

现代家庭生活必备

# X 新婚生活

INHUNSHENGHUO

良石◎主编

## 宜忌

- 新房布置宜忌
- 新婚饮食宜忌
- 新婚性生活宜忌
- 新婚怀孕宜忌



# 新婚生活宜忌

良石 / 主编

江苏工业学院图书馆  
藏书章

中医古籍出版社

责任编辑：王 梅

封面设计：红十月工作室

### 图书在版编目 (CIP) 数据

现代家庭健康生活必备/良石编. —北京：中医古籍出版社，2004. 2

ISBN 7 - 80174 - 205 - 2

I. 现... II. 良... III. 家庭保健—基本知识  
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 111403 号

### 新婚生活宜忌

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京市兆成印刷有限责任公司印刷

2004 年 12 月第 2 版 2004 年 12 月第 1 次印刷

850 × 1168 毫米 32 开 8.5 印张 165 千字

ISBN 7 - 80174 - 205 - 2/R · 204

定价：15.80 元 (全套定价：94.80 元)



請柬與結婚登記書





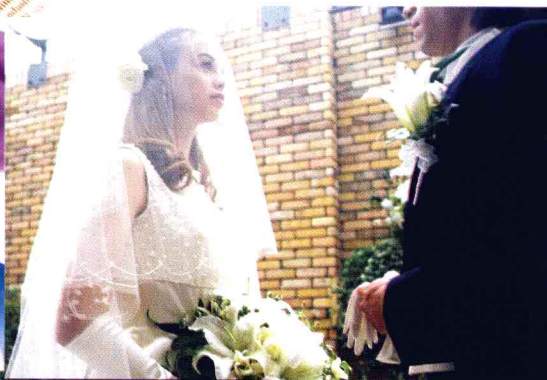


# 喜 庆 婚 宴





新娘捧花



浪漫婚礼





洞房花烛与交杯酒







## 前 言

古语说人生有四大喜事：“洞房花烛夜，金榜题名时，久旱逢甘雨，他乡遇故知。”

走过恋爱的季节，一对对新人就要携手走进婚姻的殿堂。毫无疑问，对于绝大多数人来说，新婚是一生中最令人向往，最令人激动，最让人感到幸福的一个最重要的人生阶段。

结婚是人生的转折点，新婚期是久久向往的美好生活的开端，是以后幸福生活的基础阶段。爱情从此得到升华、找到了一个归宿。然而真正的幸福的新婚生活，需要双方的共同创造。充分的婚前准备，浪漫难忘的婚礼，温馨的洞房布置，愉快的情感调适，充满激情的性生活，健康的身体是构成美好生活旋律的必不可少的音符。然而对于每一对新婚夫妇想做到得心应手、恰如其分却又显得困难。

新婚时期的性生活是人生的新的体验，是那么的美妙和神秘！真正能够达到美妙的感觉需要有充分、完备的新婚前的性观念、性知识、性技巧、性卫生、性交流等性知识的准备，否则婚后的性生活将会出现一些意想不到的烦心事。在新婚前做好性知识的准备，是每一位新人明智、必须的选择。

除了性，婚姻又少不了情感的滋润。曾经的男朋友、女朋友一夜之间成为丈夫和妻子，随着这一角色的转化，柴米油盐酱醋茶的琐碎日子会使恋爱时的神秘和浪漫一层层消失殆尽，代之而来的是现实中的矛盾和摩擦，彼此需要很长一段时间才能适应对

方,从“恋人”到“夫妻”,要求双方适当改变自己过去的生活方式,以便使自己的生活动调与对方的情调相吻合。如何在婚后的生活中,不断增进夫妻间的情感,如何平稳、幸福、和谐地度过新婚情感磨合期,是每一位新人要过的第一关。

结婚使来自不同家庭的单个人变成两个人组成的共同小集体,需要负有相应的责任与义务,不但要处理好两个人的生活更要处理好与对方的朋友和家人的关系。这对于建立和谐的生活具有重要意义。缺少对现代社会中恋爱、婚姻、家庭、人际关系调适的基本知识,再加上价值观的偏误,责任感的淡化,几乎成了他们的私生活陷入困境的共同原因。

.....

