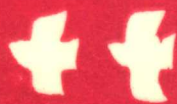


中国医药科技出版社

张平宁 闻毅 编著

夫妻生活

小顾问



夫妻生活小顾问

张平宁 闻毅 编著

中国医药科技出版社

登记证号：(京) 075 号

内 容 提 要

本书着重论述男女双方结合以后，从青年、中年到老年夫妻双方如何在思想上、性格上、生活与健康上、感情上互相调适、互相爱护与互相帮助，直至白头偕老。全书约 10 万字，分几十个专题。由青年到老年逐阶段阐述。从夫妇双方之间、与子女之间、与对方父母之间等多侧面进行剖析、说理，既有理论，又有实例，例如夫妻和谐十要素、婚姻美满十标准、学会成功避孕法、注意孕期性生活、事业型夫妻恩爱长等。此书不仅是青年夫妇的朋友，广大中老年人也不妨一读。

夫妻生活小顾问

张平宁 闻 毅 编著

*

中国医药科技出版社 出版

(北京西直门外北礼士路甲 38 号)

(邮政编码：100810)

本社激光照排室 排版

北京昌平精工印刷厂 印刷

新华书店北京发行所 发行

*

开本 787×1092mm¹/₃₂ 印张 5

字数 83 千字 印数 1—10000

1992 年 9 月第 1 版 1992 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-5067-0129-4/R · 0130

定价：3.40 元

前 言

在一个人的生活中，婚姻是大势所趋，也是一次关键性的转折。原先是一个人生活或依赖父母生活的，突然变成了两个人一起生活。两个人结合又千差万别，有的是出于真正的爱情，经过较长时间的了解，心灵撞击产生了火花；有的是邂逅相识，一见钟情，“闪电”式登记办事；有的是旁人介绍，彼此并不十分了解，或因一方岁数较大或因其他缘故，而匆匆办理的；有的是婚后发现对方曾有恋情的……在纷纭复杂的大千世界里，夫妻的结合也“五花八门”，难于尽举。

不管属于哪种状况，两个人成婚后，是白头到老，还是半途而废？多数人希望的是前者，希望一辈子恩恩爱爱，和和气气，不希望闹什么纠纷，起码是不闹大矛盾，更不希望半途而散，分道扬镳。现实生活却并非如此，只要深入到千家万户去观察，就会发现一些问题。

为此，我们在本书就要探讨一下，如何使原来有一定基础的婚姻更加甜蜜，如何使原来互不了解、性格迥异但也并无恶感的夫妻逐步适应，有个甜蜜的开端……因为这不仅是两个人的事，或一个家庭的事，而是如何建设社会主义精神文明

的一个重要课题。因为家庭是社会的一个细胞，只有每个细胞至少是绝大多数细胞是健康的高质量、高层次的，整个社会、整个机体才会充满朝气，富有活力。也只有这样家庭才会幸福，工作才会出色。

本书内容十分丰富，包括夫妻和谐十要素、婚姻美满十标准、注意孕期性生活、哪些原因会造成流产、不育夫妻须调治、医治阳痿振功能等。不仅适合青年人阅读，对中老年人也会有所帮助

编 者

1992年1月

目 录

明确权利和义务	(1)
制订计划同迈步	(4)
夫妻和谐十要素	(7)
婚姻美满十标准	(15)
携手追求生活美	(15)
巧度夫妻“麻烦期”	(19)
情感抗衡要克服	(23)
永留彼此亲近感	(27)
夫妻和谐利免疫	(29)
两口争吵要文雅	(32)
妥协信号巧应对	(38)
双方坦诚赖技巧	(40)
托付心理须尊重	(42)
夫妻空域宜开拓	(45)
角色期待莫过分	(50)
学会同化蜜月长	(53)
婚后莫忘讲风韵	(57)
减少一点支配欲	(59)
多给丈夫加温暖	(64)
男子宜有大将风	(68)
要会帮妻子“坐月子”	(72)

“临场”担心莫过分·····	(7 5)
别怕妻子孕期“丑”·····	(7 8)
正确处理爱转移·····	(8 0)
时装为你添风采·····	(8 3)
学会成功避孕法·····	(8 5)
“入赘”有利夫妻睦·····	(8 9)
不育夫妻须调治·····	(9 2)
医治阳痿振功能·····	(9 8)
孕期应注意什么·····	(105)
剖腹产后应注意什么·····	(106)
子宫肌瘤术后应注意什么·····	(108)
外阴、阴道损伤后应注意什么·····	(110)
子宫脱垂病人应注意什么·····	(112)
先天性无阴道术后应注意什么·····	(114)
会阴Ⅲ度裂伤修补术后应注意什么·····	(116)
卵巢切除后应注意什么·····	(118)
女性生殖道畸形患者应注意什么·····	(120)
事业型夫妻恩爱长·····	(122)
再婚融洽五要素·····	(126)
再婚会同孩子处·····	(128)
中年蜜月须完善·····	(130)
老年性事四要素·····	(134)
黄昏恋情收奇效·····	(136)
妊娠时羊水过多的危害·····	(139)
造成流产的原因·····	(140)
妇女要注意白带的变化·····	(142)

