



新婚必读

——家庭生活万事通

贵州科技出版社

亲爱的朋友：

人生道路是漫长的，如果把它比作一部乐章，那么新婚可以说是一支奔放快乐青春旋律的序曲。为了使您的家庭生活幸福、美满，我们特地编写此书奉献给您。希望您在阅读此书时，能正确理解、掌握科学知识，在人生漫长的道路上生活美好、万事如意！

编 者

目 录

一、新婚性生活	(1)
(一)性的知识	(1)
女性生殖器官的构造和生理	(1)
男性生殖器官的构造和生理	(2)
新婚夫妇性生活应注意的问题	(3)
怎样使性生活和谐	(4)
新婚之夜性交失败	(6)
新婚之夜性交“见红”	(7)
新婚性交疼痛	(8)
新婚性交后大出血	(9)
性欲缺乏和性感不足	(9)
婚后阳痿	(10)
婚后早泄	(12)
婚后遗精	(13)
性生活应避免的几种情况	(13)
(二)新婚疾病	(14)
精液过敏怎么办	(14)
婚后尿频、尿痛如何治疗	(15)
滴虫性阴道炎的治疗	(16)
霉菌性阴道炎的治疗	(16)
子宫颈糜烂的原因	(17)
(三)新婚避孕	(18)

避孕的原理	(18)
射精后避孕套破裂了怎么办	(19)
避孕药膜的使用方法	(19)
女性避孕药	(20)
避孕药的反应	(22)
不宜服避孕药的妇女	(23)
口服避孕药的几种保管方法	(24)
安全期避孕是否可靠	(24)
避孕会不会影响性生活	(25)
长时间使用避孕药会不会影响生育和健康	(26)
(四)怀 孕	(26)
怀孕的基本过程与道理	(27)
排卵期容易受孕	(27)
受孕的最佳时期	(28)
妊娠后恶心、呕吐怎么办	(29)
妊娠后阴道流血怎么办	(30)
妊娠后用药要注意哪些	(32)
哪些药物不利于胎儿的发育	(33)
流产不宜盲目保胎	(34)
妊娠后如何预防感冒	(35)
妊娠早期得风疹怎么办	(36)
推算预产期的方法	(37)
(五)新婚夫妇应学点优生知识	(38)
比较适宜的生育年龄	(39)
妊娠期要注意胎教	(40)
患肾炎的妇女要推迟生育	(41)

为什么新婚夫妇要适量饮酒	(42)
生男生女由谁来决定	(43)
为什么近亲不宜婚配	(44)
近亲结婚有哪些害处	(44)
(六)人工流产	(45)
怀孕月份大了可以做“钳刮”	(46)
人工流产后要注意哪些	(47)
一胎流产会不会终身不孕	(48)
“人流”后子宫不断出血的原因	(48)
(七)怎样才能生一个健康聪明的小宝宝	(49)

二、育儿常识

新生儿几种特殊的生理状态	(51)
新生儿脐带的护理	(52)
哺乳方法	(52)
婴儿的辅助食品	(55)
婴儿断奶	(56)
婴儿的日常护理	(56)
婴儿智能发展规律	(59)

三、如何培养教育孩子

给孩子——小天地	(61)
如何帮助孩子建立自尊	(62)
如何树立孩子的语言及思维概念	(69)
如何帮助孩子改正错误	(73)

四、生活小百科	(78)
怎样选择珠宝	(78)
怎样鉴别宝石	(78)
怎样识别真假人民币	(79)
怎样识别真假美元	(80)
怎样识别真假黄金	(80)
怎样识别真假兔毛	(81)
食盐的妙用	(81)
肥皂妙用法	(82)
醋的妙用	(83)
糖的妙用	(83)
韭菜的妙用	(84)
辣椒的妙用	(85)
明矾的妙用	(85)
怎样使菜板不裂	(86)
怎样选蟹	(86)
壮阳益精食法	(86)
大蒜的用途	(87)
生姜的用途	(88)
废茶叶的用途	(88)
葵花籽的益处	(8)
核桃的药用价值	(89)
饭烧焦了怎么办	(90)
食油贮藏要得法	(90)
茶叶收藏法	(90)
吃西红柿的注意事项	(91)

