

婚育
密码箱

LianAi HunYu

恋爱婚育

百事通

主 编 李 颖
副主编 宋佰慧

上海科学技术文献出版社

婚育密码箱



恋爱婚育百事通

LIAN AI HUN YU BAI SHI TONG

◆ 主 编 李 颖

副主编 宋佰慧



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

婚育密码箱：恋爱婚育百事通 / 李颖主编. — 上海：
上海科学技术文献出版社，2005.11
(现代家庭婚育金钥匙丛书)
ISBN 7-5439-2671-7

I. 婚… II. 李… III. ①恋爱—基本知识 ②婚姻
—基本知识 ③生育—基本知识 IV. C913.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第094746号

策 划：卓越公司

责任编辑：忻静芬

婚育密码箱：恋爱婚育百事通

编 著：李 颖

出版发行：上海科学技术文献出版社（上海市武康路2号 邮编：200031）

经 销：全国新华书店

印 刷：北京市燕山印刷厂

开 本：850 × 1168 1/32

印 张：11.5

字 数：232千字

版 次：2005年11月第1版 2005年11月第1次印刷

书 号：ISBN 7-5439-2671-7/R·754

定 价：18.00元

Foreword



2005 年 6 月



CONTENTS

目 录

目 录



恋爱篇

(一) 男人必读.....3

- ◇ 第一次约会.....3
- ◇ 第一次牵手.....5
- ◇ 初次约会时女人不喜欢的男人.....6
- ◇ 了解你的女友.....7
- ◇ 她喜欢什么样的男友.....9
- ◇ 男人要打造坚实的个人魅力.....10
- ◇ 恋爱一定要真诚.....11
- ◇ 如何追求心仪对象.....12
- ◇ 如何求得女性的好感.....13
- ◇ 如何取悦她的芳心.....15
- ◇ 什么样的男人令女人心仪.....17
- ◇ 男人的情书.....19

(二) 女人必读.....20

- ◇ 如何摆脱幻想的泥潭.....20
- ◇ 如何吸引你的恋人.....22
- ◇ 如何向他表露爱意.....23
- ◇ 了解你的男友.....24
- ◇ 洞察男人品质.....26
- ◇ 男人的心思你得猜.....29
- ◇ 女人心目中的标准男人.....30
- ◇ 女人需当心的几种男人.....31
- ◇ 女人对男人的误区.....32
- ◇ 恋爱时需保持神秘感.....32

◇ 恋爱中女性着装有讲究.....	33
-------------------	----

(三) 恋爱必读.....	34
---------------	----

◇ 约会须知.....	34
◇ 恋爱进行时.....	37
◇ 恋爱中的道德.....	44
◇ 正确对待失恋.....	47
◇ 正确对待网恋.....	51
◇ 玫瑰恋语.....	52

结婚篇

(一) 婚前准备.....	57
---------------	----

1. 婚前必修课.....	57
---------------	----

◇ 结婚的程序.....	57
◇ 最佳结婚年龄.....	57
◇ 不能结婚的人.....	58
◇ 有关军婚的规定.....	58
◇ 婚前体检.....	59
◇ 婚前心理准备.....	59
◇ 消除婚恋心理障碍.....	61
◇ “吉日”的确定.....	62
◇ 婚前准备倒计时.....	63
◇ 拍摄结婚照.....	65
◇ 举行婚礼的原由.....	66
◇ 婚宴地点的选择.....	67
◇ 婚礼用花的选择.....	68
◇ 手捧花的持法.....	70
◇ 婚礼注意事项.....	70
◇ 新人迎宾要领.....	71
◇ 喜宴上的应酬技巧.....	72

