

完全女性手册丛书

初为人妻十日读

编著 张 浩

第一日 初为人妻前应做哪些准备

第二日 怎样布置新房

第三日 怎样度好蜜月

第四日 为性生活的和谐打好基础

第五日 闺房排忧解难防病

第六日 怎样管理好婚后家庭

第七日 怎样使夫妻更恩爱

第八日 婚后如何使你更美丽

第九日 合理安排怀孕时间

第十日 孕前的准备

延边人民出版社



初为人妻十日读

张 浩 编著

延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

初为人妻十日读 / 张浩编著. — 延吉: 延边人民出版社,
2001.1

(完全女性手册丛书)

ISBN 7-80648-526-0

I. 初... II. 张... III. 女性-家庭生活-知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 73390 号

完全女性手册丛书(全六册)

张 浩 编著

出版: 延边人民出版社

发行: 全国新华书店经销

印刷: 北京市制本二厂

印数: 1-5000 册

850×1168 毫米 32 开

51 印张 1080 千字

2001 年 2 月第 1 版

2001 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7-80648-526-0/C·21

定价: 96.00 元(本册定价: 16.00 元)

前 言

纵观两性世界，最令人回味的就是女性了。她们承担着孕育生命的伟大和润物细无声的柔情，足以震撼任何一位男性。作为女性的我在编著这套丛书时，再一次唤起了我的母性柔情和对生命的热爱。

女性的一生，从未婚待嫁到初为人妻、到初为人母，完成了她的整个过程，被视为完全的一生。这套《完全女性丛书》摄取了女性人生历程的重要内容，分别为《未婚女性十日读》、《初为人妻十日读》、《初次怀孕十日读》、《初次分娩十日读》、《初当妈妈十日读》、《产后瘦身十日读》，为女性的这一阶段的生活作了重要提示。

近几年来，我编著很多关于女性方面的书籍，这套是我比较偏爱的，可能是作为一个女性的共鸣吧。可由于时间的仓促和自己知识的苍白，有的问题表达的不够充分，敬请读者们谅解。如果你们在我充满感情的导读中，把这一本书读完，将是我最大的感动！

谨将此书献给我的姐妹们，并祝我们女性的光辉照彻你所爱的人的整个生命。

作者：张浩

2001年1月于北京

目 录

第一日 初为人妻前应做哪些准备

一、初为人妻前应有的知识	(1)
●选择最佳结婚年龄	(1)
●办理结婚登记是幸福婚姻的保障	(3)
●婚前进行体检好处多	(5)
●婚前同居有哪些危害	(6)
●未婚先孕有哪些危害	(7)
●未经登记就同居生活了怎么办	(8)
●什么是军婚	(9)
●与外国人结婚如何办理手续	(9)
●哪些中国人不能与外国人结婚	(11)
●什么情况不宜结婚	(11)
●什么情况暂缓结婚	(12)
●怎样确定结婚日期	(13)
●新婚期和月经期相遇怎么办	(14)
二、患哪些病的人不能结婚	(15)
●结婚对人的身体有什么影响	(15)
●心脏病病人能结婚吗	(16)
●高血压病人能结婚吗	(17)

- 肝炎病人能结婚吗 (19)
- 结核病人能结婚吗 (20)
- 精神病人能结婚吗 (21)
- 癫痫病人能结婚吗 (22)
- 性病患者能结婚吗 (23)
- “阴阳人”能结婚吗 (24)
- 近亲结婚有什么危害 (25)
- 同病是否能结婚 (26)

第二日 怎样布置新房

- 怎样布置你的新房 (28)
- 怎样用工艺品美化你的新房 (30)
- 布置新房六要素 (31)
- 布置房间的简易缩排法 (31)
- 怎样使新房显得宽敞 (32)
- 怎样使居室明亮 (33)
- 莫打通居室与阳台隔墙 (33)
- 怎样搭配新房的色彩 (33)
- 怎样布置新房的卧室 (34)
- 怎样布置你的书房 (35)
- 怎样布置新潮房间 (35)
- 怎样布置厨房 (36)
- 怎样购买厨房用品 (37)
- 怎样布置家具 (38)
- 怎样摆放家用电器 (39)
- 怎样如何布置灯具 (40)
- 怎样选择客厅灯具 (41)

