

婚姻幸福篇



目 录

前言..... (1)

婚姻幸福篇

一 婚礼的各种形式..... (3)

1. 国内婚礼形式荟萃 2. 国外婚礼习俗撷英

二 新婚和谐美满..... (17)

1. 洞房花烛夜 2. 性器官与性功能 3. 性生活的卫生
4. 性生活的和谐与不足 5. 正确认识处女膜问题
6. 尊重科学, 其乐无穷 7. 互敬互爱, 姻缘美满
8. 和谐愉快, 和睦幸福

优生优育篇

一 计划生育..... (46)

1. 计划生育与避孕节育 2. 被广泛采用的短效口服
避孕药 3. 省事的长效避孕药 4. 方便的速效口服
避孕药 5. 副作用很小的阴道用避孕药 6. 使用
避孕药要注意的问题 7. 最受欢迎的宫内节育器
8. 使用避孕套的喜与忧 9. 有争议的安全期避孕
10. 扎术——劳永逸的节育法 11. 人工流

产——避孕失败后的补救措施 12.怎样选择节育措施 13.关于不孕症

二 优生..... (67)

1.什么是优生 2.精子与卵子的产生 3.最佳生育年龄 4.选择最优受孕时机 5.新生命的开始——受精成胎 6.怎样知道怀孕了 7.精子决定胎儿的性别 8.产前诊断 9.生男生女早知道 10.孕后的性生活 11.胎教 12.胎儿的发育过程 13.保胎 14.预测生育日期 15.烟酒对孕妇和胎儿的影响 16.孕妇用药要慎重 17.孕妇营养须知 18.怎样知道胎儿是否正常 19.分娩也能有计划吗 20.孩子是怎样出生的

三 优生..... (88)

1.0~3岁幼儿的饮食 2.如何指导儿童用脑 3.对儿童记忆力的培养 4.玩具与幼儿教育 5.教孩子画画 6.孩子淘气怎么办 7.教育孩子要有理智和耐心 8.教育孩子要宽严兼济、有张有弛 9.不要任意惩罚孩子 10.怎样奖励孩子 11.孩子为什么会因循怠惰 12.区别孩子的想象与说谎 13.不要形成“爸派”“妈派” 14.孩子口吃怎么办 15.让孩子养成卫生习惯 16.培养幼儿智力的方法 17.如何给孩子讲故事 18.强制不如诱发兴趣 19.培养孩子的坚强意志 20.3~6岁幼儿的发育特点及教育方法 21.要有意识地训练孩子的感觉器官 22.对孩子进行适当的性教育 23.孩子不爱上幼儿园怎么办 24.增加孩子食欲的方法 25.让孩子到大自然中去学习 26.正确地对待孩子的好奇

吃穿住用篇

一 吃的学问.....(119)

- 1.吃的学问主要是饮食营养的学问
- 2.合理搭配,合理营养
- 3.选择
- 4.贮存
- 5.加工
- 6.小常识
- 7.家常开胃小吃十例

二 穿戴的艺术.....(149)

- 1.随季节选择新婚服装
- 2.现代流行服装的特点
- 3.什么是流行色
- 4.职业、性格、环境与服装
- 5.四季服装的选购
- 6.夫妻穿着的搭配
- 7.怎样穿着更舒适
- 8.参加婚礼穿什么服装好
- 9.鉴别各种纤维料的方法
- 10.针织衣的外装化
- 11.上、下身服装的搭配
- 12.穿鞋的学问
- 13.头巾、围巾的多种围法
- 14.钮扣在服装中的魅力
- 15.服装与手套、帽子、鞋、提包的配套使用
- 16.领带的选择及系法
- 17.各种服装面料的特点
- 18.穿西装的常识
- 19.体型与服装
- 20.脸型与领型
- 21.春秋时令装——坎肩
- 22.流行裤装的选择
- 23.面料和服饰品的新潮流
- 24.内衣裤的选择
- 25.童装的选择
- 26.裘皮与皮革服装的选购
- 27.服装新号型
- 28.自己动手制作服装

三 家具的选购与房间布置.....(207)

- 1.家具的选购
- 2.房间的布置

四 家用器具的购置、使用和维护.....(216)