孕妇体型与胎儿大小	(143)
非法堕胎险丧命	(144)

明确权利和义务

男女之间从相爱到结婚是感情发展的必然结果,也是一种法律行为,一旦经过政府部门颁发了结婚证书,就面临着一个严肃的课题,即如何依照婚姻法及有关法规来维护夫妻双方的合法权益,履行共同承担的义务。但究竟哪些是夫妻的共同权利和义务呢?并不是每一对夫妻都很清楚的。明确这一点,对于今后的夫妻生活是一个起码的遵循依据和相处的基础。

一、从权利方面讲,主要有:

(一)平等权 夫妻双方在家中政治地位完全平等,两人既是革命同志,又是生活伴侣,都是家庭的主人,不存在主从与尊卑。旧社会那种男尊女卑,女人必须服从男人的思想观念是应该屏弃的;当然,现实生活中某些女人颐指气使,让男人完全听命于自己的想法与作法也是根本不对的。两人要真诚地平等相待,平等地行使权利,平等地担负义务,平等地处理可能遇到的各种不同意见和矛盾,在彼此尊重人格与和睦气氛中,商讨各种家庭“大计”,这是夫妻关系正常的总前提。

(二)学习权 新社会人人都要学习,学习马列主义、学习科学文化知识,学习专业技术知识。条件允许的话,夫妻双方可以共同学习,这样有利于互相探讨,互相促进;如果条件不允许也可以由

一方多承担些家务，支持另一方深造，待对方学业期满后，再“反其道而行”。但这样做决不是说明一方比另一方要高明，要高贵，而只能是在双方协商好的基础上进行。这还只是比较系统的学习，需要进某种业校的学习。至于平时的学习，双方都要抓紧，要互相监督，互相帮助，共同提高。女方如果认为自己只能在家生孩子、做饭，那就是自己看轻了自己。

(三)社会活动权 夫妻双方都有参加社会活动的自由。除了共同参加一些社会活动外，无论男女，都不应该限制对方参加必要的社会活动，包括与朋友的交谊活动。因为每个人都有自己的活动天地。这在后边还要专门讲到。

(四)理财权 夫妻双方在缔结婚约后所取得的一切正当财产都是夫妻的共同财产，包括夫妻一方或双方的劳动收入及其它合法收入，以及夫妻双方或一方在婚后受赠与继承的财产。但一般不包括夫妻的婚前财产、子女的财产、其他家庭成员的财产等。由于社会分工不同，夫妻双方所获得的财产收入相同的情况是极少的，但既为夫妻，双方的收入都应当归一，双方都有平等占有、使用和处置的权利。任何一方都不应擅自处理。当然，由于夫妻和谐，有些家庭在财产处置上比较随便，双方有一定的默契和谅解，这是平等理财的一种表现形式。

(五)相互继承权 由于夫妻是共同生活的伴

侣,不仅政治上平等,而且理财平等。因此,在配偶一方去世后男女拥有遗产继承权,且属第一顺序继承人。有的地方特别是农村,当年轻的丈夫因公、因病故去后,本家族人常借口其妻年轻不守寡要改嫁,而剥夺其对丈夫的继承权,这是一种无视法律的侵权行为,应该禁止。

二、相互承担的义务有:

(一)共同赡养双方父母 赡养老人不光是中华民族的传统美德,而且是每个子女,每对夫妇义不容辞的责任。俗话说:“养儿防老”。儿女婚后不能忘记自己的父母,也不能不管对方的父母,双方均要将对方父母视为亲生父母,尤其是当老人病残以后,要竭尽孝道,服侍周全,绝对不能虐待。如果以种种借口嫌弃老人、虐待老人,不仅为社会伦理所不容,必将受到法律的制裁。

(二)双方互相扶养 伴侣,顾名思义,就是要终生相伴。夫妻间在生活上互相扶养。“人吃五谷杂粮,难免有病”,这是老百姓的一句俗语。夫妻一方有了病,另一方就应悉心给予照顾、治疗,随时问寒问暖,要在患难之间见真情。如果一方不能履行扶养义务,就必须付给对方一定的扶养费。放弃不管,置之不顾,必会受到法律的过问,也会受到道德的谴责。古往今来,夫妻之间有很多同甘共苦,患难相依的范例,在此不一一列举。

