

21世纪健康丛书

新婚 知识读本

主编 闪中雷



中医古籍出版社

21世纪健康丛书

新婚 知识读本

江苏工业学院图书馆
藏书章



中国古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

新婚知识读本/闪中雷主编. -北京:中医古籍出版社,2006.8
ISBN 7-80174-444-6

I. 新… II. 闪… III. ①性知识②优生优育-基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 083051 号

新婚知识读本

主 编:闪中雷

责任编辑:高福庆

封面设计:西锋设计室

出版发行:中医古籍出版社

社 址:北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷:北京平谷大华山印刷厂印刷

开 本:850mm × 1168mm 1/32

印 张:11.5

字 数:278 千字

版 次:2006 年 8 月第一版 2006 年 8 月第一次印刷

印 数:0001-3000 册

ISBN 7-80174-444-6/R·440

定 价:21.00 元

前 言

结婚,是人生的正常过程,她意味着一个新家庭的形成;新婚,是人生的转折点,她标志着新生活的开始。当新人步入婚姻殿堂时,社会责任及义务也接踵而至,幸福与压力并存,需要指点迷津;当新人走进两人世界时,欢乐的背后也有隐忧,常被未知的领域所困扰,需要解惑答疑。总之,在婚姻这个无形的世界里,包涵着许多科学和学问。需要人们进一步地探索和研究。

众所周知,爱情是维系婚姻的纽带,家庭则是婚姻的固定形式。如何让爱情之树常青,且开花结果;怎样使家庭之舟不覆,且满载幸福驶达彼岸。这是摆在年轻夫妻面前的必答课题,也是他们孜孜不倦的追求。

基于上述原因,我们特地组织有关专家共同编写了此书。从婚前的准备、新婚的性生活、计划生育与避孕、优生优育与胎教、常见的性病防治等几个方面,全面地、系统地阐述了婚姻与家庭的有关问题。旨在为新婚夫妇排忧解难,让每一个家庭都幸福安康。

这本书,与其说是科普书籍,倒不如说是婚姻和家庭的顾问,她的光顾,会带来幸福和温馨的福音,使你的新婚生活幸福美满。

谨以此书献给每一对即将步入婚姻殿堂的青年男女们。

编 者

2006年5月

目 录

前 言

| | |
|---|------|
| 第一章 新婚伊始 | (1) |
| 第一节 婚姻与法 | (3) |
| 一、怎样办理结婚登记 | (3) |
| 二、结婚前的准备 | (4) |
| 三、婚后男女双方的职责 | (7) |
| 四、中国公民同外国人在中国内地结婚的法律手续 | (9) |
| 五、中国内地居民同华侨在中国内地结婚登记的法律 手续 | (10) |
| 六、中国内地居民同香港居民、澳门居民、台湾居民在内地 结婚登记的法律手续 | (10) |
| 第二节 婚前检查 | (11) |
| 一、婚检的意义 | (11) |
| 二、婚检的必要性 | (12) |
| 三、婚检的事项 | (13) |
| 四、近亲结婚有害 | (14) |



新婚知识读本

| | |
|----------------------|------|
| 第三节 婚前应准备事项 | (15) |
| 一、结婚年龄的要求 | (15) |
| 二、良辰吉日的挑选 | (16) |
| 三、留下美好的记忆 | (17) |
| 四、新房的布置 | (20) |
| 五、婚礼形式的选择 | (25) |
| 第二章 共谱蜜月乐章 | (37) |
| 第一节 了解伴侣生理结构 | (39) |
| 一、认识两性的性特征 | (39) |
| 二、女性生殖结构 | (40) |
| 三、男性生殖器官 | (52) |
| 四、男女性敏感区 | (56) |
| 第二节 对性生活的正确认识 | (58) |
| 一、性生活的内容 | (58) |
| 二、夫妻感情要融洽 | (59) |
| 三、新婚蜜月期的性卫生 | (60) |
| 四、对处女膜的正确认识 | (61) |
| 五、树立正确的性观念 | (62) |
| 第三节 新婚困扰的原因与处理 | (66) |
| 一、性交疼痛与防治 | (66) |
| 二、生殖器的损伤与防治 | (68) |
| 三、精液过敏与防治 | (68) |
| 四、新娘新婚蜜月病与防治 | (68) |

| | |
|----------------------|-------|
| 五、新郎性功能障碍与防治 | (69) |
| 第三章 幸福美满的新婚生活 | (79) |
| 第一节 交合序曲 | (81) |
| 一、亲吻的艺术 | (81) |
| 二、乳房的爱抚 | (84) |
| 三、激起对方的性兴奋 | (85) |
| 第二节 高潮的艺术 | (89) |
| 一、到达高潮 | (89) |
| 二、高潮状态 | (89) |
| 三、高潮的一致与协调 | (90) |
| 四、夫妻之间高潮的不同 | (90) |
| 五、引导妻子到达高潮 | (91) |
| 六、告知高潮的来临 | (91) |
| 七、妻子也可主动要求 | (92) |
| 第三节 交合的反应 | (92) |
| 一、性反应的过程 | (92) |
| 二、夫妻性欲怎样才能同步 | (95) |
| 三、性生活的类型 | (96) |
| 四、初次性交注意事项 | (97) |
| 五、应该怎样提高性生活的质量 | (98) |
| 六、情感更要热烈有激情 | (99) |
| 七、暗示要含蓄 | (100) |
| 八、配合要默契 | (100) |



