



中国疾病预防控制中心健康教育所

 **城乡健康促进丛书**  
CHENGXIANG JIANKANG CUJIN CONGSHU

# 新婚健康 知识手册

 张楚南 刘忠华 主编



● 新婚健康必备  
● 健康教育者工作必备



化学工业出版社  
生物·医药出版分社

中国疾病预防控制中心健康教育所

城乡健康促进丛书

# 新婚健康知识手册

张楚南 刘忠华 主编



化学工业出版社  
生物·医药出版分社

·北京·

本书详细地介绍了新婚夫妻应当了解的健康知识,内容包括男女性生理、心理特点,婚前检查,新婚性生活常识,洞房意外处理,孕育与避孕知识,新婚蜜月的卫生防病以及常见性疾病防治等方面。本书特点为浅显易懂,科学实用,可读性强。

本书适于新婚夫妻和准备结婚的青年男女阅读,也可供城乡健康教育工作者参考。

### 图书在版编目(CIP)数据

新婚健康知识手册/张楚南,刘忠华主编. —北京:  
化学工业出版社, 2007. 7

(城乡健康促进丛书)

ISBN 978-7-122-00423-9

I. 新… II. ①张…②刘… III. 性知识-手册  
IV. R167-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第066756号

---

责任编辑:邱飞婵 蔡红 闻丽娟  
责任校对:陈静

文字编辑:张春娥  
装帧设计:于兵

---

出版发行:化学工业出版社 生物·医药出版分社  
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装:北京云浩印刷有限责任公司

850mm×1168mm 1/32 印张5½ 字数93千字

2007年7月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

---

定 价: 12.00 元

版权所有 违者必究

## 《城乡健康促进丛书》编委会

主 任 陶茂萱

委 员 (以姓氏笔画为序)

王 萍 刘忠华 米光明 汤 捷

安家璇 李小宁 李更生 张楚南

张新卫 张麓曾 罗万云 钮文异

徐小生 黄明豪 康爱成 薛丰松

魏南方

## 《新婚健康知识手册》编写人员

主 编 张楚南 刘忠华

编 者 (以姓氏笔画为序)

刘忠华 张楚南 周建跃

周崇华 夏庆华

# 前 言

新婚对许多人来说，是一生中最为难忘的事情，在一般人眼中，结婚意味着执子之手，与子携老。从医学的角度上，结婚还意味着生命的延续。若只顾结婚，而忽视了生一个健康的后代，这种婚姻会失去玫瑰色的光环，留下无尽的遗憾。

为了帮助即将步入婚姻殿堂的新郎新娘更好地了解新婚健康知识，正确、自如地应对新婚中可能出现的健康问题和一些令人尴尬的场景，我们编写了这本《新婚健康知识手册》。本书用通俗易懂的语言详细介绍了婚前必备常识、新婚夫妇须知、计划生育和婚后夫妻保健指南等方面的知识，希望能为广大的新婚朋友提供帮助。

新婚是幸福、甜美的，我们衷心祝愿天下所有的有情人拥有健康、幸福、美满的婚姻！

限于编写人员的水平，书中难免存在缺点和不足之处，敬请读者朋友批评指正。

编者  
2007年5月

# 目 录

<b>婚前必备常识</b> .....	1
结婚意味着什么? .....	1
什么时候是最佳的结婚、生育年龄? .....	1
为什么说婚前检查应成为每对恋人的自觉 行为? .....	3
婚前检查包括哪些内容? .....	5
何时做婚前检查最适宜? .....	7
婚前体检应该注意哪些事项? .....	7
哪些情况不适合结婚? .....	8
哪些人可以结婚但不宜生育? .....	9
患有哪些疾病应暂缓结婚? .....	10
近亲结婚的危害有哪些? .....	11
婚前应做好哪些心理准备? .....	15
婚前性行为的危害有哪些? .....	17
如何正确对待手淫? .....	18
 <b>新婚夫妇须知</b> .....	 23
你了解自己的生殖器官吗? .....	23
什么是性敏感区? .....	27