也许通过沟通与理解,再加上时间的推移可顺利度过新婚期。事实上,新婚生活中的双方都希望能与另一半水乳交融,心心相印;都渴望拥有一种稳定的、安全的、彼此共享的生活感觉;都幻想能与另一半相依相偎,彼此尊敬、彼此理解、彼此爱护,如悠悠白云般的美好和永恒。如果只单单依靠沟通来培养和留住爱情,但结果往往事与愿违。

除了性和情感知识,新婚前和新婚期还需要饮食、健康保健、怀孕避孕、法律法规、社会习俗及种种复杂的社会关系的知识准备。总之,每一方面的知识都是必不可少的,您的知识越多,幸福越多。

一本新婚生活指南性质的书无疑会助您一臂之力,她将告诉您新婚生活中爱人所需要的,社会要求您要做的事情以及最科学的生活方式。也许由此您与爱人之间会更加默契,从而达到“心有灵犀一点通”的效果。

一本新婚生活的知识读本,可以满足自己和爱人学习性知识和其他新婚知识的欲望,无论自己“偷偷”为新婚充电,还是与爱人一起分享,都会让您的新婚生活进展得那么自然与和谐。

《现代家庭健康生活必备》中的《新婚生活宜忌》一书从“宜”

与“忌”两个角度,遵循普遍的道理和科学的规律,兼顾社会风俗,对于新婚生活必备知识给予指导与提醒。从广度上涉及到新婚准备、情感调适、性生活、怀孕避孕、日常保健等各个方面。该书语言通俗易懂,实用性强,具有很大的参考性和可操作性。

别再犹豫,《新婚生活宜忌》将是您明智的选择!她将给您上一堂新婚生活“启蒙教育”课,从简单的常识问题讲到一般生活规律;有助于您增进夫妻间的“性”福,培养夫妻间的感情;教会您用智慧与心灵的力量去成功地驾驭自己的命运。从而使您的生活更加幸福、和谐!

编 者

2003. 12. 20



# 目 录

## 婚前准备宜忌

### 一、婚前准备 55 宜

|                        |    |
|------------------------|----|
| 结婚三要素宜知 .....          | 2  |
| 男女结婚十要素宜知 .....        | 3  |
| 结婚最佳年龄宜知 .....         | 4  |
| 婚前性选择宜知 .....          | 4  |
| 婚前宜学习夫妻间的性知识 .....     | 6  |
| 婚前宜作一个生育计划 .....       | 7  |
| 婚前宜做好哪些心理准备 ...        | 7  |
| 婚前宜做“心理检查” .....       | 8  |
| 新婚姻登记条例宜知:婚检不再强制 ..... | 9  |
| 婚前宜重视体检 .....          | 9  |
| 婚检注意事项宜知 .....         | 11 |
| 婚前体检内容宜知 .....         | 11 |
| 申办婚前财产约定公证宜知 .....     | 12 |
| 如何办理婚姻登记宜知 ...         | 14 |
| 新婚姻登记条例宜知:结婚不          |    |

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 必开证明 .....                | 15 |
| “两证一声明”宜知 .....           | 15 |
| 哪些患者宜暂缓结婚 .....           | 16 |
| 民间传统婚礼择日:宜双春大吉之年' .....   | 16 |
| 民间传统婚礼择日:宜闰月大吉之年 .....    | 16 |
| 民间传统婚礼择日:宜双春兼闰月大吉之年 ..... | 16 |
| 洞房楼梯角安排宜知 .....           | 17 |
| 民间传统婚俗:新婚的大床宜放置什么 .....   | 17 |
| 民间传统婚俗:新婚的梳妆台宜放置什么 .....  | 17 |
| 选择婚戒宜知 .....              | 17 |
| 发送请柬宜知 .....              | 19 |
| 婚宴请柬写法宜知 .....            | 20 |
| 聘请婚礼礼仪顾问宜知 ...            | 21 |
| 司仪选择宜知 .....              | 21 |
| 新娘结婚礼服选择宜知 ...            | 22 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 婚纱选择宜知 .....        | 24 |
| 婚纱装十宜 .....         | 25 |
| 画“凤”点睛的婚礼手套宜知 ..... | 26 |
| 婚礼用花宜知 .....        | 27 |
| 选择女傧相宜知 .....       | 29 |
| 选择伴郎宜知 .....        | 30 |
| 迎宾宜知 .....          | 31 |
| 主婚人致词宜知 .....       | 32 |
| 证婚词宜知 .....         | 32 |
| 新郎、新娘致答谢词宜知 .....   | 33 |
| 准确预算婚礼酒席数宜知 .....   | 34 |
| 婚宴宾客定位宜知 .....      | 34 |
| 传统婚礼祝酒顺序宜知 .....    | 35 |
| 新婚者宜知道些洞房中的游戏 ..... | 36 |
| 浪漫婚礼致胜大法宜知 .....    | 38 |
| 上花轿前新娘妆扮宜知 .....    | 40 |
| 喜宴上新人应酬技巧 .....     | 41 |
| 新郎喜宴挡酒策略宜知 .....    | 43 |
| 中国传统婚嫁习俗宜知 .....    | 43 |
| 中国传统结婚仪式宜知 .....    | 45 |
| 教堂婚礼程序宜知 .....      | 47 |
| 饭店举行婚礼行礼仪式宜知 .....  | 49 |
| 个性婚礼宜知 .....        | 50 |