新婚知识读本

| | |
|-----------------------|-------|
| 第四节 夫妻性生活十忌 | (102) |
| 一、忌带病行房事 | (102) |
| 二、忌疲劳未消除即行房事 | (102) |
| 三、忌心情不快时勉强从事 | (102) |
| 四、忌经期行房事 | (103) |
| 五、忌酒后行房事 | (103) |
| 六、忌不讲环境及生殖器卫生 | (103) |
| 七、忌男尊女卑思想作祟 | (103) |
| 八、忌准备不充分,匆忙从事 | (103) |
| 九、忌饱食或饥饿时行房事 | (104) |
| 十、忌精神过度紧张或羞怯 | (104) |
| 第四章 计划生育与安全避孕 | (105) |
| 第一节 计划生育的重要性 | (107) |
| 第二节 晚婚晚育有利于计划生育 | (109) |
| 一、晚婚 | (109) |
| 二、晚育 | (110) |
| 第三节 避孕 | (110) |
| 一、防排卵 | (110) |
| 二、防生精 | (111) |
| 三、防受精 | (111) |
| 四、防着床 | (111) |
| 五、防早孕 | (112) |
| 六、防发育 | (112) |

| | |
|-----------------------|-------|
| 第四节 安全避孕措施 | (113) |
| 一、药物避孕 | (113) |
| 二、工具避孕 | (114) |
| 三、男女绝育手术 | (116) |
| 四、其他避孕方法 | (118) |
| 第五节 合理避孕与身体健康 | (119) |
| 一、放置宫内节育器的并发症 | (119) |
| 二、戴节育环妇女切勿滥用宫缩剂 | (121) |
| 三、避孕药的副作用及处理 | (122) |
| 四、“突破性出血”的原因及处理 | (123) |
| 五、哪些人不宜应用避孕药 | (124) |
| 第五章 科学胎教 | (127) |
| 第一节 胎教讲科学 | (129) |
| 一、正确理解胎教 | (129) |
| 二、胎教不是谜 | (131) |
| 三、实施胎教的正确方法 | (133) |
| 第二节 了解胎儿 | (134) |
| 一、胎儿也有“感情” | (134) |
| 二、胎儿的智力发育 | (137) |
| 三、胎儿的视觉发育 | (139) |
| 第三节 胎教课堂 | (140) |
| 一、母亲唱主角 | (140) |
| 二、配角是爸爸 | (141) |

新婚知识读本

| | |
|----------------------------|--------------|
| 三、和胎儿对话 | (142) |
| 四、和胎儿做游戏 | (143) |
| 第六章 优生与优生 | (145) |
| 第一节 孕前应注意事项 | (147) |
| 一、孕前须知 | (147) |
| 二、孕前保健 | (156) |
| 第二节 受精卵的形成 | (159) |
| 一、精子 | (159) |
| 二、卵子 | (161) |
| 三、生命的开始 | (162) |
| 四、胎儿性别的决定 | (164) |
| 五、异位妊娠的原因 | (165) |
| 第三节 孕育生命 | (165) |
| 一、早孕反应与注意事项 | (165) |
| 二、怎样计算预产期 | (167) |
| 三、怀孕期间的系列变化 | (168) |
| 四、科学保胎 | (171) |
| 第四节 怀孕期间的日常护理 | (172) |
| 一、日常保健护理 | (172) |
| 二、适量活动促保健 | (175) |
| 三、孕妇的着装选择 | (176) |
| 四、合理的睡眠和休息 | (179) |
| 第五节 孕期夫妻生活 | (179) |

| | |
|------------------------|-------|
| 一、孕早期 | (179) |
| 二、孕中期 | (180) |
| 三、孕晚期 | (181) |
| 第六节 孕期生活指南 | (181) |
| 一、孕期做家务要注意的问题 | (181) |
| 二、孕期外出旅游应注意的问题 | (183) |
| 三、孕妇的睡姿 | (186) |
| 四、孕妇不宜穿高跟鞋 | (187) |
| 五、孕妇看电影、电视应注意的事项 | (187) |
| 六、孕妇不宜迷恋麻将 | (187) |
| 七、孕妇不宜坐浴 | (188) |
| 第七节 分娩应注意事项 | (189) |
| 一、临产前的症状 | (189) |
| 二、几种常见的分娩方式 | (190) |
| 三、轻松分娩小窍门 | (195) |
| 四、难产及分娩异常 | (202) |
| 第七章 婴儿的日常护理 | (207) |
| 第一节 婴儿的科学喂养 | (209) |
| 一、提倡母乳喂养 | (209) |
| 二、母乳喂养 | (210) |
| 三、哪些母亲不宜哺乳 | (210) |
| 四、人工喂养 | (211) |
| 五、混合喂养 | (211) |



