



生活

大全

新婚

(修订本)

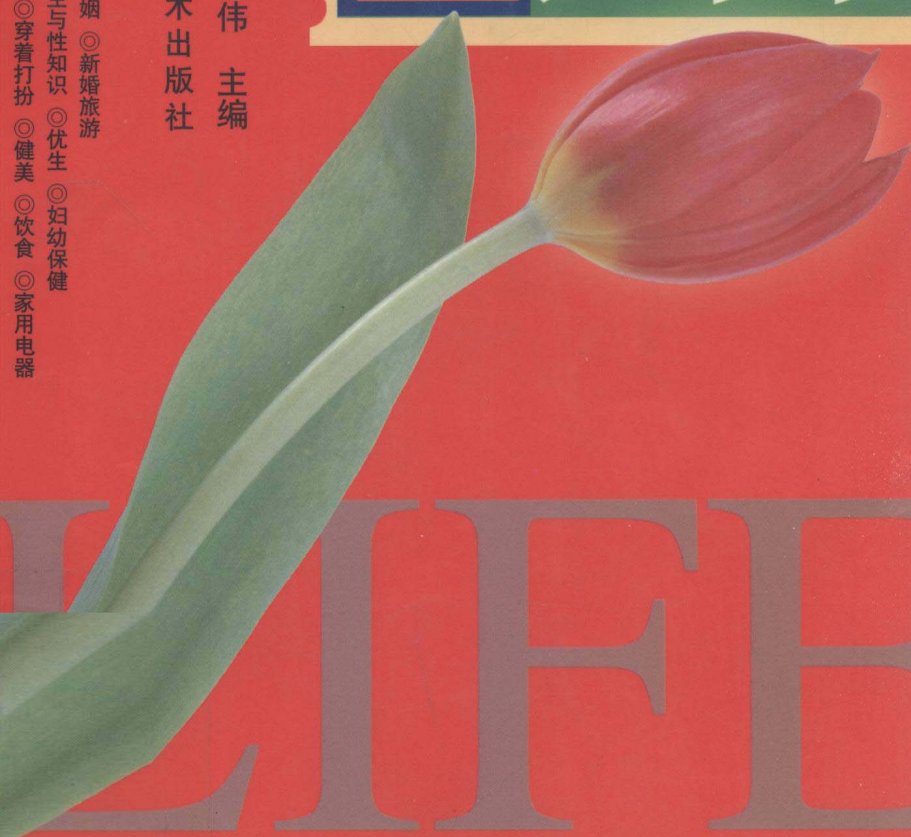
池贵法 顾志伟 主编

河南科学技术出版社

◎青春 ◎恋爱 ◎婚姻 ◎新婚旅游

◎新婚生活 ◎性卫生与性知识 ◎优生 ◎妇幼保健

◎家庭教育 ◎社交 ◎穿着打扮 ◎健美 ◎饮食 ◎家用电器



生活 婚

(修订本)

池贵法 顾志伟 主编



内 容 提 要

本书是为新婚家庭编写的。

它包括青春、恋爱、婚姻、新婚旅游、新婚生活、性卫生与性知识、优生、妇幼保健、家庭教育、社交、穿着打扮、健美、饮食、家用电器十四篇，涉及新婚生活的各个方面。

它以现代社会学、伦理学、美学、性科学等的观点，为即将建立或刚刚建立家庭的青年朋友们解答了上千个问题。

它将竭尽全力，当好新婚家庭的顾问和参谋。

新婚生活大全

(修订本)

