

新婚 课堂

献给新婚朋友的科普知识系列丛书

钱跃敏 华忠弋 著

复旦大学出版社

婚前检查什么

怎样预防早产

如何实施

胎教

新娘为何会
出现“蜜月病”

白头偕老的基本条件是什么
夫妻如何共担生育大计

面对婚姻

应做哪些心理准备

什么是不孕症

临产前要做好哪些准备

母乳喂养的三原则是什么

Newly-married
Classroom

装修婚房要注意些什么

口服避孕药

会影响女方生理健康吗





新婚课堂

献给新婚朋友的科普知识系列丛书

钱跃敏 华忠弋 著



 复旦大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新婚课堂/钱跃敏,华忠弋著. —上海:复旦大学出版社,2011. 1
(献给新婚朋友的科普知识系列丛书)
ISBN 978-7-309-07612-7

I. 新… II. ①钱…②华… III. ①结婚-基本知识②性知识
③优生优育-基本知识 IV. ①C913. 13②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 190531 号

新婚课堂

钱跃敏 华忠弋 著

出品人/贺圣遂 责任编辑/王龙妹

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

常熟市华顺印刷有限公司

开本 787 × 1092 1/16 印张 12.75 字数 355 千

2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1—5 000

ISBN 978-7-309-07612-7/R · 1173

定价: 38.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

婚姻，是一所学校

——代序

手头一本《新婚课堂》即将由复旦大学出版社出版。从书名便可知道，是专门对那些即将或已经步入婚姻殿堂的新人们——为新人们在婚姻保障、新婚保健、避孕防病、优生优育、温馨家庭等方面，提供详尽的生理心理和日常起居等方面的保健常识。

的确，婚姻是一所学校。在这所学校里，你要学习和掌握的知识可谓多多益善。

比如，婚姻保障涉及方方面面：婚前“心”准备如何？婚前有哪些性规则？结婚的物质准备又有哪些？怎样进行营养调适？等等。

比如，新婚保健是保证婚姻健康的前提：如何确保洞房花烛夜健康的性接触？男女性欲和性感的主要差别在哪里？新婚之夜会遇到一些什么问题？为什么不能纵欲？如何准备健康而浪漫的蜜月期“性爱工程”？当出现处女膜出血多、精液过敏症、性生活昏厥症、异常射精、早泄和性冷淡等时，该如何面对？

又比如，为什么新婚之夜和蜜月期要采取有效而适宜的避孕措施？什么避孕方法适合你？除此，在新婚佳期不小心还会导致哪些疾病？包括“蜜月病”的新娘尿道炎综合征、阴道炎、慢性盆腔炎、子宫内膜移位症，以及男子的前列腺炎、前列腺增生、阳痿等有什么症状？该怎样防范？

健康的婚姻，不单单涉及两个人，还要面对孕育一个健康的小生命这一神圣而幸福的话题，这就需要新人们懂得如何去实施优生优育了。也因此，孕前须知有哪些？孕中呵护怎样？产后又如何养护？如果婚后

好长时间没怀孕该怎么办？所谓不孕可先知，不育也能寻因，关键看你如何去掌握科学和正确的方法了。

茫茫人海，两个有缘男女因婚姻而走到一起、组成家庭已经实属不易。也因此，维护家庭的和睦，让彼此能够一起走到老，其中有许多学问和技巧，更需要彼此承担、付出和谅解。为此，新人们要知晓尽快适应婚后生活的方式、方法和白头偕老的基本条件，也需要了解彼此相处的艺术、家庭管理的技巧以及他人失败婚姻的警示，如此，一个家庭才能真正成为其所有成员的幸福港湾。

本书用问答的形式，直面新婚前后诸多敏感话题，并一一给予深入浅出的解答。从中，或许能给新人们一些指点迷津。

当然，由本书给你的知识是很有限的，而健康和谐的婚姻及其家庭要涉及很多层面，涵盖诸多内容。所谓学无止境，新人们要在婚姻这所特殊的学校里，不断探索、不断吸取健康的养分和不断充实彼此。