(三)共同计划生育 新婚青年要响应国家的号召,实行计划生育。一对夫妇只生一胎,这是目

前我国的一项基本国策。新婚夫妇都必须从这个大局出发,晚婚晚育,优生优育。夫妻双方要互相体贴,共同努力来履行这一义务。

(四)抚养教育子女 子女是爱情、婚姻的结晶,是祖国的未来,夫妻双方均有义务抚养、教育子女,使孩子在健康的环境里成长。由于各个家庭的生活条件千差万别,如何抚养、教育子女没有同一的模式,但根据当前社会情况,有几点是必须注意的:一是不能歧视子女,这主要是对那些只顾自己享乐,不去尽父母责任的人而言,也有的是夫妇离异再婚,子女的教育无人愿意承担;也有的是子女有一定的生理缺陷,父母或一方看不上眼,而不愿教育、抚养,这都是非常错误的。二是不能剥夺子女受教育的权利。新中国的儿童都有受教育的权利。但是目前儿童中未在学的人数相当不少,其中除了个别的是因家庭困难,不能上学以外,多数是父母目光短浅,眼睛往钱眼里钻,小小年纪就让孩子去做工、种地,当小商人,甚至驱使他们拣破烂,偷东西,对这些不称职的父母,应该严肃批评。三是不能过分宠爱孩子。爱孩子是父母的天性,但爱之过分就要出问题。

制定计划同迈步

夫妻结婚以后就要商讨如何开始新的人生旅程。俗话讲:万事开头难。最好是结合家庭条件和

各自的工作环境，制订一个比较切实可行的计划。以便既有目标可奔，心里有追求、有希望，平时又有章可循。当然，生活是丰富多彩、千变万化的，任何计划都不会一成不变，还要不断调整修改。但有计划总比无计划好。依笔者愚见，新婚夫妇的计划，是否可以包括以下几个方面：

(一)学习工作计划 我们国家当前正面临一个新的历史发展时期，每对夫妇都要考虑这样一个问题：在这样的时期，自己能够扮演什么角色？发挥什么作用？夫妻双方要结合本人的特长和潜力以及目前的家庭知识结构制定一个计划。比如，在三五年内各自需要学习哪些内容？需要购买、借阅哪些书籍？怎么安排工作之外的业余时间？需要不需要上什么专门的业余大学？是上夜大好，还是电大或函大好？如何调整夫妻双方的学习时间？是否需要一方在一段时间内多承担些家务？谁先承担？双方要不要进行一场竞赛，看谁学得更好，而又不影响工作？等等。

(二)家庭管理和发展计划 家庭是社会的一个基本单位，一个细胞。一对男女结合以后构成一个新的社会单位，社会细胞，这个单位、细胞又因两人的学识、秉性、经济及有无父母在一起而差别很大，但大体区分只有两类，一类是新婚夫妇单独起伙，另过，在城镇为多见；一类是与老人一起过，其中又分两类，一是与男方父母在一起，在农村多见，一是与女方父母在一起，在城镇多见。目前随

着农村生活水平的提高以及传统观念的改变,子女婚后另过的现象也已相当普遍。据笔者在农村了解到的情况,大约有一多半的新婚夫妇婚前已由父母盖了新房,婚后立即独立生活。不管是哪类家庭,也宜有个管理发展计划,比如家庭的室内装饰如何布置?周围环境如何改造?一日三餐如何调理?近期需要不需要购置大件衣服家具。在农村还有与生产有关的计划,比如如何发展家禽养殖等。这样两口子便可既目标一致,又分工合理,共同为创造家庭美、生活美而尽心尽力,用形象语言就是逐步把“积木”垒得日益坚固美观,令人心悦。

(三)优生优育计划 夫妇要较为详细地制订这一计划,并随着时间推移不断调整,如打算哪一年哪一月怀孕,何时生育?生男应如何抚养教育?生女应如何抚养教育?3岁前的婴儿如何喂养?3~6岁的幼儿如何抚养教育?需不需要请家庭教师?孩子上学后怎么办?应该如何因势利导,配合学校,使孩子德、智、体全面发展?如何培养孩子独立思考、独立生活的能力?如何对待孩子的毕业分配与就业问题?

