

美·疾病·健康丛书

婚姻家庭与健康

HUNYIN JIATING YU JIANKANG

景厉剑 纪德尚 张大涛 编著



河南医科大学出版社

99
R161
278
2

美·疾病·健康丛书

婚姻家庭与健康

景厉剑 纪德尚 张大涛 编著

XAN14/15



河南医科大学出版社
·郑州·



3 0104 3574 5

图书在版编目(CIP)数据

婚姻家庭与健康/景厉剑,纪德尚等编著. — 郑州:河南
医科大学出版社,1999.3

(美·疾病·健康丛书/张倩主编)

ISBN 7-81048-312-9

I. 婚… II. ①景…②纪… III. 家庭生活-关系-健康
IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 08531 号

河南医科大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码 450052 电话 (0371)6988300

郑州市印山书刊商标装潢厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 52.875 字数 1163 千字

1999 年 4 月第 1 版 1999 年 4 月第 1 次印刷

印数 1-6150 册 定价:88.00 元(全 10 册)

导 读

——敞开美之心，走向健康美

新的时代，新的时尚，把现代人美的本性推向了大众生活的前台。追求自身的完美，塑造完美的形象，创造优美的环境，净化人们的心灵，营造和谐的婚姻，练就健康的体魄，已成为现代生活发展的主流。

但是，当人们在各种新潮的簇拥下，以不同的方式追求完美，以不同的组合塑造形象，以不同的色彩美化生活，以不同的心态改造现状时，不能不看到，有些人因盲目求美忽略个性而落入俗套，有些人因求美心切方法不当而误入歧途，还有些人因一味追求时尚违背科学而引发疾病，损害健康。

凡此种种，那些脱离现实、远离科学的求美举动，轻者事与愿违，重者导致疾病，但无论是轻者还是重者，都会给人们的身心健康带来一定的伤害，给自己的生活蒙上一层不健康的阴影。

为了让我们的生活多一份健康、少一份苦恼，避免因求美不当可能带来的身心伤害，消除生活空间上的阴影，我们推出了《美·疾病·健康丛书》。本套丛书的宗旨是，“美化自我，倡导科学，关注健康”，为那些愿意美化自我、不忘健康投资、提高生活质量的人，献上一份厚礼。

丛书的创意力求贴近大众生活,从十个文化层面人的求美行为出发,以美与疾病的两极对立为主线,紧扣生活热点话题,结合生动的事例,告诉热爱生活的人们,什么是美,怎样去美,如何达到高境界的健康美。启迪爱美的人从中获取有益的健康知识,增强预防疾病的能力,提高生活质量,追求美与健康的和谐统一。

丛书依据其宗旨和创意,从不同的文化层面归类,每一层面单独成书。

●《**服装服饰与健康**》:服饰文化在中国可谓源远流长,且与文明发展结伴而行。本书从服装的流行款式、服饰习惯、内衣选择、服装面料、服饰卫生等侧面,揭示了服饰与健康的关系,告诉人们在流行服饰的冲击下,怎样才能穿得漂亮,穿得科学,穿得健康。

●《**美味佳肴与健康**》:饮食文化在中国可谓灿烂辉煌,“吃在中国”,亦毫不夸张。本书从家庭餐桌、饮食习惯、日常宴请、烹饪方法、老少饮食、人体进补、饮品饮料等方面,揭示了饮食与健康的关系,使人们懂得如何才能吃得称心、吃得如意,怎样才能增加膳食营养,同时达到防病健身的目的。

●《**生活环境与健康**》:从远古的洞穴到现代的豪华别墅,人们比以往任何时候更加关注生活环境。本书从现代生活环境、住宅环境、家用电器、卫生设备、厨房卫生、休闲娱乐、宠物花草等方面,揭示了生活环境与健康的关系,告诉人们应如何美化家庭环境,减少疾病,增进健康。

●《**旅游观光与健康**》:现代生活水平的提高,使旅游热不断升温。本书从旅游着装、旅游饮食、旅游住宿、旅游交通、旅游玩赏、旅游季节、旅游地理、旅途伤病等方面,揭示了旅游与

