

Xin hun sheng huo
zhen bian shu

XINHUN
SHENGHUO
BIDU
SHU

孙三宝◎编著

新婚夫妇必读

本书提供最佳的
建议及方案

Best
New

典笈囊方
宝密锦妙
丽爱健康
美性保情
郎妻月爱
新小密相
娘夫婚亲
新小新婚
相

新婚生活

枕边书

中国人口出版社



Best
New

孙三宝◎编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

新婚生活

枕边书

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

新婚生活枕边书 / 孙三宝编著. —北京: 中国人口出版社,
2008.2

ISBN 978-7-80202-694-0

I. 新… II. 孙… III. ①结婚-基本知识 ②性知识
IV. C913.13 R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 001107 号

新婚生活枕边书

孙三宝 编著

出版发行 中国人口出版社
印 制 九洲财鑫印刷有限公司
开 本 787×1092 1/16
印 张 17.5
字 数 258 千字
版 次 2008 年 3 月第 1 版
印 次 2008 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80202-694-0/R·643
定 价 32.00 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

前

言

男性 25~30 岁应该是最佳的结婚年龄；女性 23~28 岁是最佳结婚年龄。作为青年男女晚婚的标准：即男 25 周岁，女 23 周岁。当你在学业和事业上取得一定成就，又有一定的经济基础时。在这个阶段，男女双方的生育力都处于旺盛时期，整个身心完全发育成熟，这时结婚，是符合优生优育的政策，所生育的婴儿一般是比较聪明和健康的。

有许多青年对于婚前的准备，想的是新房、新衣和新家具、婚纱照等，这些准备齐了就意味着一切准备就绪，单等洞房花烛夜了。殊不知，结婚不但要有物质准备，而且还要有心理准备，这才称得上准备好了。只要细心观察就不难发现，一些物质准备并不充分的新婚夫妇，婚后生活却比那些物质准备十分充裕的小夫妻幸福得多。两者的差异是什么呢？

随着时代的发展，越来越多的女孩已不满足于单一的婚纱颜色，她们在举行婚礼时大胆的披上了各色婚纱……多种的色彩充分体现了新娘不同的性格，让新娘在这个属于她们的日子里分外的光彩照人。那么，新娘应该如何选择礼服呢？

新婚夫妇在青春期前，性腺一直处于休眠状态。进入青春发育期，性腺开始萌发，它所分泌的性激素决定了青春期少男少女第一性征（男女生殖器官）的发育和第二性征的出现。使青春期的男孩儿越来越帅，成为男子汉，使青春期的女孩亭亭玉立越来越靓。身体中有些部位对触觉刺激反应越来越敏感，当其受到刺激后即可以唤起性动机，并获得某种程度的性快感。然而，性行为决不仅仅是一般人所理解的男女性器官的接触，它还应包含有更广泛的内容。性活动是人类的基本活动之一，没有性行为 and 性活动，就不会有人类和社会的进步。人类的性行为具有严肃性、隐蔽性，受社会学因素、社会

伦理道德观念和现行法律所制约。

健康的性行为是指不会伤害到夫妻任何一方，而彼此都能达到性满足的一种性行为。这里所说的性行为不光是肉体上的需要，还有心灵上的沟通，因为夫妻关系是一种灵魂和肉体结合的关系，无论单单偏重于哪一个方面，都不是一个值得鼓励的健康的夫妻关系。

前

新婚生育的过程将改变我们的身体也将改善我们的心灵。正在准备迎接孩子出世的你，有没有想过，随着你的小天使一同到来的，还有一个更加优秀的你！生育或许会让你的身体经历一次重大的转变，孩子的到来也将给你带来意想不到的收获。你想知道新婚生育怎样帮助你发掘和点亮你的能量和动力，让你更聪明，更有魅力的吗？

