

上海长江医院组编 丛书总主编：林梅兰

◎ 生殖热点问题面对面系列丛书

新婚健康

你准备好了吗

精彩内容抢先看：

- 新婚必备性知识
- 如何迎接“性福”
- 洞房花烛的法则
- 婚期撞上月经期，怎么办
- 对付蜜月病，不妨多喝水
- 新婚防病不可少
- 孕妇为何喜吃酸
- 如何更好地做到产后恢复



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

上海长江医院组编 丛书总主编：林梅兰

◎ 生殖热点问题面对面系列丛书

新婚健康

你准备好了吗



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

内 容 简 介

本书通过对婚前、婚后不同时期的男女双方的心理、生理等方面的问题进行具体阐述,从而将新婚健康的相关知识全面而又详细地阐述给读者。相信这本健康读物会给新婚夫妇们一些重要的健康指导,成为他们迈向幸福家庭生活的桥梁。

图书在版编目(CIP)数据

新婚健康:你准备好了吗/上海长江医院组编. —上海:第二军医大学出版社,2013.11
(生殖热点问题面对面系列丛书)
ISBN 978-7-5481-0755-2

I. ①新… II. ①上… III. ①优生优育—普及读物②不孕症—防治—普及读物 IV. ①R169.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 284882 号

出 版 人 陆小新

责任编辑 画 恒 胡加飞

新婚健康:你准备好了吗

上海长江医院 组编

第二军医大学出版社出版发行

<http://www.smmup.cn>

上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433

发行科电话/传真:021-65493093

全国各地新华书店经销

江苏南通印刷总厂有限公司印刷

开本:850×1168 1/16 印张:9 字数:13.8 万字

2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5481-0755-2/R·1520

定价:19.00 元

特别提醒:本书所提到的药方、药物及剂量,请遵医嘱。

丛书编委会名单

总主编

林梅兰(上海长江医疗产业集团)

执行主编

尹学兵(中国科普作家、上海市科普作家)

编写人员

潘敬秀 雪 冰

医学顾问(按姓氏笔画排列)

王秀凌 ¹	王益鑫 ²	田文霞 ¹	司徒平 ¹	朱竞光 ³	朱兰生 ¹
朱玉瑞 ¹	江彩娣 ¹	许国兰 ¹	孙秋儒 ¹	杜金龙 ¹	李小凤 ¹
李传忠 ¹	杨丽贤 ¹	汪玉宝 ⁴	汪慧贞 ¹	汪和明 ¹	沈丕安 ⁵
张 伟 ¹	张 华 ¹	张训科 ¹	张桂林 ¹	陈慧芝 ¹	武文森 ¹
林 兴 ⁶	周智恒 ⁷	周丽敏 ¹	柳秉乾 ¹	祝秀英 ¹	袁燕萍 ¹
陶贵华 ¹	黄健雯 ¹	黄敏丽 ⁶	梁树钢 ¹	程怀瑾 ⁸	程雅丽 ¹

靖风云¹

-
1. 上海长江医院不孕不育专家组成员
 3. 上海交通大学附属第一人民医院 教授
 5. 上海中医药大学附属市中医医院 教授
 7. 上海中医药大学附属龙华医院 教授

2. 上海交通大学附属仁济医院 教授
4. 复旦大学医学院 教授
6. 复旦大学附属妇产科医院 教授
8. 中国福利会国际和平妇幼保健院 教授

新婚健康教育是家庭幸福的第一步

（代序）

“十年修得同船渡，百年修得共枕眠”。这样诗意的人生姻缘，是每个青年男女共同期盼和向往的。然而，完美的婚姻生活是要用心经营的，它需要双方在生活中不断地进行磨合，需要双方对家庭承担起应有的责任。其实，大家可能都忽视了一点，那就是每对新人在步入婚姻殿堂之前，都需要接受必要的新婚期健康教育。

