

家庭丛书
JIA TING SHENG HUO
CONG SHU



优质生活必备手册

◀ 幸福和温馨的新婚指南 ▶

实用 科学 浪漫 新潮

新婚生活 百科

XINHUN
SHENGHUO
BAIKE

延边大学出版社

新婚生活

百科

本书编委会 / 编



延边大学出版社

责任编辑：金春玉 朴莲顺

策 划：小雨工作室

封面设计：康笑宇工作室

家庭生活丛书

新婚生活百科

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市公园路 105 号)

沈阳新华印刷厂印刷

开本：850×1168 毫米 1/32 印张：85 字数：2000 千字

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 5634 - 1589 - 0/G·352

定价：140.00 元(全套五册)

(本书如发现印装质量问题请直接与承印厂调换)

前 言

新婚是人生的新起点，每个青年朋友都要通过恋爱、结婚，到建立家庭。人人都希望获得一个如意理想的伴侣，都希望建立一个幸福美满的家庭。

我们根据现代婚姻、家庭的特点，特别编写了这本《新婚生活百科》，全面、准确、科学、系统地介绍了新婚过程、新婚旅游、新婚生活、新婚性爱、优生妊娠、妇幼保健、家庭教育、社交处世、穿着打扮、健美健身、饮食营养、家用电器、家庭幸福等内容，涉及新婚家庭各个方面。

希望青年朋友以新婚为起点，努力提高家庭生活的质量！

《新婚生活百科》编委会

目 录



新婚准备篇

◇ 一、结婚过程

结婚的准备/□3

婚前检查/□5

结婚登记/□5

男女双方交换健康诊断书/□6

哪些患者不宜结婚/□7

禁止近亲结婚/□7

最佳结婚年龄/□9

科学选择结婚日期/□10

举行结婚仪式/□10

婚礼注意事项/□11

蜜月生活食补/□12

新婚期用药常识/□13

成熟婚姻的特点/□13

◇ 二、新房布置

新房的装修/□15

新房的布置/□16

洞房的布置/□17

洞房的装点/□17

洞房纺织品的装饰/□18

洞房的温馨/□20

家具放置的原则/□21

各种家具的摆放/□21

目 录

- 家具的摆设 / □23
- 客厅的装饰 / □24
- 家用电器的摆放 / □25
- 新房的美化 / □26

新婚旅游篇

- 旅行应注意的问题 / □31
- 旅行食品的选择 / □32
- 旅行用品的准备 / □32
- 旅行时间的选择 / □33
- 旅行路线的选择 / □33
- 蜜月旅游注意事项 / □33
- 主要旅游景点 / □34

新婚生活篇

- 新婚之夜的新郎新娘 / □57
- 新婚夫妇的首次性事 / □58
- 新婚生活的几个认识问题 / □65
- 男女婚后心理变化 / □66
- 顺利度过爱情期的方法 / □68
- 度过蜜月后的“逆反期” / □69
- 愉快度过新婚适应期 / □70
- 营造温馨小家庭 / □71
- 让婚后生活充满浪漫 / □73
- 让婚后生活充满情趣 / □76
- 培育夫妻亲密关系的秘诀 / □77
- 巩固和发展婚后爱情 / □81



目 录



- 向妻子表达你的爱/□83
- 新婚夫妻感情的沟通/□86
- 夫妻感情沟通的技巧/□88
- 夫妻性的沟通与和谐/□90
- 保持夫妻感情的秘诀/□91
- 爱情与婚姻的一般规律/□96
- 夫妻关系基本准则/□97
- 夫妻性格不同的相处艺术/□97
- 夫妻间兴趣爱好不同的相处艺术/□98
- 夫妻习惯不同的相处艺术/□99
- 夫妻双方如何接受对方的忠告/□100
- 夫妻双方怎样注意互酬行为/□101
- 夫妻互相陪伴的重要性/□102
- 建立平衡的婚姻关系/□103
- 正确对待配偶与自己父母的矛盾/□104
- 正确处理家庭成员间的关系/□106
- 有害于家庭的夫妻性格/□108
- 夫妻吵架的艺术/□109
- 夫妻间的温柔体贴/□110
- 夫妻间的志同道合/□112
- 婚姻的心理类型/□112
- 做一个贤妻良母/□114
- 做一个理想丈夫/□116
- 夫妻常犯的爱情错误/□120
- 觉得对方没意思怎么办/□121
- 双方产生了猜疑心怎么办/□122
- 妻子的风韵减弱了怎么办/□123