言

在整个怀孕生产，包括日后的哺育喂养过程中，尽管受尽十月怀胎之艰辛、尽管以自己的身体保证了孩子完善的营养供给、尽管母亲需要耗费很多的精神和体能，但母体的无私和神奇就在于，她们同时因此而使身体和精神更加地有韧性、有弹性。孩子在母亲的眼里就好像自己生命的延续。母乳喂养，它不仅对你的乳房有益，还会增强你的耐心和母爱。有时，它或许还对你的体能是个锻炼。你想知道这一切吗？

运动和营养的均衡。健康的身体是一切的本钱：你的孩子、你的生活、你的工作、你的幸福。除了“妈妈”之外，你还是……一个妻子、一个女儿，当然，还是你自己。要在你心中和大脑中给其他的角色留有一定的位置 and 空间。“妈妈”是一个立体的女人，而不是平面的。因此，要做好上述这一切真的不容易。

如何才能做得好呢，《新婚生活枕边书》会告诉你所想知道的一切，而且会帮助你做得更好。

相信你读了《新婚生活枕边书》一书以后，一定能对家庭的问题做更加细心和理智、严肃的考量，更长远地计划自己的未来和家庭的未来，并且充满动力和能量。

当你做了妈妈之后去实现一些自己的理想或做成一些事情，这并不只是做了一个母亲之后的简单的行为，而是一种想要为自己、为孩子完成些事情的心理。它不仅给自己以更加丰富的人生价值，更能够对孩子产生一种良性的影响。

目 录

第一章 婚姻与法



第一节 新婚须知	3
《婚姻法》对结婚年龄的规定	3
如何办理结婚手续	4
中国公民同境外人士在中国内地结婚须知	5
男女双方婚后的权利与义务	7
无效婚姻和可撤销婚姻	9
第二节 婚前检查	12
婚前检查的目的	12
婚前检查的内容	13
婚前检查的时机	14
第三节 婚前筹备精打细算	15
早做计划、精心安排	15
巧手扮靓、金屋藏娇	17