- 1.电视机
- 2.录像机
- 3.录音机
- 4.洗衣机
- 5.电唱机
- 6.电冰箱
- 7.家用吸尘器
- 8.电风扇
- 9.家用空调机
- 10.自行车
- 11.缝纫机
- 12.摩托车

闲情逸致篇

一 摄影.....(256)

1. 怎样选购照相机
2. 胶卷的选择
3. 胶卷的装法
4. 掌握景深
5. 怎样取景
6. 怎样对焦距
7. 用光的知识
8. 怎样抓拍
9. 风光摄影三诀
10. 怎样拍个人纪念照
11. 怎样拍旅行纪念照
12. 怎样冲胶卷
13. 印相与放大
14. 底片的保管
15. 相簿的使用
16. 挂像与陈设像

二 集邮.....(275)

1. 中国集邮小史
2. 邮票的种类
3. 邮票的收集
4. 邮票的收存和保护
5. 什么是纪念邮戳
6. 漫话首日封
7. 怎样揭洗邮票
8. 邮票受潮和沾了油渍的处理
9. 集邮的用具

三 钓鱼.....(285)

1. 钓鱼竿
2. 钓鱼线
3. 钓鱼钩
4. 坠子
5. 浮子
6. 掌握季节、气温、时间条件
7. 观察水情
8. 选好下钩的地点
9. 垂钓程序

四 养花.....(288)

1. 盆栽花卉的选购
2. 花卉繁殖法
3. 冬季适宜种哪些花
4. 夏季适合种什么花
5. 怎样给花浇水
6. 怎样给花施肥
7. 怎样防治花卉虫害

五 盆景.....(296)

1. 树桩盆景的设计
2. 山水盆景的制作
3. 怎样培养盆景苔藓

六 养金鱼.....(298)

- 1.金鱼的常见品种
- 2.鱼缸的选择
- 3.鱼缸内的巧妙布置
- 4.鱼水的更换
- 5.金鱼的饲料
- 6.鱼病的防治

学海泛舟篇

一 婚后继续学习.....(304)

- 1.婚后继续保持强烈的事业心
- 2.正确处理家庭与事业的关系
- 3.夫妇双方要自信自立
- 4.人才成长的环境影响
- 5.创造条件,抓住机遇
- 6.互相支持,坚持学习

二 自学出人才.....(309)

- 1.选择新的学习目标
- 2.要“自逼”,更要互勉
- 3.万丈高楼平地起
- 4.论“博”与“专”
- 5.要善于捕捉灵感
- 6.把自己造就成开拓型人才

三 行行出状元.....(313)

- 1.在集体企业中发挥才干
- 2.个体户也能成才
- 3.农村青年如何成才
- 4.犯过错误的青年也要发奋自强
- 5.当了妈妈也能坚持学习

四 合理安排婚后的学习时间.....(317)

- 1.珍惜宝贵的时间
- 2.设计好学习时间利用表
- 3.掌握好学习的最佳点
- 4.合理地使用时间
- 5.工作、学习、休息、娱乐的辩证关系
- 6.耽误的时间还能夺回来吗

五 利用图书馆和使用工具书.....(320)

- 1.图书馆——知识的宝库
- 2.图书馆外借处
- 3.图书馆目录——打开知识宝库的钥匙
- 4.图书分类法
- 5.导卡的作用
- 6.报纸、杂志索引
- 7.工具书

8. 字典、词典 9. 汉语常用字和词的查找 10. 古汉语字和词的查找 11. 虚词的查找 12. 俗语、谚语、名句、熟语的查找 13. 学科名词术语的查找
14. 查年、月、日 15. 时事资料的查找
- 六 学习要讲究科学方法.....(333)

1. 主动学习和被动学习 2. 提高阅读能力 3. 浏览法和全读法 4. 攻读法和综合法 5. 记忆力的锻炼和培养 6. 多种多样的记忆法 7. 提高思考能力 8. 积累资料的常用方法 9. 怎样做读书卡片 10. 怎样剪贴报刊资料 11. 购买学习用书的原则 12. 资料的整理及运用

