

新婚生活艺术



新婚生活艺术

王秀文 张晓华 迺 冬 马步云 陈丽娅 编译

吉林人民出版社

新婚生活艺术 责任编辑：张雅莲 封面设计：尹怀远

现代生活指导 主编：马云骧 编辑：张雅莲 孙立新 杨利民 刘玉琴

吉林人民出版社出版 787 × 1092毫米16开本 印数：1—50000套

吉林市印刷厂印刷 1987年7月第1版 1987年7月第1次印刷

吉林省新华书店发行 统一书号：17091.55 定价：~~19.80~~ 4.95元

目 录

第一编 结婚入门

一 幸福的开端

第一章 走向新的生活..... (3)

一、婚前准备..... (3)

二、结婚仪式..... (3)

第二章 怎样使家庭生活和谐、幸福..... (5)

一、婚后要互相适应..... (5)

二、培养共同的兴趣..... (6)

三、怎样避免争吵..... (7)

四、怎样解决夫妻间的个人利害冲突..... (7)

五、主干式与核心式家庭的利与弊..... (8)

六、夫妻关系要不断深化..... (9)

第三章 赡养老人是您的义务..... (10)

二 遗传与优生

第一章 遗传..... (12)

一、精子和卵子..... (12)

二、受孕的生理过程..... (12)

三、胎儿的发育..... (13)

四、生男生女的控制..... (14)

第二章 预防性优生..... (15)

一、遗传性疾病..... (15)

二、遗传咨询..... (16)

三、近亲结婚的危害..... (17)

四、烟对胎儿的危害..... (17)

五、酒对胎儿的危害..... (18)

六、孕妇用药对胎儿的危害..... (18)

七、母亲疾病对胎儿的危害..... (19)

八、辐射、毒药对胎儿的危害..... (20)

九、先天性疾病、遗传性疾病的预防	(21)
第三章 优生	(22)
一、什么是优生	(22)
二、最佳生育年龄	(22)
三、最佳受孕时间	(23)
四、最优怀孕条件	(23)
五、胎儿营养	(24)
六、智力的关键在于后天培养	(24)
七、胎教	(25)
八、产前诊断	(25)
三 孕期——产褥期卫生保健	
第一章 孕期卫生保健	(27)
一、怎样知道自己怀孕了	(27)
二、预产期的推测	(27)
三、妊娠早期的三个月十分重要	(27)
四、妊娠呕吐	(28)
五、妊娠期母体物质代谢的特点	(29)
六、孕妇营养	(29)
七、孕期卫生	(31)
八、早期流产	(32)
第二章 围产期、产褥期卫生保健	(33)
一、围产期保健	(33)
二、妊娠中毒症	(33)
三、预防早产	(34)
四、定期产前检查	(34)
五、临产前的准备	(35)
六、在即将做妈妈的时刻	(35)
七、产褥期卫生	(36)
第三章 保健信箱	(37)
一、胎儿生长状况可以测知吗	(37)
二、什么叫高危妊娠	(38)
三、生大胖孩子真有福气吗	(38)
四、什么情况下需要剖腹产	(39)
五、过期妊娠怎么办	(39)
六、目前有哪些避孕方法	(39)

七、如何选择避孕方法.....	(40)
八、什么时间做人工流产较合适.....	(41)

第二编 现代婴儿保健

序 婴儿教育的精神准备.....	(45)
第一章 婴儿与母亲的一天	(46)
一、睡醒.....	(46)
二、哺乳.....	(47)
(一) 母乳	(47)
(二) 人工喂养	(47)
(三) 混合喂养	(49)
三、洗澡.....	(49)
(一) 婴儿洗澡的注意事项	(49)
(二) 给婴儿洗澡的方法	(50)
四、尿布.....	(51)
五、室外空气浴和日光浴.....	(52)
六、游戏.....	(53)
(一) 婴儿的游戏.....	(53)
(二) 玩具的选择.....	(54)
七、抱与背.....	(55)
八、睡眠.....	(55)
第二章 不同月龄婴儿的养育方法	(56)
一、婴儿的发育特点.....	(56)
<u>零个月婴儿</u>	(61)
(一) 特点及养育方法.....	(61)
(二) 健康的初生儿.....	(61)
(三) 精神发育	(62)
(四) 营养	(62)
(五) 日常照料	(62)
(六) 生理特点	(63)
<u>一个月婴儿</u>	(64)
(一) 特点及养育方法.....	(64)
(二) 精神发育	(64)
(三) 身体发育	(64)
(四) 营养	(64)