新婚生活

枕边书

目 录

要做好婚前心理准备	21
-----------------	----

第四节 新婚盛装

22

选择最佳结婚期	22
---------------	----

创造美好的未来	24
---------------	----

时尚礼服打造帅新郎	29
-----------------	----

拍摄结婚照	33
-------------	----

新婚典礼	34
------------	----

青春永驻的纪念	40
---------------	----

第二章 在新婚中相识与共识

第一节 认识你的另一半

45

男性的性特征	45
--------------	----

女性的性特征	48
--------------	----

女性生殖系统	51
--------------	----

男性生殖系统	56
--------------	----

男女性敏感区	59
--------------	----

第二节 爱在温馨花烛夜

60

初识性生活	60
-------------	----

真切的体验性生活	62
----------------	----

新婚性生活经验之谈	64
-----------------	----

处女膜不再“神秘”	66
-----------------	----

爱在性和谐中达到完美	68
------------------	----

预防“蜜月病”的发生	71
------------------	----

第三节 新婚性生活会出现哪些问题 73

性交会造成哪些生殖器损伤	73
交合疼痛	75
女性性交痛的原因有哪些	76
新婚留意精液过敏	78
如何防治性功能障碍	79

第三章 美满幸福的太阳从这里升起



第一节 爱在温柔中 89

唤起对方的活力	89
做好爱前戏——亲吻	91
甜蜜的巅峰——乳房爱抚	94

第二节 交合的艺术 95

交合心理	95
超越性爱本身生命的激情	97
性生活中的性爱艺术	98
多种体位的交合技巧	101

第三节 让性爱更加和谐完美 103

如何协调夫妻间的性生活	103
有前戏没后戏性爱不完美	105
影响夫妻性爱的敏感问题	107

初次性交注意事项	108
提高性生活的质量	109
夫妻性生活注意事项	112

目

第四章 新婚与生育

录

第一节 科学生育利国利家	117
--------------------	-----

晚婚与晚育	119
正确看待晚婚晚育	120
选择最佳结婚年龄和结婚日期	121

第二节 科学生育与避孕	122
-------------------	-----

避孕原理	122
正确的避孕方法	124
掌握正确的避孕措施	125
事后如何避孕	130

第三节 避孕与健康	131
-----------------	-----

宫内节育与并发症	131
药物对避孕的影响	133

第五章 优生与优生

第一节 女性孕前保健	139
------------------	-----

怀孕的心理准备	139
怀孕的生理准备	142
做好婚前检查	145
孕前饮食与健康	147
正确选择怀孕的时机	148

目

第二节 掌握科学受孕的方法	151
---------------------	-----

录

受孕原理	151
女性最容易受孕的几个关键	156
什么时间受孕最好	161



第六章 优生与胎教

第一节 胎教讲科学	167
-----------------	-----

养胎与胎教	167
来自胎儿的心灵感应	169
充满爱意的胎教方法	172
胎儿的视觉、性格、记忆训练	174
营养胎教对胎儿的三大好处	175

第二节 掌握正确的胎教方法	175
---------------------	-----

正确认识胎教	175
胎教是父母双方的事情	177
科学胎教有方法	178
怎样胎教最好	179
胎教注意事项	180

新婚生活

枕边书

目 录

天才从胎教开始 180

第三节 新生命的曙光从这里升起 181

早孕的生理反映 181

孕期反应与对策 183

孕吐期间的饮食调节 185

做好孕期各阶段检查 186

孕期注意事项 194

第四节 孕期保健常识 200

孕期保健与优生 200

如何做好孕期保健 201

如何预防婴儿出生缺陷 203

怀孕时不宜化妆 206

女性孕期增重标准 207

合理的睡眠和休息 208

孕妇打鼾危害大 208

第五节 孕期的性生活 209

亲密孕期 209

孕期性生活与优生 211

孕期与孕前有所不同 213

孕期性生活如何更安全 213

第六节 孕期生理变化与分娩 214

孕期的生理变化 214

预产期的计算 217

分娩前的先兆	218
了解分娩的几种方式	220
做好分娩前的准备工作	223
保胎需有科学指导	224

第七节 微笑在太阳升起时	225
--------------------	-----

分娩的三个产程	225
分娩如何减轻阵痛	226
分娩异常	231

目

录



第七章 新生儿喂养与护理

第一节 新生儿的科学喂养	237
--------------------	-----

新生儿健康的 10 标准	237
为什么要用母乳喂养新生儿	238
母乳喂养方法	239
婴儿辅食喂养的方法	242
在哪些情况下不宜给新生儿哺乳	244
母乳为什么不足	245

