

qishenghuobidu

妻生活必读



陕西科学技术出版社

夫妻生活必读

杨寿新 吴耀中 张希玉 编著

陕西科学技术出版社

夫妻生活必读

杨寿新 吴耀中 张希玉 编著

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街131号)

新华书店经销 陕西省印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 10.75印张 1插页 225千字

1987年4月第1版 1987年4月第1次印刷

印数: 1—125,000

统一书号: 17202·39 定价: 2.15元

前 言

家庭是社会的细胞，是在政治、经济、传统观念和习俗的影响下形成和发展的。它是以夫妻关系为主体，与直系亲属及其他各种关系相联系，进行着物质生产、积累、分配和消费等活动。家庭维护着法律和社会秩序，得到国家的保护，同时，也承担着对社会应尽的义务。一个家庭中，夫妻间能否正确地对待生活，能否正确地处理相互之间的关系，对整个社会的安定团结和民族的兴旺发达，都将产生极为深远的影响。

八十年代是一个立志改革，振兴中华，团结战斗，再展宏图的年代。作为社会细胞的家庭和作为每个家庭主体的夫妻，应该按照新的时代要求，破除家庭关系、夫妻关系中积习尚深的封建残余思想和陈腐的传统观念，用新的思想、新的观念，建立新型的夫妻关系和家庭关系。敬爱的革命先辈周总理和邓颖超同志，一生中互敬、互爱、互信、互勉、互帮、互让、互谅、互慰，为我们树立了夫妻“八互”的光辉典范。本书正是以“八互”精神为楷模，针对夫妻生活，家庭生活中经常发生的问题，用新的思想、新的观念、新的道德准则，向青、中、老年夫妻作了衷肯的回答。特别是让那些新婚的夫妻懂得：结婚成家，并不意味着爱情的完结，而

是一种崭新生活的开始，是爱情的一次飞跃和升华。婚后的爱情之路仍是漫长的，夫妻必须共同为发展婚后的爱情全力以赴。

本书从青年、中年、老年人生三个不同时期的不同特点出发，向青年夫妻，由婚前的性知识教育揭开生活的序幕，继而谈到新房布设、蜜月、节育与优生、准备当妈妈、怎样做妻子、怎样做丈夫、饮食、家庭管理、教子成才等问题；结合中年人进入人生负重期的特点，向中年夫妻谈了人到中年的学习和成才问题、中年夫妻关系、中年夫妻的恩爱、爱人成名以后、子女失足前后、再婚前后等问题；结合老年人的生理和心理特点，向老年夫妻谈了退休之后、白头偕老、丧偶以后、长寿之道、晚年雅兴等。书后还采用问答形式，编有“家庭和法律”专篇。本书可供广大城乡读者阅读参考。

由于我们的水平有限，书中如有错误和不妥之处，恳切希望读者批评指正。

作 者

一九八六年夏于哈尔滨

目 录

性和谐

男性生殖器官及其生理功能	(1)
女性生殖器官及其生理功能	(2)
男女性功能的差别	(5)
新婚之夜及处女膜	(6)
发生早泄、阳痿怎么办	(8)
妻子发生性感异常怎么办	(9)
性生活卫生	(11)
男女性功能障碍	(13)
避孕不会影响性生活	(15)
性欲心理和性道德	(17)
酗酒与性生活	(19)
节欲和健身	(20)

新 房

新房的粉刷	(23)
新房的漆刷	(24)
木制地板和水泥地面的油漆	(25)
自做装饰漏花墙面	(26)
家具的合理布局	(27)
家具和房间的色调	(28)

小家庭的炊具·····	(29)
新房的美化·····	(29)
选择窗帘布·····	(30)
灯具的选择·····	(31)
新房的字画·····	(32)
新房观赏品的陈列·····	(33)

蜜 月

新婚摄影·····	(34)
新婚旅游·····	(37)
新家庭计划·····	(43)

节育与优生

计划生育与富国强民·····	(46)
提倡一对夫妇只生一个孩子·····	(47)
节育的原理·····	(49)
怎样选择避孕方法·····	(50)
避孕方法·····	(51)
节育与优生的关系·····	(57)
遗传与遗传病·····	(58)
要重视胎教·····	(60)
做到优生·····	(61)

