

新婚健康 知识图册

张楚南 刘忠华 主编

婚前准备 性爱技巧 有效避孕
优生优育 婚后保健
一本就够

中国医药科技出版社

新婚健康 知识图册

张楚南
刘忠华
主编

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书详细介绍了新婚夫妇应该了解的健康知识,内容包括性的生理和心理特点,婚前检查,新婚性生活常识、意外处理,孕育与避孕知识,蜜月期的卫生防病,以及常见性疾病的防治等。全书通俗易懂,科学实用,图文并茂,可读性强。可供新婚夫妻和准备结婚的青年男女阅读,也可供健康教育工作者参考。

图书在版编目(CIP)数据

新婚健康知识图册 / 张楚南, 刘忠华主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5067-9798-6

I. ①新… II. ①张… ②刘… III. ①性知识—图集 IV. ①R167-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 296201 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 锋尚设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm $\frac{1}{16}$

印张 9

字数 141 千字

版次 2018 年 1 月第 1 版

印次 2018 年 1 月第 1 次印刷

印刷 三河市双峰印刷装订有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-9798-6

定价 29.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



编委会

主编 张楚南 刘忠华

编者（以姓氏笔画为序）

刘忠华 张楚南 周建跃

周崇华 夏庆华



前言

新婚对人们来说，是一生中最为难忘的事情，在人们眼中，结婚意味着执子之手，与子偕老。从医学的角度看，结婚还意味着生命的延续。

为了帮助即将步入婚姻殿堂的新郎新娘更好地了解新婚健康知识，正确、自如地应对新婚中可能出现的健康问题和一些令人尴尬的场景，我们编写了这本《新婚健康知识图册》。本书用通俗易懂的语言详细介绍了婚前应知的常识、蜜月中的性爱技巧、科学避孕和优生优育，以及婚后夫妻保健知识等，希望能为广大的新婚夫妻提供帮助。

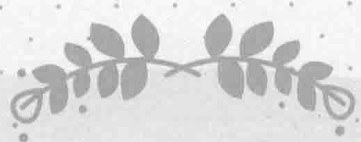
新婚是幸福、甜美的，我们衷心祝愿天下所有的有情人拥有健康、幸福、美满的婚姻！

限于编写人员的水平，书中难免存在缺点和不足之处，敬请读者朋友批评指正。



编者

2017年8月



» — « *Wedding* » — «

目录

contents



结婚意味着什么	002
结婚的最佳年龄	002
如何进行结婚登记	003
婚前检查应成为每对恋人的自觉行为	004
婚前检查包括哪些内容	005
何时做婚前检查最适宜	006
婚前体检应该注意哪些事项	007
哪些情况不适合结婚	007
哪些人可以结婚但不宜生育	008
患有哪些疾病应暂缓结婚	008
近亲结婚的危害有哪些	009
怎样选择婚期	010
婚前应做好哪些心理准备	012
婚前性行为的危害	013
婚前性欲应节制	014
婚前手淫会影响婚后性生活吗	015
订婚具有法律效力吗	016
没有共同生活能退彩礼吗	017

第二章

男女新婚之夜 必看，如何创造 “性”福新生活



你了解自己的生殖器官吗	020
什么是“性敏感区”	023
男女性功能有什么不同	024
男女性心理有什么不同	024
性行为中男女的表现有什么不同	027
新婚之夜你该知道什么	028
新婚之夜应该做好哪些生理准备	030
新婚之夜应该做好哪些卫生准备	031
你了解性爱的益处吗	032
你了解性交的体位吗	034
初次性交应该注意什么	035
初次性生活失败怎么办	037
怎样正确看待“处女膜”	038
新婚之夜处女膜破裂出血怎么办	039
尿和精液会同时排出吗	041
为什么要做好生殖器官的清洁卫生	042
女子对精液过敏如何处理	043
新婚之夜发生阳痿、早泄的原因及应对措施	044
新婚同房要防止哪些疾病	046
什么叫“蜜月病”	047
蜜月性生活应该怎么度过	048

性生活的四个阶段	049
生活中怎样做到性与爱的和谐	050
怎样才能达到性生活高潮	052
怎样才能达到性和谐	053
性生活一般安排在什么时间较合适	055
每周过几次性生活比较合适	057
什么时间不适合过性生活	057
女性在哪些情况下不宜有性生活	058
做爱后五件事千万不能做	059