2. 美丽新娘	73
◇ 新娘化妆要领	73
◇ 新娘护肤秘诀	74
◇ 新娘发型设计	75
◇ 新娘服饰的面料选择	76
◇ 婚纱的选择	78
◇ 新娘结婚礼服的选择	80
◇ 新娘饰品佩戴技巧	81
◇ 珍珠与婚纱	82
3. 潇洒新郎	83
◇ 潇洒新郎的形象设计	83
◇ 新郎结婚礼服的选择	84
◇ 新郎服饰的选用	84
4. 新房的购买与布置	85
◇ 新婚购房策略	85
◇ 新房布置技巧	87
◇ 新房的美化	88
◇ 洞房的布置	89
5. 家具的选购与布置	90
◇ 新婚家具的选购	90
◇ 各种家具的摆放	91
◇ 家具的布置形式	92
6. 珠宝的选购与保养	92
◇ 戒指的含义	92
◇ 婚戒的选择	93
◇ 钻戒的选择	94
◇ 钻戒与个性	94
◇ 购买钻戒的两个误区	95
◇ 钻戒的保养	95
◇ 黄金首饰的鉴别	96



◇ 黄金首饰的保养	97
◇ 黄金首饰的清洗	98
◇ 项链的种类	98
◇ 玉器的鉴别	99
◇ 珍珠的鉴别	99
(二) 男性生理知识	100
◇ 男性青春期的生理特点	100
◇ 第一性征和第二性征	102
◇ 男性性成熟的表现	103
◇ 男性内生殖器	104
◇ 男性外生殖器	106
◇ 解除阴茎大小的疑惑	107
◇ 阴囊皮肤又皱又黑的原因	108
◇ 前列腺的作用	109
◇ 关于遗精	110
◇ 精液异常	111
(三) 女性生理知识	112
◇ 女性青春期的生理特点	112
◇ 女性成人期	114
◇ 女性生殖系统	115
◇ 乳房发育的五个阶段	119
◇ 女性的月经周期	119
◇ 正常的月经	121
◇ 了解白带	121
◇ 关于处女膜	122
(四) 性爱调色板	123
1. 性爱常识	123
◇ 正确认识性爱	123
◇ 关于性欲	124



◇ 性欲的奥秘·····	125
◇ 男女性欲有别·····	126
◇ 女性性感区·····	127
◇ 性激素的作用·····	128
◇ 性反应周期·····	129
◇ 性行为·····	131
◇ 性体位·····	132
◇ 性生活的次数·····	133
◇ 性生活的和谐·····	134
◇ 如何改善性生活质量·····	135
2. 新婚性爱·····	136
◇ 新婚之夜男女的心理特点·····	136
◇ 新婚之夜新郎应注意什么·····	137
◇ 新婚之夜新娘应注意什么·····	138
◇ 新婚之夜如何克服性恐惧·····	139
◇ 处女膜破裂出血怎么办·····	140
◇ 如何使新婚之夜过得更甜蜜·····	141
◇ 新婚性生活需注意哪些·····	142
3. 性爱中应注意的问题·····	143
◇ 性生活中的“红灯”·····	143
◇ 妻子性冷淡怎么办·····	144
◇ 避孕会影响性生活吗·····	145
◇ 为何月经期不能性交·····	146
(五) 别忘记避孕·····	148
1. 避孕须知·····	148
◇ 避孕药是如何避孕的·····	148
◇ 哪些妇女不宜服用避孕药·····	149
◇ 如何服用短效避孕药·····	150
◇ 漏服避孕药怎么办·····	151
◇ 紧急避孕的注意事项·····	152



2. 女性避孕	153
◇ 年轻夫妇应如何避孕	153
◇ 安全期避孕	154
◇ 节育环避孕	155
◇ 哺乳期妇女怎样避孕	155
◇ 哺乳期避孕应注意的问题	155
◇ 人工流产后如何避孕	156
◇ 剖宫产妇女如何避孕	157
3. 男性避孕	157
◇ 如何正确使用避孕套	157
◇ 使用避孕套有哪些好处	158
◇ 性交时避孕套破了怎么办	159