愿天下所有的新人们，都能顺顺利利、健健康康地走过新婚的最初岁月，去拥抱白头偕老的婚姻！

中国健康教育协会副会长

胡锦涛

2010年9月10日



恭喜了，新人们！

——代前言

走 过惊喜、浪漫而甜蜜、抑或风风雨雨的恋爱季节，终于，你们又掀开人生新的一页——携手步入了神圣而温馨的婚姻殿堂。在此，恭喜了，新人们！

在衷心表示祝贺之余，结合自己多年来从事健康教育工作的感悟，深切体会到前人之所以将婚姻比作“围城”的缘故所在：围城外面的人想进去，而进入围城的人却想出来……究其原因，就在于要维持稳定而长久的婚姻，离不开“健康”二字。如同一个人的健康要包括生理的、心理的和社会的三方面内容，婚姻也一样……

首先，你们要面临生理方面诸多的健康问题：婚前的身体检查、婚后的安全性接触和防病要旨等。其次，心理问题不可小觑：从单身到结合组成“两人世界”，角色如何互换、心理如何调适等，都将是你们所面对并且需要慎重对待的问题。第三，家庭的人际关系也得重视和解决好。所谓家庭是社会的最小细胞，走进新婚，就得面对看似简单却又是历来都不能很好解决的人际关系问题：夫妻之间的相处、与家庭其他成员的相处，以及面对配偶的朋友等，都是你们需要认真对待和解决的问题。

在此，相信《新婚课堂》能帮助你们。虽然，她不很全面，也不很完美，但至少在你们出现问题前或面临问题时，不会措手不及。

著者

2010年9月20日

愿你们的婚姻健康，更愿健康的婚姻伴随你们一辈子！

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

新婚课堂

Newly-married
Classroom

目录

CONTENTS



【婚姻保障篇】

婚前心理准备

- 001 1. 了解男人的爱情底线
- 003 2. 知晓女人的心理
- 005 3. 怎样面对婚前恐惧症
- 007 4. 面对婚姻，应做好哪些心理准备
- 009 5. 请在婚前做心理检查

婚前性规则

- 011 1. 人为什么会有性欲
- 013 2. 为何婚前要多一点“性商量”
- 014 3. 婚前如何保持恰当的性接触
- 015 4. 未婚性行为有什么危害
- 016 5. “奉子成婚”害处大
- 017 6. 婚前如何注意性卫生

婚前要检查

- 019 1. 为什么说婚姻与健康关系密切
- 020 2. 婚前检查什么
- 021 3. 为什么要进行婚前检查
- 023 4. 不重视婚前检查有什么危害
- 025 5. 哪些机构可以进行婚前检查
- 025 6. 哪些情况不宜结婚
- 026 7. 哪些情况需暂缓结婚

Newly-married Classroom

C♥NTENS

- 027 8. 哪些情况可以结婚, 但需控制生育
- 028 9. 婚前男女双方如何保持健康体魄

四

结婚的物质准备

- 029 1. 你具备新婚的经济能力吗
- 030 2. 装修婚房要注意什么
- 031 3. 怎样选择绿色环保家具
- 033 4. 选购婚房要做到量力而行
- 035 5. 新娘、新郎如何选购婚服
- 037 6. 新婚夫妇在化妆打扮上要注意些什么
- 039 7. 婚前、婚后如何确保营养摄入

【婚姻保健篇】

新婚性接触

- 041 1. 男女性欲以及性欲与性感的主要差别在哪里
- 043 2. 男人性高潮的标志是什么
- 043 3. 女人性高潮的标志是什么
- 045 4. 拥有一个健康和谐的新婚之夜
- 046 5. 新婚之夜会遇到什么问题
- 047 6. 爱抚新婚妻子的乳房需要技巧吗
- 048 7. 如何满足你的新婚妻子
- 050 8. 妻子怎样爱抚你的丈夫
- 051 9. 为什么说新婚之夜不能纵欲
- 052 10. 婚宴酗酒对性生活会造成什么危害