准备当妈妈

结婚与生育·····	(63)
选择最佳受孕时机·····	(65)
受孕的生理过程·····	(67)
怎样知道自己怀孕了·····	(69)
孕妇各器官的生理功能在怀孕期间有哪些	

变化·····	(70)
做好孕期保健·····	(72)
临产前的准备·····	(75)
怎样“坐月子”·····	(76)
新生儿的护理和喂养·····	(78)

怎样做妻子

怎样对待犯错误的丈夫·····	(82)
怎样对待脾气暴躁的丈夫·····	(84)
怎样对待犯了罪的丈夫·····	(86)
怎样对待有外遇的丈夫·····	(88)
怎样对待“条件”不如自己的丈夫·····	(92)
怎样对待开始发胖的丈夫·····	(95)
怎样对待在事业上不支持自己的丈夫·····	(97)
怎样对待“脾气古怪”的丈夫·····	(99)

怎样做丈夫

怎样伺候怀孕的妻子·····	(103)
怎样守护分娩的妻子·····	(105)
怎样关心有病残的妻子·····	(107)
怎样正确对待不生育的妻子·····	(112)
怎样对待有才能的妻子·····	(115)
怎样对待为自己作出牺牲的妻子·····	(117)
怎样发展婚后的爱情·····	(120)

饮 食

良好的饮食习惯·····	(123)
青年的饮食·····	(126)
孕妇的饮食·····	(130)

产妇的饮食..... (134)

婴儿的喂养..... (138)

家庭管理

家庭管理面面观..... (143)

家庭物品重点管理方法..... (146)

家务劳动的标准化..... (147)

家庭设备更新..... (148)

选择合算的物品..... (150)

购买物品切忌冲动..... (151)

家庭日用帐目..... (153)

家庭的计划储蓄..... (154)

教子成才

抓紧婴幼儿的早期教育..... (157)

婴幼儿的营养和智力..... (159)

做好独生子女的教育工作..... (161)

孩子离不开父母的爱..... (163)

培养孩子的好奇心..... (164)

从小养成文明卫生习惯..... (166)

从小培养孩子的优良品德..... (168)

用什么方式教育孩子好..... (170)

人到中年

中年——是创造才能发挥的最佳阶段..... (173)

人到中年始学未晚..... (175)

中年人成才..... (177)

中年记忆方法..... (182)

中年人用脑的诀窍..... (183)

中年夫妻关系谈

- 让爱情之火烧得更炽热些…………… (186)
- 夫妻和美 家庭幸福…………… (189)
- 把握住幸福之门的金钥匙…………… (192)
- 当萌生离婚念头的时候…………… (197)

中年夫妻恩爱录

- 洁白无瑕的爱…………… (201)
- 诗人和他的农民妻子…………… (204)
- 研究生和她的农民丈夫…………… (207)
- 爱情永远是平衡的…………… (210)

爱人成名以后

- 成功不忘妻子功…………… (213)
- 扬名不负丈夫心…………… (216)
- 还是靠自己发光好…………… (220)

子女失足前后

- 失足前的一般征兆…………… (223)
- 子女失足的家庭因素…………… (228)
- 怎样预防子女失足…………… (232)

再婚前后

- 再婚也会有幸福…………… (237)
- 继母并非不好当…………… (240)
- 再婚夫妻莫二心…………… (242)

退休之后

- 退休生活要充实…………… (246)
- 谨防精神“老化”…………… (248)
- 该给子女留下什么样的遗产…………… (250)

余热要发光·····	(252)
------------	-------

白头偕老

徐特立与夫人·····	(255)
童弟周与叶毓芬·····	(257)
吴祖光与新凤霞·····	(259)
黄昆与艾夫·里斯·····	(261)
唐敖庆与史光夏·····	(263)
蔡祖泉与任荷梅·····	(266)

丧偶以后

丧偶切莫太悲伤·····	(269)
老人再婚有自由·····	(271)
晚年也需老伴陪·····	(274)

长寿之道

人老须防自衰·····	(277)
养成良好的卫生习惯·····	(279)
住宅 环境 健康·····	(281)
长寿之本·····	(283)
养生“十六宜”·····	(285)

晚年雅兴

书法·····	(288)
下棋·····	(290)
钓鱼·····	(292)
养鸟·····	(295)
花圃箱·····	(296)