(六) 新婚保健 160

1. 男性保健	160
◇ 男人的性健康	160
◇ 男性的日常保健	161
◇ 男性性功能障碍及防治	162
◇ 男性不育症	163
◇ 男性不育症的原因	164
◇ 男性不育症的预防	165
◇ 逆行射精的原因	166
◇ 不射精的防治	167
◇ 阳痿的防治	168
◇ 遗精的防治	169
◇ 烟酒对男性的危害	170
2. 女性保健	171
◇ 女性性功能障碍及防治	171
◇ 女性性交疼痛的防治	172
◇ 正确看待人工流产	172
◇ 人流后不能做药流	173





◇ 女性不孕症·····	174
◇ 不孕症的防治·····	175
3. 综合保健·····	176
◇ 新婚保健须知·····	176
◇ 新婚用药须知·····	177
◇ 新婚饮食须知·····	178
◇ 新婚期注意食补·····	180
◇ 新郎忌酗酒·····	181
◇ 新娘的饮食·····	182
◇ 性器官的日常卫生·····	182
◇ 禁欲对健康不利·····	183
◇ 性生活中的过敏反应·····	183
◇ 旅行结婚应注意哪些问题·····	184
◇ 如何防治新婚“蜜月病”·····	185
(七) 让爱情保鲜·····	186
◇ 如何避免夫妻冲突·····	186
◇ 安全度过婚后矛盾期·····	186
◇ 如何使爱情保持常新·····	188
◇ 婚姻如何走向成熟·····	189
◇ 如何处理好婆媳关系·····	190
◇ 如何与邻居和睦相处·····	191
◇ 夫妻共创幸福生活·····	192
◇ 结婚周年纪念·····	193

孕育篇

(一) 怀孕指南·····	197
1. 怀孕必读·····	197
◇ 受孕的最佳时节·····	197
◇ 受孕必须具备的条件·····	197

◇ 怀孕前要弄清的问题·····	198
◇ 了解受精的过程·····	198
◇ 受精过程的重要意义·····	199
◇ 决定性别的因素·····	199
◇ 妊娠期限为多少·····	200
◇ 胎儿如何摄取营养·····	200
2. 孕期须知·····	201
◇ 孕期如何补充营养·····	201
◇ 孕妇如何安排工作·····	202
◇ 孕期不适如何调节·····	203
◇ 孕期的卫生问题·····	205
◇ 什么是异常腹形·····	205
◇ 如何减轻便秘·····	206
◇ 为什么孕妇易诱发痔疮·····	206
◇ 产前检查的重要意义·····	207
◇ 何时入院待产·····	208
◇ 胎儿的生长和发育·····	209
3. 对胎儿有不利影响的因素·····	210
◇ 孕妇原发性高血压对胎儿的影响·····	210
◇ 孕妇高危妊娠对胎儿的影响·····	211
◇ 妊娠期糖尿病对胎儿的影响·····	212
◇ 贫血对胎儿的影响·····	213
◇ 如何防止孕期贫血·····	214
◇ 羊水过少对胎儿的影响·····	214
◇ 羊水过多的原因与治疗·····	215
◇ 关于早产·····	216
4. 胎教·····	217
◇ 胎儿有接受胎教的本能·····	217
◇ 胎教十三要诀·····	218
◇ 音乐胎教·····	218





◇ 运动胎教.....	221
◇ 语言胎教.....	222
◇ 色彩胎教.....	224
◇ 光照胎教.....	226
◇ 阅读胎教.....	227
◇ 美学胎教.....	228
◇ 呼唤胎教.....	229
◇ 游戏胎教.....	231
◇ 意识胎教.....	232
◇ 情趣胎教.....	233
(二) 孕妇保健.....	234
1. 饮食营养保健.....	234
◇ 孕期的科学饮食.....	234
◇ 孕妇不宜多吃的食物.....	235
◇ 孕早期的营养.....	236
◇ 多吃蔬菜和水果.....	237
2. 日常生活保健.....	238
◇ 孕妇的正常体重.....	238
◇ 孕妇睡眠的姿势.....	238
◇ 孕妇不宜的场所.....	239
◇ 孕妇足保健方法.....	239
◇ 如何避免妊娠纹.....	240
3. 医疗卫生保健.....	240
◇ 孕妇用药禁忌.....	240
◇ 孕妇慎用风油精.....	242
◇ 孕妇慎服维生素A.....	242
◇ 孕早期不宜做B超.....	242
◇ 注意口腔卫生.....	243
◇ 预防中暑.....	244
◇ 防治感冒.....	244



