



权威性+科学性+知识性

# 新婚 知识手册

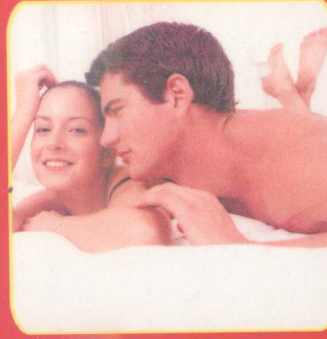
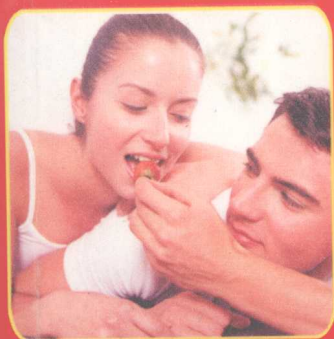
元 秀/编著

SHI SHANG  
NV XING SHENG HUO



共创精神家园  
精华夫妻生活质量

「时尚女性生活」



延边人民出版社



权威性+科学性+知识性

# 新婚 知识手册

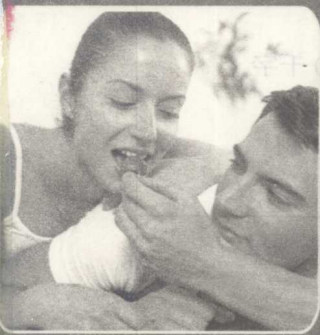
元 秀/编著

SHI SHANG  
NV XING SHENG HUO



共创精神家园  
精华夫妻生活质量

「时尚女性生活」



延边人民出版社

责任编辑:许正勋

责任校对:许正勋

### 图书在版编目(CIP)数据

新婚知识手册/元秀 编著. - 延吉:延边人民出版社,  
2007.6

(时尚女性生活;1)

ISBN 978-7-80698-964-7

I. 新… II. 元… III. 性知识 IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096315 号

## 时尚女性生活

(新婚知识手册)

---

出版:延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印刷:北京香河利华文化发展有限公司

发行:延边人民出版社

开本 880×1230 1/32 印张:210 字数:2400 千字

标准书号:ISBN 978-7-80698-964-7

版次:2007年6月第1版 2007年6月第1次印刷

印数:10000册

定价:350.00元

---

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

# 前 言

在人类社会的发展过程中,女性担负着孕育、繁衍后代的艰巨任务。现代女性还承担着繁重的社会工作及责任,她们是社会发展不可缺少的力量。

由于女性具有与男性不同的解剖结构和生理特点,女性一生中要经历月经初潮、婚恋、生孕等直至更年期和老年期,无论从医学生理还是从心理上来说,女性的每个时期都面临各种健康问题。为帮助广大女性朋友尽快更好地掌握和运用保健知识,我们在众多专家、学者的倾力协助下编撰了这套《时尚女性生活丛书》。

本套丛书面向当代女性,以时尚和实用的角度,全面、系统地阐述了困扰女性朋友的各种生活和健康问题,以提高现代女性自我保健能力。本套丛书从女性生理常识、心理健康、生理健康、婚前孕后、育儿护养、饮食禁忌等诸多方面,以科学严谨的角度,深入浅出地全方位进行阐述,同时突出实用性和可操作性。通过阅读本丛书,女性朋友们可以从中找出解除生活中的疑问和烦恼、排除生理不适的妙方,达到心身健康的目的。



# 目 录

## 第一章 新婚性知识与性保健

要了解性生理 .....	3
男女性生活各个阶段的生理变化 .....	10
男女性生理的几个基本问题 .....	14
性快感 .....	17
性和谐的方法 .....	26
性保健与健康 .....	42
性的饮食保健宜忌 .....	44

