

# 《夫妻健康生活知识》

## 图书基本信息

书名：《夫妻健康生活知识》

13位ISBN编号：9787565002038

10位ISBN编号：7565002038

出版时间：2010-10

出版社：合肥工业大学出版社

作者：郭嘉 编

页数：298

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《夫妻健康生活知识》

## 内容概要

《夫妻健康生活知识》是一本提高夫妻生活质量，夫妻携手共创和谐美满婚姻生活的指南。它生动率真地演绎了两性生理卫生知识、夫妻和谐家庭知识、夫妻间的心理健康知识、夫妻间的沟通艺术、夫妻健康性生活知识、夫妻性疾病防治知识、中老年夫妻健康生活等健康知识。

## 书籍目录

第一章 两性生理卫生知识 男性的外生殖器 男性的内生殖器 男性生殖生理 精子与受精 阴茎是如何勃起的 阴茎大小没有区别 男性的遗精 我国男性睾丸的大小 女性生殖器 女性的生殖生理 男性生殖器官的卫生 男性生殖器官的日常护理 女性生殖器的自然防御机制 女性阴道分泌物 女性月经期的卫生 女性生殖器官的卫生

第二章 夫妻和谐家庭知识 创造美满幸福和谐的家庭 妯娌不和怎么办 如何避免姑嫂之间出现不和 如何避免兄弟姐妹之间出现不和 家庭经济困难怎么办 丈夫酗酒怎么办 丈夫赌博怎么办 夫妻两地分居怎么办 夫妻吵架搬兵好不好 家庭的六大功能一 如何管理好家庭 老年父母与子女不和怎么办 继父母与继子女不和怎么办 邻里不和怎么办 儿女不孝敬老人怎么办 说一说家庭档案 家务劳动规律化 怎样协调家务活 家庭物品ABC管理法

第三章 夫妻间的心理健康知识 夫妻心理差距知多少 分裂型婚姻 分裂型婚姻的成因和心理指导方案 婚外恋危害家庭 婚外恋心理剖析和婚外恋的动机 性生活的不平等 性爱中的种种错误观念 婚后为何失望 敞开心怀，表露需求 性格相反并不影响相爱 夫妻要相互适应 己所不欲，勿施于人 夫妻如何磨合感情 婚后存在危险期 感情危机发生的原因 感情的五个周期 如何顺利度过“婚后危险期” 情感危机可以修复 爱情不需要形影不离 夫妻之间的金钱管理 夫妻之间要克服猜忌心理 理智成就爱情经典 “妻管严”现象不可取 平等要靠友爱互信 婚姻不信金钱 学会从心里去适应婚姻 夫妻间要互相谦让、互相体谅 夫妻间的家务协议 家务要夫妻共同分担 做家务需互相体谅

第四章 夫妻间的沟通艺术 赞美能增进家庭的幸福 赞美的力量 从小事做起 妻子需要赞美 赞美妻子的美丽 赞美妻子的善解人意 赞美妻子不为人知的优点 事业与爱情的关系 夫妻间产生猜忌的原因 丈夫沉默寡言怎么办 “半路夫妻”感觉不真心怎么办 妻子任性怎对待 如何面对爱人的“火药桶” 不要让好言的讨论变成恶言的争吵

第五章 夫妻健康性生活知识 健康人生需要和谐的性生活 男女两性的魅力 性生活中男女的心理和特征 夫妻性生活要主动 夫妻双方要遵循计划生育指导 新婚夫妻双方要有一定的性知识 性生活中的夫妻间的差异 如何帮助妻子治疗性冷淡 新婚夫妻双方要做好婚前检查 新婚夫妻双方要注意卫生 健康性生活的时间和频率 习惯决定男子性生命 性生活的环境 夫妻双方性生活的心理卫生 夫妻双方性器官的日常护理 丈夫在性交中的意外 妻子在性交中的意外 女性经期的性生活卫生 夫妻孕期的性生活 夫妻要节欲 性生活禁忌 男性对女性性欲的九个典型误解 提升性爱气氛的几部曲 细说“性”事 性与爱此消彼长 爱得越深越刻板 夫妻在“性事”上的批评和忍耐

第六章 夫妻性疾病防治知识 性病的种类 性病感染的原因 性病的危害 女性更容易感染性疾病 性病的预防和治疗 性病的传播途径有哪些 性病传播的几率有多大 性病对于个人、家庭和社会有什么危害 怎样预防性病 怎样对待性病与性生活 如何自我发现性病 性病患者婚前应注意什么 说说阳痿 自慰不仅仅是性爱的代替物 自慰是追求新奇的一种反应 丈夫自慰通常害怕妻子当场发现 快速的性松弛 什么是艾滋病 什么是淋病 什么是梅毒 什么是软下疳 软下疳临床上有什么特点 什么是生殖器疱疹 什么是尖锐湿疣 什么是阴虱病 什么是阴道毛滴虫病 如何治疗性病性淋巴肉芽肿

第七章 夫妻的避孕、流产和绝育 男用避孕套的使用方法和优缺点 女用避孕套的使用方法和优缺点 阴道隔膜的使用方法和优缺点 避孕药品安全性 女用避孕药服用方法和注意事项 女性外用避孕药的使用 短效口服避孕药 长效口服避孕药的注意事项 复方避孕激素长效避孕针剂 纯孕激素长效避孕针剂 长效阴道避孕环的使用和注意事项 自然避孕法 安全期避孕法 哺乳闭经避孕法 什么是人工流产 什么是药物流产 女性绝育手术 男性绝育手术

