的基本技能，结果就大不一样了——不仅能够及时发现爱人所患的疾病，督促和陪他（她）去医院就诊，而且还能对一些急症做初步处理，常见的小伤小病能得到正确的治疗，因而提高了疾病的治愈率，减少了许多麻烦，减轻了爱人的痛苦。生活中有许许多多动人的

实例，不少细心懂得癌症常识的人，首先发现了爱人所患的癌症，得到早期诊断、早期治疗而挽救了生命。那些身患顽症的慢性病人，由于在家里得到爱人精心护理和精神安慰而创造了奇迹，恢复了健康。

更为重要的是，由于夫妻之间的照顾能在医学科学指导下，从而做到了吃得合理，穿得得当，住得科学，用得卫生，并能坚持适当的锻炼，保持稳定而愉快的情绪，这样就会显著地提高人体的抗病力，有效地防止或减少了多种疾病的发生，使夫妻双方都能够身体健康、精神愉快，共享人间之幸福。由此可见，夫妻之间的相互保健是何等重要啊！

本书正是为此而作，为广大正在进行相互保健的夫妻提供一些必要的医学常识和常用的护理技能。由于夫妻之间的相互保健离不开生活保健、常见病防治、心理卫生、药物、营养和性方面的知识，所以，把这些方面知识作为重点内容。本书的出版如果能对大家有所帮助，把夫妻间的相互保健水平提高一步，换来众多夫妻的和美、健康与幸福，作者将感到由衷的高兴。

韩绍安

一九九九年八月

目 录

前 言	(1)
性不是人之本能吗	
为什么夫妻双方都应该学点性知识	(1)
何谓性心理？男女在性心理方面有何主要差别	(2)
什么叫性征、第一性征、第二性征、和第三性征？	
男女在这些性征上有什么主要差别	(3)
性冲动是怎样产生的？男女在性冲动上有何区别	(4)
什么是性感区？男女的性感区有何不同	(5)
为何夫妻双方都应该了解男女在性兴奋上的主要区别 ..	(5)
夫妻之间如何发出性信号	(6)
新婚期间怎样过好性生活	(7)
新婚期间赶上月经来潮怎么办	(8)
怎样预防新娘的“蜜月病”	(9)
新婚为什么好发生射精过快？这是不是早泄	(10)
新郎多吃些什么	(11)
性生活不当会给生殖器造成哪些损伤？如何防治	(12)
夫妻性欲差异较大如何是好	(13)
夫妻之间如何防止和消除性误解	(15)
什么是早泄？妻子应该怎样对待丈夫的早泄	(18)
什么是阳痿？妻子应该怎样对待丈夫的阳痿	(20)

- 心血管病人怎样过性生活 (21)
- 为什么不要过于追求夫妻同时达到性高潮 (24)
- 再婚的中老年夫妇怎样才能达到性和谐 (25)
- 年龄和性欲有何关系 (27)
- 中老年性欲减退可以用春药吗 (28)
- 性冷淡如何辨因施治, 丈夫应该做些什么 (29)
- 在哪些情况下夫妻不宜过性生活 (31)
- 女子特殊时期怎样过性生活 (33)
- 为什么勉强的性生活容易使妻子产生性冷淡 (36)
- 如何与妻子讨论性 (37)
- 怎样与丈夫讨论性 (43)
- 夫妻间相互保健需要哪些知识 (48)
- 如何体贴爱人 (50)
- 为什么爱人也需常夸奖 (53)
- 怎样帮助丈夫改掉不良嗜好 (56)
- 你真正了解自己的爱人吗 (58)
- 怎样“改造”懒丈夫 (61)
- 夫妻幸福需要哪“五话” (64)
- 幸福夫妻最忌哪“五话” (66)
- 为什么说心理学知识是夫妻恩爱和家庭和睦的催化剂 ... (69)
- 为什么家庭情绪能左右家庭每个成员的健康 (70)
- 男女在心理上有哪些主要差异 (73)
- 夫妻之间怎样相处才能更美满 (76)
- 怎样了解爱人内心的秘密 (79)

