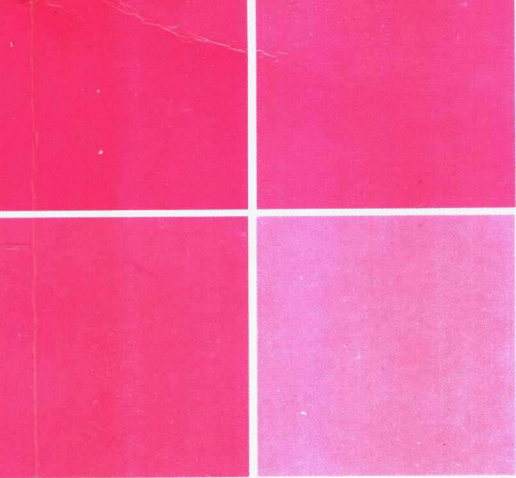




主编 辛琅

新世纪幸福婚育生活手册

XINSHIJI XINGFU HUNYU SHENGHUO SHOUCE

XINHUNBIDU

新婚必读

科学指南

KEXUEZHINAN

旧俗新编文明导向 新婚必读科学指南

朝華出版社

新世纪
XINSHIJI XI

C913.13

III

册
ICE

新婚必读科学指南

XINHUN BIDU KEXUE ZHINAN

主编 辛琅



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

新婚必读科学指南/辛琅主编. —北京:朝华出版社,
2004.12

ISBN 7-5054-1127-6

I. 新… II. 辛… III. 婚姻—基本知识
IV. C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 128282 号

新婚必读科学指南

主 编:辛 琅

责任编辑:韩文燕

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:880×1230mm 32 开

字 数:407 千字

印 张:15.375

版 次:2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1127-6/G·0559

定 价:15.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前言

当爱情开出它最绚丽的花朵，那芬芳四溢的花香令人陶醉。幸福使你不由自主地闭上眼睛，朦胧之中爱之果已悄然挂上枝头，仿佛伸手可及……

你们彼此信任，不再为一点误会闹得天翻地覆；你们彼此忠诚，不再左顾右盼。互相已认定对方是自己一生的红颜伴侣；你们彼此宽容，夸赞对方的优点，包容对方的缺点，可以用爱粉碎一切纷争……然而，走在一起意味着单身生活的结束，同时也意味着单身自由的丧失；走在一起，意味着责任，对家庭、对伴侣的责任，不能再任性和不羁；走在一起，意味着朝夕相处，周而复始过着一日日、一年年的平凡生活。在琐琐碎碎、平平凡凡的生活中，激情将逝去……面对这一切，你是否茫然？

结婚是人生的重要转折点，在憧憬、期望之余，我们不禁要慎重的提醒徘徊在婚姻殿堂前的人们：你了解新婚前后的生活知识、人情礼仪和情感问题了吗？你审视到那些匆匆走进婚姻围城又匆忙退出的新婚男女了吗？“婚姻不是最大的幸福，便是最大的痛苦”名人如此云。人们崇尚完美，不要让美好的东西浸染阴霾。

为了让即将走进新婚殿堂的朋友们，全面了解新婚前后的礼仪和问题，不再受婚姻前后各种问题的困扰和情感折磨。编者从男女双方、多方位、多角度分析和总结新婚期所触及到的各种知识和问题，系统编写了这本《新婚必读科学指南》。期望它能从更理性的角度指导你的新婚生活，成为你婚姻问题的指南，婚姻幸福的宝典。

目 录

上 篇



婚前序曲

- 情感基础 / 3
- 爱情储备 / 5
- 爱之箴言 / 8
- 婚恋的科学生理佳期 / 10
- 几种酸涩的婚恋误区 / 10
- 选择结婚对象血型要相合 / 12
- 选择结婚对象性格要相近 / 13
- 选择结婚对象年龄要适宜 / 14
- 选择结婚对象感情要融洽 / 17
- 怎样养成正确的婚恋心理 / 17
- 怎样消除婚恋的心理障碍 / 20
- 怎样克服异性恐惧症 / 23
- 要让别人爱,首先要学会爱人 / 24
- 男女在择偶的心理上有什么差异 / 25
- 交往在完美婚恋中的重要作用 / 27
- “同病相怜”不可“同病相恋” / 28
- 青春期中胸罩的作用 / 29
- 女性的副乳是怎么回事 / 29
- 女性青春期的生长发育是怎样的 / 29
- 女性的手淫现象 / 32
- 月经期的麻烦问题 / 33
- 婚前有性行为好吗 / 34
- 手淫问题不必大做文章 / 36