健康的关系,使喜爱旅游的人们在旅游生活中,知道如何才能玩得尽兴、玩得健康。

●《交际礼仪与健康》:交往乃人之本性,开放的时代各种交往日趋增多,使交际礼仪倍受现代人的青睐。本书从现代交际、人生礼仪、举止礼仪、言谈礼仪、交际媒体、交际空间等方面,揭示了交际与健康的关系,让人们从中了解有关交际礼仪的基本知识及其相关的健康要求。

●《美发美容与健康》:以美为荣的现代人,为装扮自己或延缓年华的流逝,纷纷踏入了美发美容的行列。本书从化妆美容、秀发护理、形体美容、医药美容、手术美容、中医美容、家庭美容、美容用品等方面,揭示了美容美发与健康的关系,告诉爱美的人们如何美得健康、美得长久。

●《健美运动与健康》:生命在于运动,健康是人类永恒的主题。本书从健美训练、女子健美、减肥运动、少儿运动、中老年健美、体育卫生、场馆器械等方面,揭示了健美运动与健康的关系,告诉人们在健美运动中怎样才能增强身体素质,达到健与美的真正统一。

●《婚姻家庭与健康》:婚前婚后及家庭生活,历来是文学作品重点描写的对象。本书从人的性爱、男女婚恋、婚姻关系、生育前后、育龄夫妇、家庭生活、家庭教育、性生活、性心理、性行为等方面,揭示了婚姻家庭与健康的关系,让人们从中了解人的生理本能,恋爱婚姻的艺术,以及健康家庭生活的要素。

●《人的心理与健康》:心态一词的频繁使用,反映了心理研究的地位日趋重要。本书从气质性格、情感情绪、态度倾向、动机需要、人际关系、社会影响等方面,揭示了心理与健康

的关系,告诉人们健康不仅仅是没有疾病的生存,更重要的是要具有良好的心态和承受各种压力的能力。

●《医药保健与健康》:“生命质量”问题的提出,使现代人比以往任何时候都更加关注健康。本书从药物治疗、手术治疗、医疗器械、医院治疗、家庭治疗、抗菌药物、中医中药、生活保健、妇幼保健等方面,揭示了生命与健康的关系,使人们在生老病死的法则面前,明白如何防病治病,科学保健,提高健康水平。

丛书的创意是张倩在1997年出版《美与疾病》一书的基础上拓展形成的。河南医科大学出版社谷振清社长,总编辑楚宪襄教授对该丛书的创意、构思、策划高度关注,并提出了许多有价值的建议,同时在整个写作和出版过程中,自始至终得到了何芹、张桂枝以及各书责任编辑的鼎力相助。没有他们的关心、支持和帮助,这套丛书很难预期顺利出版,为此,主编及全体作者特向他们表示衷心的感谢。

本套丛书在初稿完成后,由丛书主编负责统稿,对有关章节进行了修改,并最后定稿。我受丛书主编和出版社总编辑楚宪襄教授之邀,为该套丛书撰写导读。丛书得以出版,是出版社与丛书主编及各位作者共同努力的结果。因时间所限,书中难免有不妥之处。但书中所倡导的健康美作为审美的价值取向,将有助于人们打开心扉,去感受和创造美的自我、美的环境、美的生活。

纪德尚

1999年1月20日

目 录

一、人的性爱与健康	(1)
1. 性是人的本能吗	(1)
2. 完美的性爱与性爱心理	(3)
3. 男女性爱的心理差异	(5)
4. 崇尚性解放的人生悲剧	(6)
5. 性早熟带来的危害	(8)
6. 手淫及青春期的性烦恼	(9)
7. 如何对待早恋问题	(11)
8. 不容忽视的健康性教育	(13)
二、男女婚恋与健康	(16)
1. 择偶中的性格选择问题	(16)
2. 谁是你理想的终身伴侣	(18)
3. 你相信一见钟情吗	(20)
4. 失恋的痛苦与觉醒	(22)
5. 从“要死要活”到“不死不活”	(24)
6. 婚前性行为演出的悲剧	(26)
7. 独身感觉如何	(27)
8. 再婚择偶要谨慎	(31)
三、新婚生活与健康	(34)
1. 防患于未然的婚前检查	(34)