家庭与法律

借婚姻索取财物是什么行为?·····	(299)
--------------------	-------

家长粗暴干涉儿女婚姻犯不犯法?	(300)
为何禁止近亲结婚?	(301)
不办理结婚登记手续就同居是否违法?	(303)
办了结婚登记手续后能否退婚?	(304)
夫妻之间有什么权利和义务?	(305)
婚后男到女家是“入赘”吗?	(306)
溺婴是否犯罪?	(307)
虐待生女婴的母亲是否违法?	(308)
她是否犯了重婚罪?	(309)
离婚必须办理哪些手续? 离婚都须经过	
法院判决吗?	(310)
“谁先提出离谁吃亏”吗?	(311)
婚后发现爱人有生理缺陷能否离婚?	(312)
婚后不生孩子可以离婚吗?	(312)
爱人怀孕和分娩后一年内为什么不得提出	
离婚?	(313)
夫妻离婚后子女归谁抚养?	(314)
离婚后孩子的生活、教育费该由谁负担?	(315)
离婚后一方不准另一方看孩子怎么办?	(317)
离婚后一方停付抚养费怎么办?	(318)
夫妻离婚后共同财产如何分?	(319)
与现役军人离婚有何特殊规定?	(320)
复婚是否还要办理法律手续?	(321)
受儿媳虐待该怎么办?	(321)
子女不赡养老人犯法吗?	(323)
寡妇再婚后对原婆母还有赡养义务吗?	(324)

继承遗产有先后次序吗？	(325)
不尽赡养义务的子女能分得遗产吗？	(326)
寡妇改嫁能把丈夫的遗产全部带走吗？	(327)
父亲再婚后子女能否继承他的遗产？	(328)
养子女是否有权继承养父母的遗产？	(329)
已过继出去的子女有权继承生父遗产吗？	(330)
遗产不让子女继承而让徒弟继承行吗？	(331)
继承人会丧失继承权吗？	(332)
用什么方式立下的遗嘱才在法律上有效？	(332)

性 和 谐

男性生殖器官及其生理功能

男子生殖器官的构造分内外两部分，外生殖器包括阴茎和阴囊，内生殖器包括睾丸、附睾、输精管、精囊、前列腺等。

阴茎：是进行性生活的器官。中间有尿道贯通，顶端是尿道口，具有排尿和射精两种功能。阴茎外表包有一层很薄的能活动和伸展的皮肤，可适应阴茎的勃起。阴茎头有丰富的血管和神经，对机械性刺激很敏感。

阴囊：是阴茎后面的皮囊，皮肤薄而柔软，内藏睾丸，并有少量液体可使睾丸自由活动。阴囊只有保护睾丸和调节温度的功能，以适应精子的生存。

睾丸：是男性生殖系统的主要器官，左右各一个，卵圆形，每个重10~20克。睾丸有两种功能，一是产生精子，二是产生男性激素。睾丸内有1,000多条弯弯曲曲的小管子，叫曲细精管，是产生精子的地方。这些曲细精管最后汇合成十多条输出小管，进入附睾后再形成一条附睾管。在各曲细精管之间的组织里，有成群的间质细胞，其功能是产生雄激素。雄激素直接被睾丸内的血管吸收到血循环，送往全身各

处发挥作用。男性激素有促进生殖器发育、调节性功能和保持男性第二性征的功能。

附睾：是精子从睾丸到输精管的必经之道，也是精子发育成熟的场所。睾丸内产生的精子，大约得在这里生活20天左右，才能完全成熟。另外附睾还有贮存精子和吸收衰亡精子的作用。

输精管和射精管：输精管是输送精子的管道，全长40～50厘米，一头连接附睾尾，另一头经阴囊、腹股沟进入盆腔，在膀胱底部其末端变得粗大，并与精囊的排泄管会合成射精管，射精管穿过前列腺，开口于后尿道。

精囊和前列腺：都是附属的性腺，位于膀胱后面，是产生精液的主要器官。精液是灰白色粘稠的碱性液体，有一种特殊的气味。碱性精液可中和女子阴道内的酸性分泌物，以保证精子在阴道内的生存和活动。