夫 妻 相 互 保 健

- 夫妻之间如何相互满足心理需要 (82)
- 夫妻之间常生闷气对身心健康有哪些危害 (85)
- 为什么说责怪是夫妻争吵的导火线 (87)
- 怎样对待脾气不好的爱人 (88)
- 分居两地的妻子如何战胜孤独 (91)
- 如何给爱人当家庭心理保健医生 (94)
- 怎样对待爱人的缺点 (98)
- 怎样发掘和对待爱人的优点 (100)
- 如何帮助爱人宣泄不良情绪 (103)
- 怎样巧用暗示来调节夫妻矛盾和增进夫妻感情 (105)
- 孩子怎么也会成为“第三者” (107)
- 照顾爱人休息应了解哪些知识 (108)
- 为什么要把休息好做为夫妻间相互保健的重要内容 (113)
- 怎样使爱人睡得好 (114)
- 如何使妻子休息好 (117)
- 怎样帮助肥胖的爱人减肥 (120)
- 为何夫妻恩爱有助于健康长寿 (126)
- 夫妻之间在饮食照顾上常犯哪些错误 (129)
- 为什么人人都应该学点营养学知识 (130)
- 哪些食物含蛋白质丰富？一个人每天需要多少蛋白质 (131)
- 食物荤素搭配有哪些优点 (132)
- 怎样帮助爱人改掉口重的习惯 (133)
- 烹调时如何注意维生素的“脾气” (134)

- 带环妇女多吃些什么好…………… (136)
- 怎样照顾患心血管病爱人的饮食…………… (137)
- 家庭主妇多吃些什么好…………… (138)
- 为什么说晚餐是家庭健康的“焦点时刻”…………… (140)
- 怎样保护妻子的生殖器官…………… (142)
- 为什么丈夫也应了解月经常识…………… (145)
- 丈夫怎样帮助妻子自查乳房…………… (146)
- 什么是孕期“十八变”…………… (148)
- 丈夫对孕妻怎样做好健康监护…………… (150)
- 对孕妻过度保护为何弊多利少…………… (152)
- 怎样照顾流产的妻子…………… (154)
- 为什么习惯性流产更需要心理治疗…………… (156)
- 妻子在孕期容易犯哪些错误…………… (157)
- 妻子怀孕后做家务时要特别注意什么…………… (159)
- 怎样照顾孕妻的饮食…………… (161)
- 孕期丈夫常犯哪些错误…………… (163)
- 丈夫在何时更需要妻子的关怀…………… (166)
- 为什么妻子要特别关注中年丈夫的血压…………… (169)
- 怎样给丈夫当好保健医生…………… (171)
- 为什么孕妇也应该特别关心丈夫的身心健康…………… (174)
- 丈夫会传来哪些病…………… (176)
- 不孕和不育为何夫妻双方都应检查…………… (178)
- 为什么丈夫要鼓励妻子多交朋友…………… (179)
- 怎样照顾好更年期的妻子…………… (181)

夫妻相互保健

- 如何保护值夜班的爱人的健康····· (183)
- 中老年夫妻如何进行健康监护····· (185)
- 夫妻都应该了解哪些急救常识····· (187)
- 发现爱人染上性病怎么办····· (190)
- 爱人患高血压病怎么办····· (192)
- 怎样帮助患高血压病的爱人判断病情的轻重····· (195)
- 高血压病人有哪十戒····· (197)
- 爱人得了糖尿病怎么办····· (198)
- 爱人得了急性肝炎怎么办····· (202)
- 爱人得了慢性肝炎在家治疗如何照顾····· (204)
- 爱人得了脂肪肝怎么办····· (205)
- 爱人是乙肝病毒携带者怎么办····· (207)
- 爱人被确诊为冠心病怎么办····· (210)
- 怎样帮助患冠心病的爱人辨别病情的轻重····· (212)
- 怎样帮助爱人辨别心律失常的轻重····· (213)
- 爱人在家发生心律失常时如何紧急处理····· (215)
- 爱人发生什么样的头痛应及早就医····· (216)
- 爱人得了消化性溃疡怎么办····· (217)
- 在家中爱人突然中风怎么办····· (218)
- 怎样帮助中风恢复期的爱人进行生活自理锻炼····· (220)
- 怎样帮助患脑血管疾病的爱人防止复发····· (221)
- 如何帮助爱人“察痰辨病”····· (223)
- 怎样照顾好患肾炎的爱人····· (225)
- 爱人确诊为肺结核怎么办····· (228)