(四)性格调适计划或思想交流计划 夫妻结合前虽有一定的了解,但并不是完全熟悉对方脾气、性格的。尤其对城镇青年而言,婚前多数由父母掌握家政,自己是“甩手”成员,许多家务都是父母代劳。突然组成新的家庭,夫妻双方都有一个逐

步适应的问题。二人原先从各自家庭出来见面，彼此亲亲热热、卿卿我我一番，又回家去享受父母的温暖。恐怕连自己也不了解自己的性格中还有什么潜在的特征，一旦结婚，就会迅速表露出来。对于双方出现的矛盾如何调解，这里只是强调一点，夫妻双方有君子协定也好，书面计划也好，今后凡有矛盾冲突之时都要平心静气也坐下来交谈，各自审视有无不妥之处，如何认识对方的长处，改正自己的短处。

(五)科学房事计划 夫妻双方要根据工作负荷、家务负荷、身体条件、心情变幻诸因素决定房事次数，不可过多，伤神耗力，尤其要在双方都有兴致的前提下进行，不可施暴强迫，要以使对方满意为前提。

这些计划仅仅是初步的。所包括方面也不很全，每个人、每对夫妇面临的困难很多，但如果能做到这几条，那么在生活旅途中就会少走些弯路，夫妻关系上也会少一些摩擦。

夫妻和谐十要素

夫妻和谐的要素是什么？不同的夫妻会有不同的感受，不同的回答。据国内外研究家庭问题的专家调查，发现能够维持长久和睦婚姻关系的夫妻，其原因可以归纳为以下十点：

(一)彼此欣赏 婚姻美满的夫妻喜欢在一起

互相交谈，常在家中共同度过一个安静的晚上，互相倾诉衷肠，聆听对方的喃喃情话，虽然彼此可能有不同意见，甚至会打断对方说话，但他们的心是“灵犀相通”的，时而会被对方的话引得哈哈大笑，时而会携手亲昵。

这些夫妻都觉得对方有情趣，虽然彼此情趣未必完全相同，却不妨碍互相欣赏。例如，笔者熟悉的一对夫妇，妻子喜欢花钱，而丈夫珍惜一分一文。妻子在外面出差一年丢了几回东西，丈夫都没有责怪，而只是加强了保管。丈夫不爱做饭，爱写东西，妻子一回家就利利索索做好饭，两口儿一块吃，结果两人互相欣赏对方的杰作，欣赏对方的深情厚意，两人事业上都有收获，丈夫几年内写了几十万字的文章，妻子也评上了中级职称，成为30多岁人中的佼佼者。

(二)善于应变 婚姻生活中各方面的变化是不可避免的，随时随地都可能发生。例如，孩子出生、上幼儿园、上学，离家；配偶地位的变化，发生病情；一方老人瘫痪，需要料理……这些变化都会使人不安，甚至好的变化也会改变情绪平衡。

和谐美满的夫妻从来不把自己视作命运的奴隶，为了保持夫妻关系经久不衰、充满活力，双方都愿意在必要时改变自己。有这样一对夫妻，妻子本来就是一个嗜书如命、不会干家务的娇嫩秀气的小姐，可在几十年的夫妻生活中，为了支持丈夫的工作，自己在努力创作的同时，也学会了炒菜做

饭，她浏览过各种菜谱，做起饭来得心应手，成为烹调一绝，获得内外双丰收。另有一对夫妻，妻子一向好学上进，几年内学会了英、法两门外语。本来有一次出国工作的机会，可是因为公婆年老多病，母亲瘫痪，需人照顾，她毅然放弃了出国机会，与丈夫共同担负起了料理老人的重任。

(三)求同存异 很多相处不错的夫妻，不要求婚十全十美，他们虽然不一定喜欢对方的某些性格，但都能相互容忍。有些夫妻结婚很久，彼此存在着不能解决的分歧，可他们并不在乎这些分歧，不为分歧而争吵，各自忙于自己的事业，自己的生活。他们把着眼点始终放在婚姻的持久上。一位结婚 38 年的妇女说：“你必须知道什么时候大声叫喊，什么时候视若无睹。”一位将近金婚的男子说：“我和老伴一起生活快 50 年了，对她的性格、情趣、爱好，我从不干涉，但我知道她始终忠于我们的爱情，有这一条就足够了。”有对夫妻可说是“城乡”结合的典型。两个人的性格有天壤之别，一个开朗、爽快，花钱如流水，一个诚实、忠厚、节俭，浪费一分就心疼，二人结合近 20 年了，虽然种种分歧不少，却从不见有离异的迹象，靠什么？靠的是容忍。

(四)同心永结 结婚之初，谁不盼望永结同心，白头偕老？在能长久维持的婚姻中，可以看出夫妻双方都不只是把这一点当作美好的愿望，而是看作一种严肃的人生态度，谁也不把离婚当作