

# 新婚必读 夫妻必备

朱均伦 编者

普及优生优育知识  
提高全民人口素质

何慕陶

何慕陶先生现为世界精神病学协会跨文化精神病学分会联络员，中国心理卫生协会常务理事，中华文化精神病学组理事长，华西医科大学教授。

## 内 容 提 要

优生优育是新婚夫妇的切身课题，关系到千家万户的家庭幸福和下一代的健康成长，也关系到社会的兴旺发达。

本书以深入浅出、通俗易懂的文字，帮助青年夫妇了解有关性生活、性卫生、性疾病、妊娠、产褥、育儿等实用知识。祝愿每对青年夫妇都生一个聪明健康的孩子，祝愿他们家庭生活过得更健康、美满和幸福。

—编者—

# 目 录

## 第一篇 新婚期

第一章 结婚的最佳年龄·····	(2)
第二章 男女生殖器的构造及生理功能·····	(3)
1. 男性生殖器官·····	(3)
2. 女性生殖器官·····	(8)
第三章 婚前检查和咨询·····	(14)
第四章 性生活卫生·····	(16)
1. 夫妻双方要做到互敬互爱、互相体谅·····	(18)
2. 夫妻双方应注意性生活的次数·····	(18)
3. 性生活的时间安排·····	(18)
4. 性生理卫生·····	(19)
5. 性生活的六点劝告·····	(19)
6. 加深夫妻感情六点·····	(21)
第五章 怀孕前的性生活·····	(23)
1. 男女在性行为上的四个差异·····	(23)
2. 性生理的反应过程·····	(24)

3. 影响性生活的各种因素·····	(26)
第六章 性和谐·····	(28)
1. 夫妻恩爱的秘诀·····	(31)
2. 性和谐的几个基本要素·····	(33)
3. 几种常见的性交体位·····	(35)
4. 组合体位·····	(40)
第七章 新婚与避孕·····	(43)
1. 避孕原理·····	(43)
2. 女性避孕·····	(44)
3. 男性避孕·····	(52)
4. 新婚夫妇避孕·····	(57)
5. 避孕方法的副作用·····	(58)
第八章 性功能障碍及性病防治·····	(60)
1. 性功能障碍·····	(60)
2. 几种影响性生活的常见病·····	(64)
3. 性病及其防治·····	(68)
第九章 新婚期知识问答·····	(72)
1. 包皮过长或包茎有什么害处·····	(72)
2. 男子的第二性征是什么·····	(73)
3. 女子的第二性征是什么·····	(73)
4. 女性无阴毛有没有危害·····	(73)
5. 处女膜是贞洁的标志吗·····	(74)

6. 女性乳房的大小对性欲有影响吗…………… (76)
7. 女性为何要戴胸罩…………… (77)
8. 在性行为中, 刺激乳房有什么作用…………… (77)
9. 乳房囊性增生有什么表现…………… (78)
10. 男方的哪些性行为可造成女方“性阴影” …… (79)
11. 性交后男性阴部为何产生瘙痒感 …… (79)
12. 女性如何保健自己的乳房 …… (79)
13. 新婚旅行应准备哪些物品 …… (80)
14. “酒壮色胆”有道理吗…………… (80)
15. 女性经前或经期为何情绪波动大 …… (81)
16. 月经期间, 能否运动或淋浴 …… (81)
17. 性交时, 男性感到疼痛是什么原因 …… (82)
18. 吸烟对性功能有什么影响 …… (82)
19. 什么是“交前调情” …… (83)
20. 什么是“性感带” …… (83)
21. 夫妻在哪些情况下不宜性交 …… (85)
22. 注射长效避孕针有哪些注意事项 …… (85)
23. 哪些是值得注意的异常白带 …… (85)
24. 哪些疾病可能导致女性外阴瘙痒 …… (86)
25. 口交是不是性变态 …… (86)
26. 性交是不是女性性欲发泄的唯一手段 …… (87)
27. 什么是血精 …… (88)

