

本书附送孕育专家电话咨询



博尔乐专家
热线支持



NEW

新婚 必读

张秀丽 / 编著

心中有数、按部就班——婚礼筹备倒计时

浓情蜜意时，安全莫淡忘——蜜月旅行注意事项

完美性爱三重奏——性生活的一般过程

激情燃烧你我——蜜月期，性爱的探索与发现

婚后浪漫一箩筐——经营婚姻的技巧

中国人口出版社

张秀丽/编著

新婚必读

总顾问

吴阶平

原全国人大常委会副委员长

委员

严仁英

北京大学第一临床医学院妇产科教授
中国关心下一代工作委员会专家委员会主任
世界卫生组织母婴保健合作中心主任

胡亚美

中国工程院院士、中华医学会副会长
北京儿童医院名誉院长、国务院学位委员会委员

杨魁孚

中国计划生育协会常务副会长
中国人民大学兼职教授

黄醒华

首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师
首都医科大学硕士生导师
中华医学会围产医学分会常委
中华预防医学会妇女保健学会主任委员

区慕洁

中国优生科学协会理事、“万婴跟踪”首席专家

戴淑凤

北京大学第一临床医学院妇产儿童医院教授
中国优生科学协会理事、中国优生优育协会理事

张湖德

中央人民广播电台医学顾问
北京中医药大学教授

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新婚必读/张秀丽编著. —北京: 中国人口出版社, 2009.1

ISBN 978-7-80202-795-4

I.新… II.张… III.①结婚—基本知识②性知识 IV.R167

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第156443号

新婚必读

张秀丽 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京金马印刷厂
开 本 710×1010 1/16
印 张 15 插 页 1
字 数 180千
版 次 2009年1月第1版
印 次 2009年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-80202-795-4/R·707
定 价 24.80

社 长 陶庆军
电子信箱 chinaphouse@163.net
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目录 CONTENTS

PART 1 婚前准备篇

- 一、婚前心理准备..... 2
 - 1. 步入婚姻殿堂，你准备好了吗
——做好从恋人到爱人的转变..... 2
 - 2. 淡如水，还是甜似蜜
——婚姻，意味着什么..... 3
 - 3. 爱我，你怕了吗
——如何消除婚前恐惧症..... 5
- 二、婚前法律准备..... 8
 - 1. 出了那道门，才算一家人
——婚姻登记的程序..... 8
 - 2. 审慎而行莫草率
——关于婚前财产公证..... 11
- 三、婚前身体检查..... 15
 - 1. 为婚姻上一份保险
——婚前检查的必要性..... 15
 - 2. 轻轻松松去婚检
——作好婚检前的准备..... 16
 - 3. 心中有数莫害羞
——婚前检查查什么..... 17
 - 4. 不必烦恼，你的爱人跑不了
——婚检异常怎么办..... 18

PART 2

婚礼蜜月篇

四、共筑爱的小屋	21
1. 要有大局观，更重小细节	
——新房装修的策略	21
2. 天地虽小，温馨无限	
——布置新房的策略	25
灯饰选购和布置的技巧	25
新居装饰与家具用品	27
一、婚礼仪式	30
1. 心中有数，按部就班	
——婚礼筹备倒计时	30
2. 量力而行莫攀比	
——婚礼形式的选择	33
3. 这是我们的纪念日	
——婚期的选择	35
4. 比较、考察、策划	
——婚庆公司的选择	37
5. 味浓情更浓	
——婚宴如何筹备	40
6. 笑在脸上，美在心里	
——婚纱摄影全攻略	43
7. 做最美丽的新娘	
——新娘如何进行装束	46

8. 做最英俊的新郎	
——新郎如何进行装束	50
9. 让爱定格完美瞬间	
——婚礼仪式上留影经典场景	51
二、蜜月旅行	55
1. 缠缠绵绵山水间	
——蜜月旅行的安排	55
2. 浓情蜜意时，安全莫淡忘	
——蜜月旅行注意事项	56
3. 新人美景互相衬	
——蜜月旅行胜地推荐	58

