

夫妻相爱的科学

韩绍安 编著



人民卫生出版社

夫妻相爱的科学

韩绍安 编著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

夫妻相爱的科学/韩绍安编著.-北京:人民卫生出版社,1997

ISBN 7-117-02725-8

I. 夫… II. 韩… III. ①性卫生②妇幼保健 IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 09947 号

夫妻相爱的科学

韩绍安 编著

人民卫生出版社出版发行

(100078 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼)

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

北京银祥福利印刷厂印刷

新华书店·经销

787×1092 32 开本 13 $\frac{1}{2}$ 印张 292 千字

1997 年 10 月第 1 版 2000 年 7 月第 1 版第 3 次印刷

印数:11 001—12 744

ISBN 7-117-02725-8/R·2726 定价:16.00 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

宣传医学知识
提高人民健康水平

郭子恒
一九九五春二月

大有益于群众保健，
值得推广。

与
韩绍安作品题

黄少明题



序

亿万人的“保健医生”

清 代作家曹雪芹，呕心沥血，花了多年时间写成千古名著《红楼梦》。他有一句名言：“写来字字皆是血，十年辛苦不寻常。”用这句话来形容韩绍安大夫的医学科普创作过程也不为过。韩绍安大夫 1961 年毕业于大连医学院，长期在县、地区医院从事临床工作，1984 年调入市卫生局，任医学会专职干部。在 20 多年基层临床实践中，韩大夫切身体会到广大农村地区缺医少药和群众亟需医药卫生知识的情况。从 1979 年开始，出于医生的责任感，韩大夫奋然提笔开始了科普创作，到现在已经整整 16 年，共发表了医学科普文章近 3000 篇，科普电视小品 8 个，医学科普读物 16 种，累计 450 万字。

一个悬壶济世的良医，如果一天能诊治 50 个病人，一年到头不休息，也只能诊治一

万多个病人；一篇生动活泼、深入浅出、简明易懂、吸引读者的医学科普文章发表，读者数以十万、百万计，其知识启蒙及防病治病效果，实难以估量。韩大夫的 3000 篇医学科普文章，以平均每篇读者 5 万计，其得益者亦超亿人矣；从这个意义上说，称之为亿万人的“保健医生”，实不为过。

写科普文章，需要有奉献精神，科普文章往往不能成为晋升的依据，稿费也十分菲薄，若非当成一种事业来奉献，决难写出这么多的作品。韩大夫不计较个人得失，甘当医坛孺子牛的精神，更是难能可贵。

中国乃泱泱大国，人口已超 12 亿，医生却不足 12 万，医务人员只占人口数的万分之一，在边远地区更是缺医少药。几千年来，我国祖祖辈辈成千上万的医务工作者苦口婆心，向群众口传面授防病治病知识，仍难以深入到每家每户；在信息传播技术突飞猛进的今天，我们更应以医学科普宣传为武器，让人民群众掌握自我保健的知识和本领。由此观之，医学科普决非雕虫小技，把医学科普工作列入重要议事日程，实乃关系到国家前途和民族素质的大事。2000 年人人享有卫生保健这个美好目标的实现，需要全国医务工作者的共同努力，需要许许多多医务人员像韩大夫这样甘愿奉献，笔耕不辍，投入我国的医学科普事业。

医学科普文章，并非医学教科书的简单改写或删节，乃是一种艰辛的再创作。医学科普文章的创作，须集文学知识、写作技巧、医学知识于一堂，不下一番深入浅出、化繁为简的苦功，是写不出佳作的。尝闻白居易把写好的诗先念给乡村老妪听，修改至乡村老妪亦能懂始传世，传为千古佳话。医学科普文章的创作，亦理应如此。现代科学知识突飞猛进，信息爆炸、信息海洋，此之谓也。要把现代医学的前沿知识如

基因理论、PCR 技术、核磁共振检查等等向非医学专业的大学生讲明白已不容易，写成初中乃至小学文化程度的读者读懂，更是难上加难。

韩大夫的作品，面向基层、面向农村、面向大众，深入浅出，重实用而富趣味，寓科学道理于谈天说地之间，写民众之喜闻乐见，飨读者以雅俗共赏，若非韩大夫十数年来笔耕不辍，精益求精，诚难达到如此境界。