28. 什么是阴茎异常勃起 ..... (88)
29. 什么是混合性功能障碍 ..... (88)
30. 哪些关系属于近亲 ..... (89)
31. 什么是阴道内避孕药 ..... (90)
32. 换取宫内节育器应注意什么 ..... (90)
33. 什么是“优生十戒” ..... (90)
34. 哪些药物会致胎儿畸形 ..... (91)
35. 痴呆儿都是先天性的吗 ..... (94)
36. 男女不孕症有哪些原因 ..... (94)
37. 口服避孕药后出现反应怎么办 ..... (96)
38. 什么是房事生活的“七损八益” ..... (96)
39. 性高潮的获得与阴茎的长短有关吗 ..... (97)
40. 放置宫内节育器应注意些什么 ..... (97)
41. 排卵和月经 ..... (98)
42. 聪明妻子的秘诀 ..... (100)
43. 丈夫的“性秘密” ..... (102)
44. 家庭氛围与优生有关否 ..... (103)
45. 男性与优生的关系大吗 ..... (104)
46. 不育与性生活 ..... (105)
47. 妻助丈夫治早泄 ..... (106)
48. 防止女性生殖器损伤 ..... (108)
49. 谨防“蜜月病” ..... (109)

50. 丈夫性欲太强怎么办 ..... (112)
51. 如何提高精子质量 ..... (113)
52. 妻子性高潮的状况 ..... (114)
53. 妻子性欲不满足的后果 ..... (116)
54. 初次性交要注意什么 ..... (118)
55. 做爱时不宜重复性交 ..... (119)
56. 不正常的性交 ..... (120)
57. 妻子性交障碍怎么办 ..... (120)
58. 哪些做爱姿势较容易怀孕 ..... (121)
59. 阴道短小或子宫位置不正会妨碍性交吗 ..... (122)
60. 哪些女性器官疾病不宜过性生活 ..... (123)
61. 前列腺炎影响生育吗 ..... (124)
62. 射精后发现避孕套破了怎么办 ..... (124)
63. 人工流产后, 月经数月不复潮怎么办 ..... (125)
64. 流产之后, 何时再怀孕好 ..... (125)
65. 人工流产对身体有何危害 ..... (126)
66. 流产后, 为何有乳汁流出 ..... (126)
67. 阴虱有何症状 ..... (127)
68. 阴虱应如何治疗 ..... (128)
69. 孕妇与弓形虫病 ..... (128)
70. 女阴瘙痒症怎么办 ..... (129)
71. 服避孕药会发胖吗 ..... (130)



72. 节育环放多久更换好····· (130)

## 第二篇 妊娠期

第一章 最佳生育年龄和受孕条件·····	(133)
1. 最佳生育年龄·····	(133)
2. 最佳受孕条件·····	(135)
第二章 生男生女的奥秘·····	(138)
第三章 妊娠征兆·····	(142)
1. 停经·····	(142)
2. 早孕反应·····	(142)
3. 乳房的变化·····	(143)
4. 尿频·····	(143)
5. 皮肤变化·····	(143)
第四章 妊娠反应的处理·····	(146)
1. 怎样克服妊娠呕吐·····	(146)
2. 妊娠呕吐时的饮食调理·····	(147)
第五章 妊娠保健·····	(149)
1. 睡眠·····	(149)
2. 衣着·····	(151)
3. 锻炼·····	(151)
4. 清洁卫生·····	(153)
5. 保护牙齿·····	(158)