文艺欣赏篇

- 一 中外文学作品鉴赏.....(345)
- 二 反映社会生活的小说.....(347)
- 三 诗歌的韵味.....(349)
- 四 散文的情趣.....(351)
- 五 怎样看戏.....(352)
- 六 你会看电影吗.....(353)
- 七 让音乐陶冶你的情操.....(355)
- 八 绘画、雕塑的美.....(365)
- 九 书法艺术及练习常识.....(366)

健美美容篇

- 一 健美.....(370)
1. 运动与健美 2. 健美器械 3. 胸部的健美 4. 乳

房的健美 5.消除腹部多余的脂肪 6.臀部肥大的
锻炼疗法 7.矫正腿部过粗的方法 8.驼背的预防
与矫治 9.脊柱侧弯的矫正 10.罗圈腿和X形腿的
矫治 11.小腿太细怎样变粗 12.矫正八字脚
13.束腰的害处 14.穿高跟鞋的利与弊 15.沐浴
与健康 16.游泳能使你体形健美 17.产后如何恢
复体形美 18.用肌肉塑造健美的体形

二 美容.....(397)

1.头发的秀美与护理 2.男子选择美的发型 3.女
子选择美的发型 4.头发的营养 5.学会科学洗发
6.化妆品的种类及选择 7.不同肤色的特殊化妆
8.各种脸型化妆要诀 9.眉毛的化妆 10.眼的化妆
11.唇的化妆 12.指甲的修饰 13.美容化妆整形术
14.人造酒窝 15.鼻子畸形的矫治 16.牙列不齐能
矫治吗 17.怎样使牙齿洁白 18.人体皮肤的构成
及其功能 19.怎样保持皮肤细嫩 20.怎样减少面
部皱纹 21.痤疮的防治 22.拔胡须的害处 23.装饰
品的选择 24.首饰的种类及选用 25.选择佩戴耳
环和手镯 26.男性佩戴的首饰 27.金饰品如何保存

体育健身篇

一 体育锻炼要讲科学.....(431)

1.体育锻炼要因人、因时、因地制宜 2.体弱多病
的人应从小运动量的锻炼项目开始 3.患有外伤
性、出血性、过敏性及各种急症的人应暂停锻炼
4.不宜在饭后、睡前锻炼 5.酒后不宜运动

二 自我测试.....(434)

- 三 跑步锻炼.....(435)
1. 跑步前要做准备活动
 2. 要选择较为平坦的路面
 3. 跑步时要使呼吸的频率与跑步运动的频率协调起来
 4. 跑步锻炼要循序渐进
 5. 跑步姿势要正确
 6. 睡前、饭后、酒后不宜跑步
- 四 游泳锻炼.....(436)
1. 游泳对人体有益
 2. 初学游泳应了解一些游泳卫生常识
- 五 滑冰锻炼.....(438)
1. 旱冰鞋的种类及使用方法
 2. 旱冰基本动作
 3. 花样溜冰基本技术
- 六 太极拳.....(449)
- 七 气功.....(451)
- 八 桥牌基本知识.....(453)
- 九 中国象棋.....(459)
1. 棋谱读法
 2. 棋子的运用
 3. 几种常用的杀法
 4. 布局举例
 5. 残局集锦
- 十 国际象棋.....(469)
1. 棋盘
 2. 棋子的走法
 3. 将军、将杀和胜负
 4. 和棋
 5. 开局、中局和残局
- 十一 围棋的基本常识.....(474)
1. 棋盘和棋子
 2. 基本规则
 3. 常用的术语
- 十二 怎样打麻将.....(491)
1. 麻将牌的分类
 2. 基本打法
 3. 怎样算番

卫生顾问篇

- 一 小儿常见病的护理.....(498)

1. 对高烧小儿的应急处置及护理
2. 感冒的防治护理
3. 小儿支气管炎、肺炎的防治护理
4. 耳科疾病的防治护理
5. 小孩夜间遗尿怎么办
6. 怎样区别各种不同的皮疹
7. 扁桃腺发炎了怎么办
8. 小儿腹泻的预防护理
9. 百日咳、腮腺炎的防治护理
10. 风疹、幼儿急疹的防治护理
11. 白喉、脊髓灰质炎的防治护理
12. 几种常见的小儿寄生虫的防治
13. 小儿应定期进行眼科检查
14. 孩子发生惊厥怎么办
15. 怎样给病儿喂药和灌肠
16. 卧床病儿的护理