新婚知识续本

| | |
|-----------------------|-------|
| 第二节 婴儿的科学护理 | (212) |
| 一、怎样给宝宝洗澡 | (212) |
| 二、宝宝睡觉不要捆 | (212) |
| 三、宝宝脐带的护理 | (213) |
| 四、宝宝要注射卡介苗 | (214) |
| 五、宝宝要注射乙肝疫苗 | (214) |
| 六、宝宝房间的环境卫生 | (215) |
| 七、宝宝需要保暖 | (215) |
| 第三节 婴儿常见的疾病与防治 | (216) |
| 一、宝宝为什么啼哭 | (216) |
| 二、孩子发烧怎么办 | (217) |
| 三、新生儿颅内出血 | (219) |
| 四、宝宝肺炎的防治 | (220) |
| 五、新生儿肺透明膜病 | (222) |
| 六、新生儿败血症 | (223) |
| 七、婴儿皮肤上的脓疱 | (225) |
| 八、宝宝“尿布疹”的防治 | (226) |
| 九、“四六风”就是破伤风 | (227) |
| 十、宝宝腹泻的防治 | (228) |
| 十一、宝宝出血的防治 | (228) |
| 第八章 性器官常见疾病与防治 | (231) |
| 第一节 女性生殖器官常见的疾病 | (233) |
| 一、先天性疾病 | (233) |

| | |
|-----------------------|-------|
| 二、炎症性疾病 | (234) |
| 三、结核性疾病 | (237) |
| 四、外阴瘙痒 | (238) |
| 五、外阴白斑症 | (238) |
| 六、外阴干枯 | (239) |
| 七、肿瘤 | (239) |
| 八、子宫脱垂 | (242) |
| 九、损伤性疾病 | (243) |
| 第二节 男性生殖器官常见的疾病 | (244) |
| 一、先天性疾病 | (244) |
| 二、感染性疾病 | (246) |
| 三、结核性疾病 | (248) |
| 四、肿瘤 | (249) |
| 五、损伤性疾病 | (250) |
| 六、附睾和输精管梗阻 | (252) |
| 七、睾丸鞘膜积液 | (252) |
| 八、精索静脉曲张 | (253) |
| 九、阴茎硬结 | (253) |
| 第三节 性传播疾病的防治 | (254) |
| 一、对性传播疾病的正确认识 | (254) |
| 二、常见的几种性传播疾病 | (255) |
| 三、预防性传播疾病的一般原则 | (258) |
| 四、艾滋病的传播途径及其预防 | (259) |

新婚知识读本

| | |
|----------------------|-------|
| 第四节 不孕不育的防治 | (260) |
| 一、男性不育 | (260) |
| 二、女性不孕 | (261) |
| 三、不孕夫妻双方的因素 | (263) |
| 四、不孕症的中医治疗 | (264) |
| 五、不孕症的预防与调养 | (267) |
| 六、不孕不育的特殊处理方法 | (274) |
| 第九章 产后美体健身 | (277) |
| 第一节 均衡的饮食与产后瘦身 | (279) |
| 第二节 乳房的护理 | (282) |
| 第三节 产后的合理运动 | (283) |
| 一、产后恢复体形的对策 | (283) |
| 二、产后即做的健美体操 | (291) |
| 第十章 建造美丽爱巢 | (297) |
| 第一节 永保爱情的魅力 | (299) |
| 一、寻找精神上的和谐 | (299) |
| 二、主动适应婚后生活 | (300) |
| 三、夫妻之间莫唠叨 | (301) |
| 四、家务事,同心干 | (302) |
| 五、常坐下来谈谈心 | (303) |
| 六、夫妻对话也要讲方法 | (304) |
| 七、追求事业的成功 | (306) |
| 八、保持自己的魅力 | (308) |

| | |
|----------------------------|-------|
| 九、保持爱情永久甜蜜和新鲜的秘诀 | (310) |
| 第二节 处理好家庭成员之间的关系 | (311) |
| 一、孝敬双亲 | (311) |
| 二、尊婆爱媳 | (314) |
| 三、兄弟、姐妹、姑嫂、妯娌友好相处的窍门 | (316) |
| 第三节 家居生活的科学管理 | (317) |
| 一、合理制订家庭经济计划 | (317) |
| 二、掌握花钱的艺术 | (319) |
| 三、安排好家务劳动 | (321) |
| 四、进行衣食管理 | (323) |
| 附一 中华人民共和国婚姻法 | (329) |
| 附二：婚姻登记条例 | (339) |
| 附三：结婚周年纪念日雅称 | (345) |

第一章

新婚伊始



