



21 SHIJI

科学全面实用的婚孕指南
XINGFU JIATING BAIKE CONGSHU



新婚优生

百科
大全

河北科学技术出版社



21 SHIJI

科学全面实用的婚孕指南
XINGFU JIATING BAIKE CONGSHU

新婚优生

百科
大全

王晓旭/编著

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新婚优生百科全书/王晓旭编著.
—石家庄:河北科学技术出版社,2005
ISBN 7-5375-3271-0
I.新… II.王… III.①性知识②优生优育—基本知识
IV.R16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 095041 号

出版发行/河北科学技术出版社
地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号
邮 编/050061
责任编辑/沈鸿宾
封面设计/鲁 冰
美术编辑/寇 菁
印 刷/北京楠萍印刷有限公司
开 本/880×1230 1/32
印 张/15
字 数/320 千
版 次/2005 年 9 月第 1 版
印 次/2005 年 9 月第 1 次印刷
定 价/24.80 元



21 SHIJI

科学全面实用的婚孕指南

XINGFU JIATING BAIKE CONGSHU











前 言

新婚，对许多人来说，是一生中最为难忘的大事，是男女青年从相识、相知、相恋、相爱直至共同走进神圣的婚姻殿堂的见证。它不仅仅是一个人“真正成熟”的标志，而且是一个人在步入社会后，由单身贵族到共筑爱巢的转折。

从古至今，人们都将孕育下一代看成是自然而然的事。可是，随着社会的发展，人类文明的进步，人们开始认识到，生儿育女是人类繁衍的必由“之路”，但却不能“顺其自然”。因为，人从一个受精卵发育成一个完整的生命，在这个漫长的历程中的变化除自身的细胞分裂发育外，还受很多外在因素的影响。所以，掌握优生优育知识对于孕育一个健康、聪明的宝宝尤其重要。

《新婚优生百科全书》一书，全面系统地介绍了从新婚到孕育一个聪明宝宝的全过程。全书分为新婚序曲篇、蜜月甜心篇、优生基础篇、优生胎教篇、优生保健篇、优生分娩篇共六大部分，二十个板块，详细地介绍了从婚前准备、男女性生理特点、新婚蜜月期的保健到孕育小生命整个过程中新婚夫妇应掌握的各种知识。

本书贴近生活，特具操作性、实用性、可读性，是现代小家庭生活中必不可少的科普读物。愿它能成为你的良师益友，忠实伙伴。

编 者

2005 年 6 月

目 录

新婚序曲篇

第一章 婚前检查	(3)
婚前检查的意义	(3)
婚前检查的内容	(4)
婚前检查的结论	(5)
婚前体检有什么好处	(6)
婚前体检主要针对哪些疾病	(7)
婚前体检应该注意哪些事项	(7)
准新娘的检查	(8)
准新郎的检查	(9)
有些情况经过治疗可以结婚	(11)
有些人不能结婚	(12)
有些人可以结婚但不宜生育	(13)
患有哪些疾病应暂缓结婚	(13)
第二章 生理知识	(16)
女性外生殖器	(16)
女性内生殖器	(19)
乳房的发育	(22)
乳房发育的五个阶段	(23)
胸罩的作用	(25)

青春期的生长发育	(25)
月经期	(27)
月经期的问题	(29)
女性的性体验	(30)
男性生殖器官	(33)
男性性发育	(36)
男性生殖功能的调节	(38)
精子怎样成熟	(40)
前列腺在生殖中的作用	(42)
关于阴茎的勃起	(43)
阴囊皮为何又皱又黑	(46)
男人要护住好下身	(48)
男性性成熟的表现和第二性征	(49)
尿和精液不会同时排出	(50)
第三章 婚前保健	(52)
男性生殖器官感染性疾病有哪些	(52)
男性生殖器官损伤性疾病的表现	(53)
男性生殖器官疾病还有哪些	(55)
男性疾病与全身疾病的关系	(56)
女性生殖器官的先天性疾病	(58)
女性生殖器官的炎症性疾病	(59)
女性生殖器官的其他常见疾病	(62)
新婚期间饮食要注意的事项	(64)
新婚夫妇的营养品	(66)
新娘的饮食应注意的事项	(72)
第四章 办理手续及婚前准备	(73)
结婚的条件	(73)