男女性功能有什么不同？ .....	28
男女性心理有什么不同？ .....	29
性行为中男女的表现有什么不同？ .....	32
新婚之夜你该知道什么？ .....	34
新婚之夜应该做好哪些生理准备？ .....	36
新婚之夜应该做好哪些卫生准备？ .....	37
初次性交应该注意什么？ .....	38
初次性生活失败怎么办？ .....	41
怎样正确看待处女膜？ .....	42
新婚之夜处女膜破裂出血怎么办？ .....	44
尿和精液会同时排出吗？ .....	45
女性对精液过敏如何处理？ .....	47
新婚期性生活容易出现哪些问题？ .....	48
新婚之夜发生阳痿、早泄怎么办？ .....	49
新婚同房要防止哪些疾病？ .....	51
蜜月性生活应该怎么度过？ .....	52
如何防止新婚蜜月病的发生？ .....	54
新婚蜜月综合征产生的原因及预防对策有 哪些？ .....	55
如何预防新婚蜜月膀胱炎？ .....	57
如何应对新婚尿道综合征？ .....	59
新婚阴道炎的发病原因是什么？ .....	60
你了解性爱的益处吗？ .....	61
你了解性交的体位及其保健意义吗？ .....	63

性生活反应过程是如何分期的？ .....	65
生活中怎样做到性与爱的和谐？ .....	67
怎样才能达到性生活高潮？ .....	69
怎样才能达到性和谐？ .....	71
性生活一般安排在什么时间较合适？ .....	75
每周过几次性生活比较合适？ .....	77
什么时间不适合过性生活？ .....	78
在哪些情况下不宜有性生活？ .....	79
性生活之后不能做哪些事？ .....	81
如何做好生殖器官的清洁卫生？ .....	81
<b>做好计划生育</b> .....	<b>84</b>
国家为公民提供的免费计划生育技术服务项目	
有哪些？ .....	84
新婚夫妇避孕常遇到的问题有哪些？ .....	84
新婚期常用的避孕方法有哪些？ .....	86
新婚期不宜采用的避孕方法有哪些？ .....	87
如何正确使用避孕套？ .....	88
避孕套避孕失败如何补救？ .....	90
如何正确使用局部外用避孕药？ .....	91
如何正确服用探亲避孕药？ .....	92
如何正确服用短效避孕药？ .....	94
如何正确服用长效避孕药？ .....	95
口服避孕药避孕应注意哪些问题？ .....	96



如何正确使用阴道隔膜进行避孕? .....	98
为什么体外排精避孕法不可取? .....	99
避孕失败后如何补救? .....	100
人工流产有哪些危害? .....	102
药物流产有哪些副作用? .....	103
如何科学选择受孕时机? .....	105
怎样判断是否怀孕? .....	107
为了达到优生的目的, 怀孕前应注意什么? .....	108
为了达到优生的目的, 怀孕后要注意什么? .....	109
怎样估计预产期? .....	111
孕期定期检查的程序是什么? .....	112
发生流产症状怎样处理? .....	113
生男生女是由什么决定的? .....	115
哪些遗传病与性别有关, 需要在胎儿时期做性别 鉴定? .....	116
为什么要严厉打击“两非”? .....	118
乙型肝炎患者结婚生育应注意哪些问题? .....	120
孩子出生后要打哪些预防针? .....	123
男性不育可由哪些原因造成? .....	125
女性不孕可由哪些原因造成? .....	127
<b>性疾病预防</b> .....	130
男性生殖器官有哪些常见的先天性疾病? .....	130
男性生殖器官有哪些常见的感染性疾病? .....	132

女性生殖器官有哪些常见的先天性疾病? .....	133
女性生殖器官有哪些常见的感染性疾病? .....	134
女性生殖器官有哪些常见的损伤性疾病? .....	136
什么是早泄? .....	136
早泄发生的原因有哪些? .....	137
如何治疗与克服早泄? .....	139
如何预防早泄的发生? .....	141
什么是阳痿? .....	142
精神性阳痿发生的原因及其治疗原则有 哪些? .....	143
什么是不射精? .....	145
什么是逆行射精? .....	145
婚后遗精的常见原因有哪些? .....	146
阴茎持久勃起的原因及应对方法有哪些? .....	147
发生包皮嵌顿后如何应对? .....	148
性厌恶发生的原因有哪些? .....	149
性厌恶的应对措施有哪些? .....	151
女性性欲低下发生的原因有哪些? .....	151
男性性欲低下发生的原因有哪些? .....	153
女性性高潮障碍发生的原因有哪些? .....	155
妊娠对女性性欲有什么影响? .....	157
性交中断的危害有哪些? .....	158
性放纵的危害有哪些? .....	160