2. 初次性生活的恐惧与调适	(35)
3. 妻子的贞洁与新婚的烦恼	(36)
4. 性生活与阴道出血	(38)
5. 女性房事与“腹痛综合征”	(39)
6. 新婚阳痿的无奈与防治	(40)
7. 如何对待新婚性生活不和谐	(41)
8. 新婚避孕与性生活调适	(43)
9. 蜜月旅行与夫妻性生活保健	(45)
10. 婚后妻子不满的原因	(45)
四、婚姻关系与健康	(47)
1. 婚后的自由和独立	(47)
2. 怎样看待死亡婚姻	(48)
3. 付出型婚姻潜伏着危机	(50)
4. 夫妻分室而居的喜与忧	(51)
5. “丁克家庭”的利与弊	(53)
6. 如何面对丈夫外遇	(55)
7. 妻子有外遇怎么办	(56)
8. 封建迷信导致的家庭悲剧	(58)
五、生育前后与健康	(60)
1. 孕妇不可盲目保胎	(60)
2. 育龄妇女常做人工流产害处多	(61)
3. 什么时间性生活最易怀孕	(63)
4. 怀孕后的夫妻性生活	(64)
5. 孕妇谨防真菌性阴道炎	(66)
6. 分娩后夫妻如何安排性生活	(67)
7. 生育莫忘母体保养	(68)

8. 产妇精神障碍与治疗	(69)
六、家庭关系与健康	(71)
1. 婚姻危险期与性和谐	(71)
2. 夫妻和睦的大敌——无端猜疑	(72)
3. 夫妻吵架的利与弊	(74)
4. 夫妻间关系应该是 50:50 还是 100:100	(75)
5. 大男子主义给家庭带来的悲哀	(76)
6. 妻子唠叨怎么办	(78)
7. 婆媳不和谁之过	(79)
8. 当代夫妻矛盾的又一焦点——子女教育	(81)
七、家庭教育与健康	(83)
1. 家庭教育从十月怀胎开始	(83)
2. 幼儿的天性与人格教育	(85)
3. 如何对待幼儿的第一个反抗期	(87)
4. 幼儿性教育的困惑	(89)
5. 反性别教育后患无穷	(91)
6. 家庭教育重在破“独”禁“娇”	(93)
7. 让不专心的孩子静下来	(95)
8. 方法不科学望子难成龙	(97)
9. 孩子成才与因材施教	(99)
10. 从应试环境到素质教育	(100)
11. 一帆风顺的孩子与挫折教育	(102)
12. 从小培养孩子的竞争与合作意识	(104)
13. 交往与沟通能力的培养	(105)
14. 重智商,更要重视孩子的情商	(107)
八、育龄夫妇与健康	(109)

1. 夫妻慎用“性玩具”	(109)
2. 月经期间不宜做爱	(110)
3. 女性性交疼痛有原因	(111)
4. 女性外阴瘙痒应找原因	(112)
5. 性淡漠与乳房病	(114)
6. 下身腥臭味是什么病	(115)
7. 男子血精和房事后尿液浑浊	(116)
8. 精液颜色辨疾病	(117)
9. 阴茎上的小疙瘩是性病吗	(118)
10. 男子也会长“妊娠纹”	(119)
九、性生活与健康	(121)
1. 性生活需要美感	(121)
2. 性生活中的几个常见误区	(123)
3. 不必强求夫妻同时达到性高潮	(124)
4. 房事不足与过劳有害健康	(125)
5. 性执著招来的烦恼	(127)
6. 夫妻性生活与彼此相知	(128)
7. 女性的四个情欲高峰	(129)
8. 婚后手淫的功与过	(131)
9. 妻子绝经后夫妻性生活	(132)
10. 老年性生活与健康长寿	(134)
十、性心理与健康	(136)
1. 人的性功能与性心理	(136)
2. 男子性欲减退的防治	(138)
3. 婚后女性性冷漠谁之过	(139)
4. 育龄期妇女为什么周期性发脾气	(140)