|                |    |
|----------------|----|
| 新新人类婚宴文化宜知 ... | 50 |
|----------------|----|

## 二、婚前准备 15 忌

|                     |    |
|---------------------|----|
| 近亲忌结婚 .....         | 52 |
| 哪些近亲忌结婚 .....       | 55 |
| 忌同病相“恋”并结婚生子 ... .. | 55 |
| 忌带病结婚 .....         | 55 |
| 哪些患者忌结婚 .....       | 56 |
| 民间传统婚礼择日禁忌 ...      | 56 |
| 忌对生育知识缺乏必要的了解 ..... | 57 |
| 忌婚前不进行体检 .....      | 57 |
| 婚检忌走过场 .....        | 58 |
| 婚检忌忽视查艾滋病 .....     | 58 |
| 新婚洞房忌反光入室 .....     | 59 |
| 洞房楼梯角安排禁忌 .....     | 60 |
| 新婚洞房摆设禁忌 .....      | 60 |
| 新婚床位摆放禁忌 .....      | 62 |
| 婚纱装十忌 .....         | 62 |

## 三、相关法律法规

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 《中华人民共和国婚姻法》 ... ..             | 64 |
| 《婚姻登记条例》 .....                  | 71 |
| 卫生部关于印发《婚前保健工作规范(修订)》的通知 ... .. | 77 |

## 新婚情感调适宜忌

### 一、新婚情感调适 19 宜

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 婚姻宜用心去经营 .....     | 86  |
| 用沟通消除误解宜知 .....    | 88  |
| 恋爱与婚姻的差别宜知 ...     | 96  |
| 对抗情感失落宜知 .....     | 97  |
| 新婚“磨合期”心理宜知 .....  | 98  |
| 新婚期宜调整双方相互适应 ..... | 100 |
| 新婚燕尔宜学会心理调适 ...    | 101 |
| 调试婚姻宜从“三点”入手 ...   | 102 |
| 美满婚姻守则宜知 .....     | 103 |
| 夫妻相处宜温情与独立并存 ..... | 103 |
| 新婚丈夫赢取爱妻之心宜知 ..... | 104 |
| 帮夫成功宜知 .....       | 106 |
| 面对丈夫的婚前女友宜知 ...    | 107 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 婚姻保鲜宜知 .....        | 108 |
| 好妻子宜知 .....         | 108 |
| 国外尊重保护女性的法规宜知 ..... | 110 |
| 和父母同住利弊宜知 .....     | 110 |
| 与婆婆相处的八个秘诀宜知 .....  | 111 |
| 新婚家庭理财宜知 .....      | 112 |

### 二、新婚情感调适 9 忌

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 新婚沟通忌 .....         | 114 |
| “家庭战争” .....        | 115 |
| 忌婚姻的惰性与日俱增 .....    | 117 |
| 忌婚姻的可信度下降 .....     | 117 |
| 忌婚姻缺少变化和惊喜 .....    | 118 |
| 忌婚姻的宽容与妥协精神不够 ..... | 118 |
| 忌对婚姻的苛求过甚 .....     | 119 |
| 美满婚姻忌恶习 .....       | 124 |
| 夫妻决策忌一言堂 .....      | 125 |