新婚夫妇避孕常遇到的问题有哪些	062
新婚期常用的避孕方法有哪些	063
新婚期不宜采用的避孕方法有哪些	064
如何正确使用避孕套	065
如何正确使用局部外用避孕药	066
常用的口服避孕药有哪些	067
如何正确服用短效避孕药	068
服用长效避孕药要注意什么	069
口服避孕药避孕应注意哪些问题	070

如何正确使用阴道隔膜进行避孕	071
为什么体外排精避孕法不可取	072
生育后常用的避孕方法有哪些	073
避孕失败后如何补救	074
人工流产有哪些危害	076
药物流产有哪些副作用	077



如何科学选择受孕时机	080
怎样判断是否怀孕	081
为了达到优生的目的，怀孕前应注意什么	082
为了达到优生的目的，怀孕后要注意什么	083
怎样估计预产期	084
孕期定期检查的程序是什么	085
发生流产症状怎样处理	086
生男生女是由什么决定的	087
哪些遗传病与性别有关，需要在胎儿时期做 性别鉴定	088
为什么要严厉打击“两非”	089
乙肝患者结婚生育应注意哪些问题	090

第五章
婚后保健，性生活
出了问题怎么办

男性不育可由哪些原因造成	092
女性不孕可由哪些原因造成	093
男性生殖器官有哪些常见的先天性疾病	096
男性生殖器官有哪些常见的感染性疾病	097
女性生殖器官有哪些常见的先天性疾病	098
女性生殖器官有哪些常见的感染性疾病	099
女性生殖器官有哪些常见的损伤性疾病	100
什么是早泄	101
早泄发生的原因	102
早泄的治疗与克服	104
如何预防早泄的发生	106
什么是阳痿	107
精神性阳痿发生的原因及其治疗方法	108
什么是不射精	109
什么是逆行射精	110
婚后遗精的常见原因有哪些	110
阴茎持久勃起的原因及应对方法	112
发生包皮嵌顿的应对方法	113

性厌恶及其发生原因	113
女性性欲低下及其发生原因	115
男性性欲低下及其原因	116
女性性高潮障碍及其发生原因	117
妊娠对女性性欲有什么影响	119
如何预防“蜜月膀胱炎”	120
如何应对新婚尿道综合征	122
新婚阴道炎的发病原因	123
产生新婚期性厌恶的根源及应对措施	124
性交中断及其危害	125
性放纵及其危害	126
婚前手淫会对婚后性生活有影响吗	128
射精后为什么会感到疲劳	130
新娘“蜜月综合征”产生的原因及预防对策	131

第一章

结婚前一定要知道的 18 件事



结婚意味着什么

在一般人的眼中，结婚意味着两个人紧密相拥，执子之手，与子偕老，互相在对方的眼睛里看到自己美丽地老去，在复杂的社会中担负起自己的责任，并且恩爱地生活到老。在专家的眼中，真正的结婚分为七种精神境界：情欲、精神、浪漫、现实、哲学、持久和理智。但从社会学和医学的角度来看，这些还远远不够。从社会学的角度说，结婚意味着必须承担起三种崇高而神圣的责任！一是家庭责任，二是社会责任，三是国家责任，只有这样，才是结婚的最高精神境界，回避这些基本责任，婚姻的结果是痛苦的，是不堪一击的。从医学的角度说，结婚还意味着生命的延续。

结婚的最佳年龄

据研究，男女青年在 24~25 岁结婚合适，25~29 岁生育最适宜。因为此时男女青年生命活动最旺盛，是结婚生育的最佳年龄。

从生理上来讲，男性在 16 岁左右开始进入青春发育期，睾丸发育成熟，能生成精子时就具备生育能力了，50 岁以后生育能力逐渐降低。女性在 14 岁左右开始进入青春发育期，卵巢发育成熟，开始周期性排卵和月经来潮就意味着具备了生育能力，生育时间一般可持续 30 年左右，25~35 岁这段时间是生育功能最旺盛的时期。

针对什么时候是最佳生育年龄这个问题，相关专家抽查了我国部分省市 11 个县的 302 个家庭，对 1150 名儿童进行调查分析，结果表明：智力和体质最好的孩子，其父亲生育年龄是 29 岁左右，母亲生育年龄是 26 岁左右。其他研究也指出：最适合女性生育的年龄为 25~29 岁。

