家庭生活百科全书



军事医学科学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

内容简介

人们总希望把当年的幸福留住，但繁杂的家庭生活却在消磨、改变夫妻二人的心态和处世方式。也许昔日的关爱从此不再，也许婚姻生活淡而无味，也许恩恩爱爱，情浓日久，这都是为什么呢？有没有办法把夫妻生活牢固和理想化呢？好的夫妻生活是精心料理的结果，而不是天生的幸福乐园。所以，每一对夫妻都必须有家庭生活的知识，才能保证生活稳固幸福。相信本书能为您的生活助一臂之力。

* * *

图书在版编目(CIP)数据

家庭生活百科全书·夫妻生活卷/沙勤编.
－北京：军事医学科学出版社，2000.9
ISBN 7－80121－254－1
Ⅰ.家 …Ⅱ.沙 …Ⅲ.①家庭生活－普及读物
②性知识 Ⅳ.TS976.3
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 63694 号

* *

军事医学科学出版社出版
(北京市太平路 27 号 邮政编码：100850)
新华书店总店北京发行所发行
潮河印刷厂印刷
*
开本：787mm×1092mm 1/32 印张：14.25 字数：307 千字
2000 年 9 月第 1 版 2002 年 8 月第 2 次印刷
印数：3001－6000 册 定价：19.00 元

(本社图书，凡有缺、损、倒、脱页者，本社发行部负责调换)

目 录

一、夫妻性生活 …… (1)
新婚蜜月怎样调养 …… (1)
怎样认识男性的身体 …… (3)
怎样认识女性的身体 …… (5)
怎样保持性器官的清洁 …… (7)
对男方的要求 …… (7)
对女方的要求 …… (8)
怎样认识性欲心理和性道德 …… (8)
怎样调节性欲的闸门 …… (10)
婚后怎样保持和谐的性心理 …… (13)
怎样认识男女在性生活中的差异 …… (15)
怎样科学掌握性生活时间 …… (17)
怎样掌握性生活的频率 …… (18)
夫妻间怎样谈论性生活 …… (19)
怎样使性爱和谐 …… (20)
怎样了解妻子的“性秘密” …… (28)
怎样调适性生活的心理 …… (30)
怎样注意房事“十三忌” …… (33)
怎样防止新婚疾病 …… (36)
怎样防止新婚阴道炎 …… (37)

房事晕厥怎样救治 …… (39)
怎样抢救性交猝死 …… (40)
怎样认识吸烟对男性性功能的危害 …… (41)
性冷淡怎样食疗 …… (42)
怎样防止遗精 …… (45)
怎样对待早泄现象 …… (48)
妻子怎样帮丈夫治阳痿 …… (50)
怎样自查性欲是否减退 …… (50)
怎样防止性衰老 …… (54)
性欲减退怎样用气功治疗 …… (56)
哺乳期怎样过性生活 …… (60)
怎样安排孕期的性生活 …… (61)
过敏体质女子怎样过性生活 …… (62)
三班倒夫妻怎样安排性生活 …… (63)
再婚夫妇怎样度过新婚之夜 …… (64)
怎样认识老夫妻性生活与健康长寿的关系 …… (66)
为什么婚后性感会降温 …… (69)

二、婚姻心理 …… (71)

怎样认识婚姻的需求 …… (71)
怎样认识夫妻的社会相容性 …… (72)
怎样建立婚姻平衡 …… (73)
怎样估价你的婚姻 …… (74)
怎样看待和选择美貌妻子 …… (76)
怎样了解配偶 …… (78)
男性怎样向意中人展示自己的魅力 …… (79)

怎样向妻子示爱 …… (81)
怎样用爱来改变人 …… (86)
夫妻说话怎样注意方式方法 …… (93)
夫妻间怎样说话才不伤感情 …… (95)
怎样安慰心情不好的配偶 …… (98)
怎样改变妻子的唠叨毛病…… (100)
怎样认识夫妻间的吹毛求疵…… (104)
怎样看待夫妻间的“属相相克” …… (105)
怎样认识性格类型与婚姻的关系…… (106)
怎样认识血型与夫妻关系…… (107)
怎样认识有害于家庭的夫妻性格…… (108)
性格相异的夫妻怎样来相处…… (110)
怎样调适夫妻性格不合…… (112)
怎样调节夫妻间的弹性关系…… (113)
怎样度过蜜月的心理关…… (114)
怎样认识夫妻的心理相容性…… (116)
怎样理解婚姻的心理类型…… (117)
怎样认识影响夫妻不和的心理因素…… (119)
怎样掌握协调夫妻关系的心理治疗法…… (122)
怎样调适老年夫妻关系的心理…… (125)
离婚女子怎样进行心理调适…… (127)
怎样克服再婚贬值心理…… (129)
再婚夫妻怎样进行心理调适…… (130)
夫妻怎样才能不相疑…… (133)
夫妻怎样相互适应…… (134)
夫妻应该怎样进行“互补” …… (136)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

