

一部经济、全面、最新的青年夫妇必读宝典

下

精心的婚前策划
愉悦的蜜月之旅
科学的"性"生活知识
丰富的育儿经验

新婚生活

XinHunShengHuo

BaoDian 宝典

当您与心仪已久的恋人开始步入神圣的婚姻殿堂，一切的爱有了归宿，成就了您美好生活的舞台。

欢乐即将上演……

本书将伴随您的歌声与欢笑一起走向幸福。



宋一民 / 编著

大众文艺出版社

科学育儿篇

目 录

女性生理篇

如何正确认识性	(2)
女性生殖器官的构造和功能是怎样的	(3)
女性如何注意生殖器官卫生保健	(10)
子宫有什么重要功能	(13)
阴道的生理功能是什么	(14)
外阴、阴道损伤该咋办	(17)
处女膜因何而神秘	(21)
乳房异常怎么办	(24)
女性青春期发育有哪些体征	(27)
女性月经是怎么回事	(30)
月经不正常怎么办	(32)
性交后阴道出血怎么办	(35)
如何治疗痛经	(39)
常见的月经病有哪些	(41)
哪些药物会引起女性性冷淡	(43)
如何治疗女性性欲低下	(45)
女性性欲亢进怎么办	(50)

女性梦遗是不是病.....	(53)
---------------	------

男性生理篇

男性生殖器官由哪几部分组成	(56)
男性性发育有何特征	(61)
男性性功能是怎样调节的	(64)
精子是怎样产生的.....	(66)
精子是怎样成熟的.....	(69)
前列腺在生殖中起什么作用	(71)
性生活消耗有多大.....	(74)
做爱后为何肌肉会酸痛	(75)
男性如何注意下身卫生	(76)
男性做爱有哪些心理障碍	(78)
男性如何提高性功能	(80)
血精怎么治疗	(81)
做爱后包皮水肿怎么办	(83)
包皮过长有何种危害	(84)

性爱美满篇

新婚夫妇入洞房要注意哪些事项	(87)
----------------------	------

初夜如何保持性心理健康	(89)
新娘应该如何面对初夜	(94)
怎样使性生活更美满	(96)
如何注意新婚期性卫生	(98)
如何为新婚第一夜作准备	(101)
如何营造浪漫的初夜	(103)
如何顺利进行性生活	(105)
初夜为何不宜期望过高	(108)
新婚期间“撞红”怎么办	(109)
新娘有哪些性需求	(110)
如何为初夜性和谐打基础	(112)
如何注意初夜卫生	(114)
如何进行新婚第一夜	(115)
什么时候不宜过性生活	(117)
手术后如何进行性生活	(119)
性爱和谐的必备条件是什么	(120)
如何正确认识性欲	(123)
性爱和婚姻是什么关系	(125)
性爱与健康是什么关系	(126)
性爱的基础是什么	(128)
为什么男性的性欲比较强	(131)
夫妻性欲怎样才能同步	(132)
应该怎样提高性生活的质量	(133)
性爱失落的原因何在	(134)
性爱的心理是如何形成的	(137)
哪些药物影响性功能	(138)
男性有哪些性功能障碍	(139)

女性有哪些性功能障碍	(142)
男性阳痿怎么治	(143)
常见性病怎样防治	(145)
男性常见生殖器官疾病如何防治	(151)
影响男性性功能的全身疾病有哪些	(161)
女性生殖器官常见疾病怎么治	(164)
性交中发生意外或损伤怎么办	(174)
两性性欲有哪些差异	(177)
两性性节律有何不同	(181)
男女性高潮不同步正常吗	(182)
夫妻间该不该性惩罚	(186)
性生活有哪些禁忌	(188)
婚后手淫是不是不正常	(192)
初夜失败怎么办	(194)
如何清除“处女焦虑症”	(197)
新婚之夜大出血怎么办	(198)
新娘阴道出血怎么办	(200)
新娘性生活过敏如何防治	(202)
房事昏厥症是怎么回事	(204)
新娘发生阴道痉挛怎么办	(205)
新娘如何防治急性泌尿系感染	(206)
早泄是怎么回事	(208)
新婚如何防治早泄	(212)
夫妻如何配合治疗新婚早泄	(214)
如何诊断鉴别阳痿的程度	(215)
新娘如何帮助丈夫治阳痿	(218)
治疗阳痿的方法有哪些	(220)