●怎样选择窗帘	(42)
●怎样挂窗帘	(43)
●怎样放置音响	(43)
●怎样摆花布置房间	(44)
●怎样做室内小装饰	(45)
●怎样配置绿色植物	(45)
●怎样购买日用品	(47)
●怎样利用玻璃镜面	(48)
●怎样用盆景盆花点缀新房	(48)
●怎样挂墙面饰	(48)
●怎样贴图挂物	(50)
●怎样美化结婚新房不俗气	(50)
●新娘如何选择婚装	(51)
●新郎如何穿着西装	(52)

第三日 怎样度好蜜月

一、初次性生活	(53)
●新婚之夜新郎应怎么做	(53)
●新婚之夜新娘应怎么做	(56)
●如何使新婚之夜过得更甜蜜	(58)
●新婚之夜一定非得圆房吗	(60)
●处女膜是贞节的标志吗	(61)
●处女膜破裂为什么出血	(63)
●为什么会产生性厌恶	(64)
●怎样治疗性厌恶	(65)
●新婚期新娘冷漠忧郁怎么办	(66)
●初次性生活失败怎么办	(67)

●初次性生活失败应采取什么措施	(68)
●新娘为什么在性生活中呻吟	(68)
二、旅行结婚应注意的问题	(70)
●旅行结婚应做好哪些准备	(70)
●旅行中应注意哪些卫生问题	(72)
●旅行结婚应注意什么问题	(73)
●新婚旅游过远过累有哪些不利	(74)
三、新婚蜜月的调养	(75)
●新婚蜜月如何增加营养	(75)
●新婚蜜月新郎应怎样调养	(76)
●新婚蜜月新娘应怎样调养	(78)

第四日 为性生活和谐打好基础

一、性与婚姻	(81)
●性在婚姻中能起到哪些作用	(81)
●性生活卫生	(83)
●性和谐的几个基本要素	(85)
●夫妻间进行性交流有什么好处	(85)
●什么是性生活良好的心理标准	(87)
●性心理卫生	(88)
●要配合才能性和谐	(90)
●性生活不和谐的原因	(91)
●怎样使性生活和谐	(92)
二、呼唤性高潮	(93)
●为什么有的女性感受不到性高潮	(93)
●女性性高潮	(94)
●男性性高潮	(95)

●呼唤性高潮	(96)
●新婚夫妇怎样才能达到性高潮	(97)
●女性的性信号	(100)
●正常性生活应具备哪些条件	(100)
●性心理都包括哪些内容	(102)
●新婚夫妇为什么要重视性心理	(103)
●什么是性生理反应过程	(104)
●男性有哪些心理秘密	(106)
●女性有哪些性心理秘密	(107)
●性生活就是指性交吗	(108)
●女性性生活前的爱抚	(109)
●视觉在性生活中起什么作用	(110)
●音乐能提高性生活的兴奋程度	(111)
●环境气氛与过好性生活有关系吗	(112)
●怎样发出性爱的信号	(113)
●什么时间过性生活好	(115)
●性生活中夫妻应互相尊重	(116)
●男女在性行为上的差异	(117)
●清晨过性生活好不好	(118)
●性生活只能意会吗	(119)
●怎样唤醒妻子的性高潮	(120)
●性生活多久适宜	(122)
●夫妻应怎样相互保持性爱吸引力	(122)
三、性生活与卫生	(124)
●女性经前或经期为何情绪波动大	(124)
●月经期间, 能否运动或淋浴	(125)
●性交后新郎为什么容易疲乏入睡	(125)

- 性交后能否喝冷水和洗冷水澡····· (127)
- 新婚酗酒对性生活有什么影响····· (128)
- 新婚之夜的男女心理特点是什么····· (129)
- 可口可乐可杀伤精子····· (130)
- 吸烟对性功能有什么影响····· (131)
- 月经期不能性交····· (132)

