



现代家庭保健系列

新婚卫生全书

姚革 主编

福建科学技术出版社





现代家庭保健系列

新婚卫生全书

姚革 主编



福建科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新婚卫生全书/姚革主编. —福州:福建科学技术出版社, 2000. 9(2001. 6 重印)

(现代家庭保健系列)

ISBN 7-5335-1654-0

I. 新… II. 姚… III. ①性卫生-普及读物②家庭-保健-普及读物 IV. R167-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 17862 号

- 书 名 新婚卫生全书
现代家庭保健系列
- 作 者 姚革
- 出版发行 福建科学技术出版社(福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
- 经 销 各地新华书店
- 排 版 福建省科发电脑排版服务公司
- 印 刷 三明地质印刷厂
- 开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32
- 印 张 19.75
- 插 页 4
- 字 数 465 千字
- 版 次 2000 年 9 月第 1 版
- 印 次 2001 年 6 月第 2 次印刷
- 印 数 5001—9000
- 书 号 ISBN 7-5335-1654-0/R·318
- 定 价 37.50 元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

钟情的欢乐
初吻的惶乱

.....

甜蜜时的摇篮
困难时的方舟

.....

前 言

恋爱是一首优美浪漫的歌，是人的一生中最值得回味的经历：钟情的欢乐、初吻的惶乱、甜甜的酸楚、淡淡的惆怅、失恋的烦恼、忠贞的誓约……而婚姻则是一架钢琴上白色的、黑色的键盘，但决不是白与黑的单调，应当在两人的手指下，弹奏出动听的和弦、交响的乐章。

毫无疑问，新婚就是这一“交响乐”的第一乐章。两个生长环境、成长过程不尽相同的

新婚心理卫生

新婚生理卫生

新婚生活卫生

人，由相识、相恋到结合，共同筑起婚姻的“爱巢”。可以说，这“爱巢”是甜蜜时的摇篮，也是困难时的方舟。因此，结婚之后，新婚夫妇需要在心理上、生理上进一步相容、适应，使婚姻更加趋于完满和稳定；新人们更需要了解、掌握一些有关的性知识以及生活卫生保健、常见疾病防治等方面的技能，使新婚蜜月乃至今后的生活更加和谐、健康、幸福。为此，我们编写了这本《新婚卫生全书》。

编写过程中，我们力求做到资料新颖、时代感强，适合现代年轻人的需要；力求做到内容精彩、丰富实用，对新婚卫生生活有指导作用。本着从生活实际出发的原则，又考虑到方便阅读，全书分为：新婚心理卫生、新婚生理卫生、新婚生活卫生三大部分，主要包括：婚恋心理、新婚心理调适、新婚社交艺术、名人与婚恋、性成熟的秘密、新婚医疗保健、新婚性知识、新婚常见问题及处理、新婚避孕知识、男女性功能障碍及其防治、男女生殖器官常见病的防治、新婚饮食营养指南、新婚美容保健、新婚居家卫生、新婚旅行保健等内容。

本书参考、采用了一些图书报刊的相关资料，因种类较多，恕不一一注明，敬请见谅，并在此表示衷心的感谢！

如果本书面世后，能够对新婚夫妇新婚卫生、和谐健康的生活有一点帮助的话，那就是我们最大的欣慰了！

姚 革

2000年春节于金陵百子亭

NAK70/10

目 录

新婚心理卫生

一、婚恋心理

- | | | | |
|------------------|------|-------------------|------|
| 爱情的心理结构 | (2) | 社会交往与婚恋 | (20) |
| 两性择偶的心理差异 | (4) | 热恋中的性问题 | (22) |
| 爱情的艺术 | (6) | 婚前偷食禁果苦恼多 | (23) |
| 什么是真正的爱情 | (9) | 怎样缓解“性渴望” | (27) |
| 爱情的辩证观 | (11) | 怎样克服“异性恐惧症” | (28) |
| 恋人须知 | (12) | 同性恋是怎么回事 | (30) |
| 如何摆脱“爱”的嫉妒 | (17) | | |
| 应当学会怎样爱 | (19) | | |

二、新婚心理调适

- | | |
|-------------------|------------------|
| 婚后如何深化情感..... | 谨防“第三者”插足 |
| (33) | (47) |
| 美满婚姻五要诀..... (37) | 警惕婚姻“危机”..... |
| 怎样做个好妻子..... (39) | (49) |
| 怎样做个好丈夫..... (42) | 婚姻需要善待..... (51) |
| 新婚生活与性修养..... | 新婚夫妻怎样谈论性 |
| (43) | 生活..... (53) |
| 新婚女性如何增添魅力 | 如何走出“婚后厌倦症” |
| (44) | 的阴影..... (55) |
| 新婚妻子爱唠叨怎么办 | |
| (46) | |