阳痿如何中医食疗	(226)
----------------	-------

新婚避孕篇

新婚避孕应注意什么	(231)
选择避孕方法应注意什么	(232)
常用避孕药品有哪些	(233)
避孕会影响性欲吗	(238)
长效避孕针有哪些	(240)
如何用长效缓释皮下埋植剂	(242)
外用避孕药有哪些	(243)
如何用阴道隔膜避孕	(245)
如何用宫内节育器避孕	(247)
如何运用安全期避孕	(249)
如何运用体外排精法避孕	(253)
男用避孕套避孕的要领是什么	(255)
避孕套滑进阴道该咋办	(257)
如何使用女用避孕套	(258)
紧急避孕如何使用	(259)
新娘患妇科病如何避孕	(262)
新婚夫妇采用何种避孕方法好	(264)
避孕失败后怎么办	(264)
哪些避孕法不宜采用	(266)
做人工流产手术应注意什么	(267)

婚礼筹备篇

结婚,你准备好了吗.....	(270)
哪些婚姻是误区	(271)
如何择个“好日子”	(274)
怎样选择一个时尚、浪漫的婚礼	(276)
如何安排婚礼日程	(278)
新娘护肤秘诀是什么	(280)
怎样消除青春“美丽痘”	(283)
新娘如何美胸	(285)
怎样使新娘的发型和身材更美	(287)
新娘如何选择最合适的发型	(288)
新娘如何扮出“魔鬼身材”	(292)
如何避免新娘妆的误区	(294)
如何挑选婚戒	(296)
新娘如何精选嫁衣	(297)
如何选择新娘婚礼服	(301)
新娘怎样选配饰品	(303)
如何挑选新郎婚礼服	(308)
如何选配新郎服饰	(309)
如何拍摄婚纱照	(312)
如何布置洞房	(314)
如何签订装潢施工合同	(320)
居室装潢如何防骗	(321)

什么时间装修最适宜	(322)
怎样估算装潢费用	(322)
怎样装潢才能省钱	(323)
装修的要领是什么	(323)
怎样装修能让新房变大	(325)
居室装修如何规划人的活动区	(327)
如何规划卧室装修	(331)
如何规划客厅装修	(333)
如何规划厨房装修	(334)
如何规划卫生间装修	(337)
如何选购灯具	(338)
如何选购、使用家用组合音响	(339)
如何选购、使用卡拉 OK 伴唱机	(340)
如何选购、使用家庭 AV 系统	(343)

新婚旅行篇

旅行必备用品有哪些	(349)
旅行背包里应装些什么东西	(353)
新婚旅行应注意哪些问题	(355)
新婚旅行穿什么	(356)
新婚自助游应注意什么	(359)
新婚旅行如何护脚	(361)
新婚旅行如何注意营养	(363)
旅行简易保健操的要领是什么	(365)

新婚旅行如何防治疲劳症	(367)
旅行途中如何注意保健	(369)
夏日旅行如何防中暑	(371)
新婚旅行应掌握哪些急救常识	(373)
新婚旅行中发生急症怎么办	(380)
如何防治旅游病	(382)
怎样预防“蜜月性肝炎”	(386)
如何防治“蜜月病”	(387)
如何拍摄新婚旅游录像片	(390)
室内摄影曝光如何选定	(391)
室外摄影曝光如何选定	(392)
彩色摄影如何补色	(393)
车内如何摄影	(393)
如何控制闪光灯亮度	(394)
怎样使闪光灯曝光均匀	(394)
如何鉴定照相机质量	(395)
如何区别胶卷种类	(396)
如何正确使用国产彩卷	(397)
如何取出胶卷片头	(397)
如何选用相机	(398)
如何选用彩色胶卷	(398)
如何保养闪光灯	(399)
如何保藏彩色照片	(399)
如何编排照相册	(400)
如何保养照相机	(400)
如何保养照相机镜头	(401)
如何保存底片	(401)