第二节 新生儿护理技巧	245
-------------------	-----

新生儿护理窍门	245
在家中如何护理新生儿	247
新生儿保健	248
新生儿日常护理	249
育儿基本常识	250

第三节 新生儿常见疾病防治 253

新生儿免疫预防 253

新生儿常见疾病有哪些 254

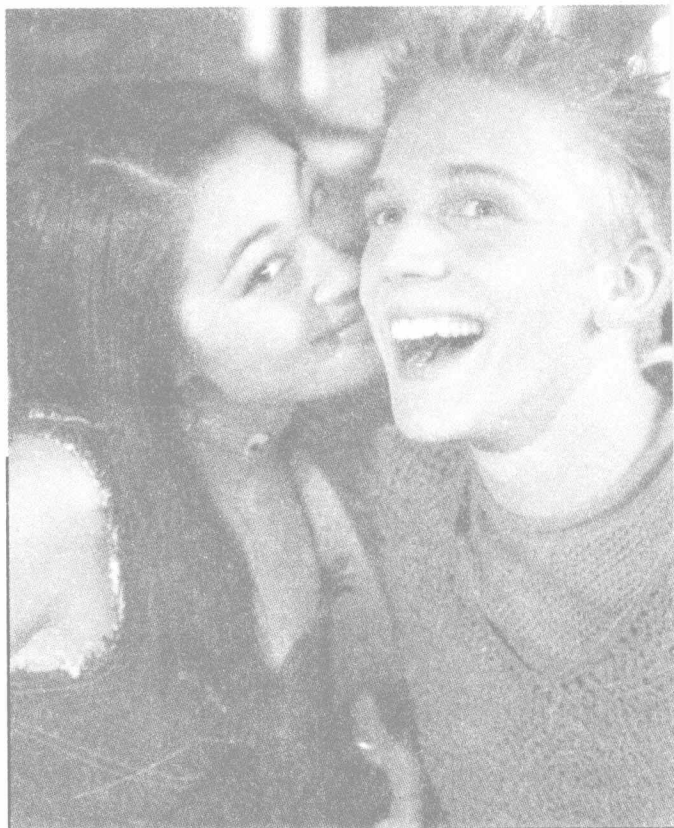
新生儿其他疾病 262

目

录



新婚生活
枕边书



第

一

章

婚姻与法





第一节 新婚须知

《婚姻法》对结婚年龄的规定

我国婚姻法第六条规定：“结婚年龄，男不得早于 22 周岁，女不得早于 20 周岁，晚婚晚育应予鼓励”，这个法定年龄与发达国家所颁条文相比，是大体相同的。婚姻法规定的结婚的最低年限，并不是说到了这个年龄就非结婚不可；这个年龄也不是最适合结婚的年龄，它只是一条合法与违法的界限，早于这个年龄就是违法的。

20 岁刚出头的青年，正处在精力旺盛，求知欲强的时期，身体的各个器官和身心发育还没有完全成熟。我国古代的中医学说一直坚持欲不可早。婚配适龄的理论认为：“男子破阳太早，则伤精气；女子破阴太早，则伤血脉。”中医认为，未成年交合，不仅耗伤肾精，损伤元气，从而影响生育，而且会延及后代，或乏嗣无子，或子女脆弱多病，且多夭折。

医学专家们认为，男性的最佳结婚年龄应为 25~30 岁之间；女性的最佳结婚年龄应为 23~28 岁之间。因此，许多地方又将婚姻法规定的结婚年龄各推迟 3 周岁以上，作为青年男女晚婚的标准。即男 25 周岁，女 23 周岁，待年轻人在学业和事业上取得一定成就，又有一定的经济基础时。在这个阶段，男女双方的生育力都处于旺盛时期，整个身心完全发育成熟，这时结婚，是符合优生优育的政策，此时所生育的婴儿一般是比较聪明和健康的。

如何办理结婚手续

我国婚姻法规定，申请结婚的当事人必须持相关证明，共同到男女一方户籍所在地的婚姻登记机关填写《结婚登记申请表》，并交纳结婚证工本费、服务费，其次，婚姻登记机关接到申请后，逐项审查当事人是否符合结婚条件，譬如：双方有没有达到法定婚龄，是否重婚等等，经过审查后，符合婚姻法规定的，准予登记。准予登记的法律依据是：

一、办理结婚手续的政策依据

《中华人民共和国婚姻法》（全国人大常委会 2001 年 4 月 28 日修正）

《婚姻登记条例》（国务院令 [2003] 第 387 号）

《婚姻登记工作暂行规范》（民政部 2003 年 9 月 25 日发布）

二、结婚登记条件

1. 男女双方必须自愿结婚。
2. 结婚年龄：男年满 22 周岁，女年满 20 周岁。
3. 双方均无配偶（未婚、离婚、丧偶）。
4. 双方没有直系血亲和三代以内旁系血亲关系。

三、结婚登记提交的证件

1. 本人常住户口簿、居民身份证。
2. 本人无配偶以及与对方当事人没有直系血亲和三代以内旁系血亲关系的签字声明。
3. 当事人提交 3 张 2 寸近期半身免冠彩色合影照片。