二 传染病、常见病的防治与家庭护理……………(510)

1. 痢疾
2. 结核病
3. 麻疹
4. 水痘
5. 猩红热
6. 急性胃肠炎
7. 支气管炎
8. 清病病
9. 糖尿病
10. 流行性乙型脑炎
11. 流行性腮腺炎
12. 流行性感冒
13. 霍乱和副霍乱
14. 伤寒和副伤寒
15. 病毒性肝炎
16. 高血压
17. 阑尾炎
18. 胆结石、胆囊炎
19. 习惯性便秘
20. 缺铁性贫血
21. 腰背病
22. 扭脖子病
23. 疝气
24. 痔疮
25. “针眼”
26. “红眼病”
27. 晕车、晕船及晕机病
28. 口臭
29. “狐臭”

三 妇女的卫生保健……………(528)

1. 宫外孕是怎么回事
2. 性交疼痛是怎么回事
3. 25岁后生孩子会难产吗
4. “带下病”是怎么回事
5. 怎么防止泌尿道感染
6. 外阴感染与阴道炎防治
7. 阴道痉挛是怎么回事

四 家庭小医生……………(533)

1. 家庭常用药的使用及注意事项
2. 用药也要讲究方法
3. 吃药和打针
4. 怎样煎药
5. 肚子疼不能

乱用药 6. 不能用茶水服药 7. 不要滥用泄药
8. 感冒的发汗治疗和中成药选用 9. 吃中药要忌口
吗 10. 滴眼药水和涂眼药膏 11. 冲洗眼法 12. 滴
耳、滴鼻时的注意事项 13. 煤气中毒的急救和预
防 14. 地窖内晕倒了怎么办 15. 狗咬伤的急救
16. 毒蛇咬伤急救法 17. 中暑了怎么办 18. 冻疮
的防治 19. 来苏水中毒的救护 20. 蝎虫咬、蜂螫
了怎么办 21. 酒精中毒的救护 22. 溺水后怎么办
23. 烧烫伤的处理 24. 注意避免雷殛 25. 急救方法

五 其它.....(540)

1. 怎样给病人写信 2. 探望病人送什么礼品好
3. “苦夏”是怎么回事 4. 说说冬天的进补 5. 牙
齿发黄是怎么回事 6. 假牙的运用与保养 7. 为什
么要“春捂秋冻” 8. 情绪对健康的影响 9. 怎样
消除脑力疲劳 10. 戴口罩的学问 11. 有泪就让它
流 12. 驼背的矫正 13. 向爱激动的人进一言 14. 神
经衰弱的防治 15. 请试一试催眠的良方

待人处世篇

一 人伦道德.....(565)

1. 平等是夫妻和睦的基础 2. 夫妻同样需要相互了
解 3. 相互了解的关键——勇气 4. 不能忘记性别
的差异 5. 长相知，不相疑 6. 当夫妻发生冲突时
7. 尽量避免夫妻冲突 8. 夫妻应当互谅互让 9. 怎
样看待第三者 10. 怎样防范第三者介入 11. 怎样
对待爱人的异性朋友 12. 已婚的人收到旧恋人的信
怎么办 13. 已婚的人接到求爱信怎么办 14. “更

新爱情”决非更新爱人 15. 赡养对方的老人能增进夫妻感情 16. 怎样与老人和睦相处 17. 应该尊重长辈的再婚自由 18. 保持稳定的“家庭三角关系” 19. 婆媳、妯娌、姑嫂之间 20. 遗产、分家与手足之情 21. 要重视和处理邻里关系 22. 谈“礼尚往来”

二 社交与礼节.....(611)

