



夏正锋◎主编

蜜月生活手册

MIYUE SHENGHUO SHOUCE



中国人口出版社

新婚蜜月系列丛书

蜜月生活手册

● 夏正锋 主编



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

蜜月生活手册/夏正锋主编. —北京:中国人口出版社,2005.10

ISBN 7-80202-196-0

I. 蜜... II. 夏... III. ①结婚—基本知识②性知识 IV. ①C913.13②R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 113292 号

蜜月生活手册

夏正锋 主编

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京金马印刷厂
开 本 787×960 1/16
印 张 19
字 数 350 千
版 次 2006 年 1 月第 1 版
印 次 2006 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80202-196-0/R·475
定 价 25.00 元

社 长 陶庆军
电子邮箱 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
邮政编码 100054

前言

新婚,对许多人来说,是一生中最为难忘的事情,是男女青年从相识、相知、相恋、相爱乃至共同走进神圣的婚姻殿堂的见证。它不仅仅是一个人的“真正成熟”的标志,而且是一个人在走出家庭、踏入社会后,由单身主义者到共筑爱巢的转折。

新婚犹如春天盛开的第一枝艳丽的花,亦如盛夏撑起的一树绿茵。一对相爱的新人终于能日夜相伴,心中自然充满了无限的幸福。这些美好足足会让所有的男人和女人回味一生。

当你结束了无拘无束、自由自在的单身时代,与心仪已久的恋人步入神圣的新婚殿堂之时,你会发现生活居然在不知不觉中发生着翻天覆地的变化——花前月下的卿卿我我演变成了锅碗瓢盆的丁丁当当。面对如此,也许你会茫然,会不知所措,为此我们策划、组织编写了本套《新婚蜜月系列丛书》,希望能对您的新婚、蜜月生活有所帮助,有所启迪。

丛书策划:田洪江

二〇〇五年十二月

目 录

contents

第 1 章 蜜月旅游目的地

蜜月旅行地点的选择	1
蜜月逍遥游	2
旅游备选方案	4
国内主要旅游景区	5
国外著名旅游景区	53

第 2 章 蜜月旅游的准备

怎样确定旅游日程	73
旅游时间的选择	74
旅游路线的选择	74
蜜月之旅宜多久	75
蜜月之旅如何预算	76
衣食住行如何安排	76
减轻时差的影响	78
旅行必备用品有哪些	78
徒步旅行的防病准备	81
旅行背包里应装些什么东西	82

新婚自助游应注意什么	83
新婚旅行如何护脚	85
新婚旅行防治疲劳症	87
新婚旅行穿什么	88
旅途中的常见病	91
新婚旅行物品及用途	93
旅途患病如何处理	94
什么是新婚蜜月病	95
如何预防“蜜月病”	96
预防“蜜月性肝炎”	97
如何防治旅游病	98
如何去除底片污渍	101
如何登山旅游	102
旅游途中如何防盗	102
乘车如何防盗	102
旅游徒手治病五法	103
旅游应注意的问题	104
蜜月旅游注意事项	105

第3章 蜜月饮食

旅游途中进补	107
蜜月生活食补	108
蜜月菜单	109
饮食男女	111
新婚蜜月调养	113
旅游营养食品的补充	114
清淡为佳的旅游饮食	115
热带水果的吃法	116
健美乳房的饮食	116



健美皮肤的饮食	117
保健牙齿的饮食	118
食品中的“脑白金”	119
养生花卉粥	119
消暑保健汤	120
果品健美吃法	122
旅行饮食卫生	124

第4章 蜜月性心理点拨

性心理的社会属性	125
性心理学主要内容	126
性心理健康的五要素	127
性心理的情感表现	128
性心理的审美特征	129
性心理应受道德的约束	131
新郎的性心理	132
新娘的性心理	133
美满性生活的性心理	134
新婚浪漫性心理	135
残疾人的性心理	136
性病患者的性心理	137
性心理咨询范围	139