目 录

- 妻子各方面都强于自己怎么办/□124
- 丈夫心中只有事业怎么办/□125
- 妻子怎样爱丈夫/□126
- 丈夫怎样欣赏妻子/□129
- 丈夫在婚后的责任是什么/□130
- 如何调节夫妻关系/□131
- 夫妻间的文明/□133
- 婚姻和谐的秘密/□134
- 度过夫妻感情关系波动周期/□136
- 让婚姻永远充满活力的方法/□137
- 夫妻永沐爱河的秘诀/□139
- 完善婚姻的禁忌/□142

新婚性爱篇

- 正确对待性欲/□147
- 性爱与婚姻的关系/□148
- 性爱与健康的关系/□149
- 性爱与男性的关系/□151
- 性爱与女性的关系/□152
- 性爱的基础是什么/□153
- 性爱怎样准备/□154
- 性爱的时间选择/□155
- 性爱的性心理卫生/□156
- 性爱乐趣的制造/□157
- 性爱的适应性/□158
- 性爱的和谐方法/□158
- 性爱的同步性/□161



目 录

	性爱的情调制造 / □ 162
	性爱的责任性 / □ 162
	性爱的卫生讲究 / □ 163
	性爱时间的延长 / □ 164
	性爱的美满获得 / □ 165
	性爱的频度多少合适 / □ 166
	性爱的秘诀是什么 / □ 169
	性爱的禁忌是什么 / □ 170
	性爱的心理卫生 / □ 173
	性爱与生理卫生 / □ 173
	性爱常见意外与损伤 / □ 175
	夫妻性放纵的危害 / □ 176
	丈夫常见的错误性观念 / □ 178
	妻子常见的错误性观念 / □ 181
	夫妻性障碍的克服 / □ 184

优生妊娠篇

	避孕常识 / □ 191
	避孕方法 / □ 191
	避孕药品 / □ 192
	安全期避孕法 / □ 194
	不宜采用的避孕法 / □ 194
	人工流产方法 / □ 195
	遗传与怀孕 / □ 196
	优生基本知识 / □ 196
	最佳生育年龄 / □ 197
	最佳怀孕季节 / □ 198



目 录

- 最佳怀孕时机 / □199
- 孕前心理准备 / □201
- 怀孕的判断 / □201
- 妊娠常识 / □202
- 妊娠的营养饮食 / □203
- 产前检查 / □210
- 预防流产和早产 / □211
- 孕妇的注意问题 / □211
- 分娩前的准备工作 / □214
- 婴儿的分娩与出生 / □216

※ 妇幼保健篇

◇ 一、妇科常见病

- 痛经的诊治 / □211
- 乳腺癌 / □211
- 子宫异常性出血 / □222
- 卵巢出血 / □222
- 尿道炎 / □222
- 外阴搔痒 / □223
- 外阴白斑 / □223
- 外阴萎缩症 / □224
- 阴道癌 / □224
- 多囊卵巢综合症 / □224
- 阴道炎 / □225
- 盆腔炎 / □227
- 尿路感染 / □228



