

科学  实用

中国式

新婚必读

每个民族都因其文化背景，思想观念，饮食习惯，尤其是人种差异而形成了独特科学的婚育方式。

中国式婚育丛书就是以世界先进的科学理论为基础，吸取中华民族优秀的传统习俗，由具有高级职称的一线医生，专门为中国人编写的中国式婚育指导书。

徐彩玲 编著 李扶和 审定

国式婚育丛书

把这份幸福给我最爱的人

安徽人民出版社



中国式婚育丛书

中国式 新婚必读

徐彩玲 编著 李扶和 审定



安徽人民出版社

把这份幸福给我最爱的人

图书在版编目 (CIP) 数据

新婚必读/徐彩玲编著. —合肥: 安徽人民出版社,
2006

ISBN 7-212-02864-9

I. 新… II. 徐… III. ①性知识②优生优育—
基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 068208 号

责任编辑: 张胜莲 封面设计: 海波

新婚必读

徐彩玲 编著

出版发行: 安徽人民出版社

地 址: 合肥市金寨路 381 号九州大厦

邮 编: 230063

发 行 部: 0551-2833066 0551-2833099 (传真)

经 销: 新华书店

印 刷: 高陵县印刷厂

开 本: 880×1230 1/32 印张: 10.5 字数: 260 千

版 次: 2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN7-212-02864-9

定 价: 15.00 元

印 数: 00001-12000

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

婚前婚后的准备

学会为人处事	13
--------------	----

交谈的艺术/3 社交的礼节/7 相处的艺术/11

结婚前的准备	18
--------------	----

选择最佳的结婚年龄/18 做好结婚的精神准备/19

做好结婚的物质准备/20 结婚日期的科学确定/20

婚前体格检查	22
--------------	----

婚前检查的重要性/22 婚前检查的主要内容/23

需要咨询的问题/24

男女性殖系统	25
--------------	----

男性生殖系统/25 女性生殖系统/28

新婚性生活卫生	31
---------------	----

性心理卫生/31 性生理卫生/32

新婚性生活知识	35
---------------	----

正确认识和对待处女膜/35 女性性交器官畸形及其矫治/36

男性阴茎短小和包茎/37 男女性行为上的差异/38

男女性生理的反应过程/39 影响性生活的因素/41

新婚夫妻性生活	43
---------------	----

新婚之夜的性爱/43 安排好性交环境/43 选择好性交时间/44

控制好性交频率/44 掌握好性交持续时间/45

目录

新婚必读 CONTENTS

中国风

创造和谐的性生活 /46

性和谐与性快感/46 性生活与情感/48 加深夫妻感情的要诀/50
夫妻恩爱的秘诀/52 性和谐的基本要素/54
促进性和谐的方法/55

性生活前奏曲 /56

男性性感带和女性性感带/56 交前调情/57
女性性感带的爱抚/59 丈夫对妻子的爱抚方式/60
妻子对丈夫的爱抚方式/63 夫妻之间的完全性交/65

性交体位与技巧 /67

性交的基本体位/67 性交的组合体位/72
特殊情况下的性交体位/73 不同体型女性的性交体位/74
不同心理状态的性交体位/74 常用性交技巧举例/76

性功能障碍及治疗 /84

阳痿及其治疗/84 早泄及其治疗/85 射精疼痛及其防治/85
射精困难及其治疗/85 性交阴道痉挛及其防治/86
性交疼痛及其防治/86 性冷淡及其防治/87

避孕与计划生育 /88

避孕的原理/88 女性避孕方法/89 男性避孕方法/96
新婚夫妇避孕/99 不同避孕方法的副作用/99
计划生育与生育计划/101

认识上的误区 /105

只有“初夜见红”才能表明女性的贞洁/105



乳房大小是女性性欲强弱的标志/107
性交是女性泄欲的唯一手段/107 口交就是性变态/108
阴道短小或子宫位置不正就会妨碍性交/108
阴茎短小就会影响性高潮的获得/109 酒能壮阳催欲/110
服用避孕药会导致发胖/110 痴呆儿都是先天性的/111