1. 社交心理 (1) 社交情趣和情感 (2) 男性与女性的差别 (3) 影响青年社交的种种因素 (4) 异性的追求和吸引 2. 社交礼节 (1) 待客与送客 (2) 走亲与访友 (3) 探视病人注意礼节 (4) 打电话要讲礼貌 (5) 吸烟要分场合 (6) 在街上步行时 (7) 在公共汽车上 (8) 在商店购货时 (9) 在饭馆进餐时 (10) 在图书馆里 (11) 在影剧院里 (12) 在舞会上 (13) 庆祝会与祝贺会 (14) 婚礼 (15) 丧礼 (16) 中式宴会礼仪 (17) 西式宴会礼仪 3. 社交书信 (1) 书信的范式 (2) 婚礼、舞会的请柬 (3) 宴会、茶会及招待会请柬 (4) 取消邀请和请求邀请 (5) 接受邀请和谢绝邀请 (6) 社交名片 4. 社会交往 (1) 男女青年除了恋爱还有友谊吗 (2) 热情大方引起异性的误会怎么办 (3) 男女同学怎样相处 (4) 怎样交异性朋友 (5) 与残疾人的交往 5. 社交形式 (1) 社交沙龙 (2) 文学艺术沙龙 (3) 生日晚会 (4) 庆祝晚会 (5) 送别晚会 (6) 家庭舞会 (7) 家庭音乐会 (8) 家庭聚餐 (9) 自助餐会 (10) 郊外野餐 (11) 远足 (12) 饭店聚餐 9. 社交与法律 (1) 社交活动要遵守公共秩序 (2) 讲哥们儿义气要有法律头脑 (3) 与人交往要注意保守国家机密

法律咨询篇

- 一 夫妻一方受虐待，能得到法律的保护吗……(663)
- 二 夫妻一方收入少，能否使用对方的积蓄……(664)
- 三 一方有权处理夫妻双方的共同财产吗……(665)
- 四 家庭财产包括哪些内容……(666)
- 五 夫妻离婚时对家庭财产应如何处理……(667)
- 六 夫妻一方私拆另一方的信件，是否触犯法律……(668)
- 七 不让妻子单独参加社交活动违法吗……(669)
- 八 丈夫不计划生育，执意再娶个儿子，违法吗……(670)
- 九 儿子做了“招女婿”，还能继承父母的遗产吗……(671)
- 十 女婿与岳父母共同生活，能不能继承遗产……(671)
- 十一 子女有赡养父母的义务吗……(672)
- 十二 户口簿有法律效力吗……(673)
- 十三 哪些人可以申领居民身份证……(674)
- 十四 农民如何在城镇落户……(674)
- 十五 农业人口与城市非农业人口结婚，是否可
以转为城市非农业人口……(675)
- 十六 户主不让家庭其他成员迁户口怎么办……(676)
- 十七 超计划生育的小孩其户口怎么办……(676)
- 十八 怎么打官司……(977)
- 十九 民事诉讼如何收费……(679)
- 二十 如何办理律师辩护的手续……(680)
- 二十一 辩护人可以拒绝为被告人辩护吗……(681)
- 二十二 申请自费出国留学需要什么手续……(682)
- 二十三 政府对寄往国外的信件有无限制……(683)
- 二十四 私人买卖城市房屋，需要办理什么手续……(684)

旅游览胜篇

一 车、船、机票等的购买和使用……………(688)

1. 乘火车须知
2. 退票的规定
3. 火车行李、包裹的托运
4. 购买轮船票和携带物品须知
5. 购买飞机票的手续和规定
6. 儿童坐飞机的规定
7. 乘坐长途汽车须知
8. 最佳旅游路线的设计

二 登山、冬游和旅游路线的合理安排……………(696)

1. 登山常识
2. 冬日旅游有乐趣
3. 北京地区旅游点的安排
4. 济南地区十日游
5. 西安地区的旅游
6. 成都地区的旅游
7. 江南旅程的安排

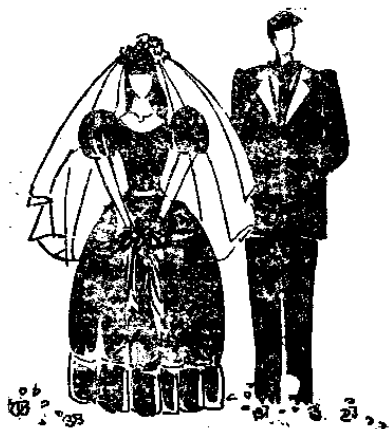
三 名胜古迹简介……………(705)