结婚是人生大事，是人们新生活的起点，而婚姻则是男性和女性结合的一种社会关系。婚姻关系是组成家庭的基础，又是人口生殖的前提。也就是说，男女两性缔结婚姻关系以后，才能建立家庭，生儿育女，繁衍后代。如果缺乏必要的健康教育，将会给家庭幸福带来很大的隐患，如因对性生活知识的缺乏从而导致夫妻生活不和谐；对遗传病的不了解，导致下一代的健康受到威胁；男女双方有一方存在不良心理，从而导致不孕不育的出现……这些问题都有可能让原本幸福的婚姻生活之舟触礁遇险。

新婚期健康教育就是对即将婚配的男女双方在结婚登记前后进行保健指导和健康检查。其目的是使青年男女了解婚姻与健康的关系，遗传病对后代的影响；了解医学上不宜结婚或暂时不能结婚的疾病知识，防止遗传病的传递和传染病的扩散；保障人民健康水平，促进婚姻、家庭幸福，提高我国民族的健康素质；贯彻维护我国新《婚姻法》。恰当的新婚期健康教育不仅能为我们即将建立的家庭生活减少不必要的麻烦，更能使未来的夫妻生活锦上添花，让新婚夫妇享受更多的甜蜜与幸福。

新婚期健康教育的具体内容包括婚姻道德，男女生殖系统解剖、生理和受孕原理，性知识指导，优生知识，新婚避孕知识等。

然而，随着社会快速发展，人们的生活节奏越来越快，使得很多人即使想去接受新婚期健康教育也因为无法抽出时间而将此事一再搁浅。大多数

人对于新婚健康的知识都是一知半解,一些没有专业医学教育背景的普通百姓,所了解到的相关健康知识更是少之又少。在这种情况下,拓展人们获得新婚期健康教育知识的渠道就显得尤为重要。

这本《新婚健康:你准备好了吗》就是针对新婚夫妇所编的。此书通过对婚前、婚后不同时期的男女双方的心理、生理等方面的问题进行具体阐述,从而将新婚健康的相关知识全面而又详细地阐述给读者。相信这本健康读物会给新婚夫妇们一些重要的健康指导,成为他们迈向幸福家庭生活的桥梁。

原卫生部副部长 **殷大奎**

2013年6月

目 录 CONTENTS

1 新婚生活第一课 婚前准备 ▼

恋爱是甜蜜的,婚姻是幸福的。当两个人甜蜜到极点的时候,就会想到婚姻,因为婚姻可以让两个相爱的人,解除相思之苦;婚姻可以让两个甜蜜的人,相携相伴;婚姻可以让两个没有血缘关系的人,变成形影不离的一个整体。但是,婚姻又并非我们所想的那么简单。婚前准备,你做好了么?

■ 第一节 新婚的几项准备 / 2

■ 第二节 如何迎接“性福” / 10

延伸阅读:婚期撞上月经期,怎么办 / 19

21 新婚生活第二课 性学知识 ▼

著名社会学家刘达临说过:“中国自古以来,有悠久的、丰富的、灿烂的文化,自然也有悠久的、丰富的、灿烂的性文化。一个国家、一个民族,如果在性方面十分愚昧,是不可能建立光辉灿烂的文明的。”将性上升为一种文化,一种态度,可见和谐的两性生活对家庭乃至社会的重要性。即将踏入人生另一个阶段的你,了解必要的性知识了吗?

■ 第一节 新婚必备性知识 / 22

■ 第二节 如何实现性和谐 / 27

延伸阅读:一天中的最佳性爱时刻 / 35

在每个人生命的旅途上,最令人难以忘怀的日子,恐怕得算新婚佳期了。要不,怎么会被人们称为“蜜月”呢?蜜,就意味着甘甜,就意味着幸福,意味着美好的日子。为纪念这美好生活的开始,英国人传统风俗规定,新人要喝一个月的蜂蜜茶,以后的生活才过得甜甜蜜蜜。可是,蜜月生活如果不做好保健,所有的幸福就将可能打折。