照相机卡片怎么办	(402)
怎样擦洗照相机镜头	(402)
如何去除照片底片污渍	(403)
如何登山旅游	(403)
旅游途中如何防盗	(404)
乘车如何防盗	(404)
附录:国内重要旅游景点	(406)

夫妻和睦篇

如何认识婚后“新角色”	(491)
婚姻究竟是什么	(492)
婚姻认识上有哪些误区	(496)
如何把握夫妻感情的波动周期	(499)
怎样才能使婚姻美满	(501)
怎样让婚后生活充满激情	(504)
夫妻间怎样才能做到心有灵犀	(510)
婚后他(她)为什么变了	(512)
婚姻幸福有何窍门	(515)
婚后如何使爱情保鲜	(521)
怎样使美满婚姻更牢固	(524)
如何使婚姻保持浪漫	(528)
婚姻可分为哪些类型	(531)
婚姻中应注意哪些心理需要	(533)
如何做个好丈夫	(537)

夫妻间哪些小节不容忽视	(540)
新婚夫妇有哪几大难关	(545)
婚前婚后心理变化有多大	(547)
新婚夫妻如何巩固发展爱情	(549)
婚后日常关系如何调适	(551)
夫妻间必须亲密无间吗	(554)
分睡好还是同睡好	(555)
发生冲突怎么办	(556)
婚后怎样学会建设性争吵	(558)
怎样做个好妻子	(562)
如何做一个贤妻良母	(564)
怎么使丈夫迷恋你	(567)
如何让婚后生活充满情趣	(572)
怎样才能使夫妻更亲密	(573)
夫妻如何处理家庭琐事	(579)
如何对她(他)交流隐私	(581)
夫妻兴趣爱好不同如何相处	(584)
夫妻习惯不同如何相处	(586)
夫妻双方如何接受对方的忠告	(587)
如何处理家庭成员间的关系	(589)
如何防治婚后“爱情沉默症”	(592)
哪些类型的婚姻容易失败	(595)
哪些性格对夫妻关系有害	(596)
夫妻经常吵架怎么办	(598)
妻子怎样才能征服丈夫	(600)
如何度过婚姻的“危险期”	(605)
如何判断婚姻危机程度	(607)

猜忌为何被称为“婚姻杀手”	(609)
如何摆脱婚外情	(610)
如何判断丈夫有了外遇	(613)
丈夫有了外遇怎么办	(614)
如何为婚姻疗伤	(618)
如何面对家庭破裂	(621)

科学育儿篇

怎样才能生养个健康聪明的宝宝	(628)
怎样才能做到优生优育	(629)
最佳生育年龄是多大	(630)
如何选择最佳受孕时机	(631)
哪些情况不宜受孕	(635)
怎样预防生畸形儿	(637)
孕前应做何心理准备	(638)
如何判断自己怀孕了	(639)
烟酒对胎儿发育有何影响	(641)
乙肝患者能否怀孕	(642)
肺病患者能否怀孕	(644)
有心脏病能否妊娠	(645)
糖尿病患者能怀孕吗	(646)
孕期不能用什么药	(646)
孕妇应补充哪些营养	(648)
早孕反应怎么办	(657)

怀孕后如何进行性生活	(658)
妊娠期间应该做些什么活动	(659)
胎位不正怎么办	(660)
妊娠期间出现哪些现象时应立即就医	(661)
产前检查包括哪些事项	(663)
怎样预防流产	(664)
怎样预防早产	(666)
检查宝宝是否正常	(667)
特殊新生儿如何护理	(669)
新生宝宝优生有哪些要点	(671)
哺乳前如何护理乳房	(672)
为什么提倡母乳喂养	(673)
如何掌握科学的喂奶方法和姿势	(679)
母乳不足怎么办	(682)
哪些妈妈的奶不宜哺乳	(684)
常用代乳品有哪些	(685)
婴儿人工喂养要注意哪些事项	(688)
婴儿如何混和喂养	(691)
牛奶喂养应注意哪些事项	(692)
怎样煮鲜牛奶	(694)
如何解决牛奶喂养“上火”问题	(699)
人工喂养所注意的问题	(700)
怎样判断宝宝吃饱了	(703)
喂奶时如何帮婴儿排空	(704)
早产儿如何喂养	(706)
哪些新生儿不宜吃母乳	(708)
怎样给宝宝喂水	(709)