婚育小知识 /112

包皮过长或包茎的危害/112 造成女性性隐忧的性行为/112
性交后男性阴部产生瘙痒感的原因/113 男性性交疼痛的原因/113
吸烟对性功能的潜在影响/114 出现血精的原因/114
阴茎异常勃起/114 聪明妻子与愚蠢妻子的区别/115
男性的性心理特点/116 家庭氛围与优生/117 丈夫与优生/118
女性性交疼痛的原因和对策/118 性高潮的作用和意义/119
妻子性欲长期得不到满足的后果/121 初次性交须注意的问题/122
做爱时不宜重复性交/123 不正常的性行为/124
女性性交障碍的缓解/124 容易受孕的性交姿势/125
不宜过性生活的女性性器官疾病/126 前列腺炎对生育的影响/126
射精后发现避孕套破了的补救措施/127
频繁人工流产对身体的危害/127 女阴瘙痒症的防治措施/128
妻子帮助丈夫治疗早泄/129 防止女性生殖器损伤/130
放置宫内节育器应注意的问题/131
口服避孕药后出现反应的应对方法/131 混合性功能障碍/132
近亲血缘关系/132 换取宫内节育器的注意事项/133
优生十戒/133 容易诱发胎儿先天性畸形的药物/134
不育与性生活/135 夫妻不宜性交的情形/137
注射长效避孕针的注意事项/137 值得注意的异常白带/137
可能导致女性外阴瘙痒的疾病/138
女性经前或经期的情绪波动/138 月经期间的运动或淋浴/139



胸罩的作用/139 性交时刺激乳房的作用/140
乳房囊性增生的症状/140

妊娠期的科学对照

妊娠前需治疗的疾病 /143

贫血/143 结核病/143 心脏病/144 肾脏疾病/144 高血压病/145
肝脏疾病/145 糖尿病/145 膀胱炎、肾盂肾炎/146 子宫肌瘤/146
阴道炎/147 各种性病/147

不孕症及其对策 /148

男性不孕的原因/148 女性不孕的原因/149 人工授精/150

遗传与优生 /152

染色体与遗传基因/152 优性遗传与劣性遗传/153 遗传病/155
血型遗传与新生儿溶血病/160 优生的先决条件/161
智力与遗传的关系/164 妊娠早期应注意的问题/165

生男生女的奥秘 /169

性别在受精的瞬间就已确定/169 性别的人为选择/170
性别的医学预测/171 性别控制与伴性遗传病/172

妊娠前的准备 /173

夫妻保持愉快的心情/173 女性乳房按摩与乳头矫治/173
孕产期用品的选择与配备/174 婴儿用品的选择与配备/175

受精与早孕征兆 /176

受精与着床/176 一般的早孕征兆/176 预产期的计算方法/178
妊娠时间的计算方法/179

妊娠反应的处理 /181

怎样克服妊娠呕吐/181 妊娠呕吐的饮食调理/182

妊娠期饮食与营养 /183

孕妇需要的特殊营养/183 怀孕初期的饮食/188
怀孕中期的饮食/189 怀孕晚期的饮食/190 孕期应多吃的食品/190
孕期忌吃的食品/193

孕妇的日常生活 /194

睡眠不少于8小时/194 注意经常休息/195 保持适度运动/196
妊娠早期和晚期要控制外出/197 安全度过夏天和冬天/197
妊娠期的正确姿势和动作/198

妊娠期卫生与修饰 /204

常洗澡保持身体清洁/204 头发的护理与发型/205
皮肤的保养与化妆/206 乳房的护理与按摩/207
孕妇服的选择与制作/208 孕妇内衣的选择/210
腹带和帮肚的选用/211 孕妇鞋的选择与要求/211