## 第二章 婚前体检与优生知识

婚前检查的意义 .....	93
婚前检查的内容 .....	94
婚前检查的结论 .....	95
婚前体检有什么好处 .....	96
婚前体检主要针对哪些疾病 .....	96
婚前体检应该注意哪些事项 .....	97
有些情况经过治疗可以结婚 .....	98
有些人不能结婚 .....	99
有些人可以结婚但不宜生育 .....	99
患有哪些疾病应暂缓结婚 .....	100
结婚的条件 .....	102





结婚需要办的手续 .....	104
婚前感情准备 .....	105
婚前心理准备 .....	107
婚前物质准备 .....	110
不要遗产,宁要优生 .....	112
什么是遗传代谢病 .....	113
我国古代的“优生学” .....	115
中医的胚胎学理论 .....	116
优生宜要注意的五要素 .....	120
不会生男孩的原因 .....	121
让胎儿在洁净的环境中养育 .....	121
丈夫在优生中担负的责任 .....	122
妇女摄入不足会影响生育能力 .....	123



## 第三章 新房的装饰与新婚服饰

误区二:片面强调位置 .....	128
误区三:忽略了实用的社区配套 .....	128
新婚家居布置准则 .....	129
新房的装修 .....	131
新房的布置 .....	132
放大房间三法则 .....	133
洞房房的布置 .....	134
洞房的装点 .....	135
洞房纺织品的装饰 .....	137
洞房的温馨 .....	139
家具放置的原则 .....	141
各种家具的摆放 .....	142
家具的摆设 .....	144
客厅的装饰 .....	145
家用电器的摆放 .....	147



新房的美化 .....	148
怎样鉴别眼装面料 .....	152
怎样选购服装 .....	154
服装色彩的搭配艺术 .....	156
怎样选择新娘的新婚礼服 .....	157
新娘服饰品的搭配艺术 .....	159
彩珠妆扮美新娘 .....	164
怎样选择新郎的新婚礼服 .....	166
新郎服饰品的搭配艺术 .....	167
怎样熨烫服装 .....	170
怎样选择婚戒 .....	172
如何选择钻戒 .....	173
怎样鉴别黄金首饰的真伪 .....	174
黄金首饰品的保养 .....	176
怎样选购宝石首饰 .....	177

## 第四章 结婚过程指南

结婚的准备 .....	181
婚前检查 .....	183
男女双方交换健康诊断书 .....	185
哪些患者不宜结婚 .....	186
禁止近亲结婚 .....	186
最佳结婚年龄 .....	188
结婚登记 .....	189
选择婚期的科学 .....	190
新婚前的心理准备很重要 .....	191
应该学点性的知识 .....	193
古往今来话司仪 .....	194
聘请婚礼仪顾问 .....	195
眼花缭乱的婚纱摄影店选择法 .....	196



快乐来拍结婚照 .....	198
数码婚纱 .....	199
婚庆消费莫忘维权 .....	201
婚宴宾客定位法则 .....	202
婚礼客人名单的拟定 .....	203
婚宴地点的挑选 .....	204
教你准确预算婚礼酒席数 .....	206
一定记得提前通知外地客人 .....	206
婚前身体调养暖身操 .....	208
(三)维持身材暖身操 .....	209
结婚前新人的饮食 .....	210
怎样举行婚礼 .....	211
结婚标准仪式 .....	222
中国传统的结婚仪式 .....	222
婚嫁祝词 .....	224
怎样写婚联 .....	224
新婚夫妇互赠礼品 .....	227
婚礼礼仪 .....	227
饭店举行婚税的行礼仪式 .....	240
传统型婚礼上的祝酒顺序 .....	241
非传统的婚礼上的祝酒顺序 .....	241
伴郎巧语祝酒词 .....	242
伴郎该做的 .....	243
婚礼用花大全 .....	244
新娘手花的持法 .....	246
如何安排多批婚礼客人 .....	246
婚礼注意事项 .....	247
喜宴上新人应酬技巧 .....	249
新郎喜宴挡酒真经 .....	251
新人给参加婚礼者送礼 .....	252
新郎仪容急救品 .....	252