我衷心期望有更多的医务工作者以医学科普宣传事业为己任，在临床、科研工作之余拿起笔杆子，从事医学科普创作，共同关心支持这一关系到国家前途和民族素质的事业。我也衷心祝愿献身于这一事业的韩大夫百尺竿头，更进一步，有更多佳作面世。

关 勋 添

1995 年 5 月于广州

目 录

一、夫妻相爱的科学.....	(1)
学会体贴爱人.....	(1)
爱人也需常夸奖.....	(4)
给爱人当好心理保健医生.....	(7)
如何对待舞迷丈夫	(10)
怎样帮助丈夫改掉不良嗜好	(12)
你未必了解自己的爱人	(15)
批评爱人的艺术	(18)
怎样对待脾气不好的爱人	(21)
如何“改造”懒丈夫	(24)
挑剔、猜疑、揭短——夫妻 关系三大忌	(27)
老夫老妻间的健康监护	(28)
如何使爱人休息好	(30)
夫妻恩爱 健康长寿	(33)
要满足爱人的心理需要	(35)
请关注和改善你的家庭情绪	(38)
幸福夫妻需要“五话”	(40)
当妻子进入更年期的时候	(43)

妻子唠叨总关情	(46)
孕期对丈夫也应进行心理保护	(48)
夫妻爱情如何纳新	(50)
两地分居的妻子如何战胜孤独	(54)
婚后的女人更需要友情滋润	(57)
有趣的家庭内情绪感染	(60)
勉强的性生活容易导致性冷淡	(64)
酒精——破坏夫妻关系的凶手	(66)
久别何以胜新婚	(67)
封建意识是破坏夫妻性和谐的	
幽灵.....	(69)
性欲减退先自查	(73)
情话治好了我的性冷淡——一位	
青年妇女的悄悄话	(77)
精心保护好妻子的生殖器官	(79)
当心丈夫传来的病	(82)
二、妇幼保健	(85)
受孕假风波的启迪	(85)
妇婴医院门前的悄悄话	(87)
如何选择最佳受孕时机	(88)
世界冠军难产的启示	(89)
孕妇眼前的“红灯”	(92)
为自然流产正名	(94)
孕期分段保健法	(98)
常向妈妈报平安——胎儿	
话胎动	(99)

孕妇变丑莫发愁·····	(101)
孕妇更需要精神营养素·····	(102)
子宫呼救·····	(103)
胎盘自述·····	(106)
虎妞之死与高龄初产·····	(107)
孕妇保健也应因人而异·····	(109)
孕期保健如何抓重点·····	(112)
常人对产妇的种种误解·····	(114)
预防遗传病责任在父母·····	(116)
新生儿的喜怒哀乐·····	(119)
孩子也需要劣性刺激·····	(120)
家庭精神垃圾毒害儿童·····	(122)
我带外孙长见识·····	(124)
父母扮不同脸谱好不好·····	(128)
小手常动 大脑聪明·····	(130)
二十五岁大婴儿与过度保护·····	(131)
当心儿童营养偏食·····	(133)
送给孩子一个好性格·····	(134)
巧借时机教育孩子·····	(136)
家庭智力刺激平均水平与 儿童成才·····	(138)
孩子们喜爱什么样的家·····	(141)
孩子猜谜大有益·····	(142)

三、心理探幽·····	(144)
适度紧张有益健康·····	(144)
不良情绪宣泄不宜堵·····	(146)

闲气、闷气、怨气最伤身·····	(149)
妻子、孩子与小花猫·····	(151)
让心理疗法走进家庭·····	(154)
妇女特殊时期的心理保健·····	(155)
夏侯淳摔镜与拿老婆孩子出气·····	(157)
欣赏，美化你的心灵·····	(159)
妻子讲童话之谜·····	(161)
两位少女的“神秘日记”·····	(163)
心理治疗——探视病人的	
最佳礼物·····	(165)
亚茹是病态人格吗·····	(167)
心理保健如何抓重点·····	(171)
择偶难与情绪指数·····	(174)
英年早逝与心理超负荷·····	(177)
爱是心理健康之源·····	(179)
月房为何这样美·····	(180)
酒色财气与激情闯祸·····	(181)
家庭精神生活与健康息息相关·····	(184)

四、疾病防治····· (188)

康泰之死的启示·····	(188)
对感冒误解甚多·····	(190)
先天性心脏病病人能长寿吗·····	(192)
“活刘巧儿”为何离开舞台·····	(194)
紫娟未患肺结核之谜·····	(197)
糖尿病人如何夺高寿·····	(198)
预防心脏病应从小事做起·····	(200)