妊娠期定期检查 /213

产前检查的意义/213 产前检查的时间和次数/213
产前检查的内容及方法/214 孕妇的自我监护/217
B型超声波检查/219

母体变化与胎儿发育 /220

第1个孕月(1~4周)/220 第2个孕月(5~8周)/221

目录

新 婚 必 读 CONTENTS

中国
式

第3个孕月(9~12周)/222 第4个孕月(13~16周)/223
第5个孕月(17~20周)/224 第6个孕月(21~24周)/224
第7个孕月(25~28周)/225 第8个孕月(29~32周)/226
第9个孕月(33~36周)/227 第10个孕月(37~40周)/228
胎儿脑的发育/230

妊娠异常及其防治 /231

妊娠剧吐/231 流产/231 异位妊娠/234 葡萄胎/236 妊娠贫血/237
妊娠中毒症/238 胎位不正/240 双胎与多胎/243 前置胎盘/244
羊水过多症/245 胎盘早剥/246 早期产(早产)/247

妊娠期的性生活 /249

妊娠期性生活的注意事项/249 禁止过性生活的时期/249
妊娠初期的性生活/250 妊娠中期的性生活/250
妊娠后期的性生活/251 妊娠期应避免的性交体位/251

妊娠期小知识 /253

做好妊娠日记/253 中国古代胎教学说的内容/253
孕妇选择左侧卧姿的道理/255 孕期便秘的防治/256
下肢浮肿的防治/256 静脉曲张及其预防/257 难产的预防措施/257
妊娠期对工种的选择/257 妊娠期禁服的中草药/258
先兆流产对胎儿的影响/259 不可盲目保胎/259
B型超声波对胎儿的危害/260 X射线对胎儿的危害/260
羊水的作用/261 脐带的作用/261 母体高热对胎儿的危害/262
自然分娩与剖腹产的利弊/262 唇裂或腭裂的遗传/263
白化病的遗传/263 聋哑病及其遗传/264 近视眼及其遗传/265
超期妊娠的对策/265 所谓高危妊娠/266 所谓高龄初产/266