6. 疾病与用药 .....	(158)
第六章 孕期营养 .....	(159)
1. 蛋白质 .....	(160)
2. 糖 .....	(160)
3. 脂肪 .....	(161)
4. 铁 .....	(161)
5. 钙 .....	(162)
6. 维生素 .....	(162)
第七章 十月怀胎 .....	(166)
1. 怀孕一月 (0~3 周) .....	(170)
2. 怀孕二月 (4~7 周) .....	(172)
3. 怀孕三月 (8~12 周) .....	(173)
4. 怀孕四月 (12~16 周) .....	(175)
5. 怀孕五月 (16~20 周) .....	(176)
6. 怀孕六月 (20~24 周) .....	(178)
7. 怀孕七月 (24~28 周) .....	(179)
8. 怀孕八月 (28~32 周) .....	(181)
9. 怀孕九月 (32~36 周) .....	(182)
10. 怀孕十月 (36~40 周) .....	(183)
第八章 胎教与优生 .....	(187)
1. 胎教 .....	(187)
2. 优生 .....	(190)

3. 接受婚前检查和指导 .....	(193)
4. 避免近亲结婚 .....	(194)
5. 提倡“适龄生育” .....	(195)
第九章 遗传病与血型遗传 .....	(196)
1. 遗传病 .....	(196)
2. 血型遗传 .....	(202)
第十章 妊娠异常及妊娠并发症 .....	(204)
1. 妊娠异常 .....	(204)
2. 妊娠并发症 .....	(218)
第十一章 产前检查及“B超” .....	(222)
1. 产前检查 .....	(222)
2. 深受孕妇青睐的“B超” .....	(229)
第十二章 妊娠期性生活 .....	(231)
1. 妊娠初期的性生活 .....	(232)
2. 妊娠中期的性生活 .....	(233)
3. 妊娠后期的性生活 .....	(233)
4. 妊娠期性生活应避免的体位 .....	(234)
第十三章 妊娠保健操 .....	(237)
1. 脚部运动 .....	(237)
2. 盘脚坐运动 .....	(238)
3. 摆动骨盆运动 .....	(238)
4. 振动骨盆运动之一 .....	(238)

5. 振动骨盆运动之二 .....	(239)
第十四章 准备分娩 .....	(240)
1. 产前的物质和精神准备 .....	(240)
2. 入院分娩安全 .....	(241)
3. 家庭接生的准备工作 .....	(241)
第十五章 妊娠期知识问答 .....	(243)
1. 什么是妊娠日记 .....	(243)
2. 孕妇便秘怎么办 .....	(244)
3. 先兆流产对胎儿有影响吗 .....	(244)
4. 习惯性流产有哪些原因 .....	(245)
5. 为什么会生双胞胎 .....	(245)
6. 父亲对保证胎儿的健康有责任吗 .....	(246)
7. 孕妇下肢浮肿怎么办 .....	(247)
8. 超期妊娠怎么办 .....	(248)
9. 孕妇为什么会出现静脉曲张 .....	(248)
10. 唇裂、腭裂会不会遗传 .....	(249)
11. 白化病会不会遗传 .....	(250)
12. 聋哑会不会遗传 .....	(250)
13. 近视眼会不会遗传 .....	(251)
14. 人的聪明才智会不会遗传 .....	(252)
15. 我国古代的“胎教”是什么 .....	(252)
16. 什么是高危妊娠 .....	(253)

- 17. 孕妇为什么左侧卧好…………… (254)
- 18. 妊娠期应禁服哪些中草药…………… (254)
- 19. 什么叫人工受精…………… (255)
- 20. 什么是高龄初产…………… (256)
- 21. 什么叫胎盘早期剥离…………… (256)
- 22. 哪些方法能预防难产…………… (257)
- 23. 妊娠期对工种有哪些选择…………… (258)
- 24. 羊水有什么作用…………… (259)
- 25. 怎样预防妊娠期贫血…………… (259)
- 26. 为什么不能盲目保胎…………… (260)
- 27. 自然分娩与剖腹产的利弊有哪些…………… (260)
- 28. 什么是弓形体病…………… (261)
- 29. 高热对妊娠早期有什么影响…………… (262)
- 30. 脐带对胎儿有什么作用…………… (262)
- 31. 孕妇为什么要讲究姿势…………… (263)
- 32. 人工流产需要注意些什么…………… (263)
- 33. “B超”对胎儿是否有害…………… (264)
- 34. 孕妇可否进行X线检查…………… (265)