三、新婚社交艺术

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 家庭婚礼..... (58) | 安排婚宴有讲究..... (71) |
| 新娘在婚礼上应注意 | 闹洞房..... (72) |
| 些什么..... (59) | 对方家族亲属的称呼 |
| 新娘的美容和化妆..... | (73) |
| (61) | 见面时问好的礼仪..... |
| 新娘的礼服..... (63) | (76) |
| 新娘的发型..... (64) | 打招呼时应注意些什么 |
| 新娘的魅力..... (66) | (77) |
| 新郎的风度..... (68) | 怎样自我介绍和互相介绍 |
| 新郎的服饰..... (69) | (78) |
| 新郎的发型..... (70) | 与人交谈时的礼仪... (79) |

交谈有哪些忌讳…… (81)	到别人家作客的礼仪
善于记住对方的姓名	…………… (96)
…………… (82)	参加宴席应注意些什么
倾听的艺术…………… (83)	…………… (97)
幽默使你的形象更可爱	参加舞会时的礼仪… (99)
…………… (84)	礼尚往来中建立友谊
笑的魅力…………… (85)	…………… (100)
姿态与面容…………… (86)	用好家里的电话 … (100)
行为与服饰…………… (88)	小夫妻怎样善待邻居
姿态与仪表美…………… (89)	…………… (102)
学会在家里接待客人	和外国人交往的礼仪
…………… (91)	…………… (103)
邀请朋友来作客时的礼仪	和女性交往时展示男士
…………… (93)	风度 …………… (104)
走亲访友时的礼仪……	怎样和少数民族亲友相处
…………… (94)	…………… (105)

四、名人与婚恋

马克思与燕妮的爱情	达尔文的苦恼和教训
…………… (106)	…………… (118)
恩格斯的爱情生活……	歌德失恋以后 …… (120)
…………… (108)	巴尔扎克的等待 … (122)
列宁的春饼姻缘 … (110)	马克·吐温的婚事……
孙中山和宋庆龄诚挚的爱	…………… (124)
…………… (112)	托尔斯泰的幸福与不幸
黑格尔的婚姻故事…(116)	…………… (125)

泰戈尔的初恋 …… (127)	莫扎特的爱情生活…(133)
罗兰获得了真正的爱 …………… (131)	萧邦成熟的爱情 … (135)

新婚生理卫生

一、性成熟的秘密

女性生殖系统 …… (140)	人体生物钟与性 … (162)
男性生殖系统 …… (145)	大阴唇——女性健康的 “门户” …… (164)
女性的第二性征 … (150)	子宫——生命的摇篮 …………… (167)
男性的第二性征 … (152)	阴茎大小与性功能…… …………… (170)
性心理的形成及特点 …………… (153)	阴茎勃起之谜 …… (171)
女性生殖功能的调节 …………… (155)	睾丸有什么作用 … (174)
男性生殖功能的调节 …………… (156)	怎样正确对待手淫…… …………… (177)
女性性反应周期 … (158)	性变态是怎么回事…… …………… (179)
男性性反应周期 … (160)	
女性性成熟的调节…… …………… (161)	

二、新婚医疗保健

- 婚前检查是优生的前提
..... (183)
- 婚前检查查什么 ... (184)
- 近亲为何不能结婚.....
..... (186)
- 近亲婚配与“肝豆病”
..... (187)
- 最佳的结婚年龄 ... (188)
- 血型与婚育 (189)
- 常见疾病与婚育 ... (190)
- 常见疾病与婚期 ... (196)
- 经前紧张综合征的治疗
..... (197)
- 如何摆脱痛经的困扰
..... (198)
- 子宫内膜异位症是怎
么回事 (201)
- 季节与优生 (203)
- 生物节律与优生 ... (205)
- 如何消除新娘的情感
紧张症 (207)
- 如何估计排卵期 ... (208)
- 怎样测量基础体温.....
..... (208)
- 要注意性器官卫生...(212)
- 新婚与外阴保健 ... (213)
- 外阴、阴道损伤怎么办
..... (215)
- “亚健康”与性生活
..... (218)
- 哪些人不能结婚或应
暂缓结婚 (220)
- 哪些精神病人不宜结婚
..... (222)
- 哪些疾病需要在婚前
施行手术 (222)
- 哪些情况下不适宜过
性生活 (223)
- 哪些人可以结婚但应
禁止生育 (224)
- 性淡漠可引起乳房病
..... (225)
- 酒既能助“性”又会败
“性” (227)
- 房事适度有利于健康
..... (228)
- 戒房劳的意义及方法
..... (230)