- 阴茎是怎样勃起的 / 38
精子是怎样射出的 / 41
阴毛稀少是病吗 / 42
睾丸为什么每天能产生上亿个精子 / 43
用不用担心尿和精液同时排出 / 45



婚礼前曲

- 为什么要举行婚礼 / 47
婚前应充分做好思想方面的准备 / 48
婚前知识方面的准备不能马虎 / 50
婚前物质方面的准备不可忽视 / 51
婚前生理方面的准备不能流于形式 / 52
选择婚期应遵循的原则 / 54
不应忽视婚前探亲访友的小节 / 54
婚前了解男女两性的性特征的必要性 / 55
探寻男性生殖器官及功能的奥秘 / 56
揭开女性生殖器官及功能的神秘面纱 / 58
什么是性爱 / 61
什么是性功能 / 62
什么是性生理 / 62
什么是性意识 / 63
什么是性兴奋 / 63
什么是性欲 / 63
什么是性行为 / 64
婚前心理准备的必要性 / 64
婚前检查的必要性 / 66
婚前体检的项目和内容有哪些 / 68
哪些情况禁止结婚 / 69



目

录



- 哪些情况应暂缓结婚 / 69
- 新的结婚登记程序是怎样的 / 70
- 现在结婚不需要开具证明 / 70
- 结婚申请书是怎样的 / 71
- 结婚登记表是什么样的 / 71
- 结婚证书是什么样的 / 71
- 申办婚前财产约定公证的必要性 / 72
- 有意义的婚典形式都有哪些 / 73
- 谈婚论嫁的礼俗 / 78
- “缘定三生”——订婚的礼俗 / 79
- 置办嫁妆的礼俗 / 82
- 选择婚期应注意的问题 / 82
- 准新娘护肤秘诀 5 法 / 83
- 婚前新娘的唇部应怎样护理与保养 / 85
- 婚前新娘的口腔应怎样护理与保养 / 85
- 婚前新娘的眉部应怎样护理与保养 / 86
- 婚前新娘的眼部应怎样护理与保养 / 87
- 婚前新娘的鼻子应怎样护理与保养 / 88
- 婚前新娘的面部应怎样护理与保养 / 88
- 婚前新娘手的护理与保养 / 89
- 令准新娘健美肌肤的食物 / 90
- 选购新房家具一定要慎重 / 92
- 婚床的选购有讲究 / 94
- 新婚床上用品说道多 / 95
- 怎样选购美观耐用的厨房用品 / 96
- 金银首饰的选购窍门 / 98
- 选购珠宝饰品时的鉴别诀窍 / 98
- 婚前宜掌握的几种必备家常菜 / 100
- 准新娘必备的家庭生活小常识 / 109
- 钻戒形状与新娘性格的关系 / 120



婚礼中曲



- 怎样进行婚宴的筹划 / 123
- 婚典里的主事人员都有哪些 / 124
- 寄发婚柬应注意的问题 / 126
- 怎样装饰新房 / 127
- 怎样布置新房的特殊装饰 / 128
- 拍好结婚照妙法点析 / 129
- 拍摄婚纱照的步骤及注意事项 / 129
- 新娘化妆的基本技巧和步骤 / 131
- 新娘的标准婚礼妆 / 137
- 怎样使新娘的发型更适合不同的身材 / 138
- 婚典其间怎样保护新娘的发型 / 139
- 新郎的发型与化妆要点 / 139
- 新郎婚礼服选购原则 / 140
- 新郎婚礼服饰着装及搭配要点 / 141
- 新郎的化妆要点 / 143
- 怎样选择让新娘铭记一生的结婚礼服 / 144
- 新娘佩戴的饰品有讲究 / 144
- 怎样选择自己喜欢的婚宴筹备形式 / 148
- 婚礼宴席招待原则及标准 / 149
- 婚礼宴席的安排步骤 / 150
- 张贴婚联的原则 / 151
- 怎样布置婚典仪场 / 152