目 录



7

◇ 二、儿科常见病

肺炎 / □229

黄疸 / □229

结膜炎 / □230

脐炎 / □230

低血钙症 / □231

呕吐 / □232

小肠结肠炎 / □233

麻疹 / □234

风疹 / □235

水痘 / □236

流行性感胃 / □237

流行性腮腺炎 / □238

流行性乙型脑炎 / □238

百日咳 / □239

细菌性痢疾 / □240

流行性脑脊髓膜炎 / □241

结核病 / □242

蛔虫病 / □243

维生素 D 缺乏性佝偻病 / □244

维生素 D 缺乏性手足搐搦症 / □246

维生素 A 缺乏症 / □247

小儿肥胖症 / □248

营养不良症 / □248

急性上呼吸道感染 / □249

小儿肺炎 / □251

目 录



8

小儿腹痛/□252

婴儿腹泻/□253

急性阑尾炎/□254

急性肾炎/□255

龋齿/□256

小儿疳子/□257

小儿厌食症/□258

小儿遗尿症/□258

小儿发热/□259

◇ 三、科学育儿

新生婴儿优育要点/□262

正确进行母乳喂养/□262

婴儿人工喂养/□268

婴儿混和喂养/□270

婴儿补充喂养/□271

提供充足营养/□271

补充微量元素和维生素/□272

喂养辅食和饭/□274

婴儿的包裹/□277

婴儿的穿衣/□278

布置婴儿的房间/□280

宝宝的洗澡/□282

换尿布的方法/□285

保护宝宝的牙齿/□287

保护婴儿的眼睛和耳朵/□288

培养宝宝说话/□289

目 录

- 培养宝宝的模仿能力/□290
- 培养宝宝的运动能力/□291
- 教宝宝学会走路/□292
- 培养宝宝的社交能力/□293
- 培养宝宝的睡眠习惯/□294
- 培养宝宝穿脱衣习惯/□296
- 培养宝宝的进食习惯/□297
- 培养宝宝的大小便习惯/□298
- 培养宝宝讲卫生的习惯/□298

家庭教育篇



- 培养宝宝的科学精神/□305
- 培养宝宝的语言表达能力/□305
- 培养宝宝的模仿创造能力/□306
- 培养宝宝画画的能力/□306
- 送孩子进幼儿园/□307
- 培养孩子读书学习的能力/□309
- 为孩子上学做好准备/□317
- 出家庭教育的误区/□319
- 早期智力教育/□320
- 早期情商培养/□322
- 促进孩子的智力发展/□323
- 非智力因素的培养/□324
- 提高孩子的记忆力/□325
- 提高孩子的思维能力/□326
- 培养孩子的文明礼仪知识/□327
- 激发儿童的爱好和兴趣/□329

目 录

- 引导儿童独立思考/□329
- 培养孩子的注意力/□330
- 激发孩子的创造性/□331
- 鼓励孩子动手操作/□332
- 提高孩子的观察力/□334
- 训练孩子的记忆力/□335
- 激发孩子的想像力/□336
- 培养孩子的看书习惯/□337
- 教育孩子十戒/□337

社交处世篇

◇ 一、社交学问

- 现代社交原则/□341
- 人际交往风格/□341
- 人际交往类型/□342
- 人际交往原则/□344
- 人际吸引规律/□345
- 人际交往的六度/□347
- 人际行为的八大模式/□349
- 交往的禁忌/□349

◇ 二、说话艺术

- 交谈的艺术/□351
- 说客套话的方法/□352
- 自我介绍的方法/□352
- 打招呼的艺术/□353



目 录



访友的艺术/□354

说服人的艺术/□356

批评的艺术/□357

拒绝的艺术/□358

道歉的艺术/□359

约会告别的艺术/□360

◇ 三、处世秘诀

与上司相处的艺术/□362

与性情急躁者相处的艺术/□363

与孤僻内向者相处的艺术/□364

与骄傲者相处的艺术/□365

消除误会的方法/□366

摆脱难堪局面的方法/□367

◇ 四、交友之道

善择良友/□369

挚友、诤友与密友/□370

朋友关系的禁忌/□371

穿着打扮篇

◇ 一、着装艺术

服饰的设计/□375

服装的特点/□376

服装的款式/□378

服装的色彩/□379

穿着与体型/□380

目 录



12

穿着与脸型/□383

服装与首饰/□384

西装穿着与领带打法/□384

◇ 二、美发艺术

发型与脸型/□386

发型与体型/□386

发型的选择/□387

发型与性格/□388

烫发须知/□389

头发日常护理/□389

◇ 三、美容艺术

医学美容常识/□391

皮肤全面保护/□391

制作护肤面膜/□393

“全方位”美容/□393

面部化妆品/□395

使用粉底用品/□396

新娘化妆方法/□398

如何化生活妆/□399

如何化节日妆/□399

香水的使用方法/□400

口红的使用方法/□400

画眉型的方法/□401

目 录



健美健身篇

- 男子健美的标准/□405
- 女子健美的标准/□405
- 乳房美的标准/□406
- 运动与保健/□406
- 现代健身项目/□408
- 早晨健美操/□410
- 胸部健美操/□411
- 腰、腹和背部健美操/□411
- 美臀体操/□412
- 面部健美操/□413
- 锻炼站姿/□414
- 锻炼走姿/□415
- 女性体重标准/□415
- 成功减肥秘诀/□416

家庭生活篇

一、饮食须知

- 饮食与健康/□421
- 营养与健康/□425
- 人体所需营养素/□426
- 肉类食品的营养/□427
- 蛋类食品的营养/□427
- 鱼类食品的营养/□428
- 乳类食品的营养/□428