三、新婚性知识

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 男女性欲有何差异····· | 如何过好甜蜜的新婚之夜 ····· |
| ····· (235) | ····· (268) |
| 性反应分期及其表现 | 新婚之欢亦需“忍” |
| ····· (237) | ····· (271) |
| 女性性冲动的特点····· | 怎样使新婚性生活过得更美满 ····· |
| ····· (239) | ····· (274) |
| 男性性冲动的基础是什么 ····· | 射精后为什么会疲劳 ····· |
| ····· (242) | ····· (276) |
| 中医学对男女性反应的认识 ····· | 精液有啥气味 ····· |
| ····· (243) | ····· (278) |
| 性高潮揭秘 ····· | 女性性交也“射精” |
| ····· (245) | ····· (279) |
| 人体哪些部位是性感区 ····· | 性交体位与保健 ··· |
| ····· (250) | ····· (281) |
| 性生活中的阴道反应 | 环境对性欲的影响····· |
| ····· (252) | ····· (283) |
| 性反应周期中的乳房及性红晕 ····· | 睾丸大小是否影响性功能 ····· |
| ····· (255) | ····· (284) |
| 性爱与性感 ····· | 保持阴道青春的诀窍 ····· |
| ····· (257) | ····· (285) |
| 戏说性愉悦 ····· | “性爱肌”是怎么回事 |
| ····· (260) | ····· (287) |
| 如何唤起新娘的性反应 | 清晨过性生活好不好 |
| ····· (263) | ····· (287) |
| 新娘的性需求 ····· | 性交持续时间多长为宜 |
| ····· (266) | ····· (289) |
| 新郎的“性秘密” ····· | |
| ····· (267) | |

使用性工具好不好……	
.....	(291)

手淫会不会影响婚后 性生活	(292)
------------------------	-------

四、新婚常见问题及处理

处女膜与贞洁	(295)
怎样预防新婚之夜大 出血	(296)
新婚期遇上月经怎么办	(298)
怎样婉拒新郎的做爱 要求	(299)
新娘常见的“性误区”	(301)
婚后仍然遗精是否病态	(304)
新郎阳痿新娘怎么办	(305)
出现早泄怎么办 ...	(308)

性交过敏的原因 ...	(312)
新婚性交疼痛怎么办	(315)
射精无力怎么办 ...	(319)
射精时排尿是怎么回事	(321)
性交中突然晕厥是怎 么回事	(322)
性交后阴部不适是何因	(323)
性交后排尿异常怎么办	(324)
性交后外阴部为什么 会发痒	(325)

五、新婚避孕知识

新婚夫妇避孕须知	(328)
新婚期最理想的避孕 方法	(330)
旅行结婚莫忘避孕.....	(331)

避孕套的正确使用.....	(332)
避孕套破裂的原因.....	(334)
避孕套滑落在阴道内 怎么办	(335)

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 避孕套不会影响性生活质量 (336) | 安全期避孕法 (344) |
| 避孕套的其他功用... (337) | 事后紧急避孕法 ... (346) |
| 短效口服避孕药和探亲避孕药 (339) | 患病女性新婚避孕方法的选择 (348) |
| 口服避孕药释疑 ... (340) | 因人而异选择避孕方法 (350) |
| 宫内节育器的使用及注意事项 (342) | 国外避孕新法 (353) |

六、男女性功能障碍及其防治

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 女性性厌恶及其矫治 (355) | 阴道痉挛的产生及自我矫治 (384) |
| 女性性唤起障碍及调治 (361) | 阴道痉挛的中医治疗 (387) |
| 女性性欲低下及自我保健 (364) | 阳痿及其防治对策..... (388) |
| 女性性欲低下的食疗方 (371) | 阳痿食疗方 (393) |
| 女性性高潮障碍及对策 (374) | 男性性欲低下及调治 (394) |
| 如何克服女性性冷淡 (378) | 男性性欲亢进怎么办 (396) |
| 女性性欲亢进怎么办 (381) | 不射精症及其对策..... (398) |