PART 3

完美性爱篇

一、性的基本知识	60
1. 你知我知，花红叶绿相扶持	
——了解男女身体的秘密	60
认识男性生殖器官	60
认识女性生殖器官	63
2. 你懂我懂，性爱才能更上一层楼	
——对男女性行为差异的认识	66
二、一次性爱的完美过程	69
1. 完美性爱三重奏	
——性生活的一般过程	69
2. 欲说还羞谁更羞	
——领会爱人的性暗示	71

3. 让火花变成火焰	
——前戏要充分	73

4. 两个人的精彩	
——性爱高潮的共享	76

5. 余温未尽暖人心	
——后戏也重要	78

6. 莫让好事多“磨难”	
——走出性的误区	79

过分重视性生活次数和频率	80
--------------	----

过分强调性技巧的作用	80
------------	----

过分狭隘地理解性生活	81
------------	----

“春药”是男人的春天吗	82
-------------	----

关于阴茎大小的误解	82
-----------	----

精液比真血还宝贵吗	83
-----------	----

性生活消耗很大体力吗?	84
-------------	----

三、洞房花烛夜	85
---------	----

1. 那一夜，痛并快乐着	
——新婚夜，性爱的新奇与迷惑	85

2. 烛影摇红乱人心	
——营造浪漫、温馨的良宵氛围	85

3. 你的心，我懂	
——初夜应顾及双方的生理及心理	87

4. 你温柔，我甜美	
——初夜如何消除女性性恐惧	89

5. 有变不惊心莫慌	
——应对初夜的可能突发事件	91





6. 从头再来，来日方长
——坦然面对可能出现的性交障碍…………… 94

7. 性爱问题面面观
——解析爱的迷惑…………… 96

此时有声胜无声——浅析叫床现象…………… 96

“性”福像花开一样——性红晕浅释…………… 97

大与小的辩证——阴茎过大会伤害阴道吗…………… 98

“落红”真的很重要吗——科学认识处女膜…………… 99

高潮时浑身“鸡皮疙瘩”是怎么回事…………… 100

四、蜜月期的性爱…………… 102

1. 激情燃烧你和我

——蜜月期，性爱的探索与发现…………… 102

2. 在你的身上寻寻觅觅

——探索男女性敏感区…………… 102

3. 美妙瞬间不是偶然

——女性性高潮与阴蒂…………… 104

4. 开发你的性潜能

——G点与女性高潮…………… 107

5. 晴空缘何有阴霾

——预防新婚“蜜月病”…………… 109

6. 蜜月期要养成良好的性卫生习惯…………… 112

五、新婚一年中的性爱…………… 114

1. 莫让重复成单调

——新婚一年中，性爱的求新与务实…………… 114

2. 有多少个夜晚你我缠绵

——性爱频率和时间的选择…………… 114

3. 让“性”福的花遍地开放

——性爱地点的选择 117

4. 谁说女子不如男

——性爱中主动权的选择 118

5. 看我“七十二变”

——有关性爱体位的选择 119

6. 做男人，也“挺”好

——性爱更需务实 122

远离性生活中的禁区 122

完美性生活是怎样炼成的 124

有利性事的身体锻炼 126

性保健饮食常识 129

PART 4 性爱保健篇

一、避孕与流产 133

1. 早早生宝宝，到底好不好

——什么时候要孩子更好 133

2. 看似简单学问大

——避孕知识ABC 134

常用避孕方法有哪些 134

口服避孕药 136

避孕套的使用 137

紧急避孕 140

几种常见的错误避孕观念 141



3. 莫让意外成伤害

- 减少流产对身体的影响····· 142
 - 流产方式的选择····· 142
 - 人工流产····· 143
 - 药物流产····· 145

二、性生活卫生····· 147

1. 洗一洗，换一换

- 新婚性卫生要点····· 147
- 女性的性器官卫生····· 147
- 男性的性器官卫生····· 149

三、常见妇科和男科疾病的防治····· 150

1. 私密地带自己爱

- 常见妇科疾病的防治····· 150
 - 外阴炎····· 150
 - 前庭大腺炎及囊肿····· 151
 - 阴道炎····· 151
 - 宫颈炎····· 152
 - 盆腔炎····· 152