### 第三篇 产褥期

- 第一章 一朝分娩…………… (267)
  - 1. 分娩征兆…………… (267)

2. 分娩过程 .....	(268)
3. 分娩方法 .....	(272)
第二章 难产 .....	(282)
1. 产力异常 .....	(282)
2. 产道异常 .....	(285)
3. 胎儿异常 .....	(287)
第三章 产褥期保健 .....	(290)
1. 产褥期身体的变化 .....	(290)
2. 产褥期保健 .....	(293)
3. 乳房的保健 .....	(295)
4. 产褥体操 .....	(298)
第四章 产妇营养 .....	(299)
第五章 产后异常与后遗症 .....	(301)
1. 产后出血 .....	(301)
2. 产褥热 .....	(302)
3. 急性乳腺炎 .....	(305)
4. 产后尿失禁 .....	(306)
5. 产后尿潴留 .....	(307)
6. 产后便秘 .....	(307)
第六章 产后性生活及避孕 .....	(309)
1. 产后性生活 .....	(309)
2. 产后避孕 .....	(310)

## 第四篇 育儿期

第一章 新生儿的生理和特征 .....	(313)
1. 新生儿的生理特点 .....	(313)
2. 新生儿的发育状况 .....	(318)
3. 新生儿的三大特征 .....	(319)
第二章 新生儿的护理 .....	(320)
1. 新生儿的日常生活 .....	(320)
2. 早产儿的护理 .....	(321)
3. 过期产儿的护理 .....	(322)
4. 新生儿的哺育 .....	(323)

# 第一篇 新婚期

当选择了理想的伴侣，经过一段时间的恋爱，男女双方很自然地期望着共同生活。结婚，就是男女双方依照法律规定履行法定程序，使夫妻关系得到确立的一种法律行为。婚姻是家庭的基础，家庭是构成人类社会的基本单位。结婚不仅是个人生活中的一件大事，也是一种社会行为，所以，它必须符合社会道德和法律规范。正因为夫妻生活关系到千家万户和每个社会成员的切身利益，关系到个人与个人、个人与家庭、个人与集体、个人与国家之间的正常关系，关系到整个社会的精神面貌，所以，我们有必要将这一人类生活的主要社会形式所涉及的方方面面知识介绍给大家，让年轻的朋友们在履行了合法的婚姻手续、满怀激情地步入洞房之时，能对自己所面对的新婚知识有一些科学的、初步的认识，进而能从中品味出人生的真谛和婚姻的甜蜜，更加信心十足地迈入这一人生的重大转折期。



## 第一章 结婚的最佳年龄

---

我国婚姻法第五条规定：“结婚年龄，男不得早于 22 周岁，女不得早于 20 周岁，晚婚晚育应予鼓励。”这个法定年龄与发达国家所颁条文相比，是大体相同的。婚姻法规定的结婚的最低年限，并不是说到了这个年龄就非结婚不可，这个年龄也不是最适合结婚的年龄，它只是一条合法与违法的界限，早于这个年龄就是违法的。

20 岁刚出头的青年，正处在精力旺盛、求知欲强的时期，身体的各个器官和身心发育还没有完全成熟。我国古代的中医学说一直坚持欲不可早、婚配适龄的理论，认为“男子破阳太早，则伤精气；女子破阴太早，则伤血脉”。中医认为，未成年交合，不仅耗伤肾精，损伤元气，从而影响生长发育，而且会延及后代，或乏嗣无子，或子女脆弱多病，且多夭折。

医学专家们认为，男性的最佳年龄实际应为 25 ~ 30 岁；女性的最佳结婚年龄实际应为 23 ~ 28 岁之间。因此，许多地方又将婚姻法规定的结婚年龄各推迟 3 周岁以上，作为青年男女晚婚的标准，即男 25 周岁，女 23 周岁。待年轻人学业和事业取得成就，待整个身心完全发育成熟，再行结婚。这也是符合我国的基本国情的措施之一。