(五) 日常照料	(65)
(六) 多见的麻烦	(65)
两个月婴儿	(66)
(一) 特点及养育方法	(66)
(二) 精神发育	(66)
(三) 身体发育	(66)
(四) 营养	(67)
(五) 日常照料	(67)
(六) 多见的麻烦	(67)
三个月婴儿	(68)
(一) 特点及养育方法	(68)
(二) 精神发育	(69)
(三) 身体发育	(69)
(四) 营养	(69)
(五) 日常照料	(69)
(六) 多见的麻烦	(70)
四个月婴儿	(71)
(一) 特点及养育方法	(71)
(二) 精神发育	(71)
(三) 身体发育	(71)
(四) 营养	(71)
(五) 日常照料	(72)
(六) 多见的麻烦	(72)
五个月婴儿	(73)
(一) 特点及养育方法	(73)
(二) 精神发育	(73)
(三) 身体发育	(74)
(四) 营养	(74)
(五) 日常照料	(74)
(六) 多见的麻烦	(75)
六、七个月婴儿	(75)
(一) 特点及养育方法	(75)
(二) 精神发育	(76)
(三) 身体发育	(77)
(四) 营养	(77)

(五) 日常照料	(77)
(六) 多见的麻烦	(78)
八、九个月婴儿	(78)
(一) 特点及养育方法	(78)
(二) 精神发育	(78)
(三) 身体发育	(79)
(四) 营养	(79)
(五) 日常照料	(80)
(六) 多见的麻烦	(80)
十、十一个月婴儿	(81)
(一) 特点及养育方法	(82)
(二) 精神发育	(82)
(三) 身体发育	(82)
(四) 营养	(83)
(五) 日常照料	(83)
(六) 多见的麻烦	(84)
一周岁婴儿	(84)
(一) 特点及养育方法	(84)
(二) 精神发育	(85)
(三) 身体发育	(86)
(四) 营养	(86)
(五) 日常照料	(87)
(六) 多见的麻烦	(88)
二、婴幼儿的教养	(89)
三、教养的内容	(92)
(一) 一周岁前的教养	(92)
(二) 一周岁以后的教养	(93)
第三章 婴儿的营养及断奶	(95)
一、婴儿的营养	(95)
(一) 一天需要的营养	(96)
(二) 热量的源泉—糖类和脂类	(97)
(三) 蛋白质和无机质的作用	(97)
(四) 调节体内功能的维生素类	(98)
二、断奶	(98)
(一) 断奶期的营养	(98)

(二) 乳汁以外的食物	(98)
(三) 断奶期食品	(98)
三、断奶准备期	(101)
(一) 从三、四个月开始	(101)
(二) 使断奶成功的要点	(101)
(三) 喂断奶食物的时间	(102)
(四) 婴儿食品知识	(102)
四、断奶初期 (一顿饭)	(103)
(一) 要点	(103)
(二) 一次的标准食量	(103)
(三) 断奶食物及做法	(104)
五、断奶中期 (一天两顿)	(104)
(一) 要点	(104)
(二) 一次的标准食量	(105)
(三) 断奶食物及做法	(105)
六、断奶后期 (一天三顿)	(107)
(一) 要点	(107)
(二) 一次的标准食量	(107)
(三) 断奶食物及做法	(107)
七、断奶结束期 (三顿饭)	(109)
(一) 要点	(109)
(二) 一次的标准食量	(109)
(三) 断奶食物及做法	(109)
八、幼儿食期三顿饭	(110)
(一) 要点	(110)
(二) 一天的食物结构	(111)
(三) 满周岁后的营养	(111)