- 爱人头部受伤怎么办…………… (230)
- 爱人突然腹痛怎么办…………… (231)
- 在家中怎样照顾好骨折的爱人…………… (233)
- 妻子得了骨质疏松怎么办…………… (236)
- 为什么要特别警惕家庭内医疗差错…………… (237)
- 老夫老妻之间如何进行防癌互检…………… (239)
- 癌的十大信号是什么…………… (242)
- 爱人身患癌症怎么办…………… (243)
- 夫妻之间在用药上为什么要相互进行监护…………… (245)
- 致读者…………… (248)

性不是人之本能吗

为什么夫妻双方都应该学点性知识

性生活确实是人类的本能，是一种正常的生理现象。一般说来，即使不专门学习，人们也会逐渐具有性生活的能力。基本不懂性知识的夫妻也能过正常的性生活和生儿育女。从这个角度看，似乎有无性知识对夫妻间的性生活并无多大意义。事实果真是这样吗？当然不是。大量的调查资料和研究结果表明，缺乏性知识不仅会给许多人带来苦恼、影响夫妻间感情和谐、破坏家庭的幸福，而且还会损害青少年的身心健康。这主要表现在以下四个方面：

1、缺乏性知识，可导致夫妻性生活不和谐，甚至失败，从而破坏夫妻感情。现实生活中有许多例子，由于夫妻双方或一方对性知识的无知，造成性生活的失败。有的甚至产生令人啼笑皆非的笑话——结婚多年，却一直未能进行正常的性生活。不少由此而相互猜疑、感情不合，乃至破裂，为此而离婚者并非少见。因此有人说，性知识是增进夫妻感情和家庭的幸福的知识。

2、缺乏性知识，可引起与性有关的疾病。和谐的性生活会给夫妻双方带来无穷的快乐，相反，不当的性生活则会引起一些疾病，调查研究表明，不仅性病是不洁的性生活传播的，而且子宫颈糜烂、子宫颈癌、子宫内膜感染、蜜月性膀胱炎等疾病的发生，均与不洁性生活有关。

3、青少年缺乏性知识，会妨碍他们身心健康成长。当前，青少年手淫、婚前性生活现象比较普遍，对青少年的健康成长十分有害。如果能对他们开展科学的性教育，使广大青少年掌

握一定的性知识。会帮助他们正确对待手淫、防止和减少婚前性生活的发生，从而有益于他们的身心健康。

4、彻底清除封建思想残余，需要性科学的普及。我国是一个有几千年封建社会历史的国家，直至今日，在广大群众的头脑中，仍残存着程度不同的封建思想残余。许多人仍然把性活动看成是低级下流的东西，讳莫如深。这种陈腐的旧意识如同一条无形的枷锁，禁锢着人们的思想，束缚着人们的正当行为。彻底地铲除它们，必须大力普及性科学。只有让广大群众真正掌握性科学之后，才能让它为自己和自己的家庭造福。