# 婚前必备常识




## 结婚意味着什么？

在一般人的眼中，结婚意味着两个人紧密相拥，执子之手，与子携老，在复杂的社会中担负起自己的责任，并且恩爱地生活到老。在专家的眼中，真正的结婚分为七种精神境界：情欲、精神、浪漫、现实、哲学、持久和理智。但从社会和医学的角度来看这些还远远不够。从社会的角度上，结婚意味着必须承担起3种崇高而神圣的责任！一是家庭责任；二是社会责任；三是国家责任。只有这样，才是结婚的最高精神境界，回避这些基本责任，婚姻的结果是痛苦的，是不堪一击的。从医学的角度上，结婚意味着生命的延续。试想一想，若只顾结婚，而忽视了生一个健康的后代，这种婚姻会有什么意义呢？



## 什么时候是最佳的结婚、生育年龄？

据研究，男女青年在24、25岁结婚合适；25~29岁生育最适宜。因为在此年龄段男女青年生命活动最旺盛，此时期结婚生育最佳。



就生理来讲，男性在 16 岁前后开始进入青春发育期，睾丸发育成熟，开始生成精子时就具备生育能力了，50 岁以后生育能力逐渐降低。女性在 14 岁前后开始进入青春发育期，卵巢发育成熟，开始周期性排卵和月经来潮就意味着具备了生育能力。生育时间一般可持续 30 年左右，25~35 岁是生育功能最旺盛的时期。

针对什么时候是最佳生育年龄这个问题，相关专家对我国部分省市 11 个县的 302 个家庭进行了调查分析，结果表明：智力和体质最好的孩子，其父亲生育年龄在 29 岁左右，母亲生育年龄在 26 岁左右。就产科生理、优生和人口控制这三个方面的研究也指出，妇女最适宜的生育年龄为 25~29 岁。

临床实践证明，妇女在此年龄段，生育能力较旺盛，子宫收缩力很好，出现难产的概率较小。如产妇年龄太小（如小于 20 岁），易合并妊娠中毒症、早产，也可因骨盆发育不完全而致难产；产妇年龄过大，特别是超过 35 岁，卵细胞发生畸变的可能性增加，因此胎儿畸形的发生率与孕妇年龄过大有明显关系。据报道，孕妇年龄为 25~29 岁，先天愚型儿的发生率仅为 1/1500；30~34 岁为 1/900；35~39 岁则上升到 1/300；45 岁以上竟达 1/40。母亲年龄过大，所生的婴儿还常常发生其他染色体异常及智力先天不足。

对于男方来说，生育年龄与优生的关系也很密切。一般男性在 25~35 岁精力充沛，身体健壮，精子的质量较高。父亲年龄的增加也使某些染色体病更趋复杂化。因而，高龄男性的生育对优生同样有不利的影响。

同时，有人研究结婚生育最佳心理状态发现，夫妇之间有深厚的爱情，性生活和谐美满，在双方都愿意让爱情发展到一个更新的高度，结出美丽的果实，生个健康娃娃时，心理上处于最佳状态，此时怀孕最为适宜。



### 为什么说婚前检查应成为每对恋人的自觉行为？

婚前检查和咨询在一些发达国家已经成为一条法律规定，双方结婚前要交换健康诊断书。在我国，也曾有过规定，结婚前必须进行婚前检查。目前已由强制改为自愿。但婚前检查应该成为每对即将踏入婚姻殿堂的恋人们的自觉行为。为什么呢？

(1) 婚前检查有利于未婚夫妇双方的健康 一般情况下，青年人很少有机会进行全面检查。婚前检查提供了一次全面的、系统的健康检查的机会，可以发现疾病并及时治疗，特别是对暂时不宜结婚的疾病，例如麻风病、结核病活动期、精神病和急性传染病以



及严重的心脏病、肝脏病、肾脏病等。必须待健康状况好转或疾病治愈后，才能结婚。这对双方和未来的子女都是有好处的。对于病人来说，身体本来就不好，如果操劳、忙碌，可使病情加重甚至危及生命。有的虽然结婚前不操劳，但由于身体不好，婚后的性生活也可加重病情，对疾病恢复十分不利。

(2) 婚前检查有利于未来的家庭幸福、夫妻生活的和谐 婚前检查是对身体各部位进行检查，当然也包括生殖器官的检查。这样就可以了解男女双方的生殖器官是否有先天畸形或异常，如女性的处女膜闭锁、先天无阴道、阴道横膈，男性的隐睾症、尿道下裂、包皮过长以及两性畸形等。患有这些病的人要经过手术治疗后才能结婚。如果事先不检查、不治疗，会给夫妻双方带来痛苦。另外，在婚前检查和咨询中，医生还会对即将结婚的男女青年进行必要的性生活指导，使新婚夫妻健康、愉快地度过新婚之夜。