结婚需要办的手续	(76)
婚前感情准备	(77)
婚前心理准备	(79)
婚前物质准备	(81)
第五章 婚前美容	(84)
使新郎更有风度	(84)
新娘护肤秘诀五则	(85)
新娘的眉部护理	(86)
新娘的眼部护理	(87)
新娘的鼻子护理	(88)
新娘唇部的护理	(89)
新娘口腔护理	(89)
新娘面部护理	(91)
新娘手的护理	(92)
全身需要护理	(93)
天然美容护肤品的作用	(94)
健美肌肤的食物	(95)
使新娘的发型和身材更美	(96)
新娘发型与脸型的结合	(96)
新娘发型巧选择	(98)
新娘发型的设计	(99)
新娘的发型怎样保护	(101)
新娘美容美发要早些时间安排	(102)
新娘服饰的选择和鉴别	(105)
新娘婚礼服的款式	(106)
新娘的饰品佩戴	(108)
新郎婚礼服	(112)

新郎服饰	(113)
------------	-------

蜜月甜心篇

第六章 洞房花烛夜	(119)
布置整洁优雅的居室环境	(119)
调适新娘的身心	(120)
新婚之夜，你该知道什么	(122)
新婚之夜如何面对“害羞”的妻子	(123)
你应该知道这些洞房游戏	(125)
闹洞房你要从容过关	(127)
新婚之夜应该做好的生理准备	(129)
新婚之夜应该做好的卫生准备	(130)
激起对方的性兴奋	(132)
明白对方的性暗示	(135)
怎样才能达到性和谐	(137)
正确看待妻子的呻吟	(140)
让性敏感区更好地发挥作用	(141)
如何过好新婚之夜	(143)
性爱练习十部曲	(147)
第七章 “性”福生活	(151)
吻的技巧	(151)
乳房的爱抚	(154)
性交的体位	(155)
性运动的方式	(168)
到达性高潮的技巧	(169)
后戏的重要性	(173)

性生活后的清洁卫生	(174)
第八章 预防“蜜月病”	(177)
讲究性卫生	(177)
妻子要天天宝贝自己	(177)
男性也要清洁自己	(178)
新婚“性”卫生	(179)
性交后忌喝冷水和洗冷水澡	(180)
饭后、浴后不能立即同房	(181)
夫妻同房不能中断性交	(182)
新婚性生活十大忌讳	(183)
蜜月性膀胱炎	(185)
嵌顿包茎	(186)
房事昏厥症	(186)
颈动脉窦受压综合征	(186)
精液过敏症	(187)
早泄	(187)
阳痿	(188)
减轻性交疼痛的方法	(189)
防止性冷淡的方法	(191)
解决阴道痉挛的方法	(192)
第九章 蜜月保健	(193)
性行为的广泛内容	(193)
健康的性行为	(193)
有害的性交行为	(194)
树立正确的性道德观念	(195)
处女膜的作用	(197)
初夜一定见红吗	(198)

“纯洁”的观念	(199)
了解爱人	(200)
包皮系带损伤	(200)
持久性阴茎勃起	(201)
阴茎“折断”	(201)
处女膜的破裂	(202)
女性生殖道损伤	(202)
牢固的爱情和感情	(203)
健康的身体和良好的精神状态	(203)
适当的时间、地点和频度	(205)
谈性色变	(207)
性生活不是例行公事	(208)
爱没有固定的方程式	(209)
性和谐的大敌	(211)
不良的心理因素	(212)
第十章 蜜月避孕	(214)
选择避孕方法	(214)
把好生育第一关	(220)
选用适合的避孕方法	(221)
身体有病时的避孕方法	(222)
避孕失败的原因	(224)
避孕失败了的补救措施	(226)

优生基础篇

第十一章 优生知识	(231)
改进人种与优生学	(231)