池贵法 顾志伟 主编 责任编辑 张 鹏

河南科学技术出版社出版发行

郑州市经五路 66 号

邮政编码：450002 电话：(0371) 5737028

河南第一新华印刷厂印刷

全国新华书店经销

开本：850×1168 1/32 印张：18 字数：450 千字

1999 年 5 月第 3 版 2003 年 1 月第 19 次印刷

印数：188 791—191 790

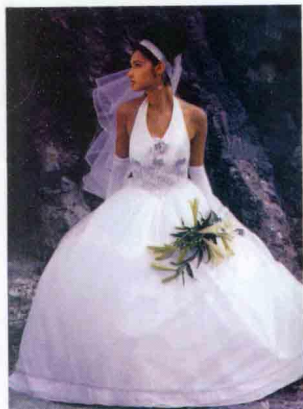
ISBN 7-5349-1027-7/T·211 定价：25.00 元



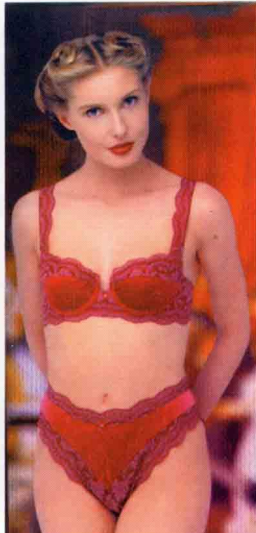
美丽人生



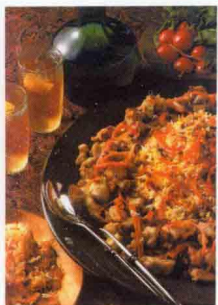


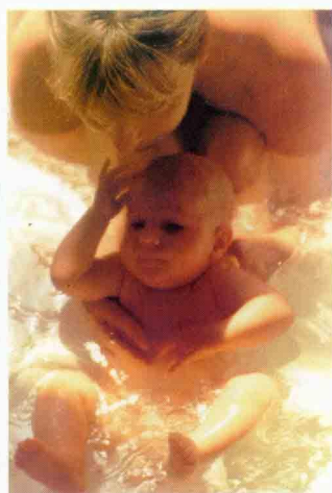












青年朋友

愿新婚的幸福和温馨永远陪伴着您！

《新婚生活大全》(修订本)编写人员

主 编 池贵法 顾志伟

编写人员 (按姓氏笔画排列)

王永发 王新东 邓静云 吕洪波

池贵法 刘惠芳 宋赛芬 朱缪斌

邵振堂 吴琳琳 杨明明 贾丽华

徐 芾 顾志伟 夏树芳 高鸿程

黄元森

绘 图 田芳芳 许乐生

目 录

青春篇	(1)
青春期心理特点 (2) 青春期内分泌 (4) 性成熟 (9)	
生殖器解剖 (11) 青春期内分泌 (17)	
恋爱篇	(19)
真正的爱情 (20) 爱情与友谊 (22) 爱情与事业 (23)	
择偶条件及其评价 (24) 相爱双方的心理平衡 (27)	
近亲勿谈恋爱 (32) 择偶谨防遗传病 (33)	
择恋的途径及其评价 (34) 姑娘喜欢的小伙子 (40)	
小伙子喜欢的姑娘 (42) 同外国人恋爱 (44)	
同海外华侨恋爱 (46) 同港澳同胞恋爱 (46)	
怎样写第一封情书 (47) 当你第一次收到求爱信 (48)	
注意观察心灵之窗 (51) 姑娘是否“有意”于你 (53)	
第一次约会 (55) 姑娘约会须知 (57)	
第一次约会如何判断对方是否喜欢自己 (57)	
第一次踏进对方的家门 (58) 怎样考察恋人的品行 (61)	
恋爱成功的心理因素 (65) 谈恋爱必须要有耐心 (66)	
准新郎的求婚艺术 (67) 拒绝爱情的艺术 (70)	
怎样摆脱失恋的痛苦 (71)	
婚姻篇	(75)
婚前准备	(76)
婚前不应有性行为(77) 结婚必须登记(78)	
科学地选择结婚日期(78) 结婚仪式 (79)	
婚前检查 (81) 哪些患者不宜结婚 (82) 禁止近亲结婚 (83)	
哪些病应暂缓结婚 (84) 怎样选择新婚佳节 (85)	
新房布置	(86)