2. 男人有病莫逞强

- 常见男科疾病的防治····· 153
 - 前列腺疾病····· 153
 - 睾丸炎····· 155

四、常见男女性功能障碍的防治····· 157

1. 性事也有不幸时

- 常见男性性功能障碍····· 157
 - 阳痿····· 157

PART 5

婚后经营篇

早泄	159
性欲低下	159
性欲亢进	160
不射精	160
逆行射精	161
2. 性事也有扫兴时	
——常见女性性功能障碍	161
女性高潮障碍	161
性爱疼痛	164
阴道痉挛	165
性冷淡	165
一、夫妻情感经营	168
1. 意志相投、心心相印	
——奠定婚姻生活的基石	168
2. 婚后浪漫一箩筐	
——经营婚姻的技巧	170
3. 改变自己，还是改造爱人	
——婚后形象很重要	178
4. 怎样为婚姻保鲜	
——新婚期夫妻的矛盾与调适	180
5. 给爱人一点点空间	
——婚姻生活中的隐私权	186



二、婚后财产经营..... 189

1. 你的，我的，还是我们的

——法律中的夫妻财产关系..... 189

2. 新婚应有新打算

——夫妻要及早规划未来..... 192

3. 莫让花钱如流水

——家庭购物与消费..... 195

消费莫陷四种误区..... 196

流行商品不必跟..... 197

4. 家庭理财要趁早

——新婚家庭理财指点..... 198

家庭理财新概念..... 198

新婚家庭“钱程”规划..... 199

家庭理财原则及注意事项..... 201

投资理财小窍门..... 203

三、婚后健康经营..... 205

1. 保健莫待老年时

——健康是人一生最大的投资..... 205

2. 你笑我笑，身心永不老

——婚后要有好心态..... 206

3. 今天，你运动了吗

——新婚莫做懒夫妻..... 209

4. 生活好习惯，健康长相伴

——远离不良生活习惯..... 211



5. 健康是吃出来的

——夫妻应必备的营养学知识…………… 215

四、婚后人际关系的处理…………… 218

1. 包容、理解、关爱

——与双方父母关系的处理…………… 218

2. 热情、有度、真诚

——与邻里关系的处理…………… 220

五、做好家务并不难…………… 222

1. 家务劳动怎样分工…………… 222

2. 如何减少家务…………… 223

点計視照攝京新海

念聯潘祝賀喜喜喜

之財“可財”到來財福

與字成生及財財成財成來

感小財財財財

感財財財財財

財財財財財財財

我對的大羣生一人最煩崗

善不未心良，美好榮瑞

志心夜奔要可華

印丁飯飯財，天令

妻失離離莫敬禮

判財財財財，財財財財財

財財財財財財財

PART 1

婚前准备篇

Hunqian Zhunbei Pian

婚前心理准备

Hunqian Xinli Zhunbei

1 步入婚姻殿堂，你准备好了吗 做好从恋人到爱人的转变

俗话说，“男大当婚，女大当嫁”，这两个“当”字，很生动地表明青年男女到了一定年龄，迫切地想要彼此结合的愿望——可以说是没有什么力量可以阻挡的。不过，在步入婚姻殿堂之前，我们非常有必要审视一下自己，从恋人到爱人，我们作好心理上的准备了吗？

先让我们来看看网络上颇流行的几句话：

- ① 恋人陪你逛一天商场也不会喊一声累，而爱人陪你逛一小时商场就不肯再逛了；
- ② 恋人会亲自下厨做饭给你吃，让你感觉被人爱的温暖，而爱人则是看着报纸等着你做饭给他吃；
- ③ 情人节恋人会买一大束玫瑰送给你，让你拥有无数羡慕的眼光，而情人节爱人则连一支玫瑰也不会送给你，让你得到无数同情的眼光；
- ④ 恋人每天都会夸你几句，发现你今天的不同，而爱人则会对你的新服装、新发型置之不理，没有一点感觉；
- ⑤ 恋人对你做的饭（哪怕是难以下咽的）都会“一扫而光”说好吃，而爱人对你做的可口饭菜则是挑三拣四，怨言很多，盐放多了，油放少了，忙了大半天你却得不到一个“好”字。