C♥NTENS



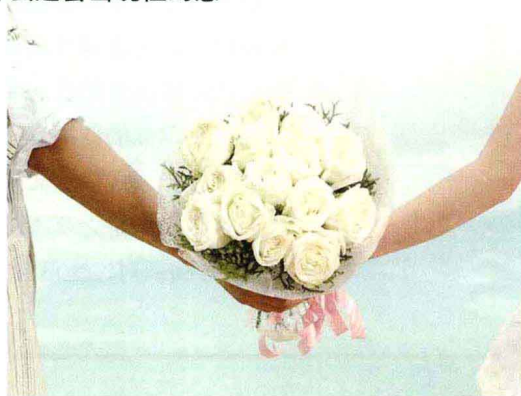
“性不性” 由你

- 053 1. 什么是蜜月期的“性爱工程”
- 055 2. 为什么说婚后更应讲究性道德
- 056 3. 男女双方怎样做才能让对方觉得浪漫
- 057 4. 女人如何像男人一样大胆享受性爱
- 058 5. 如何缩小夫妻间性反应差距
- 059 6. 丈夫性欲旺盛怎么办
- 061 7. 怎样面对性欲较强的妻子
- 061 8. 为什么说新婚更要注意性卫生
- 063 9. 处女膜出血多怎么办
- 063 10. 为什么性生活后男性易犯困
- 064 11. 什么是新婚期精液过敏症
- 064 12. 怎样应对性生活昏厥症
- 065 13. 什么是异常射精
- 067 14. 为什么妻子会出现性冷淡

蜜月心理健康

- 068 1. 性生活为什么要讲究心理卫生
- 069 2. 男女双方性欲满足的意义何在
- 069 3. 性生活中如何避免可能出现的心理障碍
- 071 4. 夫妻如何读懂各自的性暗示
- 072 5. 婚后为什么还会出现性幻想

Sweet
Life



【避孕防病篇】

新婚避孕

- 073 1. 为什么新婚之夜一定要采取避孕措施
- 073 2. 什么方法适合新婚之夜避孕
- 074 3. 最安全有效的避孕方法是什么
- 074 4. 新婚夫妇的避孕方法有哪些
- 075 5. 为什么安全期避孕不安全
- 075 6. 体外排精法避孕可靠吗
- 076 7. 女用口服避孕药有哪些
- 078 8. 口服避孕药会影响女方将来正常生育吗
- 079 9. 口服避孕药会影响女方生理健康吗
- 080 10. 什么是紧急避孕



新婚女性疾病防治

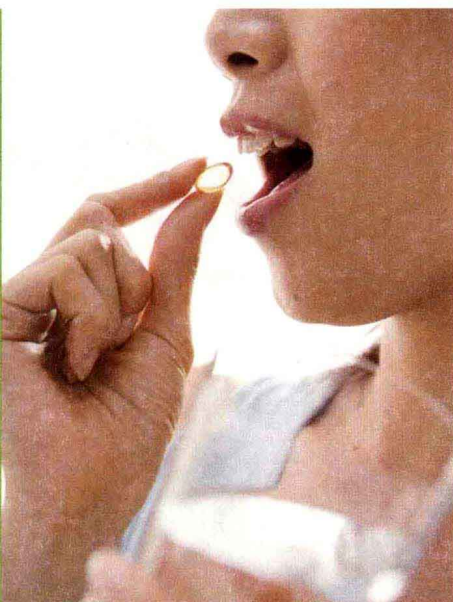
- 081 1. 新娘为何会出现“蜜月病”
- 082 2. 如何防止新娘尿道综合征
- 082 3. 导致新娘阴道炎的原因是什么
- 083 4. 宫颈炎与宫颈癌有何内在关系
- 084 5. 慢性盆腔炎是怎么一回事
- 084 6. 什么是真菌性阴道炎
- 086 7. 如何预防子宫内膜异位症
- 086 8. 什么是子宫肌瘤
- 087 9. 卵巢肿瘤有危险吗
- 088 10. 乳腺小叶增生要紧吗
- 089 11. 黄体破裂是怎么一回事
- 090 12. 内分泌系统和月经有什么关系
- 091 13. 常见女性性病有哪些