第五日 闺房排忧解难

- 一、蜜月病的防治····· (133)
 - 新娘对精液过敏怎么办····· (133)
 - 新娘出现了性交疼痛怎么办····· (134)
 - 新娘发生阴道痉挛怎么办····· (136)
 - “蜜月病”是怎样产生的····· (137)
 - 怎样预防“蜜月病”呢····· (138)
 - 怎样防治新婚阴道炎····· (139)
- 二、常见性病····· (140)
 - 怎样防治盆腔炎····· (140)
 - 怎样防治宫颈炎····· (141)
 - 怎样防治男性生殖器官感染····· (143)
 - 急性前列腺炎····· (145)
 - 慢性前列腺炎····· (146)
 - 什么是性传播疾病····· (147)
 - 淋病····· (147)
 - 梅毒····· (149)
 - 疱疹····· (150)
 - 性生活禁忌····· (150)

第六日 怎样管理好婚后家庭

- 一、新家庭的管理 (154)
 - 家庭管理有哪些内容 (154)
 - 新家庭应建立哪些计划 (155)
 - 新家庭有哪些消费 (156)
 - 怎样安排好家庭开支 (157)
 - 新婚夫妇应具备哪些消费意识 (158)
 - 怎样搞好家庭的经济预算 (159)
- 二、新家庭理财 (160)
 - 家庭存款有哪些窍门 (160)
 - 家庭储蓄怎样划算 (161)
 - 怎样掌握家庭开支 (161)
 - 怎样办理个人贷款 (162)
 - 怎样选储蓄品种 (162)
 - 怎样区别大额存单与定期存款 (163)
 - 怎样办理异地存款 (164)
 - 丢失存折存单办挂失 (165)
 - 购物发票用处大 (165)
 - 怎样办理家庭财产保险 (166)
 - 不能保险的家庭财产 (166)
 - 参加保险搬家后怎么办 (167)

第七日 怎样使夫妻更恩爱

- 怎样保持如胶似膝的恩爱关系 (168)
- 婚后如何沟通夫妻感情 (170)
- 夫妻间的情感交流 (171)

- 夫妻间感情的表达与增进恩爱····· (172)
- 看重优点以诚相待····· (173)
- 夫妻恩爱的九个秘诀····· (174)
- 营造一个幸福的家庭氛围····· (176)
- 夫妻间可以适当争吵····· (176)
- 夫妻性格互补的作用····· (177)
- 分担家务是夫妻家庭合谐的基础····· (177)
- 新婚夫妻尊重三原则····· (178)
- 有效协调夫妻关系····· (179)
- 建立民主平等的婚后生活····· (179)
- 当个好丈夫····· (180)
- 怎样体贴妻子····· (181)
- 做个好妻子····· (182)
- 增添女性魅力····· (184)

第八日 婚后如何使你更美丽

- 一、如何扮靓····· (186)
 - 婚后更应注重妆饰····· (186)
 - 婚后的女人更自信····· (187)
 - 从化妆看人的性格····· (187)
 - 化妆的正确方法····· (188)
 - 化妆是保护皮肤的妙诀之一····· (189)
- 二、怎样妆扮你的脸····· (190)
 - 脸长的化妆方法····· (190)
 - 长方形的化妆方法····· (190)
 - 三角脸型的化妆方法····· (191)
 - 梨形脸的化妆方法····· (191)