(3) 婚前检查有利于后代的健康 婚前检查是实现优生优育的第一道关口。目前遗传病有 4000 多种，没有根本治疗的办法，这么多的遗传病正威胁着数千万人的健康，给国家、民族和家庭带来痛苦与沉重的负担。通过婚前检查可以及时发现男女双方或双方家系中是否有患遗传病的情况，并根据患病的真实情况进行遗传风险度测算及遗传方式的分析，在此基础上

进行优生指导。如先天性聋哑、失明、白化病、精神分裂症等都有遗传的可能。如果夫妇双方或双方近亲中有患相同遗传病者，其后代的发病率相当高。婚前检查和咨询就可以指导这些青年男女如何结婚、如何生育等。

(4) 婚前检查有利于计划生育 婚前检查时，医生可以根据男女双方的情况指导避孕，介绍安全有效的避孕方法以及注意事项，以利于日后的计划生育。



### 婚前检查包括哪些内容？

婚前检查和咨询是一次全面、系统的健康检查，重点是对遗传病、传染病和生殖器的检查，具体内容包括以下几方面。

(1) 健康询问 了解双方既往身体健康状况，过去和现在是否患有疾病以及疾病种类、治疗情况及目前情况如何等；有无遗传病、精神病和其他严重的疾病；以及女方的月经史和男方的遗精史等。

(2) 家族史的调查 双方家族史的调查，包括直系亲属、旁系亲属的健康情况，一般追溯到三代，重点是遗传病、遗传缺陷、畸形，拟结婚的男女之间有无近亲血缘关系等。

(3) 全面的身体检查 主要检查营养、发育、精神状态、五官、血压、体重、心、肺、肝、脾等是否



## 6 新婚健康知识手册

正常。男性的外生殖器以及女性的乳房发育情况、有无肿块等也是必须检查的项目。同时女性的妇科检查应做肛查，了解子宫、卵巢发育情况以及附近有无肿物等。若发现有不宜结婚的急、慢性传染病或严重心、肝、肾等疾病，须经治愈后才可结婚，以免给双方及后代带来痛苦；对男女生殖器官畸形，如男性尿道下裂、包茎，女性阴道横膈、处女膜闭锁、先天性无阴道等须在婚前治疗，不治疗的应向对方讲清楚，以免婚后发现而增加家庭和社会的不安定因素；若发现有未经治愈的麻风病、精神分裂症及医学上认为不能结婚的疾病，应劝他们不要结婚。

(4) 实验室检查及其他辅助检查 男女双方都应做血常规、血型、尿常规、肝功能和乙型肝炎表面抗原试验、X线胸透等检查，必要时还应做染色体检查、精液检查及性病检查。女性通常需要做阴道分泌物检查，以判断是否有念珠菌、淋病双球菌和滴虫感染等。

(5) 其他 包括婚后性生活、性卫生知识的宣传，避孕方法的介绍和选择，计划生育的意义、政策的讲解等。

婚前检查和咨询是一项严肃认真的、科学的卫生保健工作，是对未来的家庭、子女和对方负责，也是对社会负责。





## 何时做婚前检查最适宜？

不少青年人在结婚登记前才去做婚前检查，这样做有以下几方面弊端。一是结婚前要忙于准备，身体很疲劳，精神又紧张，不宜做全面健康检查；二是一旦检查出患有不宜马上结婚的疾病，需治疗后才能结婚，往往使双方措手不及；三是从优生学的角度考虑，不宜婚配的青年男女在即将结婚时才发现，从感情上难以接受。那么什么时候做婚前检查最适宜呢？

① 双方或一方家族中有遗传疾病的人，在即将确定恋爱关系前应做婚前遗传病咨询或检查，对是否可以婚配、将来子女遗传病的发生概率如何，请医生指导，以便及早做出或分手或继续恋爱的决定。

② 婚前健康检查应在婚前半年左右为宜，发现异常可及时进行治疗或矫正。

③ 结婚前3个月应在医院或计划生育技术服务站（室）接受性生活及避孕方法的指导。



## 婚前体检应该注意哪些事项？

婚前体检应该注意以下事项。

① 女性应该避开月经期。一是经期不方便检查，二是这时候检查会影响到常规的化验结果。

② 体检当日应该空腹。因为婚检中很多项目