三

新婚男性疾病防治

- 092 1. 怎样尽早发现前列腺炎
- 094 2. 前列腺增生有何危害
- 095 3. 如何矫治早泄
- 097 4. 阳痿能治疗吗
- 099 5. 日常生活中要防范哪些常见性病



【优生优育篇】

孕前须知

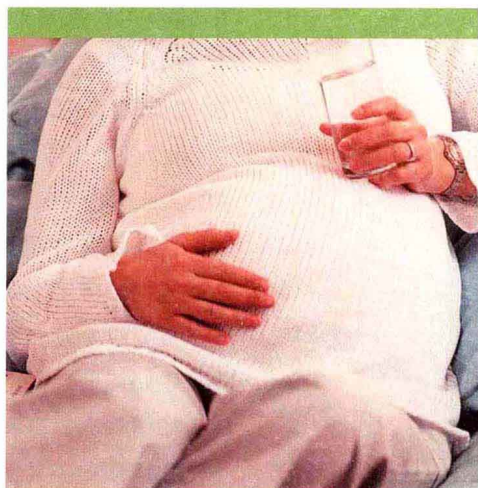
- 101 1. 哪些因素会影响优生
- 102 2. 孕前男女双方都需检查什么
- 104 3. 为何说生健康宝宝要从孕前开始准备
- 105 4. 如何推算你的预产期
- 105 5. 何谓最佳受孕时刻
- 106 6. 今天是最佳受孕日吗
- 107 7. 能提高怀孕概率的行房姿势是怎样的
- 108 8. 何谓精卵结合的四大黄金时机

孕中呵护

- 109 1. 孕妇如何进行自我监护
- 109 2. 孕期营养与优生的关系如何
- 110 3. 如何确保妊娠各期摄入足够的营养
- 111 4. 影响妊娠的危险因素有哪些

- 112 5. 胎儿生长发育过程中会遇到哪些危险因素
- 115 6. 各孕期的注意事项有哪些
- 116 7. 孕妇心理因素会对胎儿产生什么影响
- 118 8. 孕妇不良生活嗜好会给胎儿带来什么危害
- 119 9. 孕期如何小心用药
- 120 10. 哪些药物对胎儿有致畸作用
- 121 11. 孕期工作、生活如何安排
- 121 12. 孕早期能过性生活吗
- 121 13. 孕中期性生活怎样过
- 122 14. 孕晚期还能过性生活吗
- 122 15. 孕妇如何进行运动
- 123 16. 如何实施胎教
- 123 17. 实施胎教的婴幼儿有哪些特点
- 124 18. 运动胎教有何妙处
- 125 19. 抚摸和语言胎教对胎儿有什么益处
- 126 20. 何谓音乐和艺术胎教
- 127 21. 为什么孕期检查不可少
- 128 22. 孕期要防范哪些常见病
- 129 23. 发现胎位不正怎么办
- 130 24. 胎停育是怎么一回事
- 132 25. 孕妇可以用黄体酮来保胎吗
- 132 26. 如何尽早发现新生儿常见遗传病和先天性疾病
- 133 27. 产前诊断的重要性是什么
- 134 28. 如何选择分娩医院
- 135 29. 孕晚期胎盘早期剥离怎么办
- 135 30. 临产前要做什么准备
- 136 31. 比预产期提前或延后多少天分娩算正常
- 137 32. 怎样预防早产
- 137 33. 早产的危险征兆是什么