吃西红柿拌白糖要防螨虫	(91)
不要吃青色蕃茄	(92)
吃果类的禁忌	(92)
桔皮的妙用	(94)
去腥味之法	(94)
清洗脏肉法	(95)
去鱼泥味法	(95)
猪肠肚简便洁净法	(95)
做健美粥法	(96)
盐的用途	(97)
厨房巧用啤酒五法	(98)
罐头食品的好坏鉴别法	(98)
科学烹调有益健康	(99)
增进健康的药粥	(100)
高脂血症的药粥方法	(100)
各种肉汤的强身方剂	(102)
青年保健药膳法	(104)
鱼的食疗诸方	(105)
延年益寿秘传方剂	(106)

五、美容与养身秘诀

皱纹消除法	(111)
夏季防晒绝招	(111)
夏季化妆品的妙用	(112)
健美十要诀	(112)
皮肤保护法	(112)
腹部健美法	(112)

胸部健美术.....	(113)
胸部按摩健美法.....	(114)
医治红鼻子有良方.....	(116)
消除雀斑法.....	(117)
消除粉刺法.....	(118)
消除黑痣法.....	(118)
消除皮肤伤痕法.....	(118)
消除疤痕法.....	(119)
消除汗斑法.....	(119)
消除黑白斑皮肤法.....	(119)
消除口臭法.....	(119)
减肥法.....	(119)
增肥法.....	(120)
增高法.....	(121)
眉目清秀法.....	(121)
美容与饮食.....	(123)
长寿秘诀.....	(123)
失眠疗法.....	(123)
神经衰弱疗法.....	(124)
壮阳强肾疗法.....	(124)
强身按摩法.....	(125)
健脑法.....	(126)
增强记忆法.....	(126)
消除紧张法.....	(127)
阳痿的病理因素.....	(128)
阳痿的四种疗法.....	(129)
补充男性激素法.....	(129)

“大月十七、小月十六”房事伤身	(130)
饥饱时同房伤脾胃	(130)
醉后入房伤身	(130)
疲劳后过性生活影响体力恢复	(131)
房事过度易出现不孕	(131)
巧治性机能减退	(131)
巧治房事过度	(131)
巧治见色流精	(132)
巧治遗精早泄	(132)
巧治月经与房事相撞	(133)
巧治女子阴部疮痍	(133)
巧治妇女阴道奇痒	(133)
巧治血崩	(134)
巧治阴部搔痒	(134)
巧治妇女白带过多	(135)
巧治滴虫阴道炎	(136)
巧治盗汗	(136)
巧治淋病	(137)
怎样防治艾滋病	(137)

六、人际关系

体型与性格	(138)
脸型与性格	(139)
五官与性格	(140)
从举止、谈吐判断性格	(140)
从商业谈判判断性格	(141)
从为人处世判断性格	(142)

怎样认识男性·····	(143)
六类不可深交的男性·····	(144)
怎样了解女性的心理活动·····	(147)
七、夫妻生活的艺术 ·····	(148)
怎样提高婚后生活的满意度·····	(148)
怎样度过婚后矛盾期·····	(149)
怎样使爱情时时更新·····	(151)
怎样看待婚后爱人的变化·····	(152)
新婚夫妇的习惯调适·····	(154)
必须加强“婚后恋”·····	(155)
如何保持妻子的魅力·····	(156)
怎样增加丈夫的魅力·····	(157)
夫妻对话也要讲艺术·····	(159)
夫妻性格不同能和睦相处吗·····	(160)
无端猜疑是夫妻关系的大敌·····	(162)
婚后更要注意仪表美·····	(163)
夫妻间发生争执怎么办·····	(164)
当夫妻第一次反目时·····	(165)
妻子赌气回娘家怎么办·····	(167)
再婚夫妻怎样相处·····	(169)
配偶对先前的爱人保留感情怎么办·····	(170)
怎样与双方家庭的亲人相处·····	(171)
怎样处理婆媳关系·····	(173)
严格禁止“婚外感情”·····	(174)
如果出现了第三者怎么办·····	(176)
如果爱人不生育怎么办·····	(178)

有了孩子,夫妻感情会降级吗	(179)
---------------------	-------

八、生活小窍门

(182)