怎样调适更年期的夫妻关系……（138）
老年夫妻应怎样相处……（144）
怎样面对配偶的侮辱……（146）
怎样对待妻子的任性……（147）
夫妻双方怎样来接受对方的忠告……（149）
怎样帮助妻子摆脱抑郁……（150）
怎样增进夫妻间的爱情……（152）
怎样使夫妻感情升华……（153）
夫妻怎样赠礼……（156）
怎样沟通情感……（158）
夫妻间怎样对待过错隐私的情况……（165）
怎样调解夫妻的不同习惯……（168）
怎样帮助爱人改掉不良习气……（169）
怎样处理两地夫妻的日常生活……（173）
夫妻怎样共患难……（174）
事业型女性怎样克服对丈夫和孩子的内疚感……（178）
夫妻怎样正确对待家庭与事业的关系……（181）
怎样相互支持对方的事业……（184）
怎样调适夫妻间的兴趣……（186）
夫妻怎样享受舞会之乐……（191）
怎样度过蜜月后的“逆反期”……（194）
怎样消除婚后单调感……（196）
怎样加强中年夫妇的亲密度……（197）
怎样理解“扣错扣子”的婚姻……（199）
怎样认识导致婚姻失败的九种因素……（204）
怎样认识夫妻间感情关系周期性波动……（205）

怎样看待有了孩子后妻子的感情转移…… (207)
怎样处理由孩子引起的夫妻感情危机…… (209)
怎样分析夫妻常见矛盾…… (214)
怎样化解夫妻矛盾…… (217)
怎样防止夫妻冷战…… (219)
怎样防止夫妻吵架…… (222)
吵架怎样自我处理…… (225)
夫妻争吵时应怎样收场…… (229)
怎样进行老年夫妻间健康监护…… (230)
妻子对丈夫的监护…… (230)
丈夫对妻子的监护…… (232)
怎样对待爱人的过失…… (233)
怎样对待爱人的异性朋友…… (237)
怎样对待爱人和旧恋人来往…… (239)
怎样察知外遇…… (240)
怎样处理外遇…… (244)
怎样认识“见异思迁”的原因…… (247)
怎样对待第三者…… (248)
夫妻双方怎样避免喜新厌旧…… (249)
怎样防止“第三者”插足…… (251)
怎样对待“第三者”的出现…… (252)
怎样识别婚姻破裂的警号…… (255)
怎样确定婚姻是否死亡…… (256)
寡妇怎样进行防卫…… (258)
再婚夫妻怎样才能相处好…… (261)
老年人应怎样处理再婚问题…… (263)

怎样理解“离婚自由” …… (266)

三、夫妻情感调适 …… (268)

夫妻感情自我调适 …… (268)
夫妻性格调适技巧 …… (272)
新婚夫妻习惯调适 …… (276)
夫妻需要兴趣调适 …… (278)
加强夫妻心理调适 …… (280)
怎样适应新婚生活 …… (284)
婚后怎样发展爱情 …… (285)
增添夫妻生活情趣 …… (286)
夫妻生活相处艺术 …… (287)
夫妻关系四个原则 …… (296)
使夫妻生活愉快要诀 …… (300)
怎样进行夫妻交谈 …… (303)
怎样加强夫妻交流 …… (306)
使夫妻相互吸引要诀 …… (311)
夫妻情感沟通技巧 …… (313)
怎样过好浪漫生活 …… (317)
夫妻需要相互理解 …… (319)
夫妻爱情行为模式 …… (322)

四、爱情永固 …… (324)

如何使爱情永甜蜜 …… (324)
怎样使婚姻更幸福 …… (327)
怎样使婚姻更长久 …… (330)