产后养护



- 138 1. 如何迎接宝宝的到来
- 139 2. 自然分娩有什么好处
- 140 3. 剖宫产存在哪些弊端
- 140 4. 如何做好围产期保健工作
- 141 5. 什么叫科学“坐月子”
- 143 6. 产后运动有何重要性
- 143 7. 如何预防产后子宫脱垂
- 144 8. 产后恶露不尽如何食疗
- 144 9. 产褥期能过性生活吗
- 145 10. 有关产后抑郁症的5件事



Newly-married Classroom

C♥NTENS



四

新生儿的哺育

- 146 1. 新生儿的护理要点是什么
- 147 2. 母乳喂养三原则是什么
- 148 3. 母乳喂养意义何在
- 149 4. 乳汁不足怎么办
- 149 5. 怎样判断母乳不够吃
- 150 6. 新生儿的营养和需要量是多少
- 151 7. 哪4个喂养最佳时机不能错过
- 152 8. 如何掌握正确的哺喂方法
- 152 9. 为什么要为宝宝选用“无抗生素”奶粉
- 153 10. 人工喂养有哪些注意事项
- 153 11. 什么是混合喂养方法
- 154 12. 如何给宝宝添加辅食
- 155 13. 宝宝添加辅食的时间及注意事项
- 156 14. 牛奶如何选购与调配
- 156 15. 如何补充钙剂和维生素D
- 157 16. 如何预防婴儿营养不良
- 158 17. 新生儿要不要久抱
- 158 18. 常见包裹新生儿的错误做法是什么
- 159 19. 如何给宝宝洗澡
- 160 20. 脐部护理要点有哪些
- 160 21. 婴幼儿情绪发展如何
- 161 22. 婴幼儿语言发育顺序怎样
- 161 23. 婴幼儿的生活技能是如何发展的



五

不孕先知

- 162 1. 什么是不孕症
- 163 2. 不孕女性需要检查哪些项目
- 164 3. 心理因素会引起不孕吗
- 165 4. 子宫肌瘤与不孕有何关系
- 165 5. 输卵管因素会引致不孕吗
- 166 6. 多囊卵巢会引发不孕吗
- 166 7. 治疗不孕症有哪些方法



六

不育寻因

- 167 1. 什么是男性不育
- 168 2. 引起男性不育的环境因素有哪些
- 169 3. 男性不育症要检查哪些项目
- 170 4. 不育症与心理因素的关系怎样
- 170 5. 防范不育症有什么方法



【温馨家庭篇】

围城内外

- 171 1. 为什么说同居如同走钢丝
- 171 2. 漂亮女人如何才能赢得爱情和幸福婚姻
- 173 3. 亲密的伴侣怎样才能永葆幸福
- 174 4. 如何尽快适应婚后生活
- 175 5. 婚后角色转换中会出现什么问题
- 176 6. 白头偕老的基本条件是什么

相处艺术

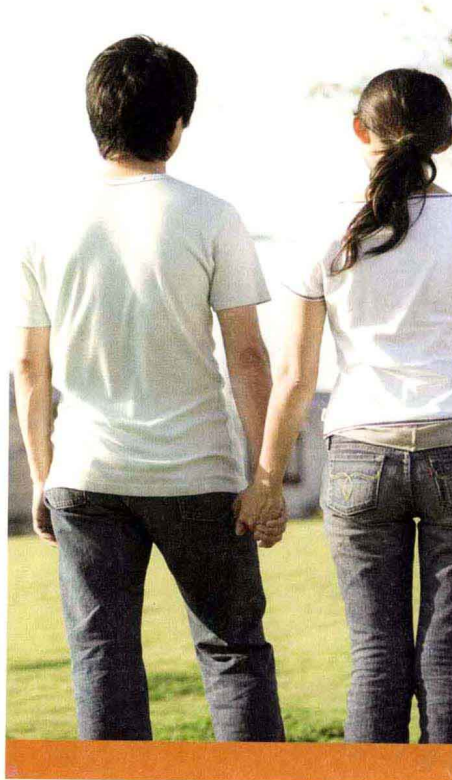
- 177 1. 夫妻相处的原则是什么
- 179 2. 如何处理好家庭人际关系
- 181 3. 如何与配偶之外的异性朋友交往