给新娘的小贴士 .....	254
新人迎宾要领 .....	255
闹洞房要讲究文明 .....	255
“回门知多少?” .....	256

## 第五章 新婚饮食宜忌

喝酒的宜忌 .....	261
熏烤食物勿多食 .....	269
吃饭不宜看电视 .....	270
吸烟者要多补充维生素 .....	271
不宜常去光顾都市小吃 .....	272
汉堡包不宜多吃 .....	273
快餐食品少吃为宜 .....	273
要注意厨房卫生紧系健康 .....	274
要警惕家用洗涤剂中毒 .....	277
新婚蜜月要注意忌糖 .....	278
其他常食食品的宜忌 .....	279
要多吃保肾食物 .....	285

## 第六章 肾保养与新婚病预防

要了解肾的生理作用 .....	295
肾藏精 .....	296
新婚蜜月中的肾保健 .....	304
新婚应学会心理调适 .....	311
新婚之夜的男女心理特点 .....	313
新婚之夜如何性交 .....	314
新婚之夜新娘应注意 .....	315
新婚早泄 .....	317
精液过敏 .....	318



新郎不射精症 .....	319
新婚晕厥 .....	320
持久性阴茎勃起 .....	320
阴道痉挛 .....	322
什么是阳痿及其预防 .....	322
什么是早泄及其预防 .....	324
新婚期用药常识 .....	325
防治早泄宜采取的措施 .....	327
性欲低下宜采取的措施 .....	333
夫妻敌意宜导致性冷淡 .....	338
夫妻同患性功能障碍 宜采取的治疗方法 .....	340
丈夫宜应了解妻子性冷淡的原因 .....	341
性病预防 .....	343
包皮过长易患淋病 .....	344
淋病患者治疗中的不宜 .....	345
淋病传播宜注意游泳池 .....	346
使用尼龙搓澡巾宜注意传染性软疣 .....	347
要注意区分似是而非的“性病” .....	348
避免性病宜采取的方法 .....	349
新婚夫妇宜预防艾滋病 .....	350


 禁  
 知  
 识  
 手  
 册

## 第七章 新婚蜜月旅游日程

怎样确定旅游日程 .....	355
怎样做好旅游前的准备 .....	355
旅行结婚的卫生保健 .....	358
旅游应注意的问题 .....	359
旅行食品的选择 .....	360
旅游时间的选择 .....	361
旅行路线的选择 .....	361



蜜月旅游注意事项 .....	362
国内主要旅游景点介绍 .....	363
旅游中迷路怎么办 .....	398
怎样测定方向 .....	399
上山与下山的技巧 .....	400
怎样避免和对付劫盗的袭击 .....	401
旅游生活中的小常识 .....	402
旅游中饮食宜忌 .....	404
旅游中睡眠宜忌 .....	406
旅游中性生活宜忌 .....	408
旅游中行的宜忌 .....	410
春季旅游中的宜与忌 .....	416
旅游登山宜忌 .....	418
旅游中宜吃点补药 .....	419
旅游中水土不服时宜采取的保健措施 .....	421
夏季旅游不宜露宿 .....	422
长途旅游宜克服时差病 .....	422
旅游腹泻宜采取的保健措施 .....	423
旅游中保护首饰宜采取的措施 .....	424
旅游中不宜饮泉水 .....	424
“旅游性精神病”宜采取的预防措施 .....	425
夏季旅游宜注意的问题 .....	426
消除旅游疲劳宜采取的方法 .....	427
旅游中宜防意外伤害 .....	428
旅游中宜防腿脚肿 .....	429
旅游中宜带点醋 .....	430
高山旅游病宜选择的治疗保健措施 .....	430
花粉过敏症宜采取的方法 .....	431
野游伤害宜采取的治疗措施 .....	431
感冒时宜采取的措施 .....	433
急性胃肠炎时宜采取的治疗方法 .....	433