第八章 中老年夫妻健康生活 中老年人的婚姻 婚姻性反应 老年人性爱益处多 老年夫妻性爱技巧 老夫少妻的性爱 中老年人的性教育 中老年男性性功能改变 老年男性性功能障碍 妇女更年期性保健

第九章 夫妻的不孕不育治疗 食用味精对促进受孕有无作用 药物可以从哪些方面干扰生育功能 哪些药物可以引起不孕 精子“杀手” 不孕不育病史 不孕不育的病因 中医治疗男子不育 女性不孕的治疗 不孕不育食疗方

## 章节摘录

插图：家庭，是社会的基本细胞，没有一个人能超然于家庭之外。我们在家庭中诞生，在家庭中成长，在家庭中生活和休息……家庭与每个人息息相关，它伴随着我们的一生。因此，必须重视家庭的研究、分析、管理和建设。社会学对家庭所下的定义是什么呢？家庭是人类历史上最早的社会机构和体制，它的存在具有历史性和最普遍性，对社会群体有极大的影响。现在的家庭都是在社会的政治、经济、传统观念和习俗的影响下形成的。如果说家庭是社会的细胞，那么夫妻就是细胞核。它首先发展亲密的两性关系，然后发展亲友关系。家庭开始表现为夫妻和直系亲属为主的关系，家庭成员进行着物质生产、积累、分配和消费活动。家庭维系着法律和社会秩序，承担着社会责任，如生育后代、养育子女、赡养老人，除此之外家庭还具有生产的职能。这种职能，在相当长的一个历史时期是不会被社会所替代的。因此说，家庭绝不是一味的依赖、追求享乐、追求特权的场所。抱有享乐观念建立家庭的人，后果往往事与愿违，甚至使个人或家庭败落。这一切都说明严肃、认真和正确地认识家庭是多么重要。家庭学是一门科学，是社会学的重要分支。它以家庭为研究对象。研究家庭以及家庭与社会之间的相互关系，说明家庭的结构、职能、发展演化的历史规律，探讨如何建立美满幸福的家庭，等等。为了尽量精细地衡量家庭的好坏，需制定许多定量的或定性的标准。例如，家庭婚姻研究会通过对我国家庭状况的调查研究，提出了“五好”家庭的标准，即处理家务好、邻里关系好、教育子女好、亲戚关系好、工作学习好。这个家庭标准：应成为衡量每一个家庭好坏的尺度，也是每个家庭建设和追求的目标。夫妻是家庭的核心，夫妻关系的好坏，是家庭好坏的窗口，因此搞好夫妻关系，对于争当“五好”家庭是至关重要的。处理夫妻关系，有各种各样的具体要求和办法，周恩来总理和邓颖超同志提出夫妻关系的“八互”，是我们中华民族处理夫妻关系的定量和定性的最好标准。这“八互”是：互敬、互爱、互信、互勉、互助、互让、互谅、互慰。也有社会学家提出了家庭的另外两种定性标准，即“自我感觉美满的标准”和“外人感觉美满的标准”。“自我感觉美满的标准”的内容是：夫妻相互爱慕；家庭管理充分；能够合作解决家庭困难；姻亲关系适当；性生活调节适当；夫妻都有向上发展和舒畅的感觉。“外人感觉美满的标准”的内容是：这个家庭给人的感觉是过日子的样子；这个家庭是自给自足、不依赖他人的；能看得出来这一对夫妻在性生活方面是互相尊重并且是和谐的；这个家布置得较为适当；夫妻对孩子照顾得很好，孩子们既健康又有教养。家庭的定性标准是因时、因地、因习俗、因思想意识的不同而不同的，但是总有一些普遍的客观标准，也就是大多数人认准的社会规范，那就是家庭幸福美满和谐。这样的家庭才能促使社会进步。妯娌不和怎么办妯娌由于来自不同家庭，性格各异，又了解不深，相互之间往往容易产生误会，发生矛盾。妯娌不和应该怎么办呢？(1)分析不和原因。妯娌不和多数是由家庭琐事造成的。有的媳妇私心较重，不喜欢和妯娌、公婆一起生活，总想自己过清静日子，于是行为上表现异常，引起妯娌之间的猜疑、不满。时间长了，你这样干，我也这样，针尖对麦芒，自然会产生矛盾。也有的因孩子发生口角，也有的由于家务活分工不明、经济不平等等原因引起的。(2)一个家庭，就是一个小集体，家庭成员都应齐心协力，把集体建设好。妯娌间不能因为生活习惯、性格爱好不同而不友好相处。妯娌既是朋友又是姐妹，应当讲风格、有礼貌、少猜疑、不计较，互相关心，互相尊重。

# 《夫妻健康生活知识》

## 编辑推荐

性健康是人体健康的重要组成部分，也是人们普遍关心的话题。《夫妻健康生活知识》以婚姻家庭背景，从夫妻生活着眼，从躯体上、情感上、知识上、社会适应能力、积极完善的人格以及美好的人际关系等一些与健康有关的因素，以科学的方法，给读者提供客观的准确的自我评估，找出不足，帮助自己优化性健康指数，不断提高性爱的含金量，提升你的幸福生活。

# 《夫妻健康生活知识》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)