

朱安今 赵玲玲 吕小青 编

健康常识 百误

人民军医出版社

2018/20

序

王德意

结婚，对绝大多数人而言，是或早或迟都要跨越的一道门槛，是人生的一次重大转折。一桩美满的婚姻会给予人们终身的幸福。爱情、忠诚、相互的接受和容忍以及许许多多细小之处的努力，都是婚姻幸福必不可少的保证。

家庭向来是人类生活的避风港，而婚姻的缔结意味着小家庭的建立。温暖、安全、祥和、宁静是人们对家庭的普遍要求。在紧张的工作之后，疲惫的身心需要在家中得到放松，家人的安慰、舒适的家庭环境是调节身心的良方。然而要建造一个温暖和舒心的家，需要组成家庭的双方付出不懈的努力，其中要学习和掌握有关处理婚姻家庭关系的知识和艺术。推进家庭文明、社会稳定和进步，政府主管部门和社会工作者对广大适婚青年进行婚前教育和婚后调适指导，是一项义不容辞的社会责任。目前我国主管婚姻登记管理的民政部门，以登记机关和社区为阵地，联合社会各方力量，开办了不少新婚学校，编写和录制了文字教材和音像教材，向新婚夫妇进行新婚教育和指导，有些部门，有的省区也编著了此类读物。这些都是令人欣喜和卓有成效的工作，对提

(京)新登字032号

图书在版编目(CIP)数据

新婚必读/郎景和主编. —北京:中国妇女出版社,1995. 1
ISBN 7—80016—455—1

I. 新… II. 郎… III. ①婚姻—基本知识②家庭—生活—基本知识 IV. C913. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(94)第16688号

新婚必读

主编:郎景和

中国妇女出版社出版发行
北京东城史家胡同甲24号

邮政编码:100010

各地新华书店经销

香河第二印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 10印张 200千字

1995年元月北京第一版 1996年8月第三次印刷

印数60,101—80,301册

ISBN 7—80016—455—1/G·275

定 价:13.00元

高婚姻质量、稳固家庭起到了很好的作用。

我国每年有近千万对青年男女结婚登记，这方面读物的需求量是很大的，现在由中国妇女出版社组织编辑出版、有关专家主编和撰写的这本《新婚必读》可说是一项有益于新婚青年的工作。它从婚前准备、礼仪美容、性爱、家庭和谐、优生、家教和法律七个方面，详尽、亲切地讲述婚前准备工作、婚礼常识、美容服饰知识、性生活和避孕知识、夫妻相爱艺术、家庭人际相处之道、家庭生活常识、优生知识及和婚姻家庭有关的法律知识。正文之外还加配了漫画插图和蜜月日记，全书从内容到形式都充分考虑了新婚夫妇的实际需要，是一本具科学性、实用性和艺术性的新婚读物。我将此书推荐给即将成婚的青年男女，相信对你们的新婚生活是会有帮助的。

新婚值得庆贺，婚后幸福美满、白头偕老更应给予祝福。在此谨向所有的新婚夫妇致以美好的祝愿，愿你们用爱心和真诚创造美满的婚姻和幸福的人生。

目 录

婚前篇

告别单身

- 爱之果成熟了吗 2
婚姻意味着什么 4

共筑爱巢

- 从实际出发，提倡节俭 6
布置一个有特色的新房 6
房间的色彩选择 7
墙壁的装饰 9
地面的装饰 12
天花板的装饰 14
家具的布置 16
照明灯具的配置 17
窗帘等装饰织物的运用 18
各类工艺品的点缀艺术 21
新房的绿化 25
婚期新房的特殊装饰 26

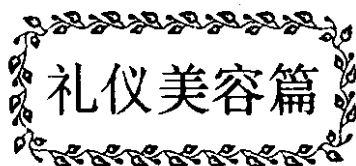
精选物品

合适家具的选择	27
婚床的选购	30
温馨合意的床上用品	31
美观耐用的厨房用品	33
电视机的选购	35
电冰箱的选购	37
洗衣机的选购	38
音响和录音机的选购	40
录像机和摄像机的选购	41
空调器的选购	43
家用抽油烟机的选购	44
电热取暖器的选购	45
金银首饰的选购	47
珠宝饰品的鉴别	48

缔结婚约

婚前体检	50
禁止和暂缓结婚的几种疾病	51
结婚登记的手续	52

[婚前忠告]



步入婚坛

婚礼形式的选择	57
婚庆礼仪	59

新婚纪念品互赠	61
新婚摄影和摄像	62
蜜月探亲访友	65

浪漫之旅

蜜月旅游地的选择	66
旅行准备	67
旅途中要注意些什么	68

美容技巧

化妆品的种类和选用	69
化妆基本技巧和步骤	72
基面化妆	74
颊的化妆	74
唇的点缀	75
鼻的化妆	76
下颚的化妆	77
额部的化妆	78
手和手指的美化	78
颈与胸部的化妆	79
皮肤的清洗	79
发型的选择	80
发型的保护	81
护发用品的选择	82
卸妆的方法	82
新郎的发型与化妆	83
新娘婚礼妆	83