当人们认清上述道理之后，就会知道普及性知识该是多么必要和如何重要。每一对夫妻都应该买些性知识普及读物，认真地学、最好是夫妻同学，边学边用，会收到更好的效果。

何谓性心理 男女在性心理方面有何主要差别

所谓性心理，简而言之就是人类有关“性”问题的心理活动，包括对异性、对性关系等方方面面的心理活动，即有关人类性活动的内心世界。这是一个十分复杂又相当敏感的问题。

男女的性心理主要是相同或相似的，这表现他们到了性发育成熟之后，都爱慕，甚至追求自己喜欢的异性，都有与其亲近乃至亲热的愿望，即“哪个男子不钟情，哪个少女不怀春”？正由于人类具备这种性心理，才择偶、成婚，得以繁衍后代，人类才会延续发展至今。

但是，男女由于性别不同，经历不一，受生理、心理和社会环境的支配或影响。在性心理上差异很大，这主要表面在以下两个方面：

1、在择偶条件上。男方选择女方时侧重于优美感，较多的地要求女子的相貌、情感姿态等，感情的色彩浓重；女方选

夫 妻 相 互 保 健

择男方时，侧重于崇高感，多于观察和要求男方的身材、气质、才华等，理性的色彩较浓。这正好与我国传统的“郎才女貌”相吻合。

2、在性欲与性爱方面。男子在对异性审美的视觉上不尽相同。一般男人喜欢外表漂亮、身材苗条、而富有曲线的女人，而女人而多爱慕男人，强而有力的体魄和他们的热情与智慧。在听觉上，女子更喜欢亲热、动听的语言，即情话。在触觉上，女子更喜欢对方的拥抱、抚摸以及接吻等“肌肤之亲”，而男人则多要求及早发生性交。

什么叫性征、第一性征、第二性征和第三性征 男女在这些性征上有什么主要差别

性征就是区别男女或雌雄的特征。

第一性征是指生殖器官，这是两性之间最重要也是根本的区别。第一性征早在胚胎期间就开始逐渐分化和形成。男性（睾丸）分化较早，大约在胚胎第6-7周；女性（卵巢）分化是从胚胎第8周开始的。因此，可以说在妊娠2个月时，胎儿的性别就已经确定了。

第二性征是指男女在体态上的差别，也叫副性征。人类第二性征是从进入青春期后日益显著的，如男孩子到了青春期（15-16岁）身体表面生长，尤其是长胡须、生阴毛，喉结变大，发音由尖锐的童音变为低沉和嗓音，体态变得雄伟等。女孩到了青春期（12-14岁），乳房发育明显，长阴毛，骨盆变大，皮下脂肪比男孩多，形成女性特的体态。

所谓第三性征是指男女之间除了上述由于生殖器官的不同影响产生的第一及第二性征以外，男女之间在心理、行为及志趣等多方面还有明显的不同。这种差别，有人称这为第三性

征。第三性征与生活环境、教育程度及风俗习惯等因素的影响有直接关系。如欧美的姑娘就比我国的姑娘“开放”得多，她们的心理、行为与我国姑娘相比，差别甚大。同是我国，大城市的女孩与偏僻农村的女孩相比，这方面差异也很大。

性冲动是怎样产生的 男女在性冲动上有何区别

性成熟以后，男女都可以产生性的要求。当机体受到内外环境的刺激（包括声、光、气味、机械的刺激，以及心理状态、情绪激动等）时，通过中枢神经系统会发出一种规律性应答性反射。医学上称这种特殊的反射作用为性冲动。比如，男青年看小说，当看到书中关于男女性爱的描写时，他可能出现阴茎血管舒张而充血，勃起，这就是男性的性冲动，女青年和热恋中的情侣拥抱时，也会产生阴蒂血管舒张，阴道壁充血膨胀，前庭大腺分泌增加，阴道润滑，这是女性的性冲动。以往人们受封建意识的影响，对这些非夫妻正常性生活所出现的性冲动，都一律视为低级、下流行为，这是错误的，也是十分有害的。因为男女两性的性冲动是正常的生理现象。人类对性的要求和欲望与对衣食住行一样是生存的需要，是繁衍后代的需要，是正常行为。相反，性成熟之后，没有这种要求和欲望，才是反常的，可能属于病态。人有性的欲望并不可怕，可怕的是缺乏理智，不能用理智和道德观念去约束和规范自己，让性冲动任意发泄。这将会产生可悲的后果。