上面的这些话，虽然有很大的夸张成分，但也不可否认，这多多少少反映了现实中的情形：结婚后，你的爱人与以前相比

婚恋物语 TIPS

婚姻不是 $1+1=2$ ，而是 $0.5+0.5=1$ 。即：两个人各削去自己的个性和缺点，然后凑在一起。





很可能变化很大。为此，很多人也许会接受不了，甚至会以为爱人的“心”变了。其实，事实并非如此，谁都知道婚后浪漫一点儿是好事情，可大多数人未必都能坚持下去，生活是现实的，生存的压力往往磨蚀着我们的激情，耗费着我们的精力，甚至使得我们连多说一句话都觉得累，这一切自然都会投射到婚姻中来，你的爱人可能激情不再。

为此，即将步入婚姻殿堂的男女们要作好心理上的准备。

首先，我们要认识婚姻的现实性。简单说来，从恋人到爱人，就是一个由浪漫到现实的过程，说得通俗一点，就是由“花前”到“花钱”的过程。鲁迅先生有句名言：人必须生活着，爱才有所附丽，换句话说，忽略经济基础的浪漫，只能是辛酸的浪漫。

其次，我们要打破完美意识。我们都向往婚姻生活，自然是因为它的美好之处，但我们不要对婚姻存有过高的期望，更不要认为爱人样样都好，完美无缺。这个世界上像“杨过和小龙女”那样的“神仙眷侣”毕竟是少数。与他们的种种优点相比，我们大多数人可以说都是不及格的。我们爱上一个人，既有对他优点的欣赏，也有对他缺点的容忍。相比较而言，在婚前，我们更注意恋人的优点，而忽视了恋人的缺点，正所谓情人眼里出西施，西施如果吵架在我们听来也像作诗一般美妙。如果，这种心态在婚后一直不变，很可能就会出问题。人们常把男女之爱，比做鱼与水，那么，这句话，我们一定要记住：“水至清则无鱼，夫至察则无妻。”

退一步说，我们自己也要看清楚，自己也不是完美的。有首歌唱道，“你在我眼里是最美”，这话听着好听，但我们心里一定要清楚：我，美肯定是美的，但，最美就言过其实了。

2 淡如水，还是甜似蜜 婚姻，意味着什么

什么东西在令你心动的同时，又会令你头痛？也许“婚姻”这两个字是这个问题的最好答案了。可以说，如果人生有千种滋味，在婚姻中我们会品

尝到其中的八百种。

这种滋味对每个人来说可能都不尽相同，对有的可能淡如水，对有的则可能甜似蜜，但总体说来，人们对婚姻有着以下的共同认识：

首先，婚姻意味着责任，夫妇双方对家庭、对子女的责任。你有了三重身份，为人夫（妻），为人子（女），为人父（母），这三重身份的维系靠的就是婚姻。你不再是只会在父母身边撒娇，饭来张口，衣来伸手的孩子了，你要承担起一家之长或家庭主妇的责任，要为家庭的收入与支出操心，为家庭的未来规划；你有责任保护你的配偶及家人，维持着配偶、老人及子女

的和谐与安定；你每天要为自己的配偶及子女准备好饭菜，衣食住行事事操心……“为什么要承担这么多的责任？我不想结婚了！”——常听到有些年轻人说气话。这是不负责任的表现。一个有道德水准的人，也是个有责任感、有事业心的人。我们应勇敢地承担起自己的责任，这样的人才可以称得上是个顶天立地的人！

婚恋物语 TIPS

夫妻俩过日子要像一双筷子：一是谁也离不开谁；二是什么酸甜苦辣都能一起尝。这种筷子只能是经久耐磨的象牙筷，而不是一次性方便筷。



亲爱的，让我来照顾你吧！

其次，婚姻意味着义务。很多人想要结婚时都有这样一个理由，“生病了也有个人照顾”，但这同时也意味着，“爱人生病了你也得去照顾他”。可以说，婚姻中责任与义务是个统一的整体，要承担责任，必须履行义务。夫妻之间的义务包括：共同生活，相互扶养；在感情的基础上，相互爱抚及交流；配偶及子女生病，对方有义务陪同诊治及照料；配偶的父母生病或行动不便，对方也有义务去照看。你们俩已融为一体，为自己也为配偶活着，这也是你的义务！