家庭管理

- 182 1. 家庭经济管理有技巧吗
- 183 2. 夫妻间妥善处理好家务活的意义何在

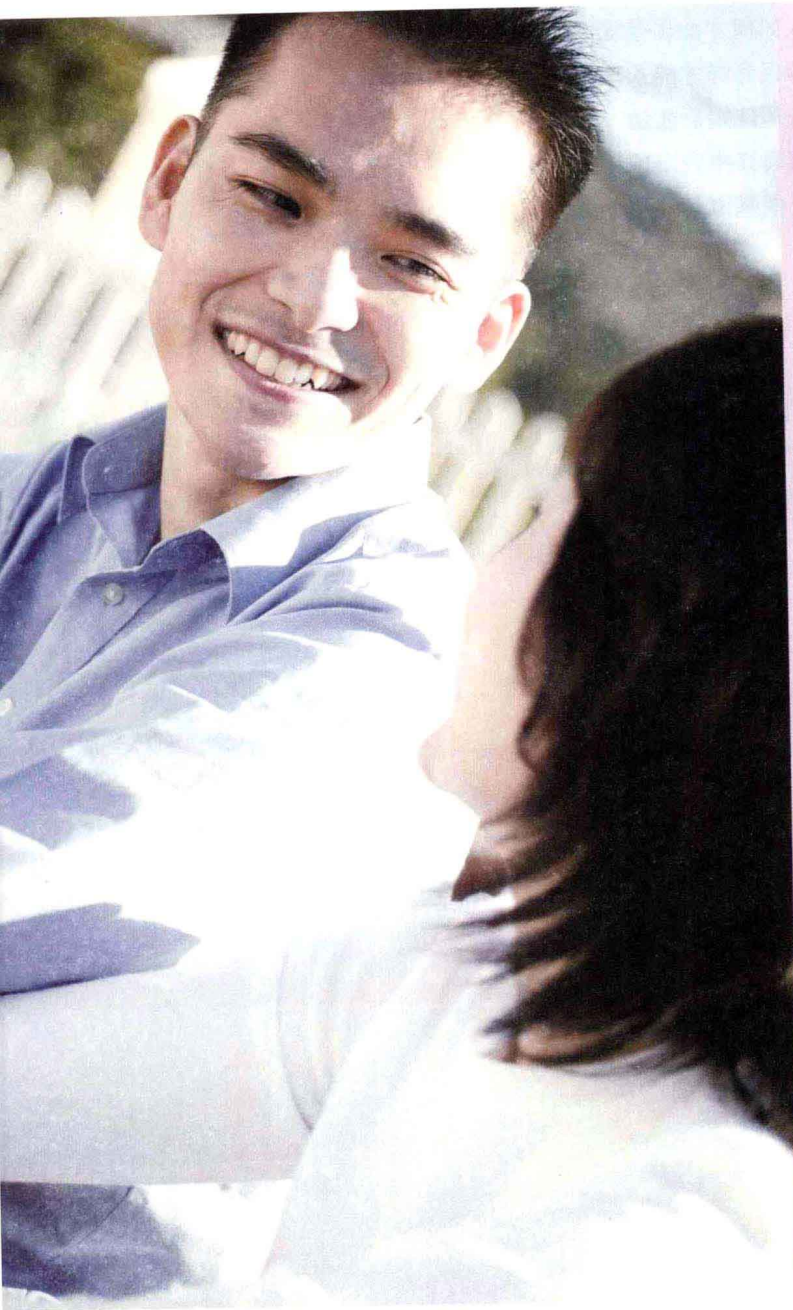
婚姻警示

- 184 1. 如何直面家庭暴力
- 186 2. 如何应对家庭冷暴力
- 187 3. 女人远离寂寞婚姻的诀窍有哪些
- 188 4. 怎样面对出轨的配偶



一 婚前心理准备

1. 了解男人的爱情底线



经济底线

钱是男人的胆。没错，男人胆子大了容易冲动，但是，胆小如鼠就活得没啥劲了。一个爷们的自尊很大程度建立在钱的多寡上。

家庭底线

信任是彼此能够稳定相处的基础，因为天底下没有男人会喜欢枕边躺着一个“侦探”的，否则会极大地影响睡眠质量，影响性生活质量，由此也会影响身心健康。



“性趣”底线

在夫妻性生活中，男人可以为所欲为，女人也可以风情万种。至少，男人需要的不止是一个具有高尚献身精神的“尽义务”的“义工”，更欢迎女伴的“擂鼓助威”。当然，男人不可能永远是“常胜将军”，但不能就此而怀疑他的性能力，更不能由此使出不让上床之类的冷暴力等。

恋爱底线

几乎没有男人会在乎女人曾经和谁接过吻，但一定会在乎女人把“第一次”交给了谁。当然，谁都会有自己的过去，但也不要天真到以为揭开伤疤的真诚可以换取男人更深的爱。对此，你甚至可以攻为守，最保守的办法就是所谓的“打死也不说”。

情感底线

夫妻相处，分歧和矛盾总是难免的，但记住：别动不动就把“分手”两字挂在嘴上。因为，在女人看来，分手可能只是一时说说而已，但在男人看来，则可能是一种威胁。

道德底线

中国男人最怕的就是戴了一顶绿帽子。也因此，女人有外遇被发现，99%是以离婚收场的。如果不是铁了心不想过了，这是绝对不能碰的警戒线。

2. 知晓女人的心理



女人少不了知己女伴