- 新婚夜处男新郎的注意事项 / 153
- 新娘怎样预防精液过敏 / 154
- 新郎应正确看待“处女膜” / 154
- 怎样过好让夫妇铭记一生的初夜 / 155
- 新婚卫生不容忽视 / 157
- 新婚之夜发生阳痿的原因 / 159
- 新婚阳痿患者的理疗要点 / 161
- 新婚期新婚房事中的常见病症 / 162
- 新婚期如何节制过度的性欲 / 164
- 新婚之夜性交疼痛怎么办 / 166
- 新婚之夜射精快不必大惊小怪吗 / 166
- 新郎怎样帮助新娘过好第一次性生活 / 167
- 新娘应怎样配合新郎过好初夜 / 170
- 初夜怎样做好前戏 / 171
- 激发性兴奋的要素 / 172
- 初夜的物质和卫生准备不容忽视 / 173
- 初夜前的心理情绪准备不容忽视 / 173
- 初夜前认识双方性器官的过程不容忽视 / 174
- 初夜前应做好避孕措施的准备 / 175
- 新婚之夜宜洗澡 / 175
- 你了解性爱中的礼仪吗 / 176
- 新郎初夜如何表现得即有风度又有技巧 / 177
- 过好初夜的十二个愉悦点 / 179
- 新婚丈夫怎样面对新娘不适感 / 179
- 初夜最适宜的性交姿势 / 181
- 初次性生活应注意什么 / 181



- 你了解有质量的性生活步骤吗 / 182
新婚之夜最适宜的避孕法 / 186
正确的避孕套使用方法你了解吗 / 187
初夜避孕套破裂的原因 / 188
避孕套滑落了补救办法 / 189
新婚夜处女膜破裂出血的处理方法 / 190



婚礼进行曲

- 怎样举行一个浪漫温馨的婚礼 / 191
送嫁迎亲的礼俗 / 192
各种婚典程序及范例 / 194
婚宴订席细节不容忽视 / 198
婚礼宴席座位排次礼仪 / 199
新郎新娘的婚宴礼仪 / 200
婚宴新人答谢词 / 200
婚礼上的伉俪礼仪 / 201
传统婚礼祝酒顺序是怎样的 / 202
舞会上的伉俪礼仪 / 202
喜宴上新人应怎样得体应酬 / 203
新郎喜宴挡酒策略十法 / 204
洞房中的情趣游戏点析及攻略 / 205
亲朋来访时应做怎样的准备 / 207
走访亲友时的注意事项 / 208

目

录



7



附录 浪漫之旅

- 蜜月旅行应做好哪些准备 / 211
- 怎样选择蜜月旅游地 / 211
- 确定旅游日程应遵循的原则 / 212
- 蜜月旅行的物质准备 / 213
- 蜜月旅行的必备实用物品 / 215
- 蜜月旅游的最佳胜地 / 216
- 蜜月旅游的最佳路线 / 216
- 蜜月旅行购买车、船票需注意哪些问题 / 217
- 蜜月旅途中的注意事项 / 219

下 篇



婚姻馨曲

- 和谐性生活的必备条件是什么 / 223
- 性行为中男女间的感受差异有哪些 / 224
- 男人的精液有多宝贵 / 226
- 什么是性交后试验 / 227
- 性爱中视觉的美感要求 / 229
- 性爱中听觉喜悦的重要性 / 230
- 乳房在女性整体美中的位置 / 231
- 男女在性生活中四个阶段的表现 / 231
- 做爱姿势在性爱和谐中的作用 / 233