怎样才能固守情感……（334）
怎样做到夫妻恩爱……（341）
夫妻恩爱有利健康……（345）
夫妻需要相互激励……（347）
夫妻生活需要幽默……（348）
怎样学会关心妻子……（350）
妻子如何对待丈夫……（352）
怎样感受配偶的爱……（353）
不要踩男性的雷区……（356）
保持妻子魅力要诀……（357）
保持丈夫魅力要诀……（359）
怎样做一个好妻子……（361）
怎样做一个好丈夫……（368）
怎样学会性爱和谐……（374）
夫妻心理健康标准……（386）
夫妻感情心理特点……（388）
了解爱人心理秘密……（391）

五、尊重理解……（393）

夫妻怎样避免争吵……（393）
夫妻之间如何争吵……（398）
夫妻争吵和好要诀……（405）
夫妻怎样消除敌意……（408）
夫妻怎样平息冲突……（413）
夫妻怎样防止冷战……（416）
处理夫妻矛盾要诀……（419）

夫妻之间不可猜疑…… (426)
怎样学会安慰配偶…… (430)
怎样学会批评爱人…… (431)
怎样学会维系婚姻…… (432)
使配偶道出实情要诀…… (433)
如何学会劝谏丈夫…… (434)
如何学会修复爱情…… (435)
消除夫妻关系误区…… (438)

一、夫妻性生活

☞ 新婚蜜月怎样调养

新婚蜜月是甜蜜的。由于新婚，男女双方，尤其是男子的性欲比较旺盛，性生活的次数比较频繁。一般说来，新婚蜜月期的夫妻每周性生活可达4～5次。有的夫妻一夜间还要重复性交。频繁的性生活，使男子常感到疲劳，有的男子甚至出现精神恍惚、食欲不振、气短心虚等症状。出现这些情况，除了在性生活方面应有所节制外，还要注意科学地安排蜜月期的日常饮食，及时补充所需要的营养，这无论对夫妻双方，还是对后代都是很有益的。

科学地安排蜜月期的日常饮食，对夫妻双方都是需要的。由于丈夫在性生活中所消耗的体力和营养高于妻子，因此，丈夫更应该注意补充营养，这对于精子的质量和活力都十分重要，是关系到后代是否优生的前提条件。那些新婚未采取避孕措施、盼望马上就有一个小宝宝的夫妻，尤其不能忽视这个问题。

严格地说，从婚前几周开始，即将做丈夫的男子就应该在每天的膳食中增加营养。营养的补充和调配应注意以下几个方面：

(1) 补充足够的优质蛋白质。富含蛋白质的食物是合成

需要全本请访问 www.ertongbook.com

精液的重要原料。在总热量充足的前提下，日常膳食中应多补充优质蛋白质。可以进食一些瘦肉、鱼虾、禽蛋及豆制品。烹饪上最好采取蒸、煮、烧、炒等方法，这样可避免高温造成的营养损失，加速人体吸收程度。

（2）维生素补充要平衡。维生素 A，可以促进蛋白质的合成，加速细胞分裂的速度和刺激新的细胞生长；维生素 B，可以参与蛋白质促进脂肪代谢；维生素 C，具有抗病解毒作用，可以增强机体免疫力；维生素 E，能调解性腺功能，并有增强精子活力的作用。这些维生素广泛存在于绿叶蔬菜，新鲜水果及动物肝脏、植物油等食物中，蜜月中要尽可能地进食这些食物。

（3）含矿物质的食物不可少。蜜月期可结合其它食品同时进食一些海带、紫菜、木耳及骨头汤，其中钙的补充每日不能低于 700 毫克。否则，很可能几次性交后就出现腰痛、手足抽动的现象。在可能条件下，最好每日进食一些豆腐、豆浆、虾皮、芝麻酱之类。铁的缺乏可能导致性交后出现疲乏、无力、气喘、面色苍白等现象，因此要注意铁的补充。此外，磷、锌、硫、铬、硒等微量元素也是精液的组成物质，对激发精子的活力有特殊的功效，这些成分可在广泛的动植物和绿叶蔬菜中摄取。

这种特别注意营养的膳食安排至少要持续到妻子怀孕之后。当然，以后也还要注意补充营养。此外，蜜月期间男子要养成不饮酒或少饮酒、禁吸烟的习惯，适当节制性生活，这些对于后代优生也是不可忽视的因素。