怎样保养木器家具	(182)
缝纫机的使用和保养	(183)
照相机的保养方法	(184)
怎样收藏电扇	(185)
怎样安全使用高压锅	(186)
生铁锅的使用与保养	(187)
收藏烟筒的方法	(187)
如何使新铁锅烧饭不变黑	(188)
不锈钢餐具的保养法	(188)
怎样使用和保养电饭锅	(189)
怎样延长高压锅胶圈的寿命	(190)
如何保持菜板的卫生	(190)
几种生活用品使用的最佳高度	(191)
怎样延长皮鞋的穿用年限	(192)
怎样洗衣服才符合科学要求	(192)
怎样洗丝绸被面	(193)
晒衣服有什么科学要求	(193)
呢料衣服如何洗涤	(194)
如何洗涤羽绒服	(194)
怎样收藏冬衣	(195)
织过的晴纶毛线曲了怎么办	(196)
毛衣变硬了如何回软	(196)
呢料服装膝部臀部发亮怎么办	(197)
棉衣怎样做才会更暖和	(197)

使用什么被子最合适·····	(197)
什么样的床垫好·····	(198)
厨房地面如何拖刷干净·····	(198)
瓷器坏了如何修补·····	(198)
怎样擦洗带印花图案的玻璃器具·····	(199)
怎样去除铝制品上的污迹·····	(199)
用什么办法擦玻璃既干净又省事·····	(200)
怎样制作油漆席纹地板·····	(200)
家庭生活常识·····	(200)

九、家用电器的选用 ····· (209)

怎样选购电视机·····	(209)
家用录音机的选用·····	(211)
家用电冰箱的选用·····	(212)
家用洗衣机的选用·····	(214)
家用电风扇的选用·····	(216)
家用照相机的选用·····	(218)
家用电熨斗的选用·····	(219)
家用吹风机的选用·····	(221)
家用电热褥的选用·····	(222)
家用煤气热水器的安装·····	(224)
家用暖气炉的选用·····	(225)
家用红外线取暖器的选用·····	(226)

一、新婚性生活

(一)性的知识

所谓性的知识,这里指的是新婚夫妇婚后应该知道的有关性生活的一些常识。这些知识包括女性与男性生殖器官是由哪些部分组成的,各个部分有什么功能以及一些新婚夫妇在性生活方面可能遇到的问题 and 一旦遇到这些问题时,应如何处理。

女性生殖器官的构造和生理

女性生殖器是由两部分构成:

①外生殖器:也称为外阴,是由阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭、阴道口、处女膜等构成的,两侧小阴唇之间的部分叫前庭。前庭有两个开口和一个腺体。前庭大腺,位于大阴唇后部,如黄豆大,左右各一,性兴奋时分泌白色粘液。前方的是尿道口,是排尿的通路;后方稍大的开口叫阴道口。阴

道口覆有一层较薄的粘膜,称为处女膜,其膜中间有一小孔。

②内生殖器:有阴道、子宫、卵巢和输卵管。

阴道:是连接外生殖器和子宫的通道,上方和子宫颈相连,下方是阴道口,平时前后壁是紧贴着的,阴道全长为7—10厘米。是流出月经和白带的通路,性交的器官,胎儿娩出的通道。

子宫:成年人的子宫重为50克左右,其大小如中等鸡蛋大,形状似倒置的梨形,前后稍扁。子宫又分为子宫体和子宫颈两部分。子宫里面是空的,称为子宫腔,上宽下窄,下端为子宫口,与阴道连接。子宫腔里面长着一层子宫内膜,子宫上方两侧各有一小孔,连接两侧输卵管。子宫是产生月经和胚胎着床发育的器官。

卵巢:在子宫的两侧,左右各一个。成年妇女卵巢似鸽卵大小。卵巢内约有4万多个原始卵泡,到青春期时,原始卵泡中的一部分开始逐渐发育,约28天左右有一个卵泡发育成熟,从卵巢排出,称为排卵。卵泡在发育过程中能产生雌激素和孕激素,统称为女性激素。

输卵管:它是一对细长、弯曲的管道,长约10—12厘米,在子宫两侧各有一条,细端连接子宫腔,粗端称为伞,紧对卵巢,和腹腔相通。输卵管是将卵巢排出的卵细胞输入子宫腔的器官。

男性生殖器官的构造和生理

男性生殖器官有外生殖器、睾丸、输精管和附属腺。

外生殖器:有阴茎和阴囊两部分。

阴茎:是由阴茎海绵体和尿道海绵体构成。尿道从阴茎里通过,上通膀胱,开口在阴茎顶端,叫尿道口。阴茎是性交和射精以及排尿的器官。

阴囊:是一个皮肤囊袋。由阴囊隔将阴囊分为左右两部分,每侧阴囊里各有一个睾丸、附睾和许多输精管等。

睾丸:如鸡卵黄大小,呈扁椭圆形。睾丸由许多精曲小管组成,这些精曲小管汇合成8—15条输出小管进入附睾。各精曲小管之间的间质细胞产生男性激素,有促进男性生殖器官和第二性征发育的功能。睾丸是产生精子和男性激素的器官。