第5章 蜜月性保健

注意性节制和性卫生	141
女性性高潮缺乏的原因	141
如何治疗性高潮缺乏	143

如何通过饮食增强性功能	145
如何使用药膳增强性功能	146
性病与性传播疾病	147
新婚期间如何用药	148
避免性交意外伤害	149
外阴、阴道损伤的原因	150
外阴、阴道损伤怎么办	152
男性性欲低下如何调理	153
男性性欲亢进如何调理	154
早泄及其预防	156
妊娠对女子性欲的影响	157
患急慢性病中如何性生活	158
冠心病患者如何性生活	158
卵巢切除是否影响性生活	159
结扎是否影响性生活	159
饮酒和吸烟是否影响性功能	160
肥胖对性功能有什么影响	161
夫妻如何按摩	162
运动对性生活的影响	163
什么是女子性冷淡	164
性冷淡如何克服	165
忌随意猜疑	165
忌性爱惩罚	166
忌房事太久	166
性生活适宜频度	167
性生活七法则	168
为什么月经期不能性交	171
怎样计算安全期	172
怎样使性生活和谐	172
性器部位的非性病	173
蜜月病的良药——水	174



B族维生素可减缓痛经	174
乳胶保险套过敏怎么办	174
“人流综合征”如何预防	175
怎样防止“性衰老”	176

第6章 蜜月避孕



男性常用的避孕方法	179
女性常用的避孕方法	179
口服避孕药避孕	180
宫内节育器避孕	181
什么是紧急避孕法	182
如何使用避孕套避孕	183
体外排精避孕弊与利	185
特殊情形如何避孕	186
什么是哺乳避孕法	188
引起避孕药失效的药物	189
使用外用杀精药具	189
怎样进行安全期避孕	190
不易受孕的性爱体位	192
蜜月宜采用的避孕方法	193
安全套的非避孕作用	193
不同时期的最佳避孕方式	194
避孕方法更换须知	195
避孕影响性生活吗	196



第7章 女性的“第二蜜月”



女性的“第二次蜜月”	199
“放纵性欲”受益终身	200
怎样巧度“第二次蜜月”	201
运用独特动作创造激情	203
如何巧妙示爱	204
夫妻间如何表达爱意	204
夫妻生活是否需避开孩子	205
夫妻间的性交流有哪些	205
性交流为什么应该如实反映	206
妻子为何喜欢情话绵绵	206
夫妻间如何用性信号交流	206
妻子如何配合丈夫的调情	207
和谐的性交需要男女心理平等	208
让丈夫“沐浴”似水柔情	208
抓住丈夫爱情的手段	209
丈夫心中的性秘密有哪些	209
如何了解配偶的性偏爱	210
“涌泉相报”才能有鱼水之欢	211
艺术地处理性生活不和谐	211
为什么夫妻不能性指责	212
夫妻间不能搞“性惩罚”	213
艺术地处理性欲冷漠	213
夫妻间为何出现性对抗	214
夫妻如何消除性对抗	215
什么是性心态培养	215
什么是性风采培养	215



什么是性品质培养	215
为什么性和谐需要培养	216

第8章 蜜月婚姻



婚姻的功能	217
婚姻的基本原则	218
婚姻的爱情规则	219
婚姻认识误区	219
把握夫妻感情的波动周期	222
怎样才能使婚姻美满	223
怎样让婚后生活充满激情	225
夫妻间怎样心有灵犀	229
婚后他(她)为什么变了	231
婚姻幸福有何窍门	233
婚后如何使爱情保鲜	237
怎样使美满婚姻更牢固	240
如何使婚姻保持浪漫	242
婚姻天长地久的要素	244
婚姻的相互平衡	245
婚姻的危险信号	245
俩人世界的隐患	246
贤惠妻子的特点	247
夫妻相处的原则	248
夫妻不说的八种话	248
增进夫妻感情九招	249
消除夫妻误解的办法	250
夫妻交谈“多”与“勿”	251
夫妻冷战的预防	252
夫妻矛盾化解法	253