目

录



生活中怎样做到性与爱的和谐 / 235
性爱的节奏与频率是怎样的 / 237
男女性欲有多大差别 / 238
性生活的过程和步骤是怎样的 / 238
使性生活和谐的措施 / 239
影响性交快感的原因 / 240
创造性交快感的条件 / 240
什么是性交的最佳时间 / 241
性高潮与快感出现的作用 / 241
怎样才能达到性生活高潮 / 242
性交体位多变的好处 / 244
性交姿势 13 势 / 245
乳房小对女子性欲有影响吗 / 249
选择性生活的最佳时间 / 250
新婚期性生活的最佳周期是什么 / 250
过度的性生活对新娘的影响 / 251
怎样延长性交时间 / 252
性生活心理卫生不容忽视 / 253
领会性暗示在新婚夫妇感情中的重要性 / 254
丈夫怎样体察妻子的动情征状 / 255
房事前留点尿的妙处 / 256
房事“善后工作”应做好 / 257
性爱时宜来点音乐 / 257
应暂时中断性生活的情况 / 258
怎样使你的蜜月期永世不忘 / 260
男女间的性交流应遵循的原则 / 261
新婚食补非常重要 / 263
正常的性交时间标准 / 264
性爱中爱抚的要点及其注意事项 / 264
不同体型所对应适宜的性交姿势 / 265
特殊情况下的性交方法 / 266

目

录



- 男女性器不同形态的性交方法 / 267
- 男女不同心理状态时的性交姿势 / 268
- 什么时间不宜过性生活 / 269
- 怎样从居室的布置来提高性生活的质量 / 270
- 房事须节制的情况 / 271
- 结婚当年适宜用什么方法避孕 / 272
- 意外疾病时采用什么方法避孕 / 273
- 避孕的原理是什么 / 275
- 避孕是否影响性生活质量 / 276
- 什么是“比林斯”自然避孕法 / 276
- 怎样运用安全期方法避孕 / 276
- 体外射精避孕法是好还是坏 / 277
- 体外射精法容易失败的原因有哪些 / 278
- 避孕套避孕失败的原因是什么 / 279
- 使用避孕套时发生过敏怎么处理 / 280
- 戴避孕套影响性生活质量吗 / 280
- 怎样正确使用阴道避孕药片 / 281
- 口服避孕药的种类及其效用 / 281
- 怎样选择自己适合的避孕药 / 282
- 服用避孕药时应辅食什么维生素 / 282
- 服用避孕药后的副作用及其处治方法 / 283
- 长效避孕针的使用的注意事项 / 284
- 怎样才能保证避孕的成功呢 / 285
- 人工手术流产是怎样的及其副作用 / 285
- 药物流产是怎样的及其副作用 / 286
- 服避孕药时忌服的其他药物有哪些 / 287



- 最佳的生育年龄是什么 / 288
- 决定最佳生育和受孕的因素有哪些 / 289
- 决定新生儿健康与否的因素有哪些 / 290
- 血型与优生的关系大吗 / 292
- 18 岁以前怀孕对身体有多大影响 / 294
- 最理想的怀孕季节是什么 / 294
- 人体生物节律的孕育佳期 / 295
- 有哪些征状时说明自己怀孕了 / 296
- 怎样准备计算预产期 / 297
- 哪些行房时间最易受孕 / 298
- 准爸爸也要接受孕前检查 / 298
- 准爸爸补叶酸对孕育儿的好处 / 299
- 养“精”蓄锐方能优生 / 300
- 影响优生的环境因素有哪些 / 300
- 怎样正确使用早孕尿检试纸 / 300
- 受孕时的心理状态对优生很重要 / 301
- 提高受孕率的行房姿势有哪些 / 302
- 什么样的性交姿势可以降低受孕机会 / 303
- 你了解保证受孕的必备条件吗 / 304
- 妊娠期孕妇的性反应会消减吗 / 304
- 妊娠期哪些情况应终止性生活 / 305
- 妊娠期如何享受高质量的性爱 / 305
- 妊娠早期需要终止性生活吗 / 306
- 妊娠中期性生活有必要限制吗 / 307
- 为什么说妊娠后适度性生活对身体有利 / 308
- 孕育后期还应该性生活吗 / 309