# 新婚性爱宜忌

## 一、新婚性爱 36 宜

|                  |     |
|------------------|-----|
| 男性生殖器官宜知.....    | 128 |
| 女性生殖器官宜知.....    | 129 |
| 男子性生理过程宜知.....   | 132 |
| 女子性生理过程宜知.....   | 132 |
| 性生活和谐宜知.....     | 133 |
| 性和谐标准宜知.....     | 134 |
| 性生活最佳时间宜知.....   | 134 |
| 新郎宜正确看待“处女膜” ... | 135 |
| 女子第一次性交出血怎么处理    | 136 |
| 新婚期性生活频率宜知 ..... | 136 |
| 夫妻性生活的时间和频率      | 137 |
| 宜视双方的身体健康状况 ...  | 137 |
| 新娘性生活也需适度.....   | 138 |
| 性爱前宜温柔前戏.....    | 138 |
| 如何延长性交时间宜知 ..... | 141 |
| 不能正常性交时宜正确对待     | 142 |
| 性生活心理卫生的原则宜知     | 143 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 初夜前宜做好物质和卫生准备         | 144 |
| 初夜前宜做好心理情绪准备          | 145 |
| 初夜前宜做好认识性器官的准备.....   | 146 |
| 初夜前宜做好避孕药具的准备         | 146 |
| 新婚之夜宜洗澡.....          | 147 |
| 新婚夫妇宜细心领会彼此的性暗示.....  | 147 |
| 新婚初夜宜密切配合,互相体贴.....   | 148 |
| 性爱礼仪宜知.....           | 149 |
| 男人初夜宜有理智、有耐心、有技巧..... | 150 |
| 十二个愉悦点宜知.....         | 152 |
| 新娘初夜宜正确对待新郎过早射精.....  | 153 |
| 新婚丈夫宜正确面对新娘不适症.....   | 153 |
| 让新娘感受快乐宜知.....        | 154 |
| 妻子动情征状宜知.....         | 156 |
| “事”前宜稍微留点尿 ...        | 157 |
| “善后工作”宜及时 .....       | 158 |
| 性爱时宜来点音乐.....         | 158 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 性交红灯宜知.....       | 159 |
| 蜜月期“性爱工程”宜知 ..... | 161 |
| 蜜月激情永驻宜知.....     | 166 |

## 二、新婚性爱 29 忌

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 新婚妻子忌性恐惧.....                  | 168 |
| 新婚丈夫花烛夜做爱忌焦虑 .....             | 170 |
| 新婚处男禁忌.....                    | 171 |
| 新娘初夜忌破损的处女膜发炎 .....            | 172 |
| 性交流忌走入误区.....                  | 172 |
| 重病初愈忌性交.....                   | 173 |
| 过度疲劳、酒醉或情绪不好时忌性交.....          | 174 |
| 新娘月经期忌性交.....                  | 174 |
| 妊娠头三个月及最后三个月忌性交.....           | 175 |
| 分娩后至子宫复原以前(约 6-7 周)忌性交 .....   | 175 |
| 女子放环(或取环)及男子输精管结扎后两周内忌性交 ..... | 176 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 新婚初夜忌忽视外生殖器卫生 ..... | 176 |
| 新婚初夜忌忽视避孕措施 ... ..  | 176 |
| 初夜性生活忌期望过高 .....    | 176 |
| 忌有意拖长性交的时间 .....    | 177 |
| 忌性交中断.....          | 178 |
| 忌盲目崇拜性技巧.....       | 180 |
| 性生活前忌饮酒.....        | 180 |
| 做爱之后忌吸烟.....        | 181 |
| 忌淋浴之后马上做爱.....      | 181 |
| 做爱后忌冷饮或冷浴.....      | 181 |
| 忌再交、频繁性交 .....      | 182 |
| 忌情绪不好进行性生活 .....    | 184 |
| 忌准备不充分、匆忙性交 .....   | 184 |
| 忌饱食或饥饿时性交.....      | 185 |
| 忌男尊女卑思想作祟.....      | 185 |
| 忌病中同房.....          | 185 |
| 忌生殖器不卫生性交.....      | 185 |