☞ 怎样认识男性的身体

从古代到现在，已经过去了好几万年，但由于性教育的不够普及，人对自己并不十分了解，而对即将同床共枕的丈夫或妻子的身体更是朦朦胧胧。为了保证性生活顺利进行，男女双方事先都要了解对方的身体，在精神上做好准备，并用这方面的知识丰富自己。这是获得满意性生活的前提。否则，仅仅凭本能的冲动行事，不仅会闹出荒唐而可笑的事情来，也会造成性生活的不和谐，影响感情不和，甚至使家庭破裂。那么男性生殖器官的构造及其功能是哪些呢？

男性生殖器官主要分内、外两大部分。睾丸、附睾、输精管，精囊腺和前列腺等属内生殖器，阴茎、尿道和阴囊属外生殖器。男性生殖器官的生理功能活动是由大脑皮层及皮层下的中枢神经控制的。

（1）睾丸：睾丸呈椭圆形，被包在一个小袋子（阴囊）中，左右各一，大小如粟。成熟的睾丸约 4—4.5 厘米长，最长的也不超过 5 厘米，厚约 2—2.8 厘米；重约 15—26 克，睾丸是男子的性腺，为一种内分泌腺体，主要的生理作用是产生精子和男性激素——睾丸酮。其内部的主要结构是曲细精管，精子由罗列在曲细精管内壁的细胞所形成。然后经输精管把它输送到附睾里。睾丸产生的雄性激素可维持男性的特征及其功能，并促进精子的生长。

（2）附睾：是睾丸后上方一对细长而扁平的管道，与睾丸相连，由一盘弯曲的附睾管组成，是激活和贮藏精子的场所。

（3）阴茎：是一个圆柱状海绵样的器官，约有9—10厘米长，外面有像个套一样可以前后滑动的表皮即包皮，尖端像个秃的截头圆椎体，叫龟头。它有丰富的血管和神经分布，并有两种功能，一为排尿，一为射精。性欲冲动时，可充血而变硬直立起来，是性交的器官，尿道在阴茎中间通过。

（4）阴囊：阴茎根部下垂的皮肤囊袋，肤色发黑，薄而柔软，上有毛发，皱折很多，富于弹性，中有一隔分为左右室，每室有睾丸、附睾输精管及通向睾丸的动静脉和淋巴管。它对温度变化敏感，能通过扩张和收缩调节睾丸周围的温差，以利精子的产生、生存。它周围的皮肤也是男子的性感区，性冲动时，其壁变厚变硬。

（5）输精管：是左右各一条细长的管，每条长约35厘米，一端起于附睾，连结附睾管，另一端与尿道相连，在尿道开口。它主要的生理作用是通过自身的收缩和蠕动能力而输送精子。

（6）附属腺体：含精囊腺、前列腺和尿道球腺，在性兴奋与性高潮时，它们各分泌不同的液体，射精时排出，与附睾液及精子合为精液。其中，精囊腺是一对长椭圆形的囊性器官，位于输精管外侧、膀胱底部，可分泌并排出一种蛋清样胶性液体，能营养并促进精子活动；前列腺形似一个底朝上的栗子，位于膀胱部，在肠的前方，有尿道穿过。它的分泌液是精液的重要成分，其中含有前列腺素；尿道球腺是一对豌豆样的腺体，在尿道海绵体近上端处开口，它分泌的粘液为精液的成分之一。

☞ 怎样认识女性的身体

与男性生殖器官相比，女性的生殖器官似乎更为神秘，男性对其了解往往是不多的。其实，女性的生殖器官与男性一样也分为内外两个部分。外生殖器在身体外表，可以看到：包括大阴唇、小阴唇、阴阜、阴蒂、前庭大腺等。内生殖器位于盆腔内，包括阴道、子宫、输卵管和卵巢等。

（1）阴阜：女性外生殖器的表面隆起部分，位于耻骨联合前面，皮下脂肪较厚。青春期发育后，皮肤上长有阴毛，呈倒三角形分布，阴毛的多少、疏密因人而异。

（2）大阴唇：为一对纵长的隆起结构，在阴阜下和阴道两侧联合。正常情况下，大阴唇在中线合拢，覆盖小阴唇、阴道口和尿道外口，起保护作用，内侧较滑润。在性兴奋时，大阴唇从中间向外张开，暴露阴门。

