

池贵法 顾志伟 主编

新婚生活大全

河南科学技术出版社

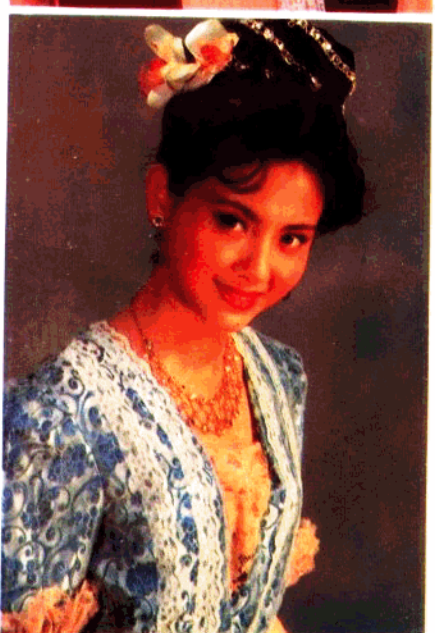


青春、恋爱、婚姻、
新婚旅游、新婚生活、
性卫生与性知识、
优生、妇幼保健、
家庭教育、社交、
穿着打扮、健美、饮食、
家用电器等篇。
涉及新婚生活的各个方面。
是新婚家庭的顾问和参谋。



女子美容











美化新居

美化新居







目 录

青春篇..... (1)

青春期心理特点(2) 生殖器解剖(4) 青春期性生理(9)
性成熟(14) 青春期性教育(16)

恋爱篇..... (17)

真正的爱情(18) 爱情与友谊(20) 爱情与事业(21)
择偶条件及其评价(22) 相爱双方的心理平衡(25)
近亲勿谈恋爱(30) 择偶谨防遗传病(31)
择恋的途径及其评价(32) 姑娘喜欢的小伙子(38)
小伙子喜欢的姑娘(40) 同外国人恋爱(42) 同海外华侨恋爱(44)
同港澳同胞恋爱(44) 怎样写第一封情书(45)
当你第一次收到求爱信(46) 注意观察心灵之窗(49)
姑娘是否“有意”于你(51) 第一次约会(53)
姑娘约会须知(55) 第一次踏进对方的家门(55)
爱情与考验(56) 恋爱成功的心理因素(57)
拒绝爱情的艺术(58) 先恋后怎么办(59)

婚姻篇..... (63)

婚前准备..... (64)

婚前不应有性行为(65) 结婚必须登记(66)

科学地选择结婚日期(66) 结婚仪式(67) 结婚前检查(69)

哪些患者不宜结婚(70) 禁止近亲结婚(71)

新房布置..... (73)

活动区的安排(74) 家具的布置(77) 墙地面色彩(82)

墙面的装修(84) 地面的装修(85) 灯光照明(87)

室内装饰(88) 空间利用(90)

新婚服饰..... (91)

新婚礼服(91) 新婚社交服(91) 新婚旅游服(95)

新婚晚装与睡衣(97) 新娘妆(97)

新婚旅游篇..... (99)

北京(100) 辽宁(105) 河北(106) 山东(108)

河南(112) 山西(117) 陕西(119) 甘肃(123)

江苏(124) 浙江(132) 安徽(135) 福建(138)

江西(140) 湖北(141) 湖南(143) 四川(145)

贵州(148) 广西(150) 云南(150) 广东(152)

海南(154) 国家重点风景名胜区分布图(154~155之间)

新婚生活篇..... (155)

新婚之夜(156) 新婚生活的几个难关(158)

婚后心理变化(160) 日常关系调适(162)

夫妻关系的基本准则(166) “夫管严”和“妻管严”(167)

婚姻冲突的原因与表现(168) 学会建设性争吵(170)

有第三者插足怎么办(172) 八种性格的婚姻多数失败(176)

夫妻之间应讲究文明(177)

性卫生与性知识篇..... (179)

人类的性反应(180) 如何使性生活和谐(181)

性卫生(184) 男性性功能障碍(186)

女性性功能障碍(187) 药源性性功能障碍(189)

性病(190) 不孕症(196)

“新婚病”(198) 女性“阴冷”(199)

男性阳痿怎么办(200) 射精过早可以治(208)

频繁遗精的食疗方法(204)

保护男性性功能饮食疗法(206)

混合性性功能障碍(208)