5. 性欲亢进的心理调适	(141)
6. 消除节育术后的心理负担	(143)
7. 对性偏见心理纠偏	(144)
8. 如何认识性唤起	(145)
十一、性行为与健康	(147)
1. 性病患者的认识误区	(147)
2. 儿童也能染上性病	(149)
3. 性传播疾病——梅毒	(149)
4. 不洁性行为传染病——淋病	(150)
5. 男女性接触与生殖器疱疹	(152)
6. 尖锐湿疣及其防治	(153)
7. 如何预防软下疳	(154)
8. 获得性免疫缺陷综合征——艾滋病	(155)

一、人的性爱与健康

十几年前人们还谈性色变,而今天,性爱是人类神圣而基本的需要,是人类美丽的精神花朵的观念已深入人心,追求健康的性爱已成为一种时尚。

的确,性爱这朵美丽的人性之花有着醉人的芬芳。然而,性爱又是一把双刃剑,它在为人们开辟出幸福田园的同时,也容易伤害人的身心。因此,探索健康完美的性爱,将是我们这个时代说不完的话题。

1. 性是人的本能吗

古人云:“食色人之性也。”意思是说,吃饭与性欲是人的本性。现在人们也常说,性是人的本能,无师自通。

其实,这种看法未必完全正确。从生物学角度看,人是一种两性动物,受自然规律的支配,只有两性交合才能孕育产生下一代。两性结合行为是一种本能行为,低等两性动物在这方面确实是无师自通的。

而人是有意识的动物,具有无限的学习潜力,但本能相对于其他动物来说少之又少。以性而言,在人体发育到某个时期时,开始出现性的冲动,但这个冲动意味着什么,怎样才能

缓解冲动,男女两性如何结合,结合的后果会怎样,这是必须通过后天的学习才能知道的。如果一个人自己从未通过任何渠道获得过人类的性知识,那么他决不会自发具有科学健康的两性结合能力,尽管他确实存在着莫名的冲动,也具备性结合的器官。

至于性生活中的情感体验和审美情趣,则是建立在一定的知识与修养基础之上的高级意识活动,决不会无师自通。正因为如此,为了人们健康的性生活,为了不断提高婚姻生活的质量,性知识与性美学教育成为当今社会教育的重要领域。

人类的性欲是以性爱的形式表现出来的。这是由于人是有意识的动物,具有主观能动性,其行为可在大脑的控制下有所选择,对于某件事,他认为有意义可以主动去做,认为无意义就不去干。

性的最初意义在于繁衍后代,对于动物,性是本能,即使性交合的过程十分痛苦,它也会去做。而对于人,如果性交是个痛苦的过程,则肯定会回避。因此,大自然为使人类顺利繁衍,造就了两性相悦的自然机制,主要内容是性结合时由感官刺激而产生一种舒服、愉快、激动、兴奋的感觉,即所谓“性快感”,由此使男女两性具有了强烈的相互吸引、相互倾慕和性结合的愿望,在此基础上,又加入肉体与精神的审美内容,产生了人类独有的性爱意识,并发展出复杂的性爱文化。

性爱对于我们人类来说十分重要,它是人类繁衍的基本动力,是爱情、婚姻、家庭的自然基础。曾有杂志讨论过一个人们十分关心的话题,大意是没有性生活是否依然能相爱终生。对此,人们众说纷纭,不少人持肯定态度并举出一些实例。但是一个简单的事实是:在正常的社会环境中,对于绝大

多数人来说,能否完成性的结合,实际上是爱情能不能实现的标志,没有性的结合,就标志着不再相爱或不能再相爱。对于恋爱者,性的结合是一种心照不宣、约定俗成的内心目标,其他条件再多也不能取代这一点。

由于性爱并非完全的本能,繁茂芜杂的性爱文化良莠不齐,因此,社会成员在适当的年龄学习科学的性知识,努力传播科学的性文化,对于我们的健康和幸福来说实在是太重要了。

2. 完美的性爱与性爱心理

人类的性爱是自然的和美好的。说它自然,是因为性爱是人生当中与吃喝并列的不可压抑的自然需求,同时又是人类繁衍的基本动力,是爱情、婚姻、家庭的自然基础。说它美好,是因为性爱使人们获得无比的幸福、快乐、甜蜜、陶醉和美感,它是一种内涵丰富的肉体与精神的享受,它使人们的美好情感更加浓郁并走向升华。性爱使女性更加娟丽,男性更加壮美。追求完美的性爱可以使人类在某一方面走向完善。