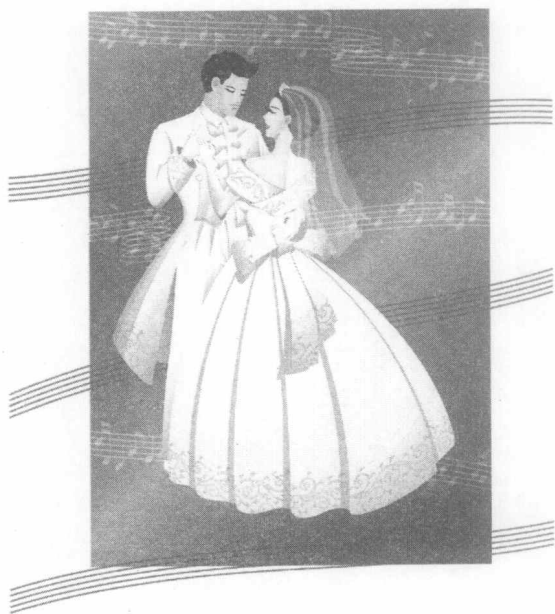
## 第八章 新婚幸福与妊娠保健

夫妻幸福生活十二招 .....	437
成熟婚姻的特点 .....	440
爱情常新五诀窍 .....	441
夫妻沟通法则 .....	443
怎样度过婚后矛盾期 .....	444
如何维持婚后性生活 .....	446
夫妻要防止性伤害 .....	449
谨防第三者插足 .....	451
与婆婆相处的八个秘诀 .....	454
怎样处理好婆媳关系 .....	455
怎样与邻居和睦相处 .....	456
如果妻子不生育怎么办 .....	457
夫妻性格如何相容 .....	458
怎样避免夫妻冲突 .....	459
夫妻吵架的处理方法 .....	461
性生活的六大效应 .....	463
性心理特征千差万别 .....	464
男人的性秘密 .....	465
女性快感与时间无关 .....	466
性生活四大误区 .....	467

# 第一章

---

## 新婚性知识与性保健



1. 1. 1.  
1. 1. 1.  
1. 1. 1.



新婚时的性事和谐与否,对日后性生活,以及家庭生活都有很大的影响。但是,由于新郎新婚不具备正常的性心理和性知识,在新婚性生活中,特别是新婚之夜的初次性生活中败北者,绝不鲜见。在我们的性咨询门诊中,就有不少此类案例,其中较有代表性的是,男方对女方有近乎疯狂的强烈的占有欲,使女方在毫无思想准备和情感准备的情况下,被迫进行性事。当男方这种“结婚了,你就属于我”的占有欲发作时,绝不会因女方的呻吟、呼叫和反抗而停止性事活动或连续性事活动。粗暴的性行为有可能使女方外阴、乳头损伤,甚至造成内阴损伤大出血而危及生命。在个案中还有这么一位新郎,是位文化素质较高的画家,一切事物都用美学的观点评价赏析,对爱人也是如此。在情投意合的热恋中,他舍不得偷吃“禁果”;在新婚之夜的洞房中,他却被在柔和色调中半裸曲卧的新娘所震撼,面对这美妙绝伦的画面,一种自责心理油然而生,他想到自己即将发生的性行为,会使新娘怀孕变丑,便异常心疼起来。他宁愿永远拥有这画面,也不愿因自己的“罪恶”而毁掉它。于是,他拥衣而卧,连续数天没有用性事去丰富他们的爱情生活,直至咨询之后,才有所改变。

新婚期性心理障碍的表现,应该还不止于此。所以,现代人婚前学点性知识,婚后调适性心理,对婚姻生活来说,实在是十分必要的。

## 要了解性生理

由于男女性生理的特点是建立在其生殖系统的解剖基础之上的。因此,首先要对男女生殖系统有个基本的了解。



## 女性生殖系统解剖

女性生殖器官包括内、外两部分,内生殖器包括阴道、子宫、输卵管和卵巢。外生殖器包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭大腺和处女膜等。