居室装修要有总体设计 (87) 装修材料的选购 (89)
装修用料的估算 (90) 装修费用的估算 (90)
装修要点 (91) 室雅何须大 (92) 活动区的安排 (94)
卧室装修设计 (96) 客厅装修设计 (99) 厨房装修设计 (100)
卫生间装修设计 (102) 地面装修 (103) 墙面装修 (105)
门、窗装修 (107) 居室色彩的运用 (108) 家具的布置 (110)
灯具的布置 (113) 电路和水路的安装 (114)
室内装饰物品 (115)

新婚旅游篇 (117)

北京 (118) 黑龙江 (126) 辽宁省 (127) 内蒙 (129)
山西 (130) 河北 (133) 山东 (136) 河南 (142)
安徽 (149) 江苏 (153) 浙江 (171) 江西 (182)
福建 (184) 湖北 (186) 湖南 (191) 广西 (194)
广东 (195) 海南 (196) 陕西 (197) 甘肃 (202)
宁夏 (204) 青海 (204) 新疆 (205) 四川 (207)
贵州 (211) 云南 (212) 西藏 (213) 台湾 (214)
香港 澳门 (215)

新婚生活篇 (217)

新婚之夜 (218) 新婚生活的几个难关 (220)
婚后心理变化 (222) 新婚夫妻如何巩固与发展爱情 (225)
幸福家庭的感觉 (227) 日常关系调适 (227)
夫妻关系的基本准则 (230) 要亲密, 但不要无间 (232)
夫妻分睡好 (233) “夫管严” 和 “妻管严” (234)
怎样做一个聪明的妻子 (235) 婚姻冲突的原因与表现 (236)
学会建设性争吵 (238) 有第三者插足怎么办 (242)
八种性格的婚姻多数失败 (246) 夫妻之间应讲究文明 (247)

性卫生与性知识篇 (249)

人类的性反应 (250) 如何使性生活和谐 (252)
性卫生 (255) 男性性功能障碍 (257) 女性性功能障碍 (259)
药源性性功能障碍 (261) 男性阳痿怎么办 (262)

射精过早可以治 (264) 频繁遗精的食疗方法 (266)
增强男性性功能的食物 (268) 女性“阴冷”如何治 (269)
不孕症 (271) “新婚病” (273) 性病 (274) 艾滋病 (277)
非淋菌性尿道炎 (277) 尖锐湿疣 (278)

优生篇..... (279)

常用避孕方法(280) 新婚夫妇采用何种避孕方法好(282)
避孕失败后怎么办 (282) 如何选择最佳受孕时机 (283)
哪些情况不宜受孕 (285) 怎样预防生畸形儿 (286)
烟酒对胎儿的影响 (288) 患乙型肝炎的妇女能否怀孕 (289)
患肺结核的妇女能否怀孕 (291) 怀孕后感冒怎么办 (292)
有心脏病能否妊娠 (293) 糖尿病患者能怀孕吗 (294)
糖尿病妇女怀了孕怎么办 (294) 孕期不能用什么药 (295)
孕妇应如何安排膳食 (297) 早孕反应怎么办 (298)
怀孕后如何进行性生活 (299) 孕妇怎样自我监护胎儿 (300)
妊娠期间应该做些什么活动 (301) 胎位不正怎么办 (302)
如何做好怀孕期的乳房准备 (303) 妊娠后出现水肿怎么办 (304)
妊娠后为什么会发生下肢“抽筋” (305)
妊娠期间出现哪些现象时应立即就医 (306)
产前检查有什么好处 (308) 怎样进行产前检查 (308)
哪些情况需做产前诊断 (309) 什么叫产前诊断 (309)
怎样预防流产(310) 怎样预防早产(312) 妊娠过期怎么办(313)

妇幼保健篇 (315)