夫妻吵架十不该	254
新婚夫妻的感情调适	255
新婚夫妻的性格调适	256
新婚夫妻的兴趣调适	257
新婚夫妻的心理调适	258
妻子讨厌的丈夫	259
丈夫讨厌的妻子	260
如何做一个贤妻良母	261
怎么使丈夫迷恋你	263
如何让婚后生活充满情趣	266
怎样才能使夫妻更亲密	267
夫妻如何处理家庭琐事	272
如何和她（他）交流隐私	274
夫妻幸福生活十二招	276
成熟婚姻的特点	278
爱情常新五诀窍	279
夫妻沟通“555”法则	280
怎样度过婚后矛盾期	281
如何维持婚后性生活	283

附录

爱情秘语	287
------------	-----





第1章 蜜月旅游目的地

新婚蜜月，一般夫妇都选择出外旅行。这已逐渐为一种时尚。但面对迷人的大好河山，究竟该到哪里去呢？显然这成为一个不大但又很现实的问题。

结合蜜月生活的特点，我们认为选具有自然风光的景点，以休闲娱乐为目的为最佳。同时还要考虑俩人的假期长短和季节气候。如果假期长，经济条件允许，尽可选择出国旅游，让双方徜徉于异域风情之中，充分体验爱情的甜蜜；如条件有限，可选择国内著名景点，同样也可领略生活的丰富与多彩。

蜜月旅游，最好是自助游，这样可以尽情发挥自己的主观能动性。但如果对外面的世界不了解，也可选择旅行社随团旅游。尤其是出国游时有语言障碍的更应如此。选择旅行社应注意几点：首先，看其是否有合法证照。这样碰上对方违约异议时，可以去有关机构投诉解决，从而保护自己的合法利益。万不能贪一时便宜，以免自己最后有苦难言。其次，应和旅行社签定旅游合同书，对旅游期间的一切活动都要有明确的规定。再次，旅行社必须为旅行者投旅游人身平安保险。这样一旦遇到意外伤害，保险公司就会作相应赔偿。

注意到以上细节，下面你们就可放心选择旅游目的地了。



蜜月旅行地点的选择

出外旅行是一桩于身心有益的好事，如果因为事先未根据自己的健康状况选择相宜的时机和地点就得不偿失了。

秋冬季节，雨水稀少，气候干燥，无论南方还是北方，都非常适合旅行。但对于患溃疡病的人来说，这个时节是不适合旅行的，因为胃溃疡特别是十二指肠溃疡在秋冬和冬春交接季节最容易复发。冬天，北国冰天雪地，对于南方年轻人来说，确是一种绮丽的自然景观，特别是冰上运动、雪地运动、冰雕艺术，有着极大的吸引力。然而，对患有肺气肿、肺心病、慢性支气管炎者，过敏体质者，冬天是不宜

北上旅行的。

春天，阳光明媚，鲜花盛开。对于有花粉过敏史的人来说，还是足不出户为好。我国幅员辽阔，南方早已花开似锦，北方却刚刚驱散严寒，大地开始转暖，这时去北方旅行正是时候。广东的春天，气温不冷不热，非常利于旅行，但空气湿度太大，患有风湿病、关节炎、腰腿病以及皮肤病的病人，不宜去广东旅行。

夏天旅行多选择在山区或海边，这确属高明的选择。但是，患有高血压病、肺心病、冠心病、风湿性心脏病、先天性心脏病等心血管病的人，切不可去高原或上高山旅行，只能去气候温和、地势平坦的地方旅行。因此，在旅行之前应根据自己的身体状况选择合适的时机和地点。



蜜月逍遥游

当相爱的情侣携手走向红地毯那一端时，可曾设想，让天地见证这份永恒不变的爱情，让自然聆听爱的箴言，以一路拾景的方式来收获情感，旅行结婚将是一次浪漫而又特别的经历。大旅行社专为新人设计推出的新婚蜜月旅行，多集中在秋高气爽的十月。