●钻石形脸的化妆方法·····	(192)
●倒三角脸型的化妆方法·····	(192)
●心形脸的化妆方法·····	(192)
●圆形脸的化妆方法·····	(193)
●方形脸的化妆方法·····	(193)
●鹅蛋形脸的化妆方法·····	(194)
●早晨护肤步骤·····	(194)
三、怎样点点你的唇·····	(200)
●点点樱唇后再点点腮红·····	(200)
●修饰唇形的技巧·····	(201)
●怎样选合适的口红·····	(202)
●唇角向上的口红描法·····	(203)
●粉红色的口红可展现你的女性美·····	(203)
●附着在水杯上的口红要记得擦掉·····	(204)
●身体不适时应使用较鲜明的口红·····	(204)
●心情不好时可选用比平常更艳的唇膏·····	(205)
●多色便宜的口红和眼影比单色高级品好用·····	(205)
四、化妆注意事项·····	(206)
●不要过分强调眼睛及嘴唇的化妆·····	(206)
●适当地少抹腮红·····	(207)
●怎样使晒黑的皮肤变得光亮鲜艳·····	(207)
●肌肤较粗的女性可在眼部及唇部表现光泽·····	(208)
●不能用白色粉底霜来掩饰黑色皮肤·····	(208)
●如何掩饰大型脸部·····	(209)
●如何防止化妆脱落·····	(209)
●一天至少要补妆两次·····	(210)
●补妆只要注意补上脱落部分即可·····	(210)

- 外出应准备口红及小粉盒..... (210)
- 夏天注意把妆补好..... (211)
- 注意化妆礼节..... (211)
- 没时间化妆, 起码要涂口红..... (212)

第九日 合理安排怀孕时间

- 一、理想的怀孕时间..... (213)
 - 新婚生活与优生..... (213)
 - 选择最佳生育年龄..... (214)
 - 婚后应多久怀孕才好..... (215)
 - 理想的怀孕季节..... (216)
 - 何时同房怀孕好呢..... (217)
 - 新婚夫妇受孕所具备的条件..... (218)
- 二、哪些疾病对怀孕有影响..... (219)
 - 哪些疾病对受孕有影响..... (219)
- 三、两性生理..... (220)
 - 两性生理..... (220)
 - 男性生殖器官..... (221)
 - 女性生殖器官..... (222)
 - 精子..... (224)
 - 卵子..... (224)
 - 受精卵与胎儿..... (225)
 - 染色体与性别..... (226)

第十日 孕前的准备

- 一、孕前的生理准备..... (227)

●孕育小生命前的心理准备·····	(227)
●孕育小生命前的物质准备·····	(229)
●孕前的精神卫生·····	(230)
●胎儿的“全面营养”·····	(231)
●孕前加强锻炼·····	(231)
●孕前的劳动保护·····	(232)
●服避孕药会发胖吗·····	(232)
●孕前的心理准备·····	(233)
●易受孕期·····	(235)
●高危妊娠 13 种·····	(235)
●国家对孕妇健康保护的有关规定·····	(237)
●加强营养·····	(237)
●坚持锻炼·····	(239)
●养成良好的生活习惯·····	(239)
●丈夫不要穿牛仔裤·····	(239)
●新婚蜜月不要受孕·····	(240)
●保持良好的受孕环境·····	(240)
●半年时间做准备·····	(241)
●孕前和谐的家庭氛围·····	(241)
●共同掌握妇幼保健常识·····	(241)
●孕前预防接种·····	(242)
二、不育不孕的原因·····	(243)
●男性不育的常见原因及防治·····	(243)
●女性不孕不育的原因及防治·····	(245)
●治疗不孕不育的特殊方法·····	(249)
三、哪些疾病不能怀孕·····	(250)
●哪些心脏病患者不宜怀孕·····	(250)

- 心脏病患者在性生活中要注意什么…………… (251)
- “澳抗”阳性者可否生育…………… (251)
- 婚后一方得了肝炎应注意什么…………… (252)
- 肾炎患者可否怀孕…………… (253)
- 痴呆儿都是先天性的吗…………… (253)
- 婚后不育的原因有哪些…………… (254)

第一日 初为人妻前应做哪些准备

本日导读：初为人妻是人生的转折点，更是人生历程的重要内容。本日除了对结婚登记的法律知识作一些介绍外，还列举了患什么病的人不能结婚，什么情况暂缓结婚，以避免今天的幸福，变成婚后的忧虑和痛苦。我们把这些婚前必备的知识作为一份祝福送给即将成为妻子的你。

一、初为人妻前应有的知识

●选择最佳结婚年龄

我国现行的婚姻法规定：男方不得小于 22 岁结婚，女方不得早于 20 岁结婚。婚姻法中规定的结婚年龄是结婚的最低