心绞痛病人最关心的问题·····	(203)
人对发热误解多·····	(205)
腹痛先莫慌 八看辨轻重·····	(208)
心血管病人预后与家庭生活相关·····	(210)
末代皇帝之死与血尿·····	(211)
胆石自述·····	(214)
对高血压的十种误解·····	(216)
小中风——脑中地震的警报·····	(217)
心血管病人的科学 24 小时 ·····	(218)
心脏病病人更应讲究空气卫生·····	(221)
郎平开刀与阑尾炎的早期发现·····	(223)
冠心病病人最关心的八个问题·····	(224)
当心脑血栓的回马枪·····	(227)
人体内的交通事故·····	(229)
文君尝尿与糖尿病的早期发现·····	(231)
走出对中风的误区·····	(232)
肢体麻木勿轻心·····	(235)
自察二便保君康·····	(237)
五、生活保健·····	(241)
少帅长寿之谜·····	(241)
友谊与健康常相随·····	(243)
健康最怕自我摧残·····	(246)
棋圣吸氧之谜·····	(249)
青年人需要文明健康的夜生活·····	(251)
星期天——家庭生活质量的	
一面镜子·····	(253)

哪些家庭病号多·····	(255)
晚餐·晚餐·晚餐·····	(257)
懒散——健康的腐蚀剂·····	(258)
总统辞职与卡伦之死·····	(262)
莫让电视牵着鼻子走·····	(263)
胖子十问·····	(265)
多病之家各有因·····	(268)
无痛儿的启迪·····	(269)
聪明也是吃出来的·····	(270)
娱乐的学问·····	(274)
请给你的“家庭健康”打分·····	(275)
心脏的喜怒哀乐·····	(278)
世界长跑冠军的启示·····	(280)
圣米审判与劳苦功高的消化腺·····	(282)
疏于保健死神逞凶·····	(284)
名人休息的启迪·····	(288)
疲劳告诉你什么·····	(290)
名厨何以自杀·····	(292)
方城常筑家难宁·····	(294)
请您提前休息·····	(296)
邱吉尔织毛衣与松弛术·····	(298)
在餐桌上保护大脑·····	(301)
不当休息种种·····	(303)
王子献血的启示·····	(305)
 六、科普文艺·····	 (307)
梦诊西太后·····	(307)

法官戒酒·····	(312)
肉丝面治病的故事·····	(314)
似梦非梦·····	(315)
同病莫相爱·····	(318)
小夫妻编食谱·····	(321)
保胎记·····	(323)
哑巴村之谜·····	(325)
电影散场之后·····	(330)
奇婚记·····	(332)
劝架·····	(335)
兄弟俩的怪病·····	(337)
五号楼血案·····	(339)
子宫告状·····	(345)
奇特的宴会·····	(347)
厨房里的牢骚·····	(350)
退休药品座谈会·····	(352)
白氏家族五勇士·····	(357)
耳朵告状·····	(359)
痢疾杆菌旅行记·····	(361)
胃告阿司匹林·····	(362)
三大素的公开声明·····	(366)
开刀问斩之前·····	(368)
人体器官电话会·····	(370)
审讯记录·····	(374)
苦胆告状·····	(376)
肝脏要求分餐·····	(377)
冰箱内的辩论会·····	(379)

别开生面的对话会.....	(383)
自带餐具的客人.....	(388)
女儿的婚事.....	(393)
爸爸比儿子年轻.....	(400)
危险的午餐.....	(407)
● 后记.....	(411)

一、夫妻相爱的科学

学会体贴爱人

夫妻关系的好与坏，在很大程度上与夫妻间会不会相互体贴有关。可以说，古今中外千千万万对恩爱夫妻，几乎都是善于相互体贴的夫妻。

可是，有人认为这样似乎把体贴的作用夸大了，回答是否定的。切不可小看夫妻间的相互体贴，它是夫妻关系的催化剂和粘合剂。不少人在为没有领受到爱人的体贴而苦恼，在抱怨。是呵，由于夫妻之间特别亲密的关系，每个人所得到的体贴，除了来自自己的父母之外，最多的理应来自自己的爱人。

或许有人说，夫妻之间最重要的是爱情。言之有理，不过，爱是一种感情，同时也是一种行为，感情是靠行为、靠不断地体贴而深化和升华的。爱光挂在嘴上，一天只会喊