■ 第一节 洞房花烛的法则 / 38

■ 第二节 蜜月避孕 / 42

■ 第三节 蜜月饮食 / 47

■ 第四节 蜜月旅行 / 52

延伸阅读:对付蜜月病,不妨多喝水 / 55

婚姻应该是一本回味无穷的书,第一章写的是缠绵悱恻、寸骨柔肠的诗歌,其余则是朴实隽永、清淡缓和的散文,而新婚生活则是诗歌到散文的过渡体。

有人说,如果新婚之舟起锚远航之时就定位准确,目标清晰,方向对头,比较容易到达幸福的彼岸,中途就是遇上狂风暴雨、暗礁险滩,也能经受住考验,化险为夷。据有关研究机构调查分析,80%的离婚夫妻,其实在热恋和新婚时期就已埋下了不幸的种子。因此,一定要关注热恋和新婚时期的爱情、婚姻及家庭的方方面面问题,尽量调动两人的智慧、能力和情商,把这个人生开头的情爱工程打造得坚固结实、完美无缺。只有这样,才能有效地

抵御生活中的大小风浪的侵袭和冲刷,并且岿然屹立,毫不动摇。

■ 第一节 人际关系处理 / 58

■ 第二节 新婚防病不可少 / 65

延伸阅读:如何自诊勃起功能障碍是功能性还是器质性的 / 81

83 新婚生活第五课 优生优育 ▼

健康的婚姻,不单单涉及两个人,还要面对孕育一个健康的小生命这一神圣而幸福的话题。孩子对于我们来说,不仅是一个生命奇迹,更是无法言说的感动和无限可能。当怀孕生子越来越需要计划后,优生优育的重要性就变得越来越突出了,因为十月怀胎中间的任何一个疏忽,都有可能给你和孩子留下遗憾。

■ 第一节 好孕计划 / 84

■ 第二节 未孕早查 / 93

■ 第三节 孕期保健 / 95

■ 第四节 产前检查与诊断 / 103

延伸阅读:孕妇为何喜吃酸 / 109

111 新婚生活第六课 产后恢复 ▼

都说女人只有生过了孩子,人生才算完美。可生过孩子的女人,身体和心理等各方面都会受到影响。人们把“分娩”又叫做“生产”也不是没有道理的,因为生孩子确实是一项非常辛苦的体力劳动。在这项艰苦的工作结束之后,女性在身体和精神上特别需要通过合理的产后恢复来尽快找回最佳状态。

- 第一节 产后体形恢复 / 112
 - 第二节 产后生理恢复 / 120
 - 第三节 产后心理恢复 / 127
- 延伸阅读：产后为何易出汗 / 130
-

133 后 记 ▼

新婚生活第一课 婚前准备

恋爱是甜蜜的,婚姻是幸福的。当两个人甜蜜到极点的时候,就会想到婚姻,因为婚姻可以让两个相爱的人,解除相思之苦;婚姻可以让两个甜蜜的人,相携相伴;婚姻可以让两个没有血缘关系的人,变成形影不离的一个整体。但是,婚姻又并非我们所想的那么简单。婚前准备,你做好了吗?



第一节 新婚的几项准备



结婚是人生旅途中的一件大事，是恋人们憧憬的幸福时刻，也是新生活的起点。可是很多人在进入了婚姻殿堂之后，却发现婚姻并不是那么回事，一切都变了味道。柴米油盐占据了生活的大部分内容，昔日的甜蜜不再，取而代之的是因为琐事而引发的争吵不休；原有的恩爱丧失，变成了对方对你提出的有关为人妻、为人夫的各种要求……这种种的矛盾，一旦处理不好，就有可能让婚姻生活画上句号。

这么说来，结婚好像真的是件很可怕的事。如果你这样想，那就大错特错了。因为只要追根溯源，你就会发现，种种婚姻危机的背后都存在一个共同的原因，那就是没有做好充足的婚前准备。这些夫妇们通常在心理上或者生理上没有做好充分的迎接新生活的准备，当新的人际关系出现，新的生活内容出现时，他们往往无所适从，不知道该如何正确的对待，久而久之，就会影响夫妻感情，甚至导致严重的后果。