### 1. 女性外生殖器

**阴阜:**为女性外生殖器的表面部分,位于耻骨联合前面,皮下脂肪较厚,青春期后阴阜皮肤长有阴毛。

**大阴唇:**大阴唇是一对纵长的隆起结构,前连阴阜,后接会阴。正常情况下,大阴唇在中线合拢,覆盖小阴唇、阴道口及尿道口,起保护作用;大阴唇脂肪丰富,外侧皮肤有色素沉着,并有阴毛,内侧较滑润。在性兴奋时,大阴唇从中线向两侧张开暴露阴道口。未婚妇女的大阴唇薄、平,与会阴平齐,而经产妇的大阴唇则由于血管充盈,增大2~3倍。

**小阴唇:**小阴唇在大阴唇内侧,含脂肪少,表面是光滑湿润,没有阴毛,富有弹性,小阴唇内表面是性敏感区,平时闭合,起着保护阴道和内生殖器的作用。性兴奋时,其充血、水肿,可增大2~3倍,可使阴道的有效长度增加(至少1厘米)。

**阴蒂:**阴蒂位于两侧小阴唇的顶端,长约4厘米,是圆柱状,由两个能勃起的海绵体组成,分体部和头部两部分,阴蒂有丰富的末梢神经分布,性感灵敏,能勃起。

**阴道前庭:**位于两侧大阴唇之间的裂隙,呈菱形,前上方有尿道口,中央是阴道口,阴道口两侧有前庭大腺开口。

**前庭大腺:**位于阴道下端两侧的腺体,大如黄豆,开口于小阴唇内侧,性交时分泌黄白色粘液起润滑阴道作用。

**处女膜:**处女膜是覆盖在阴道口内缘的一层膜样皱襞,内含结缔组织、血管和神经末梢。膜上有孔,孔的形状大小和薄厚因人而异,青





春期女性的经血就经由孔中排出。

## 2. 女性内生殖器

**卵巢:**是女性性腺。位于输卵管的下方,是一对扁椭圆形的腺体。成人卵巢大如拇指末节,它的主要功能是产生卵子和分泌女性激素的器官。卵巢由两部分组成,表浅的部分叫皮质,占卵巢的大部分,其内含数以万计的卵泡,卵泡内含有不成熟的卵子,卵泡细胞分泌性激素。卵巢深部叫髓质,这里没有卵泡,含有血管、神经,每个卵巢中约有20万个不成熟的卵子,随年龄增长卵子减少,在绝经期后消失。妇女从青春开始,每一个月经周期排一次卵(即成熟的卵泡将卵子自卵巢表面排入腹腔),一直持续到绝经期,一个妇女一生中大约共排出400~500个卵子,卵巢产生的性激素(雌激素和孕激素)对女性的性发育和性活动起着重要作用。

**输卵管:**输卵管左右各一,从子宫角伸出,直到卵巢附近,每侧输卵管长10厘米,越靠近子宫越狭窄,近卵巢的一端称为伞端,像喇叭,因此也叫喇叭管。输卵管是精子和卵子相结合的场所,也是受精的地方。管壁会蠕动,又可输送卵子。

**子宫:**子宫位于盆腔的中央,形状像倒置的梨子。上端较大,称子宫体,前后略为扁平,下部称子宫颈,子宫体壁较厚,结构分为三层,外层为浆膜层,较厚的中间为肌层,最里面的为内膜层。内膜层随卵巢的生理周期而产生相应的变化。子宫腔一般7~7.5厘米大小,怀孕后胎儿和胎盘在子宫内长大,子宫也相应增大。子宫颈下端突出于阴道内称宫颈阴道部。子宫颈管内有很多腺体,子宫靠阔韧带,圆韧带,子宫骶骨韧带以及盆底组织等维持它的正常位置。

从青春期到更年期,子宫内膜受卵巢激素的影响,有周期性的改变并产生月经,性交时,子宫为精子到达输卵管的通道。受孕后,子宫是胚胎发育,成长的地方。分娩时,子宫收缩使胎儿及其附属物娩出。在性兴奋时,子宫提升,宫颈也被动提升,可使阴道加长。

**阴道:**阴道是一个伸缩性很大的圆柱状肌性管道。上通子宫颈