1. 北京市(万里长城 故宫 颐和园 天坛 明十三陵)
2. 天津市(水上公园 独乐寺 盘山)
3. 河北省(清西陵 赵州桥 北戴河 清东陵 隆兴寺 避暑山庄和外八庙)
4. 山西省(晋祠 五台山 恒山 云岗石窟)
5. 内蒙古自治区(五当召 昭君墓)
6. 辽宁省(大连 沈阳故宫 千山)
7. 吉林省(伪满州国皇宫 长白山天池·瀑布 长白山温泉 松花湖)
8. 黑龙江省(哈尔滨太阳岛 镜泊湖 五大连池)
9. 上海市(豫园 龙华寺·龙华塔)
10. 江苏省(南京市: 中山陵 明孝陵 紫金山 玄武湖 莫愁湖 雨花台 苏州市: 沧浪亭 拙政园 留园 太湖 镇江市: 金山 连云港: 花果山 扬州市: 瘦西湖 鉴真纪念堂)
11. 浙江省(杭州市: 西湖 岳飞墓 绍兴市: 宁波“天一

湖”普陀山 千島湖 雁蕩山) 12. 安徽省(黃山 九華山) 13. 福建省(武夷山 鼓浪嶼 泉州) 14. 江西省(南昌八一起義紀念館 青雲灣 廬山 湖湘明祠和墓 景廬園) 15. 山東省(濟南市: 趵突泉公園 大明湖 千佛山 泰山 青島 嶗山 及沂水浴場 曲阜市: 孔廟 孔府 孔林 泗水) 16. 河南省(開封市: 鐵塔 龍亭 相國寺 禹王台 繁塔 洛陽市: 白馬寺 龍門石窟 嵩山 嵩岳寺磚塔 少林寺 雞公山) 17. 湖北省(漢口市: 黃鶴樓 武漢長江大橋 東湖 東坡赤壁 武當山 古隆中 諸葛廬 神農架) 18. 湖南省(長沙市: 岳麓山 馬王堆漢墓 桃花源 岳陽樓 張家界 衡山) 19. 廣東省(七星岩 南華禪寺) 20. 廣西壯族自治區(桂林山水 陽朔) 21. 四川省(杜甫草堂 武侯祠 樂山大佛 峨眉山 九寨溝 三峽 青城山 寶光寺 重慶) 22. 貴州省(貴陽市: 黔靈山 文昌閣 東山 銅鼓山 南郊公園 甲秀樓 花溪公園 黃果樹瀑布 遵義) 23. 雲南省(石林 安寧溫泉 昆明 大理 西雙版納) 24. 西藏自治區(拉薩布達拉宮 羅布林卡) 25. 陝西省(西安市: 大雁塔 小雁塔 碑林 鐘樓 華清池 秦始皇陵及兵馬俑坑 華山 延安) 26. 甘肅省(炳靈寺石窟 麥積山石窟 敦煌千佛洞) 27. 青海省(塔爾寺 文成公主廟 青海湖) 28. 寧夏回族自治區(海宝塔 須彌山石窟 賀蘭山一百八塔) 29. 新疆維吾爾自治區(天池 吐魯番 水磨溝) 30. 台灣省(阿里山 日月潭 鄭成功廟)

四 旅遊購物指南.....(802)

婚姻幸福篇



罗曼蒂克式的恋爱生活似乎还没来得及回味，两张溢漾着幸福光晕的结婚证书便又使一对新人神驰意往地编织起了玫瑰色的婚礼之梦。

大千世界，光怪陆离。作为象征男女结合的仪式——婚礼，自然也就因民族和地区的不同，时间和空间的差异而呈现出五花八门的形式和色彩缤纷的内容。

在神州大地，传统观念正面临着改革洪流的巨大冲击。不甘因循守旧的当代青年，对传统的婚礼习俗进行了推陈出新的改革。于是，诸如集体婚礼、旅游婚礼、海滨婚礼、冰上婚礼、郊外婚礼、植树婚礼、舞会婚礼、电影婚礼、知识竞赛婚礼等便脱颖而出，既富有浓郁的时代气息，又充满诗情画意，颇受社会各界群众的赞誉。

随着改革、开放政策的深入，领略一下异邦他乡的婚礼习俗，对于好奇和喜欢创新的青年，也将大有裨益。

但愿本篇所展示的婚礼种种，能为您的婚礼之梦插上想象丰富的翅膀。

婚礼的帷幕在一片告别的祝福声中徐徐落下。静谧而温馨的新房里，只剩下一对喜笑嫣