男性的性冲动一般情况下比女性来得列迅速些，也更强烈些。女子的性冲动不如男子那样经常，大多较微弱。另一个特点是女子的性冲动与月经周期有关，大多在月经期前或后数天容易产生性冲动，也有些妇女在排卵期前后性欲较旺盛，这一点需要做丈夫的男子了解。

什么是性感区 男女的性感区有何不同

人体的某些部位对性具有特殊的敏感性，如果适当地刺激这些部位，可以引起较强的性兴奋，因此，称这些部位为“性感区”。两性在性感区上也有差异，主要表现在：

男性性感区：①阴茎的颈部，即冠状沟；②阴茎系带（位于阴茎头的正下方）；③阴茎部的皮肤；④肛门与阴囊之间的皮肤，以及阴囊与大腿内侧的皮肤，若轻柔的触摸也具有较强烈的敏感性；⑤口唇与手指。

女性性感区：①阴道及其周围；②小阴唇的内表面及其周围；③乳房和乳头；④口唇与手指。

了解这些特征对夫妻之间的性生活的和谐很有帮助。因为，男女双方可以通过刺激这些性感区，来刺激对方的性欲，加快性高潮的到来，对于性唤起较慢、性高潮来得较迟的女性来说，尤为重要。

为何夫妻双方都应该了解男女在性兴奋上的主要区别

性兴奋是由肉体或精神的性刺激所引起的。唤起性兴奋所需要的时间长短不一，短的只需要两三分钟，长的却需几个小时。这段时间的长短与男女双方的心理状态、情绪、健康状况和性刺激的有效性有关。值得注意的是，男女两性在建立性兴奋时所需要的时间差别较大，一般都是男子较快，女子较慢。这种差异的主要原因并非是生理方面，而是社会—心理因素的作用的结果。由于我国经历了几千年的男尊女卑的封建社会，直到今天，封建意识残余仍在许多人的头脑中作祟，因而

使相当多的女子需要较长的时间来摆脱阻碍性兴奋产生心理抑制，而男子却比较容易地按自己的性要求行事。

在兴奋期内，人体会发生多种生理变化。这主要包括：性唤起开始时，心率加快、肌肉紧张、生殖器充血。男性阴茎充血而勃起；女性生殖器充血致阴道渗出大量液体，大小阴唇充血肿胀并逐渐分开，阴蒂充血肿胀。同时，在兴奋期，女子的乳头和乳晕竖起。有趣的是，有 30% 的男性在产生性唤起以后，也会出现乳头勃起，但乳房并不肿大。阴囊绷紧，睾丸上提。

男女双方在兴奋期肌肉均呈现紧张。特别是腿、胳膊、手、项、下腹部及骨盆区肌内，会发生不自主的收缩。如果性兴奋强度很高，肌肉的紧张会使身体不停的抖动。

夫妻双方了解男女在性兴奋方面的差异，有助于提高夫妻性生活的质量。做为丈夫就不会急于求成、鲁莽或草率行事，而是认真而耐心地做好“前嬉工作”，对妻子多温存、多抚摸、刺激妻子的性感区，使妻子进入兴奋期之后，再正式交媾。同时，做为妻子，也应该更主动些、密切与丈夫配合，在性生活上，不能只当配角，处于被动地位。

夫妻之间如何发出性信号

夫妻之间一些性要求、性企图的表达，有时是通过哑语暗示等性号进行的“此时无声胜有声”，“无限情和意，尽在不言中”，这种做法往往值得回味。

夫妻之间的性哑语大多是通过眼神与动作表达的。眼睛是心灵的窗户，眼睛是会说话的，“含情凝睇”、“暗送秋波”，都是如此。如果丈夫上床就寝了，妻子用炽热的眼光看着丈夫，而丈夫对此不加理会，那他一定是个大傻瓜。此外，性信号还