第三编 健美

第一章 相遇	(115)
一、走路姿势正确而优美并非易事	(117)
二、清晨, 起床之前	(120)
三、健美五分钟	(120)
四、你的小仓库	(122)
第二章 美离不开肥皂、刷子和水	(124)

一、怎样洗脸和脖子·····	(124)
二、怎样使用抹脸油·····	(125)
三、蒸气美容法·····	(126)
第三章 如果你想有一个健美的体型·····	(126)
一、如果你坐的时间过长的话·····	(127)
二、颈部肌肉练习·····	(128)
三、镜子前的操·····	(128)
四、喔——屋——依·····	(128)
五、冷热交替敷法·····	(128)
六、拍打下颏·····	(129)
七、半小时美容法·····	(129)
第四章 腰部练习·····	(131)
一、如果你想使腰变细的话·····	(134)
二、腹肌练习·····	(135)
第五章 腿部练习·····	(139)
一、如果你的大腿太细的话·····	(141)
二、如果你的大腿太粗的话·····	(142)
三、再谈谈大腿·····	(143)
四、关于腿再谈几句·····	(145)
第六章 手臂练习·····	(147)
第七章 眼睛的保护·····	(151)
一、眼睛操·····	(152)
二、怎样消除眼下浮肿·····	(153)
三、日射对眼睛的损害·····	(153)
四、眉毛和睫毛需要染色吗·····	(154)
五、怎样去掉难闻的气味·····	(154)
第八章 怎样保护皮肤·····	(154)
一、什么是皮肤·····	(154)
二、应该怎样洗澡·····	(155)
三、水按摩法·····	(155)
四、滋润·····	(156)
五、专门浴·····	(157)

第一编 结婚入门

一 幸福的开端

第一章 走向新的生活

一、婚前准备

倾心相爱的青年男女，在充满柔情、细语缠绵的热恋中，一定会憧憬着火一样的新婚生活，期待和盼望着美丽的爱情之花结出硕果。那么，您想没想过一个新家庭的建立，要做哪几件事？怎样才能使您的新家庭从内容到形式更充实、更现代、更美满、更具新意？在此，我们将向您展示这灿烂的景象，相信它会为您的新婚生活锦上添花。

一个新家庭的建立，大致要做以下三件事：购置家具、布置新居、购买新婚服饰。

购置家具：购置家具首先应考虑住室的大小，从实际出发选择家具的数量和式样。购置家具往往要花很多钱，如果购置的家具不合适，将会造成很大的浪费。因此，选择家具前一定要审慎考虑好家具摆放在哪，画出一个设计草图。在设计中，应准确地测出室内的长、宽、高，电器开关，插座的位置，光线的角度等等。到家具店莫忘带卷尺，要仔细量好要购买的家具室内能否摆下，能否通过屋门和楼梯，还要仔细检查一下家具的质量，看看连接处是否对缝，油漆有无擦伤，颜色是否理想。

布置新居：一个布局合理，使用方便，美观舒适的室内环境，能给人美的享受，有利于人的工作、学习、生活和休息。房间面积较小，应尽可能摆脱大而笨重的家具，选择实用、占地小的家具，如折叠、多用、组合式的家具，还应尽量占有空间，靠墙壁的组合家具不妨高一些。房间面积较大、也不宜摆放很多家具，应使人有较大的活动余地。

选购新婚服饰：选购服装首先要考虑自己的体形、应根据体形选购服装。身材瘦小的应穿柔软丰满、宽裕的衬衣，外衣最好选择双排钮的，这样可使身体显得壮实一些。比较胖的人不要选择易松懈的衣服，颜色重一点、质感坚挺的衣料有收敛效果，适于胖人穿用。