优生篇..... 209

- 计划生育 (210) 避孕方法 (211) 避孕方的最佳法选择 (217)
- 优生知识 (218) 胎教 (220) 孕期营养 (223)
- 孕期卫生 (225) 孕期用药 (226) 孕期保健 (228)
- 孕期性生活 (230) 检查胎儿是否正常 (230) 流产与预防 (232)
- 饮酒对胎儿的危害 (233) 吸烟对胎儿的危害 (234)
- 环境对胎儿的影响 (236) 乙型肝炎与怀孕 (237)
- 孕妇不宜养猫 (239) 孕妇应注意防蚊 (238)
- 孕妇要数胎动 (240) 妊娠期疾病防范 (241)
- 分娩的诀窍 (243) 怎样避免痴呆儿童出生 (244)
- 大龄孕妇易生傻子 (246)

妇幼保健篇..... 247

- 妇科常见病..... 248
- 月经失调 (248) 功能性子宫出血 (248) 闭经 (249)
- 闭经溢乳综合征 (250) 多囊卵巢综合征 (251) 痛经 (252)
- 经前期紧张征 (253) 月经周期的调整 (254) 急性泌尿道感染 (254)
- 蜜月膀胱炎 (255) 肾盂肾炎 (255) 阴道炎 (256) 子宫颈炎 (257)
- 妊娠高血压综合征 (257) 子宫脱垂 (259) 产褥热 (260)
- 乳腺炎 (261) 哺乳期用药禁忌 (261) 哪些方法可治奶水不足 (262)
- 儿科常见病..... 264

- 灼伤 (264) 毒虫蜇伤 (264) 热性惊厥 (265)
- 抽筋 (265) 尿床 (266) 感冒 (266) 急性支气管炎 (267)
- 肺炎 (267) 急性腹泻 (268) 蛲虫感染 (268)
- 急性肾炎 (269) 扁桃体炎 (269) 龋齿 (270)

科学育儿..... 270

- 新生儿用品 (270) 新生儿的十项标准 (271)
- 新生儿体重身高标准 (271)
- 新生儿护理 (271) 新生儿喂奶 (272) 新生儿洗澡 (273)
- 预防新生儿脐带感染 (273) 婴儿体重身高标准 (274)

- 婴儿喂养 (274) 婴儿消化不良吃什么好 (275)
- 怎样给婴儿换尿布 (275) 怎样护理病婴 (275)
- 幼儿体重身高标准 (276) 幼儿为什么不想吃饭 (276)
- 小儿预防接种 (277) 锌与小儿健康 (278)

家庭教育篇..... 297

- 教育从家庭始 (280) 一步之差和天壤之别 (283)
- 严而不酷和慈而不溺 (285) 家庭教育的要求 (287)
- 家庭教育的内容和方法 (288) 道德品质教育 (290)
- 语言教育 (291) 数学教育 (296)

社交篇..... 297

交谈艺术..... 298

- 养成良好的交谈习惯 (298) 介绍与问候 (299)
- 怎样谈话才能成功 (300) 怎样转换话题 (201)
- 道歉与批评的艺术 (302) 怎样结束交谈 (302)

社交礼节..... 303

- 做客的礼节 (303) 拜访的礼节 (304) 待客的礼节 (304)
- 送礼的艺术 (305) 参加正式宴会的礼节 (306)
- 通话的礼节 (307) 举办婚礼的艺术 (308)

处世秘诀..... 308

- 怎样与领导相处 (308) 怎样与同事相处 (309)
- 如何与邻里相处 (310)

交友之道..... 311

- 怎样择友 (311) 怎样与朋友相处 (311)

穿着打扮篇..... 313

着装艺术..... 314

- 服装的色彩 (314) 服装的选择 (316)
- 脸型与领式 (318) 体形与服装 (319)
- 西装穿着及领带打法 (322) 穿着与场合 (325)

服装的“号”与“型”(326) 衬衣上的数码(326)

戒指的选戴(326) 耳环的选择与佩戴(327)

美发..... 328

发型与脸型(328) 发型与个性(330)

男子发型(331) 女子青春发型(331)

世界流行发型(334) 头发保养(337)

美容..... 338

脸部化妆术(338) 美肤(340)

脸部间暗色彩的运用(341) 描眼睛(341)

画眉(342) 抹口红(344) 美耳(345) 扑粉(346)

本色妆(346) 眼镜与美容(347) 美指甲(350)

皮肤保养(350) 面部按摩(352)

粉刺(353) 化妆品皮炎(354) 黄褐斑(354)

健美篇..... 355

男子健美的标准(356) 女子健美的标准(356)

健美锻炼注意事项(357) 健美锻炼方法(358)

女性如何保持形体美(360) 怎样才能不吃成胖子(361)

