

连续五年 畅销不衰 精心打造 全新升级

妈妈育儿必备手册



新婚宝典

张 南 主编
内蒙古科学技术出版社

升级版

妈妈育儿必备手册

(升级版)

新婚宝典



张南 主编

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新婚宝典/张南主编. —赤峰: 内蒙古科学技术出版社,
2007. 5

(妈妈育儿必备手册: 升级版)

ISBN 978 - 7 - 5380 - 1478 - 5

I. 新… II. 张… III. ①结婚-基本知识②性知识③婚姻法-基本知识-中国 IV. C913. 13 R167 D923. 9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第135155号

出版发行: 内蒙古科学技术出版社

地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话: (0476) 8224848 8231924

邮购电话: (0476) 8231843

邮 编: 024000

出 版 人: 额敦桑布

组织策划: 巴 图

责任编辑: 马洪利

封面设计: 缪 萌

印 刷: 北京集惠印刷有限责任公司

字 数: 368 千

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 14

版 次: 2007年5月第1版

印 次: 2007年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5380 - 1478 - 5

定 价: 24. 80 元



做父母的都希望有一个身体健康，智力超群，具有良好社会适应能力的可爱的宝宝。这不仅关系到每个家庭的切身利益，而且关系到我国的全民素质。因此，实现优生和优育，已成为成千上万夫妇一生中重要的心愿之一。

孕育一个健康天才的宝宝，要有一个良好的开端。怀孕之前，每对夫妻都要给自己预留出一段时间进行饮食调整，保证充足均衡的营养；要坚持锻炼身体，提高自身的抵抗力；要防治疾病，保证身体健康；要戒除一切不良的生活习惯，确保身心处于最佳状态。

从怀孕到宝宝的出生，是胎宝宝发育的关键时期。作为准父母，要注意胎儿及自身的营养与保健，避免情绪波动，消除外界不良因素，平平安安度过妊娠期。需要说明的一点是，妊娠期间的胎教是绝不能忽视的。美国著名的心理学家经过多年研究得出结论：人的智力50%在4岁以前获得，30%在4~8岁获得，20%在8岁以后获得，其中4岁以前的智力又有50%通过胎教获得。所以，对胎儿实施定期定时的各种有益刺激，可促进胎儿大脑皮层感觉中枢更快发育，有助于宝宝今后的发育和智力开发。

0~3岁，是宝宝发育的重要时期。每个月的宝宝都有着各自的特点，都需要进行特殊的喂养、护理和教育。因此，对众多年轻父母非常关心的问题，如宝宝偏食，宝宝不喜欢喝牛奶，何时给宝宝断奶等，我们都一一做了详细的解答；关于如何对宝宝进行早期教育，我们也给出了多种方案。

本书集新婚、妊娠、胎教、分娩、育儿知识于一身，图文双解，通俗易懂，生动形象，科学实用，非常适合现代准父母阅读使用。

编 者

2007年4月



《妈妈育儿必备手册》自2002年出版发行以来，深受广大读者的关注和好评，收到了良好的社会效果。但是，随着时代的进步和新理论新方法的不断出现，我们发现该书也存在一些不足之处，对此，我社本着对广大读者高度负责的精神，决定全面修订原书，推出内容更全、功能更强、效果更好的升级版。

我们在广泛听取有关专家和广大读者意见的基础上，提出全面的升级方案：邀请有关专家和学者，删除了过时的信息，修改了不妥的内容，增加了最新的观点、方法和知识，使图书内容及相关知识大幅度更新和提升；重新绘制示意插图，将原来的线条插图更换为灰度插图，适当增加插图数量，改进版式设计并双色印刷，以便读者阅读和理解；重新设计封面，内文使用轻型纸，有效减轻了读者的载负重量，并能达到保护视力和轻松阅读的理想效果。

本次推出的《妈妈育儿必备手册》丛书，是将原书内容、插图、版式、封面进行较大幅度改进和提升后的升级版。升级版《妈妈育儿必备手册》共分6册，包括《新婚宝典》、《妊娠宝典》、《胎教宝典》、《育儿宝典(0~1岁)》、《育儿宝典(1~2岁)》、《育儿宝典(2~3岁)》，读者根据需要既可成套购买，也可选择使用。

我们相信，升级版《妈妈育儿必备手册》将会成为最新、最全、最实用的孕育类图书之一；我们也相信，该升级版的出版，一定能够为“望子成龙”、“望女成凤”的每对夫妇提供所需要的各种“灵丹妙药”。