分娩后的调理

分娩前的各项准备 /269

了解一些分娩的生理知识/269 分娩前的心理准备/270

分娩前的物质准备/270 入院分娩确保母子安全/271

家庭接生的准备工作/271

自然分娩与辅助分娩 /273

分娩的征兆/273 自然分娩的过程/274 辅助分娩的方法/277

异常分娩及对策 /284

产力异常/284 产道异常/286 胎儿异常/287

产后调理与营养 /289

产后当天的调理/289 产后第二天的调理/289

产后第三至第五天的调理/290 产妇的饮食调养/291

产后保健与恢复 /292

产褥期身体的变化/292 产褥期保健/295 产后乳房保健与卫生/296

产褥体操及身体恢复/299

产后易发病及后遗症 /303

子宫复原不全/303 产后出血/303 产褥热/304 急性乳腺炎/305

产后排尿障碍/305 产后便秘/306 子宫脱垂及阴道前后壁膨出/306

妊娠中毒症的后遗症/307 生产后遗症/307

目录

新婚必读 CONTENTS

中国式

产后性生活与避孕 /308

产后何时开始性生活最适宜/308 产后性心理的变化/308

产后性生活的协调/309 重视产后避孕/310

婴幼儿的特征与护理

新生儿生理和特征 /313

新生儿的生理特点/313 新生儿的发育状况/317

新生儿的三大特征/318

新生儿护理与喂养 /319

新生儿的日常生活/319 早产儿的护理/320 过期产儿的护理/320

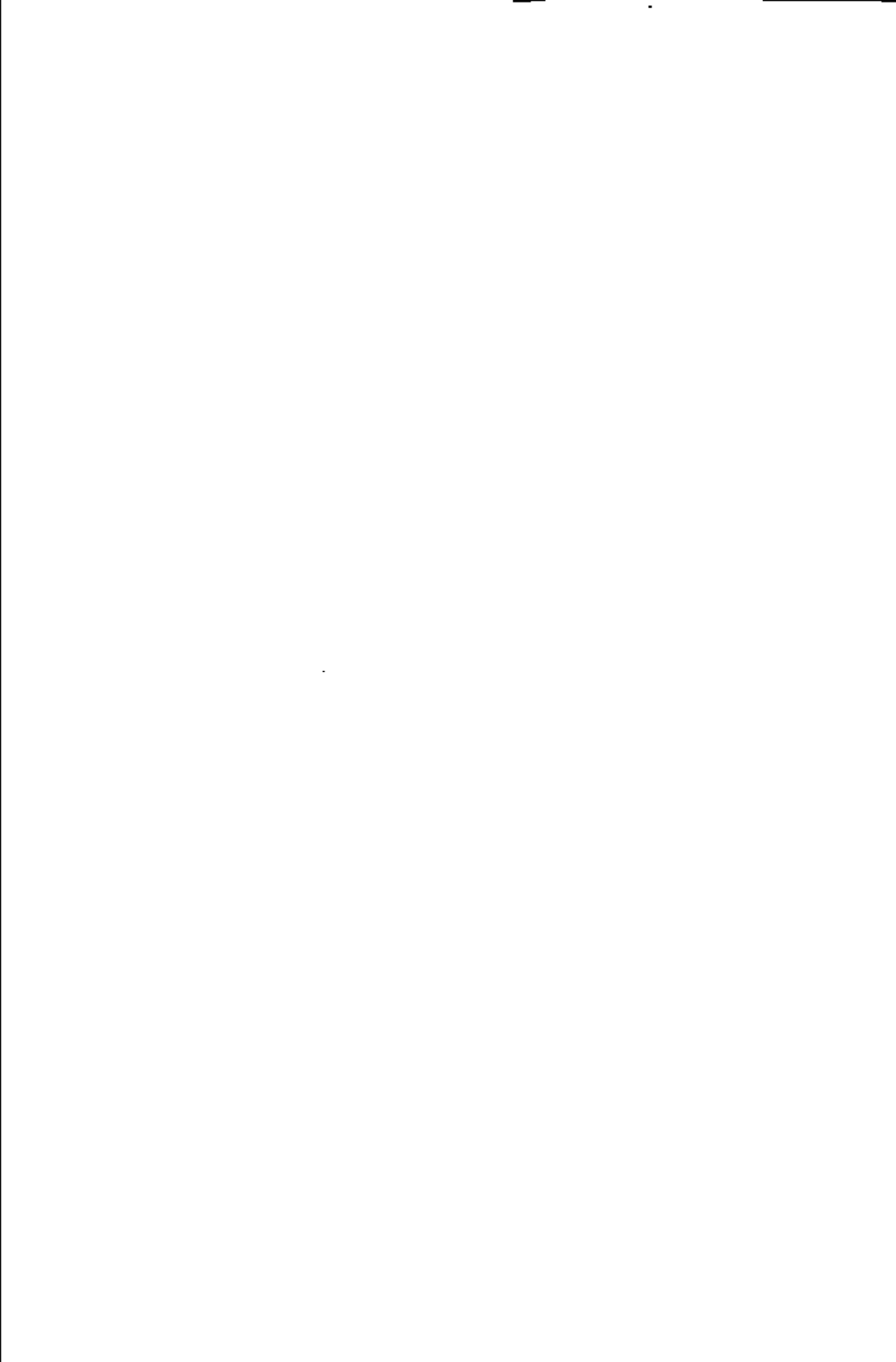
新生儿的哺养/321





婚前婚后的准备







学会为人处事

1 交谈的艺术

交谈也是一门艺术。如果不懂得怎样与人交谈，在社交场合就有可能出现这样的情形：你要么无话可说，令人尴尬；要么滔滔不绝，别人无从插话。这两种情况都会给人留下不好的印象。因此，学会并养成良好的交谈习惯，是你人生成功的开端。