天南海北新婚旅



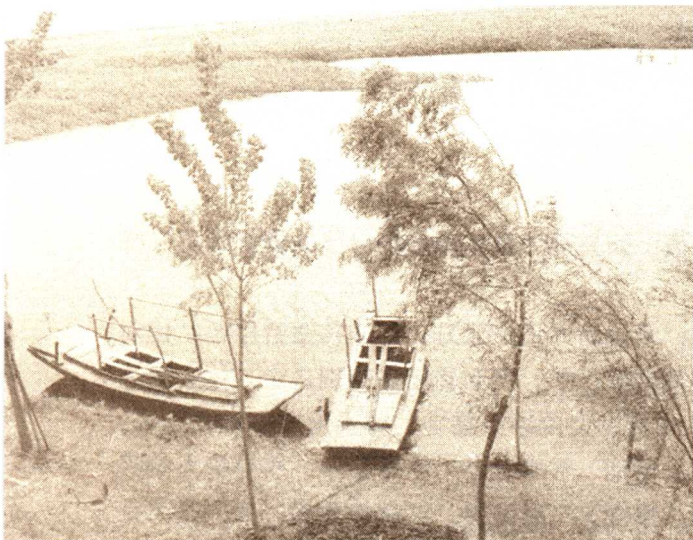
由于旅行结婚以舒适为前提，因此应选择较成熟的旅游城市或名胜。在众多路

线中海南、澳洲等地受到很多情侣欢迎，新人们可根据自己喜好选择在那里度过这美好的日子。

北京游



北国风光对南方旅游者具有很大的吸引力，新婚者也不例外。作为首都，北京景点丰富：天安门、紫禁城，国都风采；雄伟长城，留下好汉足迹；皇家御苑颐和园、园中之园圆明园、红楼再现大观园，皆为中国名胜杰出代



表……在此体会新婚喜悦，拍出与自然和谐的“婚纱照”，将是一生经典的回味。

西南游 ★★

领略各地风光景致、民俗风情之余，拥有一个神圣的婚礼，是每对新人执著的期待。在云贵高原上，风景如玉龙雪山脚下举行盛大结婚庆典，千岁古城丽江做婚礼见证人，雪山传达上天祝福，这样的新婚之夜，是否圆了你所期待的梦？



海南游 ★★

在我国南端，海南岛独具特色的热带海滨风光令人流连忘返。三亚南山号称第一海景、山景、石景水乳交融，“海誓山盟”不再是梦中的誓言，你又岂能错过这爱在天涯海角之旅？

国外经济游 ★★

条件较好的新人不妨亲身体验异国风情，其中澳洲的自然风光旖旎撩人，更有蜜月天堂——天然心型珊瑚礁，在这象征永恒爱情的“情人岛”上，新郎新娘可在教堂里许下“执子之手，与子偕老”的诺言。

蜜月团 ★★

蜜月团是旅行社根据参团的新婚人数而特别推出的，不定期也不必然，同时，发团集中在各大假期。而新人们的佳期一定就难以更改。因此，蜜月团可遇而不可求。

对对新人，洋洋喜气，一个团就是一个临时的大家庭，其中亦有不少亲友参加，新婚旅游大可享尽天伦。一般说来，参团除可享受周到的全程服务，还有蜜月套房、纪念新婚礼物赠送。

逍遥自在自助游 ★★

蜜月团不可强求，近年时兴的自助游，对旅行结婚同样适用。除去尘世的纷扰，徜徉于山水之间，静静享受二人世界。自助游由旅行社安排住宿和来回票务，服务项目可根据需要有所增减。大致路线内，新人自己选择游玩景点，自由度大了很多。也正因为如此，其价钱较参团要偏贵。这里需要注意的是，新婚佳期不宜过于劳累，从容度假才能潇洒。