内蒙古科学技术出版社

2007年4月



生理知识篇

女性生理

外生殖器	2
内生殖器	5
认识乳房	9
乳房发育的五阶段	9
乳房发育异常	10
胸罩的作用	12
青春期的生长发育	13
月经期	15
月经期的问题	17
女性成人期	18
女性性冲动期	19
女性的性体验	20

男性生理

男性生殖器官	23
男性性发育	26



新婚宝典





男性生殖功能的调节	28
睾丸每天能产生上亿个精子	29
精子怎样成熟	31
前列腺在生殖中的作用	34
精子是怎样射出的	35
关于阴茎的勃起	36
阴囊皮为何又皱又黑	40
男人为什么要护住下身	42
男性性成熟的表现和第二性征	44
男子阴毛少是病吗	45
尿和精液会同时排出吗	46
两性知识	
性别由遗传决定	48
性的基本知识	49
性行为过程及性反应周期	54
性行为必备条件	56
性行为中男女间的差异	57
和谐性生活的必备条件	59
男性不育症	61
中医能治疗男性不育症吗	62
男性不育者应进行的体检	64
怎样检查阴囊内容物	65
睾丸过小或过大怎么办	66
怎样取精液做常规化验	67

精液比血还宝贵吗	68
为什么要检查前列腺液	70
如何检查前列腺液	70
哪些病人要做染色体检查	72
怎样做性交后试验	74
性交方法不当会导致不育吗	77
性生活的次数对精液的质量有影响吗	79
男性的生殖器官畸形或发育异常	80
精道会不通吗	84
精索静脉曲张症影响生育吗	85
抗精子抗体与生育的关系	86
男子吸烟、酗酒影响生育吗	89
畸形精子症的治疗	90
逆行射精的治疗	91
性感区	93
男女第二性征	94
性激素的概念	94
性激素的作用	95
男女间的能力、心理差异	97
两性择偶条件	100
两性择偶方式	101
满意伴侣关系的形成	103
性欲和性爱的心理	106
视觉的美感要求	107





听觉的美感要求	108
触觉的快感	109
性生活的心理特点	110
男性生殖器的日常卫生	111
女性生殖器的日常卫生	113
女性外阴的卫生要求	116
月经期的卫生	117
乳房的卫生	120
乳房与女性美	122
男女性欲有别吗	123
什么是性生活的过程	124
性生活的和谐成因	125
性交时间的选择	127
性交的次数多少为宜	127
性交时间长短分析	128
性生活中有什么奥秘	128
性交体位指导	133
不同体型的性交	136
特殊情况的性交	137
不同心理状态的性交	140
女性的性卫生	142
手术后的性卫生	143
什么时候不宜过性生活	144

走进婚姻篇

结婚准备

这样的人不能结婚	148
近亲结婚的危害	148
遗传病种种	150
不宜结婚的几种疾病	153
避免婚恋的误区	154
选择结婚对象的要点	157
消除婚恋心理障碍的要点	162
怎样克服异性恐惧症	165
什么是强制完成行为	166
为什么要自我重建	167
男女择偶的心理差异	167
结婚的程序	170
结婚需要哪些证明	170
我国有关军婚的规定	170
涉外婚姻怎样办理登记手续	171
为什么要举行婚礼	174
合理安排婚礼	176
婚礼的准备	177
婚期的选择	179
什么是同性恋	180

同性恋的原因	181
怎样养成正确的婚恋心理	183
怎样摆脱嫉妒	187
要学会怎样爱人	189

相关建议

新郎怎样才能更有风度	191
新娘护肤秘诀	192
新娘的眉部护理	194
新娘的眼部护理	195
新娘的鼻子护理	197
新娘的唇部护理	197
新娘的口腔护理	198
新娘的面部护理	199
关于手的护理	201
全身需要护理	202
天然美容护肤品的作用	203
健美肌肤	204
新娘发型与身材的协调	205
新娘发型与脸型的结合	206
新娘发型巧选择	208
新娘发型的设计	209
新娘的发型怎样保护	212
新娘美容美发要早安排	213
新娘服饰的面料选择和鉴别	217