临床实践证明，女性在此年龄之间，生育力较旺盛，子宫收缩力很好，出现难产的概率较小。如产妇年龄太小（如小于 20 岁），易合并妊娠中毒症、早产，也可因骨盆发育不完全而致难产；产妇年龄过大，特别是超过 35 岁，卵细胞发生畸变的可能性增加，因此胎儿畸形的发生率与孕妇年龄过大有明显关系。据报道，产妇的年龄与胎儿先天愚型的发生率紧密相关：在 25~29 岁，先天愚型儿的发生率仅为 1/1500；30~34 岁为 1/900；35~39 岁则上升到

1/300；45 岁以上竟达 1/40。母亲年龄过大，还常常发生其他染色体异常及体力、智力先天不足。

对于男性来说，生育年龄与婴儿的质量也有关。一般男性在 25~35 岁精力充沛，身体健壮，精子的质量较高。父亲年龄的增加也使某些染色体病更趋复杂化。资料显示，新生儿死亡率随父亲年龄增加而增长，父亲年龄超过 40 岁，子女发生畸形者超过对照组 1 倍。因而，高龄男性的生育对优生同样是有害的。

同时，有人研究发现，夫妇之间有深厚的爱情，性生活和谐美满，在双方都愿让爱情发展到一个更新的高度、结出美丽的果实、生个健康娃娃时，心理上处于最佳状态，此时怀孕最为适宜。

如何进行结婚登记

第一步

申请结婚的当事人，首先要知道办理婚姻登记的机关。在城市是街道办事处或区人民政府民政部门，在农村是乡（镇）人民政府。

第二步

申请结婚的当事人需持户口簿、身份证到男方或女方常住户口所在地的婚姻登记机关，用黑墨水钢笔填写《结婚登记申请表》，并交纳结婚证工本费。办理结婚登记时，必须男女双方亲自到场，因为不仅要男女双方签名，而且还要按手印，所以必须同时到才可以办理相关手续。

第三步

建议到医院进行体检。可不要輕易地“省”去这一步，要知道这既是优生的先决条件，也是对自己进行一次全面系统的健康检查。对婚前体检不要有太多顾虑！

第四步

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。如：双方有没有达到法定婚龄，是否有疾病等。

经过审查,符合《中华人民共和国婚姻法》中有关结婚的规定的准予登记,就可以领到那一本大红的结婚证书了。

结婚登记,是婚姻有效的必要程序,是结婚仪式无法代替的。

婚前检查应成为每对恋人的自觉行为

婚前检查和咨询在一些发达国家已经成为一条法律规定,双方结婚前要交换健康诊断书。在我国,也曾有过硬性规定,结婚前必须进行婚前检查。目前由强制改为了自愿。但婚前检查应该成为每对即将步入婚姻殿堂的恋人的自觉行为。为什么呢?

(1) 婚前检查有利于未婚夫妇双方的健康。一般情况下,青年人很少有机会进行全面体检。婚前检查提供了一次全面、系统的健康检查机会,可以发现疾病并及时治疗,特别是对暂时不宜结婚的疾病,例如麻风病、结核病活动期、精神病和急性传染病,严重的心脏病、肝脏病、肾脏病等,都暂时不宜结婚。必须待健康状况好转或疾病治愈后才能结婚。这对双方和未来的子女都是有好处的。对于患有疾病的人来说,身体本来就不好,如果操劳、忙碌,可使病情加重甚至危及生命。有的虽然结婚前不操劳,但由于身体不好,婚后性生活也可加重病情,对疾病恢复十分不利。

(2) 婚前检查有利于未来的家庭幸福、夫妻生活的和谐。婚前检查是对身体各部位进行检查,当然也包括生殖器官的检查。这样就可以了解男女双方的生殖器官是否有先天畸形或异常,如女性的处女膜闭锁、先天无阴道、阴道横膈,男性的隐睾症、尿道下裂、包皮过长等。患有这些疾病的人要经过手术治疗后才能结婚。如果事先不检查、不治疗,会给夫妻双方带来痛苦。另外,婚前检查和咨询中,医生还会对即将结婚的男女青年进行必要的性生活指导,使新婚夫妻健康、愉快地度过新婚之夜。

(3) 婚前检查有利于后代的健康。婚前检查是实现优生优育的第一道关口。目前遗传病有4000多种,没有根本治疗的办法,这些遗传病正威胁着数千万人的健康,给国家、民族和家庭带来痛苦与沉重的负担。通过婚前检查可以及时发现男女本人或双方家族中患遗传病的情况,并根据患病的真实情况进行遗传风险