目前,社会上仍然存在着一些病态的、不健康的性爱观,它们不仅毫无美好可言,而且会给社会和自己带来危害。

其一,性禁锢、性压抑。这是我国封建时代对性爱问题的主导观念。认为性爱是下流的、丑恶的,性的价值在于生殖,男人女人都以没有性欲望为理想人格,人们避讳谈论性,更不允许科学的性知识教育,生活中没有婚姻关系的男女“授受不亲”等。我国封建时代漫长,至今这一观念仍有较强的势力。例如,目前我国还没有在青少年学生中开展系统的性知识教

育,教师、家长和学生自己都羞于公开谈论性问题,以致于青少年只能从骂人的话中、私下交谈里以及一些色情作品中去获得他们渴望了解的性知识,而由此得来的性知识往往是扭曲的、非科学的和病态的,甚至有不少青年人在结婚时还不知道自己和异性性器官的基本结构以及性生活和生育的基本常识,更谈不上在性生活中追求健康的艺术美。还有一些人由于深受封建观念影响,在结婚以后还不敢、甚至没想过去大胆追求性爱美,去深度挖掘性爱的甜蜜与美好。这些都会严重影响人们的身心健康和婚姻生活的质量。

其二,性放纵、性自由。这种性爱观赞赏放纵人的性欲望,不顾法律和伦理道德,追求性的绝对自由,追求感官享乐。性自由必然导致混乱的不负责任的性关系,它在给人带来短暂刺激的同时,不可避免地引发诸如未婚先孕、离婚率上升、性病传播等一系列社会问题。

性禁锢和性放纵都不是科学的性爱观,都不利于人们的身心健康和社会的稳定与进步。

完美健康的性爱,首先应该是遵守法律和道德的,是尊重他人的利益的,是有社会责任感的,是追求道德美和自制的。同时,完美的性爱应该是不压抑自己自然的性爱需求;应该是认真地学习科学的生理卫生知识和性生活知识;应该是人们欲望的满足以不损害身心健康为前提,否则就是堕落;应该是勇敢地追求爱情;应该是在婚姻生活中思想解放,大胆追求肉体和精神上的性爱享受。总之,完美的性爱将使人们的生活更加甜美幸福,人格更加完善,进步更有动力。

3. 男女性爱的心理差异

生理结构的不同,生产、生活内容的区别以及文化的长期演变,使男女两性的性爱心理迥然有别。

在女性眼里,对男性的性爱感觉来源于男性的内外两方面。外在于身体的力量美:魁梧高大的身躯,宽阔坚实的双肩,发达隆起的肌肉,蜿蜒起伏、粗犷奔腾的线条,给人以强烈的力量感,显现出矫健和勃发的活力,充满了阳刚之气。有人夸张地形容男性人体美:站起来像一座挺拔的高山,躺下去像一条壮阔的大河,奔走像一串滚动的惊雷。内则在于男性的人格美:雄心壮志,处变不惊,强烈的社会责任感,不屈服于命运,勇于探索,面对磨难有毅力、有信心、有智慧、敢拼搏、能忍耐。这是一种内在的强大力量,一种特有的美。

在男性眼里,对女性的性爱也来源于女性的内外两方面。外在于女性美妙绝伦的身体,《美丑的纠缠与裂变》一书为女性身体的美作如下精妙的解析:“女性身体以阴柔之美见长,给人以优雅的柔软感、弹性感 and 性感。那浑圆的肩膀、饱满的乳房、纤细的腰肢、丰满的臀部构成神奇的起伏完美的曲线。那飞瀑般的黑发、闪动的睫毛、莹白的肌肤、嫩红的樱唇,弥漫着微妙的色彩、飘忽的馨香。女性人体成正三角形,上窄下宽,稳定平衡,适宜于静。站起来像一座亭亭玉立的花瓶,躺下像一泓微波起伏的梦湖,行动像一缕轻舒漫卷的烟霞。内则在于女性贤慧、温柔、细腻、善良、博爱、善解人意的精神特质。

性爱是男女两性间浪漫爱情的核心内容,显然,男女性爱的心理差异是巨大的。然而有一点却是相同的,即在性爱的