凡事预则立，婚姻也是如此。一段幸福美满的婚姻跟精心的婚前准备是分不开的。当男女双方经过恋爱，一起步入婚姻殿堂的时候，便是人生新阶段的开始。这时候的你们，是否调整好心态，做好生理和心理上的各种准备了呢？



准备一：应具备的基本的生理条件

我国《婚姻法》明确规定，男女结婚年龄分别是 22 岁和 20 岁，这是有一定道理的。因为在这个年龄段的男女基本具备了结婚的各项生理条件。第一，这个年龄段的男女，身体各种功能基本发育成熟，特别是性器官，已经具备了繁衍后代的能力；第二，到了这个年龄段，人的心理也渐趋成熟，具备了一定的心理承受能力；第三，很多人在这个时候拥有了相对固定的工作和收入，有了一定的经济基础和独立持家的能力。

那具体来说，当一个人即将步入新婚生活时，需要具备哪些生理条件呢？

1. 成熟的生殖系统 毋庸置疑，生殖系统成熟是结婚的一个重要条件。生殖系统发育成熟过程主要发生在青春发育期，在此后的数年间慢慢完善。在这段时间内，机体在生长、发育、代谢、内分泌功能及心理状态诸方面都发生了显著变化。其中，女性性成熟的标志是月经来潮，而男性则为第一次遗精，往往为梦遗。女孩第一次月经可能没有排卵，男孩的第一次遗精也可能没有精子。此时男女在心理上也发生重大变化，性意识开始萌芽，并开始有了性兴奋。

2. 第二性征发育 对于男性，从青春期开始，男性性腺受到垂体激素的刺激，很快便成熟起来，开始产生精子和男性激素。男性激素又称睾丸激素，即通常所说的雄激素。它有刺激生殖器官生长发育的作用，还有促进第二性征发生变化和产生性欲的作用。男性从青春期开始，也就是十四五岁开始长胡子、阴毛、腋毛，喉结也开始突出，声音变得低沉，体魄变得强壮，并逐渐呈现出男性体态。

对于女性，女性到了青春期，卵巢在垂体激素的刺激下，开始产生女性激素，其中包括对女性非常重要的雌激素和孕激素。女性开始出现乳房发育，阴毛和腋毛长出，脂肪分布呈现女性特征，皮下脂肪在臀、髋、胸及肩部更加丰满，形成女性特有的体态。此时的女性嗓音变得清脆而圆润，脸部骨骼突出较少，头型较为纤细，面部显得比男性秀丽。这些第二性征的变化会使少女变得漂亮，楚楚动人。

3. 防止带病结婚 新婚燕尔，如果被各种疾病所困扰，尤其是生殖系统

的疾病,势必会使其新婚生活非常扫兴。所以对于准备结婚的男女来说,一定要预防或治愈以下几种疾病。

(1) 女性常见的生殖系统疾病:生殖道感染、生殖道肿瘤、月经病、女性生殖系统畸形。

(2) 男性生殖系统常见疾病包括:前列腺炎、性传播疾病、隐睾等。

无论男方或女方,如发现自己有这方面的疾病,一定要向对方坦白,并积极接受治疗,以避免婚后因此发生矛盾。



准备二:心理上的准备

婚姻中的男女,都将开始扮演人生的新角色。面临新的挑战,做好相应的心理准备非常重要。

1. 构成美满婚姻的要素 婚姻是否美满,夫妻相处是否融洽,不仅关系到个人的幸福,男女双方的健康和事业的发展,甚至关系到社会的稳定。美满的婚姻需要两个人共同用心经营,当然还有人构成美满婚姻的因素做了以下概括。