二、结婚仪式

结婚典礼的形式很多，下面简单介绍几种：

集体婚礼：是几对或几十对青年在同一时间同一地点举行的婚礼。一般由单位或群众团体的负责人出面举办。集体婚礼不受贺礼、不办酒席、由单位领导、来宾代表和家

长致贺词，新郎或新娘代表致答词。新郎新娘可互赠纪念品。结婚仪式的程序一般为：司仪宣布仪式开始，奏乐，请新郎新娘入席，撒彩纸，新郎新娘请大家吸烟、吃糖，领导、来宾代表、家长致贺词，新婚夫妇代表致答词，单位向新婚夫妇赠送纪念品，新婚夫妇表演节目，欢送新婚夫妇入洞房，婚礼结束。

宾前婚礼：这是一种传统的结婚仪式。要先布置新房，备好迎客房间、迎亲车辆、烟、糖、茶、点。典礼仪式一般由司仪主持，新郎新娘入席、奏乐、新郎新娘向主婚人及各位来宾三鞠躬、新婚夫妇对拜，主婚人致贺词，来宾代表致贺词，请来宾入席、开宴。

旅行结婚：旅行结婚是现代青年比较喜欢的一种结婚方式。旅行结婚要尽量轻装简从，如要爬山登高、不要穿高跟鞋，如果夏季，要带上雨具，途中要注意劳逸结合，不要搞得太疲劳。要带一点常用药，不要喝生水。

为了帮助大家多了解一点婚礼知识，下面再介绍几种外国的婚俗习惯：

简单的婚礼：缅甸的婚礼由新娘的姑母或婶母主持。新人席地而坐，面前摆一些鲜花或水果。婚礼开始后，新人彼此掌心相对靠在一起，由新郎的好友用彩带系上，然后用沾水的花束向新婚夫妇洒水珠，祝他们婚后幸福。

美国大多数居民的婚礼也很简单，一般只要双方父母在场，请一位法官做证婚人，由女方安排，请个别亲友吃一顿晚餐即可。

歌舞婚礼：土耳其城市居民结婚仪式开始后，宾客们先为新婚夫妇祝酒，接着就举行简单的舞会。

吉卜赛人结婚时舞会比较盛大，新郎新娘必须自始至终陪着客人们跳舞，直至所有来宾都跳累了，都不想再跳下去时婚礼才能宣告结束。

罗马尼亚人的婚礼也是欢歌狂舞，交谊舞、民间舞、双人舞、集体舞交替地跳，往人越来越多，舞兴越来越浓，直至通宵达旦。

马来西亚人的婚礼大多是举行即兴赛诗会。

登记、婚礼同时进行：苏联许多城镇已普遍建立了“结婚登记官”。结婚的男女先在底楼的登记室办理登记手续，然后分别到男、女宾室梳妆打扮。结婚仪式开始时，由主持人引导，新人手挽手走在前面，诸亲友随后，在乐曲声中踏上铺着红地毯的阶梯，走向二楼大厅。

当众亲友落座后，主持人向站在大厅中间的新人提出诸如是否自愿结合等问题并得到肯定答复后，即宣布男女双方正式结为夫妻，请新人在结婚证书上签字。这时，乐曲声起，大家互相致贺。新人领取结婚证书后绕场一周，一一接受来宾的祝贺，最后，大家随新人步出大厅，婚礼即告结束。

第二章 怎样使家庭生活和谐、幸福

一、婚后要互相适应

新家庭的建立，意味着爱情之舟进入了一个新的港湾，现实生活会给那些没有准备的大脑带来许多意想不到的麻烦。

首先，双方各自相对独立的格局发生了变化。婚前虽然彼此有一定的约束力，但各自的社交、经济、爱好、娱乐等都保持着很大的独立性，很少受对方的影响和制约。婚后就不一样了，结成夫妻的男女双方已经成为一个家庭的共同成员，各自的活动都有较大的依附性和制约性，社交、爱好、言行甚至感情的流露，一般都要兼顾对方，原先的独立性在很大程度上消失了。此时，如果各自还象婚前那样生活，就会产生许多意想不到的矛盾。这时，双方应该冷静地体察到这种变化，并且迅速适应这种变化，才能使夫妻生活之弦弹出和谐悦耳的乐曲。