妇科常见病 (316)
急性肾盂肾炎 (316) 急性膀胱炎 (316)
处女膜破裂出血及阴道损伤 (317) 滴虫性阴道炎 (317)
霉菌性阴道炎 (318) 急性输卵管炎 (319)
儿科常见病 (320)
上呼吸道感染 (320) 支气管炎 (321) 小儿肺炎 (321)
小儿腹泻 (322) 腹泻脱水 (323) 小儿贫血 (324)
小儿佝偻病 (325) 小儿营养不良 (326) 锌缺乏 (327)

婴儿湿疹 (328)	鹅口疮 (329)	小儿高热惊厥 (329)
蛲虫病 (330)	蛔虫病 (331)	麻疹 (332)
幼儿急疹 (333)	流行性腮腺炎 (333)	水痘 (334)
如何预防龋齿 (334)	如何预防小儿肥胖 (335)	
科学育儿		(336)
正常新生儿 (337)	初乳 (337)	早开奶 (338)
使母乳充足的方法 (338)	4~6月内婴儿应完全母乳喂养 (339)	
给婴儿添加辅食 (341)	辅食制作方法 (342)	小儿断奶 (343)
幼儿的合理膳食 (344)	新生儿的皮肤护理 (345)	
新生儿的衣着 (347)	新生儿洗澡 (347)	新生儿体重 (349)
保护婴幼儿的牙齿 (349)	预防小儿发生意外窒息 (350)	
预防接种 (351)	培养婴幼儿排便习惯 (352)	
婴幼儿应定期体格检查 (353)	画小儿生长发育图 (354)	
做好入幼儿园的准备 (355)		
家庭教育篇		(356)
教育从家庭始 (357)	一步之差和天壤之别 (361)	
严而不酷和慈而不溺 (362)		
教育目标——身心和谐发展 (365)	教育内容和方法 (366)	
社交篇		(376)
交谈艺术		(377)
养成良好的交谈习惯 (377)	人际交往的最佳距离 (378)	
介绍与问候 (379)	怎样谈话才能成功 (382)	
怎样转换话题 (383)	道歉与批评的艺术 (383)	
拒绝的艺术 (384)	怎样结束交谈 (385)	
社交礼节		(386)
做客的礼节 (386)	拜访的礼节 (387)	待客的礼节 (388)
送礼的艺术 (388)	参加正式宴会的礼节 (392)	
通电话的礼节 (395)	举办婚礼的艺术 (396)	
处世秘诀		(397)
怎样与领导相处 (397)	怎样与同事相处 (398)	

如何与邻里相处 (398)	
交友之道	(399)
怎样择友 (399) 怎样与朋友相处 (400)	
穿着打扮篇	(402)
着装艺术	(403)
服装的色彩(403) 服装的选择(405) 脸形与领式(407)	
体形与服装 (408) 西装穿着及领带打法 (411)	
穿着与场合 (413) 服装的标准 (414) 戒指的选戴 (415)	
耳环的选择与佩戴 (416)	
美发	(418)
发型与脸型 (418) 发型与体型 (422) 发型与性格 (423)	
发式造型规律 (425) 发型介绍 (427) 头发的日常护理 (433)	
美容	(440)
皮肤的构造和性质特征 (441) 皮肤的保护 (442)	
面部按摩 (445) 面部化妆 (447) 本色妆 (459)	
新婚美容化妆 (459) 化妆品的选择 (461) 美容卫生 (464)	
健美篇	(467)
男子健美的标准 (468) 女子健美的标准 (468)	
健美锻炼注意事项 (469) 健美锻炼方法 (470)	
腰部健美操 (478) 产妇健美操 (481)	
正常人的理想体重 (482) 女性如何保持形体美 (484)	
怎样才能不吃成胖子 (485)	
饮食篇	(486)
饮食须知	(487)
营养与健康 (487) 膳食结构要合理 (488) 营养与癌 (489)	
哪些食物有抗癌作用 (490) 怎样烹调有利于防癌 (491)	
烹调巧用水 (492)	
食物的选购	(493)
肉类 (493) 鱼虾蟹类 (494) 禽蛋类 (496)	
家常菜谱	(499)