养成良好的交谈习惯

交谈是社会交往中增进友谊，加深了解，交流信息的重要手段。一个谈吐文雅、语言得体、具有良好交谈习惯的人，容易使交谈获得成功。

交谈中，你如果想达到自己的目的，就应尽可能地让对方多说话，让他感到自己的重要，得到心理上的满足。千万注意，不要在别人对某个话题谈兴正浓时，打断他的谈话或抢接他的话头，将话题转到自己感兴趣的方面去。

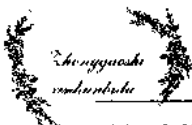
别人讲话时，不能心不在焉。如果由于自己注意力分散，让别人重复谈话内容，会令对方产生不被尊重的感觉。

要正确使用语言，恰到好处地表达自己想要表达的意思和思想感情。交谈时如果避实就虚，词不达意，就会让人迷惑不解或引起误会。

让别人多说话固然必要，但如果在整个交谈中你总是一言不发，尽管你很专注地聆听，别人也可能会怀疑你是否真的在听，或者觉得你故作深沉，而失去谈话的兴趣。因此，在恰当的时间或合适的时机插话，或提问，或发表自己的见解，对双方的交谈是非常必要的。

但是，在交谈中如果连续向别人发问，则会让人觉得你的要求太高或故意刁难，有时反而引起别人的反感。因此，要善于掌握发问的时机，就需要对对方的兴趣、爱好、特长等有所了解。

交谈时，如果过多地谈论自己感兴趣而别人已厌烦的话题，或过多



地议论他人，都会使旁听者感到窘迫。

优雅的举止，会使言谈增色。与人交谈时，不要把双手背在身后，也不要抖动腿脚，否则，会影响别人的情绪，令人感到不安和烦躁，或使别人觉得你缺乏修养。

有些人在交谈时，常会下意识地摸摸后脑勺，这是缺乏自信的表现。这种动作会使人轻视你，认为你社交经验匮乏，不擅言谈。在交谈时如果用手指挖鼻孔或掏耳朵，都是失礼的举动，会引起他人的反感，从而影响交谈的效果。

介绍与问候

介绍是交际中常用的一种口语表达方式。从交际心理看，人们初次相见，彼此都有一种要了解对方的愿望，渴望得到尊重。了解一些介绍与问候的礼节常识，有助于社交场合打破僵局，使初次相见的人很快互相了解。

在一般非正式场合，介绍的礼节可稍随便些，不必过于讲究先介绍谁，后介绍谁。介绍者可以先对被介绍者说一句“我来为你们介绍一下”，然后报出被介绍者的姓名。如果需要，还可作简单的说明（如被介绍者的职务、职称、爱好、特长及与介绍者的关系等），但说明要妥帖、真诚，不能流露出炫耀的意思。

在正式场合，聚会的组织者在为来宾们互相介绍时，应注意先后次序。一般来说，都是把男士介绍给女士，把年轻人介绍给年长的人。但如果要介绍一位年轻女士与一位男性长辈相识时，则应把这位女士介绍给长辈。

在有些社交场合，如果主人忘记作介绍，或者你想与某人交谈，则可主动适时地作自我介绍。作自我介绍时，要充满自信，说话要流利，态度要友善而诚恳。在不同的交际场合，由于交际的目的、要求不同，自我介绍的方式也不同。但不论自我介绍的内容是繁是简，都应掌握好分寸，既要自信，又要自谦，适当留有余地。

问候是社会交往的一种手段。熟人相遇，或经人介绍相识，说上几句得体的问候话，可以增进感情和友谊。对初次见面的人，问候语言要热情、坦诚、适当、简练，不宜过多过深，否则，像查户口或审查一样，