正常男子进入青春期后，性器官便逐渐发育成熟，因而产生了性的要求，这是正常的生理现象。婚后有了正常的性生活，性功能才得以发挥。男子的性功能是在健全的中枢神经系统和内分泌系统的调节下完成的。当性刺激（包括精神心理因素，如视、触、听、忆等）被接受以后，即被传导给“勃起中枢”，而使阴茎勃起。随着性交的进行，性感的获得和增加，“射精中枢”不断受到刺激，当性兴奋达到高潮时，即发生射精。以后，性兴奋迅速减退，阴茎马上软缩。

女性生殖器官及其生理功能

女性生殖器官也分内外两部分。外生殖器又称外阴，包

括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭大腺、阴道口；内生殖器包括子宫、卵巢、输卵管。

阴阜：即耻骨联合的前方的外阴部分，成年女子阴阜的皮肤上生着阴毛，呈倒立的三角形（男子呈菱形）。

大阴唇：是位于女阴两侧的一对皮肤皱襞。外侧面长有阴毛，皮下含有多量的脂肪和弹性纤维，并有丰富的静脉丛。

小阴唇：位于大阴唇的内侧，是一对粘膜皱襞，柔软，无皮下脂肪，有丰富的皮脂腺和汗腺，表面湿润。小阴唇粘膜下有丰富的神经分布，性感灵敏。未婚及已婚未产女性，小阴唇是闭合的，起着保护阴道和内生殖器官的作用。

阴蒂：即是两侧小阴唇前方突起的地方，有丰富的神经末梢，所以感觉十分灵敏，又有丰富的静脉丛，受伤后很易出血。

阴道口：阴道口由一个不完全封闭的粘膜遮盖，这层膜叫做处女膜。处女膜的中间有一个孔，妇女每月的经血即经过此口流出。处女膜孔的大小、形状、厚薄因人而异。

阴道：是内外生殖器的通道，上连子宫，下为阴道口。阴道壁上有丰富的神经和血管，在性冲动时，会产生节律性收缩。平时阴道前后壁紧贴在一起，分娩时阴道可以扩大到能使胎儿通过的程度。阴道内通常能见到稀薄、糊状、乳白色的阴道液，叫做白带，是由阴道壁脱落细胞、渗出液体、细菌以及子宫颈管腺体分泌物等混合而成的。

子宫：形态象个鸭梨，倒立在骨盆腔中间，前面贴近膀胱，后方与直肠相邻。子宫的大小因人略有差异。一般说，未怀过孕的成年妇女，子宫长约7.5厘米，宽5厘米，厚2.5

厘米，重量约50~70克。经产妇的子宫稍大些。子宫是一个空腔器官，上部宽大称子宫体，下部狭窄，呈圆柱形，称子宫颈。子宫腔呈倒置的三角形。子宫壁分为三层：最外面的为浆膜层，主要是起着保护覆盖子宫的作用；中间的是肌层，是由平滑肌束和弹性纤维所组成，有很大的伸缩性；最里面的一层是贴在子宫腔里的粘膜，称为子宫内膜，为淡红色绒样组织，含有大量腺体、血管和淋巴管。从青春期开始，子宫内膜受卵巢内分泌的影响，可以发生周期性变化，为孕卵着床、发育作好准备，如果没有怀孕，子宫内膜每月脱落一次，形成月经。

卵巢：是女性生殖腺，位于子宫两旁输卵管的后下方，呈灰白色椭圆形，成年女子的卵巢约 $4 \times 3 \times 1$ 立方厘米，重约5~6克。其功能一是产生卵子，每月只能发育成熟一个，妇女一生中仅有400~500个卵泡发育成熟；二是分泌女性激素，促进女性生殖器官的发育，并保持女性的特征，如乳房饱满、乳头长大和具有性机能等。

输卵管：是一对从子宫底部两角伸到卵巢旁的细长而弯曲的管子，长约8~14厘米。其功能是把卵巢排出的卵子捕捉到输卵管；卵子和精子相会，结合成为受精卵，把受精卵输送到子宫腔里。

女子一般在14岁左右生殖器官开始发育，卵巢分泌性激素，刺激子宫内膜，而产生周期性的子宫出血，称为月经。同时，第二性征开始出现，嗓音变细，变尖，乳房增大，出现阴毛、腋毛，胸部及臀部发达，皮下脂肪丰富。这时，心理上也有明显变化，孩子的稚气逐渐消失，对异性有好感，开始有性欲要求，这是正常的生理现象。女子的性功能也是