旅游备选方案

方案一：城市休闲型 ★★

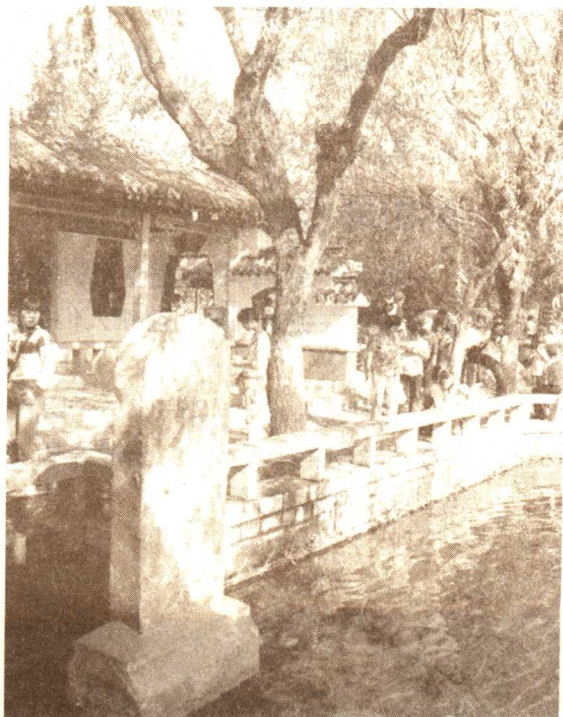
如果旅游目的地是大城市（如上海、香港、新加坡等），主要内容是休闲和购物，那么所带之物不必很多、很全。鞋可以选择休闲鞋；服装应与平日逛街无异，但双肩背包要换成腰包，因为这样更为安全、方便；另外，一把折叠雨伞必不可少。

方案二：海滨度假型 ★★

许多南方海滨一年四季都适合旅游度假，去这些城市，鞋可选择沙滩鞋（或拖鞋）和旅游鞋；服装应为颜色鲜艳的夏装，以便拍出漂亮的照片；泳装一定要自购，不能租用；用品中折叠伞、墨镜、防晒用品、遮阳帽等都是必需之物。

方案三：长途跋涉型 ★★

旅游探险渐成时尚，它强调一切靠自己。鞋以高帮的户外旅游鞋为佳。服装要注意保暖性，最外层的应兼备雨衣功能，双肩背包是不错的选择，最好再加一个腰包或有着许多口袋的马甲。去高原，防晒霜和墨镜必不可少。如果是去体验野营生活，别忘记带帐篷、睡袋、防潮垫、火源、水壶等物品。需要提醒的一点是出行时应集体行动。



国内主要旅游景区

北京市

北京位于华北大平原的北部，东面与天津市毗连，其余均与河北省相邻。地势西北高、东南低。古老而富有韵味之中又掺杂了现代都市的繁华庞大城区，向东南方铺展的广阔平原，加之逶迤蜿蜒、镇守城区西北的太行山脉和燕山山脉，成就了北京独特的魅力。园林遗迹、古刹皇陵，给北京城注入了深厚的人文底蕴；峻崖曲壑、丽泉飞瀑，为城郊挂上了一层神秘的面纱；而车水马龙的步行街和星罗棋布的商业区，则为这座古老的城市增添了新时代的生命力。北京，历史上曾经是几个朝代的都城，规模宏大的帝王宫殿、园林、庙坛、陵墓及其他古代建筑历经百年风雨仍井然有序、错落有致，俨然可见昔日皇城的威严。

故 宫

故宫也称紫禁城，位于北京市中心，曾居住过24个皇帝，是明清两代的皇宫，现改名为故宫博物院。院内陈列我国各个朝代的艺术珍品，是中国最丰富的文化和艺术的宝库。故宫的整个建筑金碧辉煌，庄严绚丽，被誉为世界五大宫之一（北京故宫、凡尔赛宫、白金汉宫、白宫、克里姆林宫），并为联合国科教文组织列为“世界文化遗产”。

故宫的宫殿建筑，是我国现存最大、最完整的古建筑群。宫殿是沿着一条南北向的中轴线排列，左右对称，南达永定门，北到鼓楼、钟楼，贯穿整个紫禁城。规划严整，气魄宏伟，极为壮观。无论在平面布局，立体效果还是形式上的雄伟、堂皇、庄严、和谐，都属无与伦比的杰作。它标志着我国悠久的文化传统，显示着500余年前我国在建筑艺术上的卓越成就。