七、男女生殖器官常见病的防治

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 如何防治“蜜月病” | 白带与阴道炎 |
| (403) | 女阴瘙痒原因何在 |
| 影响女性性生活和谐 | (424) |
| 的疾病 | 子宫颈糜烂怎么办 |
| (405) | (427) |
| 性交出血的原因及中 | 子宫后屈一般无须治疗 |
| 医治疗 | (429) |
| (407) | 女性下腹疼痛是怎么 |
| 性病和性传播疾病 | 回事 |
| (409) | (430) |
| 危害极大的梅毒 ... (411) | 蜜月膀胱炎治疗务必 |
| 难缠的淋病菌 | 彻底 |
| (412) | (432) |
| 衣原体感染及其防治 | 男性常见的生殖器炎症 |
| (416) | (434) |
| 恼人的念珠菌感染 ... (417) | 发生血精怎么办 ... (435) |
| 乳房自我检查法 ... (418) | |

新婚生活卫生

一、新婚饮食营养指南

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 从食物的消化与吸收 | 蛋白质是生命的基础 |
| 说起 | (443) |
| (442) | |

脂肪是人体不可缺少 的物质 (444)	根据营养特点选择食物 (453)
糖是人的主要能源 (445)	女性缺铁与补铁 ... (454)
水与人体健康 (446)	合理提供能量 (456)
无机盐在人体内的作用 (447)	新婚期间的饮食原则 (457)
维生素的美容功效..... (448)	新婚夫妇的营养食品 (458)
纤维素的独特功效..... (450)	新娘的饮食 (466)
家常食物中的特殊营 养素 (451)	增强男性性功能的饮食 (467)
	人流综合征的食疗 (468)

二、新婚美容保健

新婚自我美容保健的 内容 (471)	影响美容的药物 ... (477)
实施自我美容保健的 方法 (472)	新婚夫妇的美容药膳 (479)
生活美容与医学美容 的区别 (473)	皮肤健美的饮食原则 (481)
美容医师的选择 ... (474)	皮肤的分类及特性..... (482)
新婚美容手术的类型 (475)	皮肤类型的测定 ... (483)
新婚美容手术的禁忌 (476)	皮肤美的标准 (484)
	皮肤老化的特征及相 关因素 (485)

皮肤老化的预防 … (486)	干性头发的养护 … (507)
加法美容和减法美容 …………… (487)	油性头发的养护 … (508)
洗脸是美容的第一步 …………… (488)	保持头发的健美 … (509)
皮肤深层清洁的作用 和方法 …… (490)	避免染发过敏 …… (511)
干性皮肤的护理方法 …………… (491)	烫发的护理 …… (512)
油性皮肤的护理方法 …………… (493)	防治脱发 …… (514)
混合性皮肤的护理方法 …………… (494)	防治“谢顶” …… (515)
损害面部美容的皮肤病 …………… (495)	防治“少白头” … (517)
日光会使皮肤老化…… …………… (497)	灰指甲的防治 …… (518)
防治日光对皮肤的损害 …………… (498)	鹅掌风与脚气的防治 …………… (519)
蝴蝶斑的防治 …… (499)	面部皱纹的好发部位 …………… (521)
白癜风的防治 …… (500)	防皱颜面操 …… (522)
雀斑的防治 …… (501)	抽烟使面部显得苍老 …………… (523)
痤疮的防治 …… (503)	美容文刺术的作用和 禁忌 …… (524)
酒糟鼻的防治 …… (504)	美容文刺术的弊端…… …………… (525)
头发的分类及测定…… …………… (506)	穿耳洞应注意的问题 …………… (526)
	腹部脂肪的消除 … (528)
	影响女性乳房形状与 发育的因素 …… (529)
	乳房的形态缺陷 … (530)

乳房发育不良的补救办法 (531)	应该配备的化妆品... (544)
隆乳手术的类型 ... (533)	利用化妆矫正面型缺陷 (546)
乳房的健美按摩 ... (534)	不同鼻型化妆要诀..... (548)
新娘如何美胸 (535)	利用化妆矫正唇部缺陷 (550)
不恰当的美乳方法..... (538)	新娘美唇三要素 ... (552)
掌握化妆美学原则 (539)	正确使用药物性化妆品 (553)
选用适合自己特点的 化妆类型 (540)	妥善保存化妆品 ... (555)
掌握化妆的基本方法 (541)	预防美容化妆病 ... (556)
应该配备的化妆工具 (543)	防止化妆品过敏 ... (558)
	化妆皮肤的保养和护理 (558)

三、新婚居家卫生

现代居室装修要点... (560)	新婚洞房的“软装饰” (569)
现代居室的灯光与色彩 (561)	如何使居室显得宽敞 (571)
现代居室的植物装饰 (563)	居室异味的清除 ... (572)
现代居室的音乐环境 (564)	合理布置厨房 (574)
现代居室的环境保护 (565)	夏日居室的布置与调整 (575)
	卫生间的卫生 (576)