一分钟健美操(363) 脸部健美操(366) 产妇健美操(368)

饮食篇..... 369

饮食须知..... 370

营养与健康(370) 膳食结构要合理(371) 营养与癌(372)

哪些食物有抗癌作用(373) 怎样烹调有利于防癌(374)

烹调巧用水(375)

食物的选购..... 376

肉类(376) 鱼虾蟹类(377) 禽蛋类(379)

家常菜谱..... 381

焖鸳鸯蛋(381) 清蒸白玉卷(382) 爆金钱蛋(382)

香酥豆腐(383) 麻辣豆腐(383) 卤虎皮豆腐(383)

如意豆腐 (384) 家常豆腐 (384) 三鲜豆腐 (385)
 平菇豆腐羹 (385) 翡翠虾仁豆腐羹 (385) 鲫鱼豆腐 (386)
 虾籽豆腐 (386) 牛肉清汤 (387)
 溜牛 (羊) 肉 (387)
 土豆烧牛肉 (387) 咖喱牛肉汤 (388) 爆羊肉 (388)
 爆炒羊肉丝 (389) 红烧羊肉 (389) 炆青辣椒 (389)
 瓢青椒 (389) 红焖肘子 (390) 糖醋里脊 (390)
 炒肉片 (391) 猪排 (391) 糖醋排骨 (391)
 五香排骨 (392) 排骨汤 (392) 滑溜肉片 (392)
 小酥肉 (393) 红烧排骨 (393) 炒辣子肉丁 (393)
 春笋炒肉片 (394) 芝麻肉片 (394)
 菠菜烧生汆丸 (395) 荷包鲫鱼 (395) 糖醋瓦块鱼 (395)
 黄焖鲜鱼 (396) 清蒸鲫鱼 (396) 鲫鱼炖豆腐 (396)
 糖醋爆鲤鱼 (397) 烧鱼块 (397) 滑溜鱼片 (398)
 葱烧鲫鱼 (398) 糖醋鲤鱼 (398) 葱油鸡 (399)
 清蒸鸡 (399) 炸八块 (399) 清炖全鸡 (400)
 清炖桂花鸭 (400) 栗子鸡 (400) 双味鸡片 (401)
 香菇蒸汤鸡 (402) 油煎子鸡 (402) 家常火锅 (402)
 葱烧海参 (403) 肉丝汤 (403) 生汆丸子汤 (403)
 酸辣汤 (404) 木犀汤 (404)

生活知识篇..... 405

黑白电视机 (406) 彩色电视机 (408)
 遥控彩色电视机 (410) 盒式录像机 (411)
 盒式收音机 (414) 电冰箱 (417) 空调器 (420)
 电风扇 (421) 洗衣机 (423) 电饭锅 (424)
 电烤箱 (附三明治炉) (425) 微波炉 (426) 电磁灶 (427)
 电熨斗 (428) 电吹风机 (附多功能美发器) (429)
 电热毯 (褥、垫) (430) 换气扇 (431) 吸尘器 (432)
 生活常识25则 (433)

青春篇



青春期心理特点

儿童时期，经父母教育、社会影响、性身份和性角色概念就已经明确：我是男孩，你是女孩。男孩子好动，女孩子好静，但他与她同学习，同游戏，相处无间，天真无邪，这是无性别时期。

随着年龄的增长，第二性征的逐渐发育，便进入到人生的黄金时代——青春期，这是学习知识，增强体质，锻炼意志，培养素质，决定人的一生关键时刻。青春期范围，按照国际公认的标准为11~19岁，有人根据人的身心成长和发展，又把它分作青春前期、中期与后期。一般来说，青春期性心理的发展也有三个阶段。

异性疏远期。发生于青春前期。由于生理上发生了明显差别，少男少女之间会产生一些不安和害羞的心理，对待异性产生陌生感和畏惧感，不知如何处理，因而引起对异性的彼此疏远，男女之间泾渭分明。这时男的一群，女的一伙，彼此不相往来。即使必须接触和交往，也非常勉强而不自然。有时必须坐在一起，相互间也保持一定距离，井水不犯河水。即使是童年时代亲密的异性朋友，也会明显减少来往，在来往时也极不自然。同性接近，志同道合，情趣相投，快活无比。异性疏远期是人类青春期中正常的心理状态，它既是短暂的，又是异性相吸心理的准备阶段。

异性接近期。发生于青春期中期。随着生理发育日趋成熟，思维不断开阔，见闻增多，对性已有了基本的了解，出于本能，异性间就产生了彼此接近的欲望，少男少女彼此怀有好感，彼此