新娘婚礼服的款式	218
新娘怎样佩戴饰品	220
新郎婚礼服	225
新郎服饰	226
拍摄婚纱照	229
拍摄结婚照	231
花球的造型与色彩	232
花球与婚纱的配衬	233
花球与身材的配衬	233
花球主花的选择	234
新婚选购家具	235
婚礼的礼仪	236
婚宴的礼仪	237
亲朋来做客时的准备	238
走亲访友时的建议	239
做客时的注意事项	241
宴席上的礼仪	242
参加舞会的礼仪	244
礼尚往来小记	245
接打电话的口语	245
怎样同邻居相处	247
婚礼形式种种	248
婚宴的筹备形式	258
新娘化妆要点	261



婚礼妆的类型	262
新娘婚礼妆	263
新郎婚礼妆	265
新房的整体情调与喜庆气氛	266
饰品的鉴别与保养	269
关于钻戒形状的解析	272
关于家具的摆放	274
关于灯具的配置	275
关于布艺装饰	276
新房的花卉艺术	279

性爱驿站

男女性欲的特点	281
什么是性欲	282
什么是性快感	283
男女性冲动的生理特点	285
性生活的类型	285
初次性交注意事项	286
关于性生活的步骤	288
怎样提高性生活的质量	293
房事要节制	297
新婚怎样避孕	298
怎样正确使用避孕套	302
避孕套破裂原因分析	303
避孕套滑落了怎么办	304

性生活不和谐的原因	305
-----------	-----

新婚保健

新婚期间要注意饮食	308
新婚夫妇需要的营养品	310
新娘的饮食要点	318
新婚期间怎样用药	320
男性性功能障碍	321
女性性功能障碍	324
性交中的意外情况	326
性病与性传播疾病	329
男性生殖器官常见的疾病	330
男性疾病与全身疾病的关系	341
女性生殖器官常见的疾病	344
使用药膳和食品增强性功能	356
四季中怎样食补	359
进补的注意事项	363

附录篇——新婚姻法要点解析

什么是婚姻、家庭	366
我国婚姻法的法律渊源	367
婚姻法的调整对象	368
婚姻自由的原则	369
一夫一妻制的原则	371

男女平等的原则	372
包办、买卖婚姻如何处理	373
禁止借婚姻索取财物	375
寡妇可否携子带产改嫁	377
重婚应当如何处理	378
违反一夫一妻制的行为	379
遗弃他人要负什么法律责任	380
禁止家庭成员间的虐待行为	381
什么是家庭暴力	383
保护妇女合法权益原则的内容	384
什么是结婚	385
结婚需要具备什么条件	387
婚姻法规定的结婚年龄	388
晚婚晚育在法律上的规定	389
战士在服役期间能否结婚	390
民航空勤人员的婚龄规定	391
劳教、劳改人员可以结婚吗	392
直系血亲包括哪些种类	393
哪些是三代以内的旁系血亲	395
养父母可以与养子女结婚吗	396
异父异母的兄弟姐妹能否结婚	397
公公与媳妇、继母与儿子可否结婚	397
表姨和表外甥能否结婚	398
旁系姻亲之间能否结婚	399

性病患者患病期间能否结婚	399
结婚为什么要登记	400
结婚是否需要举行仪式	401
到什么机关进行结婚登记	401
婚姻登记包括哪些种类	402
结婚登记包括哪些程序	403
申请结婚应当持哪些证件	404
关于婚检异常情况的规定	405
婚姻登记机关不予登记的情形	407
结婚登记必须本人亲自办吗	407
可否到一方父母户口所在地办理结婚登记	408
什么是家庭关系	409
家庭关系的范围	409
什么是夫妻关系	409
夫妻在婚姻家庭中的地位如何	410
什么是夫妻人身自由权	411
夫妻人身自由权的主要内容有哪些	411
什么是夫妻财产制	413
夫妻财产制有哪些分类	414
夫妻共同财产的内涵是什么	416
夫妻共同财产的范围是什么	417
如何行使夫妻共同财产权	418
什么是夫妻个人财产	419
夫妻个人财产的范围是什么	420





夫妻共有财产和家庭共有财产的区别	420
夫妻婚前婚后有关财产所有权的认定	421
什么是夫妻约定财产制	422
夫妻对财产进行约定需具备什么条件	422
夫妻双方可以对哪些财产进行约定	423
夫妻双方可以对财产进行哪些约定	423
夫妻财产约定的效力如何	424
扶养有什么法律特征	425
夫妻间扶养的条件是什么	426
什么是婚生子女	427
什么是非婚生子女	428
父母履行抚养义务有什么特点	428
父母对成年子女还有抚养义务吗	429