因为，女人们通过与其他女伴的接触，能够了解和学习他人的经验，她们把其他女伴当作行为的样板。女人们需要相互印证，如果你观察两个女人交谈时，听到最多的可能就是“没错”、“就是”之类的词；你也会看到两人不住地点头，表示同意对方的观点。

需要耐心倾听她说话

男人是理性的，他们心目中的“交谈”是研究问题、辩论是非，再找出解决办法的途径。为了达到这个目的，他也许会一再打断女人的话，要她“明白”他的意思。然而，女人却不愿他们老是在发表意见。她们只需要男人友善地倾听，而自己会说个不停，直到觉得心中恢复舒畅为止。

希望能和丈夫成为朋友

女人希望和她偕老的男人视她为地位同等的人，尊重她的长处，容忍她的缺点，而且自己也愿意同样对待他。

害怕在爱人眼中不够漂亮

女人需要明确的赞美，诸如像“我喜欢你的发型”、“你穿那条白裙子很好看”等。这种赞美的话能给女人以鼓励，让她找到自信，从而使得爱情生活不断滋润。



女人也重视工作

女人希望男人能重视她们的工作，像他们重视自己的工作一样。每次谈论她自己的工作，男人应该竖着耳朵细听，在这方面沟通好了，你们之间的感情将会越来越深厚。

礼物不在贵重，而在于真诚

从女人的观点来看，最好的礼物是那些较平实的，而不是那些浮华夸张的。有个男人专门收集情人卡，随时送给女朋友。每当她心情不好时，他就把一张卡放在她可能发现的地方，这使她非常开心。

不像男人那样容易堕入爱河

据专家统计，约有25%的男性在第一次约会时就爱上对方，但女性到了第四次约会才有15%爱上对方。女人择偶时，通常较重视各种实际因素。女人也许期盼爱情，但她们内心仍然在问：这个男人可靠吗？因此，男人除了需要注意头发、衣服和礼貌等外，还要具有宽容大方和忠实可靠的品质。



喜欢隐藏最深的感情

如果你问一个男人：“这个东西是哪里买来的？”他会直接告诉你；如果是问一个女人，她通常会反问：“有什么问题吗？”所以，了解女人不要只看到她所表现出来的那一点，而应该从最根本、最实质的地方去寻找答案。