怎样给宝宝补充微量元素和维生素	(710)
如何鉴别宝宝胎便是否正常	(713)
宝宝大便不正常怎么办	(715)
如何给宝宝穿、脱纸尿布	(716)
如何清洁男婴	(717)
如何清洁女婴	(718)
怎样给新生宝宝洗澡	(720)
怎样护理胎脂	(723)
怎样给新生宝宝洗头	(724)
如何培养宝宝良好的睡眠习惯	(726)
新生儿睡眠如何护理	(728)
新生宝宝衣着应注意什么	(732)
如何给宝宝穿脱衣服	(734)
如何照顾新生宝宝	(735)
新生宝宝特殊状态如何照顾	(737)
新生宝宝爱哭怎么办	(738)
该不该给宝宝剃发	(740)
新生宝宝头颅血肿如何护理	(741)
新生宝宝特殊部位如何护理	(742)
怎样关注宝宝的感受	(744)
怎样防治宝宝“脱水热”	(746)
宝宝发热如何护理	(747)
低体温宝宝如何护理	(749)
宝宝生病有何征兆	(750)
如何关注宝宝体重变化	(751)
宝宝的各感觉器官如何发育	(752)
如何给宝宝喂药	(755)

新生宝宝需要排毒吗	(757)
宝宝尿布疹如何护理	(758)
宝宝患黄疸怎么办	(759)
宝宝泪管堵塞如何护理	(760)
宝宝晚上闹怎么办	(761)
新生儿抚触保健有何意义	(762)
如何给宝宝进行计划免疫	(764)
如何给宝宝接种卡介苗	(765)
宝宝的呼吸异常怎么办	(767)
新生宝宝怎么防感染	(770)
如何判断宝宝的感觉能力	(770)
如何测试宝宝神经反射能力	(772)
宝宝头颅多大才算正常	(772)
宝宝的视力正常吗	(774)
宝宝的听力正常吗	(774)
如何同宝宝做亲子游戏	(776)
如何同宝宝做游戏	(776)
如何测试宝宝的运动能力	(778)
如何观察宝宝的心理活动	(781)
如何选用婴儿枕头	(783)
宝宝的心理卫生如何护理	(784)
满月宝宝为何要健康检查	(785)
如何判断满月宝宝的智力	(787)
宝宝食用蜂蜜是否有害	(788)
婴儿饮食有哪些误区	(789)
如何避免食物的副作用	(793)
如何制作菜汁喂婴儿	(796)

何时添加辅食最适宜	(798)
添加辅食的原则是什么	(800)
如何制作蔬菜泥	(802)
如何自制婴儿辅食	(804)
如何给宝宝添加固体食物	(807)
如何帮宝宝学会咀嚼	(809)
如何制订宝宝的用餐时间	(811)
如何制订宝宝的辅食食谱	(812)
宝宝辅食添加有何禁忌	(814)
宝宝如何补锌	(815)
如何培养宝宝良好的饮食习惯	(817)
宝宝需要哪些营养	(819)
如何防止宝宝铅中毒	(821)
如何给宝宝补碘	(822)
维生素多多益善吗	(823)
怎样让宝宝吃断奶食品	(825)
宝宝得了黑尿症怎么办	(828)
如何对宝宝进行排便训练	(829)
为何宝宝不能一哭就抱	(830)
宝宝口渴为何易哭闹	(831)
为什么抱大的孩子更聪明	(832)
如何训练宝宝一双巧手	(838)
如何给宝宝选用玩具	(839)
父亲如何与宝宝交流	(842)
如何培养宝宝健康的情绪	(843)
宝宝睡眠常见问题如何解决	(844)
如何布置宝宝居室的环境	(846)