构成美满婚姻的因素包括:①父母的婚姻幸福美满;②结婚前与父母关系良好;③童年生活愉快;④结婚初期与首次怀孕和分娩等均能良好适应;⑤与亲友保持良好关系;⑥情绪健康而稳定。

2. 婚姻需要经历的各个阶段 大多数婚姻生活包括以下几个阶段:恋爱期、新婚期、备孕期、生育期、孩子教育期、空巢期、居丧期等。了解生活的过程,有利于建立合理的婚姻生活计划,很好地应付来自家庭生活的各种矛盾,如在教育孩子问题上产生的分歧;如何面对婚姻生活的“七年之痒”等。

3. 奠定婚姻生活的基石 在择偶的过程中,要将感情基础放在最重要的位置。因为只有坚实的感情基础,才能相互扶持,一起从容面对人生旅途中所遇到的各种困难。另外,夫妻双方应寻求正确的相处之道。

(1) 树立共同的人生观、事业观、家庭观:人生观、事业观、家庭观背道而驰的两个人很难长久生活在一起,而志同道合才是建立、巩固和发展爱情的强大力量和基础,是维系家庭的纽带。然而,因为找到一个和自己观念完

全不同的人却是不可能的,所以只要没有根本的冲突和原则上的对立,夫妻双方在相处的过程中,互相体谅,通过不断的交流与沟通,完全可以共同建立起积极的人生观。

(2) 互相体谅,有容乃大:在恋爱阶段,双方会为了获得对方的好感,从而尽量显示自己的优点和长处。而由于时间和空间的限制,使得男女双方不能对对方有一个全面的认识。人无完人,当两个人朝夕相处之后,自己的缺点就会完全暴露在对方面前。这时的夫妻双方如果缺少体谅、缺少理解,就很容易让婚姻生活硝烟弥漫。每个人的性格都有其优势和劣势,我们不能用苛刻的眼光去看对方,男女双方在生活中,除了要正确把握对方的性格特征和懂得扬长避短外,还要学会忍受对对方的某些不适应,从而使婚姻生活继续幸福下去。

(3) 学会独立自主:生活中有很多人,一旦结了婚之后,就觉得对方是自己生活的全部,将自己生活的重心都放在对方身上,从而给对方造成很大的压力。这样的生活通常不会持久。要知道夫妻相互依存是以各自完整的独立体为基础的。

(4) 培养共同的兴趣:兴趣爱好是美好生活的调和剂,是丰富精神生活的需要。夫妻建立共同的兴趣爱好,可以让双方有共同语言来不断交流,交流多了,也有助于两人化解矛盾、消除隔阂、增进感情。

(5) 正确认识婚姻:许多人对婚姻生活抱有很高的期望值,当步入婚姻之后,才发现现实和想象存在着太大的差距,从而倍感失望。所以,青年男女应该对婚姻生活要有客观、公正、实际的认识,调整好自己的心态,否则很容易在婚后产生不满和失落,难以适应婚后产生的诸多新问题。



准备三:做好婚前检查

步入了婚姻的殿堂,就意味着生活掀开了新的一页。而让这一页变得更加精彩的一个很重要的前提就是需要双方有一个健康的身体。生活中,我们经常会遇到这样的情况,很多人在结婚后才发现,对方患有某种遗传病,或者生殖系统有缺陷等,而自己又不能忍受对方的这些疾病,从而导致