附睾:是贮存精子和促进精子成熟的器官,并有吸收衰老死亡的精子的作用。附睾贴附于睾丸的后上方,由一条弯曲迂回、粗细不均的输精管形成。上方连接睾丸的输出管,下方连接输精管。

输精管:全长约50厘米,它一部分在盆腔内,一部分在体腔外,是一条细长而坚韧的管子,和附睾管相连,末端逐渐变细和精囊腺的排泄管汇合在一起,叫做射精管。最后开口在尿道。

附属腺:包括前列腺、精囊腺和尿道球腺,分泌不同的分泌物,形成精液,对精子有营养增强活动的作用。精液为乳白色,呈弱碱性,适合精子的生存和活动。

新婚夫妇性生活应注意的问题

婚后性生活是每对青年夫妇正常的生理要求,和谐的性

生活有利于学习和工作,也会给家庭带来幸福和愉快,反之则会影响夫妻感情,造成烦恼。那么婚后性生活应注意些什么问题呢?

①夫妇双方都要了解一些正确的性知识,特别是男女双方性兴奋时间上的差别。在性生活中男女双方应该互相配合,以达到和谐满足。

②要保持性器官的卫生。平时要养成经常洗外阴的良好习惯。因为妇女的外阴皮肤粘膜的皱褶多,皮脂腺、汗腺的分泌物多;又由于外阴与肛门接近,病菌极容易生长繁殖。因此最好每晚要洗擦一次外阴。在性交前男女双方都应用温水洗一洗阴部。

③要节制性交次数。新婚的夫妇一般来说性的要求较强烈,适当节制性交次数是十分必要的。对于健康青年来说,每周有1—2次性生活是正常的。但也要根据个人的年龄、健康状况、生活情况等有所区别。总的来说,以性交后第二天是否感到全身疲乏为准则。如果性交后第二天精神好,不感到疲乏,那就不妨碍健康,是适当的。如果性交后第二天感到精神不振,倦怠无力,那就应该有所节制。

怎样使性生活和谐

性生活的和谐,是指夫妇双方都能得到满足的性活动过程。

和谐的性生活是建立在夫妇双方感情好、默契合作的基础上的。和谐的性生活会使夫妇感情进一步巩固,同时也会给

婚后生活带来更多的幸福。想达到此目的必须注意以下几点：

①新婚夫妇要懂得男女之间在性欲要求和性兴奋的过程等方面是有差别的。一般说来，男子的性欲要求是主动和强烈的，性感基本集中在阴茎，性高潮来得快，消退得也快，女子的性欲要求则较被动，同时也较弱，不易被“唤起”；性感分布较广；性欲来得慢，消退也较慢，一般需要10—30分钟左右。男女性功能虽然各异，但其反应过程基本相同，一般可分为三个阶段：

兴奋期：双方产生情欲，血压上升，心率加快，呼吸频促。男子阴茎勃起，女子阴道口湿润。接着双方稍显平稳，即可进行性交活动。

高潮期：双方情绪昂扬，快感汹涌，进而男子阴茎海绵体肌开始节律性收缩，进行射精。一般射精3—5次或更多。女子可有阴道的节律性收缩，分泌明显增多。

解除期：双方肌肉松弛盆腔充血疏散。男子阴茎软缩，性欲消失，少动懒言，略有倦意。女子的性欲也逐渐消退。

②夫妇双方了解上述男女性功能的特点和规律以后，为了解决“男强女弱，男快女慢”的不平衡，达到性生活的和谐，男方可通过爱抚动作，激发起女方的性兴奋，而后再性交，决不可鲁莽行事。性交时，为了避免男子过早射精，可以改变性交动作频度和强度，或者稍事休息。男子要控制自己，善于等待妻子性欲高潮的到来。射精后，男子不要带着满足独自睡觉，要更好地关照妻子，继续采取爱抚的动作，使妻子感到性的满足。

③夫妇的感情是性和谐的基础，双方平素应该是真挚的、忠诚的、平等的，要相互尊重和体谅，不断地加深双方感情。性生活没有主从之分，不论哪一方先提出要求，都是正常的。丈