◇ 孕反应的调整	245
4. 孕期美食谱	247
◇ 孕早期	247
◇ 孕中期	255
◇ 孕晚期	264
(三) 分娩知识	268
1. 了解分娩	268
◇ 正确认识分娩	268
◇ 什么是见红	269
◇ 正常产程	269
◇ 正确认识产痛	270
◇ 剖宫产	271
2. 分娩前的准备	271
◇ 分娩前应做好哪些准备	271
◇ 分娩前的心理准备	272
◇ 决定分娩的三个要素	273
3. 分娩的注意事项	274
◇ 在产房需注意哪些事项	274
◇ 临产时需注意哪些问题	274
◇ 职业妇女分娩须注意哪些事项	276
◇ 怎样减轻分娩时的痛苦	277
◇ 如何预防产后大出血	278
◇ 过了预产期怎么办	279
(四) 产妇护理	279
1. 产后的饮食护理	279
◇ 注意产后的饮食	279
◇ 产后需补充哪些营养	280
2. 产后的生活护理	281
◇ 产后第一天	281





◇ 产后身体的恢复·····	282
◇ 产后应注意哪些方面·····	283
◇ 产后乳房护理·····	284
◇ 产后早下床活动的好处·····	285
◇ 产后能不能洗澡·····	286
◇ 为什么产后容易肥胖·····	286
◇ 产后如何预防发胖·····	287
◇ 如何安排产后的性生活·····	288
3. 产后的疾病护理·····	289
◇ 正确对待产后脱发·····	289
◇ 产后须防手脚痛·····	290
◇ 产后须防风·····	291
◇ 产后要预防抑郁症·····	291
◇ 产后恢复腹部肌肉·····	292
◇ 产后保健操·····	293
◇ 预防腰痛体操·····	294
(五) 产后疾病防治·····	296
1. 脐带脱垂·····	296
2. 产后出血·····	297
3. 产后腹痛·····	301
4. 产后腰痛·····	303
5. 产后缺乳·····	305
6. 产后便秘·····	308
7. 产后回乳·····	309
8. 产后尿潴留·····	310
9. 产后尿失禁·····	311
10. 产褥中暑·····	313
11. 子宫内膜炎·····	315
12. 产后发热·····	317





13. 产褥感染	319
(六) 婴儿护理	322
1. 日常护理	322
◇ 新生儿护理需注意哪些方面	322
◇ 母乳是婴儿的最佳食品	323
◇ 如何喂养新生儿	324
◇ 母乳喂养的方法	324
◇ 人工喂养的方法	326
2. 疾病护理	327
◇ 新生儿患病时的表现	327
◇ 给小儿喂药的方法	328
◇ 如何对待新生儿呕吐	329
◇ 如何对待小儿发热	329
◇ 如何对待小儿腹痛	330
◇ 如何对待小儿腹泻	331
3. 婴儿期宝宝营养指南	332

附 录

中华人民共和国婚姻法	335
目 录	335
第一章 总 则	336
第二章 结 婚	336
第三章 家庭关系	337
第四章 离 婚	340
第五章 救助措施与法律责任	342
第六章 附 则	344
婚姻登记条例	345
第一章 总 则	345



第二章 结婚登记.....	345
第三章 离婚登记.....	348
第四章 婚姻登记档案和婚姻登记证.....	349
第五章 罚 则.....	349
第六章 附 则.....	350