（3）小阴唇：平均长 25—30 毫米，高 8—15 毫米，厚 3—5 毫米，位于大阴唇内侧，为一对粘膜皱襞，表面光滑，湿润无毛，富于弹性，是性敏感区，性兴奋时充血，水肿，增大 2—3 倍。

（4）阴蒂：位于大阴唇的前会合点，是女性的性感受器，分头、体、脚三部分，前端为阴蒂头，中间为阴蒂体，附着于耻骨上的是阴蒂脚。它有丰富的感觉神经末稍，感觉十分灵敏。刺激阴蒂能引起性兴奋。

（5）阴道前庭：位于两侧小阴唇之间的菱形体，两端狭窄，中间较宽，中央有较大的开口称阴门，也叫阴道口，阴道口有一球状粘膜，称处女膜，中间有一小孔，是月经通

道。处女膜的薄厚和孔的大小因人而异，一般为半月形或球形，厚约2毫米，在第一次性交时，处女膜破裂，并可能伴有轻微疼痛和极少量出血。处女膜也可因剧烈运动而破裂。

（6）前庭大腺：外表看不到、位于阴道两侧的黄豆样的腺体，开口于小阴唇内侧。性兴奋时可分泌少量液体润滑阴道。

（7）卵巢：为产生卵子和分泌性激素的器官，是女性生殖腺。位于子宫两旁、输卵管后下方，左右各一个，呈扁椭圆形，如杏核大小。每个卵巢中约有20万个不成熟卵子，随年龄增长而卵子减少，绝经期后消失，从青春期开始，每一个月排一次卵，女子一生中约排出400个。卵巢产生的雌激素和孕激素对女性的性发育和性活动起重要作用。

（8）输卵管：从子宫两侧角部分别伸出的、长约10厘米的较细管道。它的一头和子宫腔相通，另一头在卵巢附近开口，与腹腔相近。输卵管是受精部位，其主要生理作用是吸收卵巢排出的卵子，精子和卵子在此结合后，靠管内纤毛的运动将卵子或受精卵运至子宫腔。

（9）子宫：是一个扁平的像倒置的梨似的器官，是产生月经和胎儿生长发育的地方。其下部向阴道内凸出呈圆柱状的器官是子宫颈。子宫颈上有子宫外口与阴道相通，精子由此进入内生殖器。在性兴奋时，子宫提升，宫颈也被动提升，使阴道加长。

（10）阴道：是一个全长约10厘米的有伸展性的宫腔器官，为内外生殖器之间的通道，上方连子宫，下方为阴道口。整个阴道壁表面覆盖着粘膜，有丰富的血管网，但无分泌腺。阴道底部后方叫后穹窿。阴道是女性性交器官，也是

排出月经和娩出胎儿的通道。

除以上器官之外，还应提一提的女性的乳房，虽然它不属专门的性器官，但它的功能与生殖密切相关。因为它是哺乳器官。从青春期开始，乳房逐渐发育生长。未哺乳妇女的乳房为规则的半日球形，坚挺而有弹性。其中心有乳头，乳头周围有色素较深的皮肤，称乳晕。女性性兴奋时，出现乳房增大，乳头竖起，乳晕肿胀等变化。

☞ 怎样保持性器官的清洁

夫妻间理想和谐的性生活只有在彼此身体清洁的条件下才能获得。为了不在性生活中诱发疾病，注意性器官的清洁卫生，使它时刻保持良好的健康状态是十分必要的。

☞ 对男方的要求

(1) 保持内裤的清洁卫生，大小便时尽量要注意不要污染内裤，一旦弄脏应及时予以更换清洗。内裤不仅要常换常洗，更应放在太阳光下照晒。

(2) 如有条件，在早晚这段时间里，应注意清洁阴茎头，如果有包皮过长，不要忘记清洗包皮的内层以及皮冠，因为这是容易藏污纳垢的地方。

(3) 性生活后必须清洗。最好用肥皂、清水洗净性接触中的排泄物。

在我国由于传统习俗的影响，男性大都没有每天“用水”清洗阴部的习惯。其实，男性如果坚持注意性器官的卫

需要全本请访问 www.ertongbook.com