- 早孕期应注意的护理要点 /310
- 孕中期应注意的护理要点 /311
- 孕末期注意事项 /312
- 哪些是妊娠期的最佳性交姿势 /312
- 怀孕后什么时间应去医院做孕期检查 /313
- 怀胎十月的状况及其表现 /314
- 孕期锻炼与运动的好处及其方法 /316
- 临产的先兆应细心体会 /317
- 保证顺利分娩的因素有哪些 /318
- 分娩的过程是怎样的及其注意事项 /319
- 怀孕后的肥胖应该减吗 /321
- 孕前和谐的家庭氛围益于优生 /322
- 良好的睡眠质量对优生非常重要 /322
- 孕妇睡眠的正确体位是什么 /322
- 孕妇衣着应遵循的原则 /323
- 适于孕妇的营养食物有哪些 /324
- 孕妇应谨慎食用的食物有哪些 /325
- 孕期怎样对乳房进行卫生保健 /325
- 哪些职业的孕妇孕期应暂停工作 /325
- 怎样从饮食上缓解早孕反应 /326
- 孕妇白带增多是病理吗 /327
- 怎样缓解孕妇的不稳定情绪 /327
- 怎样避免发生流产 /328



婚姻佳曲

- 婚后怎样爱护与你携手一生的妻子 /330
- 宽容的丈夫是家庭和睦的基石 /332
- 新婚后的着装仪表对幸福家庭的作用 /333

目

录



- 细心体贴的妻子是爱情弥珍的黏合剂 /335
- 温柔是妻子对丈夫的“降夫咒” /337
- 永恒的魅力是对丈夫的“镇夫符” /339
- 怎样和双方家庭成员和谐相处 /341
- 怎样提升婚后爱情的层次 /342
- 情感交流是夫妻沟通的生命线 /343
- 感情的吐露是增进恩爱的最有效办法 /343
- 以诚相待互赞优点的作用 /345
- 标准的家庭关系应是怎样的 /345
- 怎样处理夫妻间的日常冲突 /346
- 家务面前人人平等 /346
- 夫妻间适当争吵的好处 /346
- 怎样营造一个幸福的家庭氛围 /347
- 和谐的伉俪关系怎样保证 /347
- 和谐的婆媳关系怎样保证 /349
- 和谐的翁婿关系怎样保证 /351
- 和谐的姑嫂关系怎样保证 /352
- 和谐的妯娌关系怎样保证 /353
- 邻里关系对婚后日常生活非常重要 /354
- 新婚夫妻互敬互爱的原则 /355
- 夫妻恩爱长久的维情秘诀 /356
- 夫妻间无端的猜疑是感情裂痕的催化剂 /358
- 怎样应对婚后的情感失落 /359
- 婚后感情生活中“理解万岁” /360
- 怎样“囚禁”妻子的芳心 /361
- 怎样面对丈夫的婚前女友 /362
- 怎样“囚禁”丈夫的爱心 /363
- 同父母同住的五大好处 /365
- 不及格丈夫的表现 /365
- 不及格妻子的表现 /368
- 夫妻俩到底谁该说了算 /369



常见男女性功能障碍 /371
阳痿的原因及治疗方法 /371
早泄是怎么引起的及其治疗方法 /373
不射精的原因是什么及其治疗方法 /374
逆行射精是怎么回事 /375
为什么婚后还会遗精 /375
女性性冷淡的原因及其治疗方法 /376
女性性交疼痛的原因及其解决办法 /378
阴道痉挛是怎么回事 /380
什么是蜜月病及其解决办法 /381
什么是女性的“性心理障碍” /382
导致不育的原因有哪些 /382
性交频率与精液质量的关系有哪些 /384
精道堵塞的原因有哪些及其解决办法 /385
吸烟、酗酒对男性生育能力有哪些影响 /386
影响性功能的日常药物有哪些及其解决办法 /387
女性性功能障碍及防治 /388
怎样应对房事中的“突发事件” /389
男性生殖器官有哪些常见的疾病及其治疗方法 /390
女性生殖器官有哪些常见的疾病及其处治办法 /399
月经期应坚决避免性交 / 407
超长性交时间的危害 / 408
性交中断害处多 / 409
房事前饮酒害处多 / 410
房事后冷饮、冷浴的害处 / 411
容易引起不孕的药物有哪些 / 412