会使人生厌。

熟人见面，有长幼之分、男女之别。年轻人与长辈相遇，要主动向长辈问候，以示谦恭。与同辈相遇，可以随便些，但仍要主动热情，以示尊重；若过于漫不经心，易引起对方不快。遇到晚辈，可等晚辈先说话，应言而答，并表现出慈祥和关怀；若过分矜持或严肃，会使其产生敬而远之的心理。男士与女士相遇时，男士要主动向女士打招呼，但应庄重而不呆板，热情而不轻浮。

与人见面时，握手是一种无声的问候语言，使用得当，可起到良好的交际效果。

遇到长辈或上级，是否要握手，得由他们来决定，你不必急于伸手。当长辈或上级伸出手后，你再伸手与他相握，并应稍稍欠身。

遇到同辈的熟人，你应主动热情地伸出手，并紧握对方。

遇到晚辈或下级时，也应主动热情地伸出手，以示平易近人，但握手时间不要太短，用力也不要太轻。

遇到女性时，你最好先等对方伸出手来再伸手，否则会导致尴尬。男性与女性握手时，往往只握其手指部分，用力轻且时间短。女士一般习惯用点头、微笑向异性表示问候，但如男士已经伸出手来，则应及时伸手与对方相握。

多人同时握手，注意不要交叉，待别人握完再伸手。

此外，握手时还要正视对方，不要过于用力，时间也不宜过长。

成功的交谈

要使交谈获得成功，你首先在思想上要乐于交谈，热情诚恳。如果你对交谈不感兴趣，在言谈话语之中，表现出漫不经心，这种交谈必然会不欢而散。

别人讲话时要认真地听，并用语言或点头、手势等动作作出反应。同时，要恰当、真诚地赞美对方，或不失时机地发表自己的见解，或适时地提问，以助对方的谈兴。

自己讲话时要简明扼要，注意语言的委婉与幽默。在社交场合，适当运用幽默的语言，能促进交谈双方之间的感情交流，使对方对你产生亲近感与理解感。



交谈中要巧妙地回答对方的提问，对一些难以回答的问题，要善于转换话题，以便摆脱窘境。交谈中要学会“找话题”，话题最好是双方都熟悉的，不要谈论对方忌讳的话题。

常言道：言多必失。交谈中难免会有失言之处，一旦发现失言，要及时弥补。如果是对方失言，则要宽宏大量，主动找个新话题继续交谈。

在一个话题交谈结束之后，或初次见面寒暄之后，往往会出现冷场，这时要善于就地取材，随机应变。例如，谈谈周围的环境、当天的新闻或气候，然后再寻找新的话题。

巧妙转换话题

交谈中，你有时会遇到一些难于谈论的话题，对方却谈兴正浓。这时，缺乏经验者往往无言以对，束手无策。其实，只要尊重对方的心理情绪，就能巧妙地岔开原来的话题，使交谈继续下去。

转换话题的技巧与注意事项有下列几点：

(1) 遇到难于回答的问题时，可寻找一些伸缩性较大、不甚精确的话来回答。随后，即可将话题转到其他方面去。

(2) 如果对方谈兴正浓的话题恰是你不愿谈论的，你也可以利用人们求新好奇的心理特点，设法提出一个更新奇有趣的话题，吸引对方的兴趣，巧妙地岔开话题。

(3) 岔开话题时要设法模糊对方的注意力，使交谈自然而然、不知不觉地离开原来的话题，进入新的话题。

(4) 岔开话题的时机，一般应选在一个话题刚刚提出，尚未完全展开的时候。这时，注意中心未被强化，容易被新话题置换。

道歉与批评的艺术

首先是道歉。如果你因某事得罪了别人，事后要直截了当地向对方道歉，千万不要找借口为自己辩解，这样才能真正取得对方的宽容与谅解。

接受道歉也同样需要技巧。对大多数人来说，向人道歉是要鼓足勇气的，因此，接受道歉者应该表示出宽宏大量。如果你能在接受道歉的同时，对真诚道歉者说出“你这样说我确实很感动”之类的话，真正受感动的肯定是他而不一定是你，他也一定会加倍地敬重你。