其次，理想和现实开始发生冲突。热恋中的男女双方，都对婚后生活充满着美好的憧憬，有着种种甜蜜的向往。这不仅因为独立的家庭生活对他们来说是一种从未品尝过的鲜果，而且还因为热恋中的双方由于爱慕心理的作用，往往看对方的优点和长处多一些。小家庭建立以后，彼此无保留地相处，相互了解的多了，原先意想不到的许多毛病，如饮食上的偏食、不讲卫生、说话有些粗鲁等等，都暴露了出来。另外，家务劳动和工作、学习、娱乐的矛盾，两人性格、志趣、爱好的矛盾也都开始暴露出来。现实的家庭生活远不象婚前憧憬中的蓝图那么迷人。这种程度不同的失望感，很可能成为夫妻间矛盾的潜在根源。

怎样避免家庭矛盾或使已产生的矛盾向和谐转化呢？首先，夫妻间要注重感情交流。尊重对方的志趣、爱好，尊重对方的人格，尽量避免那些伤害对方感情的语言。列宁和夫人结婚时，两人订了一条公约，“互不盘问”，后来又加上一句：“绝不隐瞒”。“互不盘问”表现了对对方人格的尊重，“绝不隐瞒”表明两人加强感情交流、互通信息、互相信任。

夫妻间的感情交流，有语言的交流和非语言的交流。语言的交流是互相了解的基本手段、非语言的交流也不可缺少。“无限情和意，尽在不言中”，这种意境是何等的慰藉、深远。比如一对夫妻因为一点小事吵了架，过了一两天，双方都感到不妥。一天，丈夫下班后，看见盆里泡着几件脏衣服，主动把衣服洗了。这种无声的交流象晶亮的小溪，流进了妻子的心田，妻子精心炒了两个菜，端到丈夫面前，顿时，前嫌尽释，两人恩爱如初。

我们民族在感情表达的方式上比较含蓄，往往通过一些间接的行动来表达感情。这就要求夫妻双方对日常生活琐事加以注意。例如夫妻对对方的工作和事业，要有思想上

的共鸣和关注，不要指责对方和别人的正常交往，不要经常流露对别人家庭生活的赞叹和羡慕。一个和睦、温暖的家庭，应该是互相体谅，互相信任的。双方都应有一定的自我牺牲精神，这样，才能使双方感情不断加深。

有些家庭由于一些小小的磨擦，使一方产生了厌恶情绪，对方的行为越来越看不惯，出现了这种情况怎么办呢？

首先，双方都要学会克制自己，要学会沉默，即使有理也不要发作。家庭发生矛盾时，往往双方各持一说，都认为自己有理，这时，双方应冷静下来，最好有一方暂时离开，或去做别的事情，等到双方都平静下来，再坐下来心平静气的统一一下意见。

其次，对不良习惯要努力克服，不要任其发展。

第三，对现实生活应采取一种务实的态度。对生活中的小事，不要过分计较。

第四，双方都要尽义务。不要一方拼命苦干，一方冷眼旁观。夫妻共同做些事情，有利于巩固和发展感情，促使双方有更多的共同语言，形成一个互相依存的格局。

俗话说得好，两个人共尝一个痛苦时，只有半个痛苦；两个人共享一个快乐时，却会有两个快乐。夫妻是终生的伴侣，应有福同享、有难同当。世界上没有完美无暇的婚姻，也没有十全十美的配偶，持久不渝的婚姻也没有固定不变的模式，只要夫妻双方精心培育，互相适应，婚姻之树便能根深叶茂，永远长青。

二、培养共同的兴趣

有些青年男女结婚以后，发现双方兴趣相去甚远：男的想看书，女的则想听音乐，男的想和妻子谈论点国内外政事，女的则热衷于东家长西家短，这时，双方都有一种空虚感，都觉得选错了对象。