婚姻破裂,给夫妻双方都造成了沉重的伤害。这些虽然不是我们愿意看见的,但是却真实地存在着,而且这样的案例还不少。而要避免这样的悲剧发生,最好的方法就是做婚前检查。

现在的婚前检查已经不是强制性的,不像过去似的,做登记必须有婚检,所以现在几乎绝大部分人都不做婚检了。这样看起来好像大家都是很自由,好像是减少了一道麻烦,但是实际上,从临床工作中发现,有很多问题就出现了,比如说出生缺陷的问题,还有一些就是肿瘤,还有一些其他疾病的问题。因为一般来讲,年轻人都自认为自己没有什么病,大家都认为工作挺好,生活挺好,但实际上,还是有可能发生一些疾病,对自己的健康造成影响,甚至对后代的健康都有影响。比如说家族性的遗传病,你的亲属中会不会有遗传方面的疾病,如果说当你不清楚的时候,跟对方结婚,对将来的生活会有很大的影响,不仅是感情方面的影响,还有健康方面的影响。现在来讲,我们想主要是两大块,一块是关于遗传疾病的,这个当然主要的还是靠自诉,有没有不宜结婚的疾病,比如说精神疾病;另一块是一些严重的传染病,都不适于结婚的,严重传染病的活动期都不适宜结婚,你要是不检查,对方也不太清楚,有的人可能有意隐瞒,有的人是无意的不清楚。这些疾病很有可能成为婚姻触礁的导火线。

做婚检都有一个常规的检查项目,比如说先询问你的一般情况,家里有没有遗传病史,有没有传染病史,有没有重大的疾病发生,还有做一些全身的检查,比如说心脏、血压、脉搏、呼吸、肝肾有没有问题,询问你有没有勃起异常。妇科检查也是这样的,一般是查你的外生殖器、第二性征,有的时候还要通过肛门、直肠查一下,不做阴道的检查。另外还包括一些肝肾功能、艾滋病、梅毒等检查。通过这些检查,大部分不利于婚姻幸福的疾病都能被检查出来,能够帮助即将步入婚姻生活的男女提前发现疾病,以便得到及时的治疗,避免日后造成不必要的麻烦和困扰。

一般来说,大部分疾病都可治愈,不影响结婚,即使不能完全治愈,也可以了解到疾病对结婚和生育会有多大影响,使男女双方对今后的共同生活有充分的思想准备,不至于婚后突然出现问题,对家庭造成很大伤害,甚至终生悔恨。时下,某些即将结婚的青年男女忌讳婚前检查,也害怕面临婚前检查的尴尬局面,甚至不做婚前检查就结婚,这是对婚前检查的重要性认识

不足。为了保证新婚夫妇双方的身体健康、家庭幸福、后代健康，在结婚之前切莫忘记婚前检查。



准备四：预防遗传病

（一）遗传病的特点

有的家族中会出现某种疾病聚集的现象，而这种不幸通常是由于家族的人都带有共同的致病基因，也就是患了遗传病。遗传病是指遗传物质发生改变（突变或畸变）所引起的疾病。它通常有以下几个特点。

1. 遗传性 是遗传物质的改变，即基因的突变或染色体的畸变所引起的疾病。患者所携带的致病基因将会通过后代的繁衍而继续遗传下去，一般表现出垂直遗传，即由上代遗传至下代，在后代中表现出一定的发病比例。有时表面上看，在下代身上未见上代的特征，但从基因水平看却已传递，而且往下形成纯合子状态时就会表现出来。

2. 终身性 目前的医学水平还不能改变作为病因的遗传基础，仅能改善症状及病程，因此大多数遗传病终身难以治愈，如先天愚型等。有些疾病若能早期诊断及治疗，可能缓解症状或避免发病。

3. 家族性 遗传病通常会出现家族性的倾向。

4. 先天性 往往在孩子出生前就带有先天性畸形或遗传性疾病，以致孩子一出生就成了疾病的“阶下囚”。当然，还有一些孩子出生时是正常的，待若干年后才出现疾病的临床症状。

（二）遗传病的预防措施

作为父母，谁都不希望自己的孩子从出生就带有病。所以，我们要提前做好预防的措施，尽量减少遗传病的危害。那么对于遗传病，我们该如何预防呢？

遗传病早在胚胎期间乃至精子和卵子结合的时候就萌发了。在择偶或生育的时候，就要想到如何预防遗传病，这也是实现优生的一项重要内容。

1. 择偶 避免与患同种遗传性疾病的人恋爱，防止同种遗传病患者相互婚配。因这类患者之间婚配，其子代患与其父母同种遗传病的机会将显