实际上，现实生活中夫妻兴趣完全一致的，为数不多。由于人们所受的家庭和周围环境的熏染不同，所受的教育不同，知识结构也不同，因此，人们兴趣的差异是绝对的。心理学研究结果告诉我们，人的兴趣形成和发展是一个长期的过程，它是长期定向探究，反射，强化的结果。婴儿无所谓兴趣，凡是鲜艳，能给他较强刺激的东西，他马上就会活跃起来。到了儿童阶段，大脑的兴奋、抑制过程逐步健全，开始对某些事物产生了兴趣。真正的夫妻，应该尊重对方的兴趣，并在共同的生活使这种兴趣得到融通和发展。青年工人陈喜德研究太阳能时，他的妻子对太阳能毫无兴趣，出于对丈夫的热爱和对其事业的支持，她经常给丈夫当助手。想不到随着岁月的流逝，她也迷上了太阳能。这说明兴趣可以交流，可以互相培养。

双方兴趣不同又各持志不移怎么办，这就要能够理解，双方都采取一种互相尊重，随遇而安的态度。宋代女词人李清照生性好动，她的丈夫赵明诚好静，李清照喜欢下棋，并且规定输了就要填词。赵明诚棋艺不高，为了照顾妻子的兴趣，他总是热情相陪。反过来，当赵明诚潜心金石的时候，李清照也是尽力照顾丈夫。由于双方互相尊重，适应对方的兴趣，他们的感情一直十分深厚。李清照曾写道“莫道不消魂，人比黄

花瘦”，表现了她对丈夫强烈的思念之情。

三、怎样避免争吵

家庭生活没有舌头不碰牙的，但如果任其发展，将会给家庭生活带来不幸。

那么，怎样才能避免夫妻间的争吵呢？夫妻间的争吵多由一件小事引起，双方各持己见，互不相让，结果越闹越大。当家庭争端要起的时候，受责备的一方暂时回避一下，而责备的一方也不要持强，怒不择语、出口伤人。

一旦吵了架怎么办？

1. 可在事情过后冷静的想一想，向对方道个歉；
2. 如身体有不适，可请对方陪自己上医院检查检查身体，唤起对方的同情之心。
3. 买一件对方早就想买的东西；
4. 把朋友领到家里来，这样做，会使紧张的气氛缓和下来。
5. 邀请对方一块去买东西，这样也会使对方的心情平缓下来。

四、怎样解决夫妻间的个人利害冲突

几千年来，“夫妻一体”的观念在人们的头脑中一直占据统治地位，夫妻间似乎无个人利益可言，实际上是把妻子的个人利益统一到丈夫方面了。近几十年来，人们逐渐开始对这种观念的合理性表示怀疑，妇女独立得到普遍承认。然而，不少国家却把妇女独立列为引起离婚率上升的主要原因之一，而事实上离婚的受害者又往往是妇女，原因何在？据了解，不少离婚都是因双方不能正确处理夫妻间个人利益冲突所致。怎样解决这个问题呢？

一、找准冲突所在，区分冲突的性质，及时解决。

夫妻间个人利益的冲突点，往往容易为一些假象所掩盖。有这样一对夫妻，妻子常为鸡毛蒜皮的小事发火，丈夫则就事论事，不找根本原因，后来几乎酿成悲剧时才暴露出双方根本冲突在心理利益上。妻子对丈夫不拘小节的男女交往方式十分反感，而丈夫却认为这是他交友的需要。最后法院审判人员批评了男方不严肃的处世态度，使双方重归于好。由此可见，找准冲突所在，是从根本上消除冲突的前提之一。

夫妻间的个人利益通常有两大类，即财产和身心。有人又把身心分之为人身和心理利益（又称精神利益）两种。夫妻主要是感情上的联系，财产利益处于从属地位。因而，一般情况下，财产利益的冲突容易解决，感情上的纠葛难以理清，稍不注意就容易导致离婚。当然，有时财产和劳务问题处理不好也会影响夫妻感情。而确定了冲突的性质，才可能对症下药和及时解决。

二、尽量寻找同时满足的途径，避免冲突。

有时，夫妻发生利益冲突时似乎必须牺牲一方的利益，比如最常见的双方事业上的矛盾。会安排生活的夫妻一般都尽量寻找同时满足的办法，比翼双飞，有些夫妻甚至在