新婚服饰

新娘礼服的选择	85
首饰的佩戴	86

新娘服饰的搭配	88
新郎礼服的选择	89
穿西装的注意事项	89

[善意的提醒]

性 爱 篇

走向婚床

了解男人——男性生殖器官及功能	94
了解女人——女性生殖器官及功能	96
神秘的性敏感区	99
男女性功能和性心理的差异	100

初涉爱河

营造温馨的气氛	102
爱抚，至关重要	104
初夜的成功尝试	107
初夜一定见红吗	108
初次性交意外情况的处理	109

性爱艺术

渐入佳境——性生活的四个阶段	111
作爱姿势	113
性与爱的和谐共振	116
性爱节奏与频率	117

克服性障碍

常见男女性功能障碍	119
-----------	-----

阳痿的治疗	120
早泄的对策	122
不射精的原因和治疗	123
什么是逆行射精	124
为什么婚后还会遗精	125
为什么会射精疼痛	126
女性性冷淡的原因和对策	126
女性性交疼痛怎么办	129
什么是阴道痉挛	131
婚前手淫影响性生活吗	132
“蜜月病”的防治和性器官卫生	133

避孕方法

避孕方法的种类	135
新婚避孕方法的选择	136
口服避孕药的服法	137
避孕套的使用	139
安全期避孕法	140
体外射精法的利弊	142
宫内节育器的选用	143
避孕针和皮下药物埋植	145
人工手术流产	145
药物流产	146

性病常识

性病的概念	147
淋病是怎么回事	149
梅毒的症状	150
什么是尖锐湿疣	153
艾滋病 ABC	154
滴虫性阴道炎的防治	156

[走出性爱误区]

家庭和谐篇

初为人夫

- 读懂你的妻子 161
- 宽容，男人的美德 163
- 注意你的仪表 165

初为人妻

- 细心体察你的丈夫 167
- 施展你的温柔 170
- 保持你的魅力 172

宁静港湾

- 蜜月期的心理调适 174
- 沟通的艺术 176
- 爱情更新的秘诀 179

和睦家庭

- 初为人媳的准则 181
- 和双方家庭人员和谐相处的方法 183
- 邻里关系的适度处理 185

婚姻红灯

- 当夫妻第一次发生争吵 187

无端猜疑是大忌	189
丈夫有了婚外情	190

[爱的箴言]

优生篇

优生要义

影响优生的几类因素	197
生育年龄和受孕时机的选择	200

孕期须知

怎样判断怀孕了	202
预产期的计算法	203
妊娠三阶段	204
孕期饮食与营养	210
孕期乳房保健	212
孕期能有性生活吗	213
孕期运动与锻炼	214
妊娠期常见的不适反应及对策	215
孕期自我监护的方法	218
临产有哪些先兆	220
分娩是怎么一回事儿	221

[几点劝告]

家政篇

家庭理财

- 家庭理财方式的选择 228
- 编制家庭预算 230
- 建立家庭帐簿 231
- 消费方式的选择 234
- 参加家庭财产保险须知 236

消费窍门

- 怎样获取购物信息 239
- 选购商品时的注意事项 240
- 选择过季商品的窍门 242
- 慎购流行商品 244

家务管理

- 家务管理的原则 245
- 科学处理家务 247
- 快速完成家务的方法 249

生活常识

- 电视机的使用与保养 250
- 电冰箱的使用与保养 252
- 洗衣机的使用与保养 254
- 电扇的维护与保养 255
- 照相机的保养 256

吸尘器的使用与保养	257
使用空调器注意事项	257
电熨斗除锈法	259
不锈钢餐具保养方法	259
地毯的养护	260
塑料地板去污法	260
煤气灶具漏气检测和补救	261
毛料衣服的保管与洗涤	261
怎样洗涤丝绸类衣物和被面	262
裘皮、皮革服装的保养	262
羽绒服的洗涤和保管	263
衣服除污渍的方法	264
衣服熨烫常识	265
金银饰品的清洗和保养	266
厨房小窍门 50 例	267

[生活提示]



法律篇

婚姻关系

婚姻法的基本原则	280
如何理解“婚姻自由”和“夫妻平等”	281
什么是夫妻间的权利、义务	282
“订婚”是否具有法律效力	283
男女一方取得结婚证书，是否在法律上生效	283
重婚的含义和处理	284
有关军婚的规定	284

与外籍和港澳人士结婚登记的手续 285

财产继承

- 什么是夫妻共同财产 288
- 如何办理婚前个人财产公证 289
- 什么是遗产 289
- 配偶一方亡故，家庭财产如何分配 290
- 胎儿有继承权吗 292
- 附：中华人民共和国婚姻法 293

[法律警示]

蜜月日记

婚前篇

走过甜蜜而令人心动的旅程，爱要寻找它的归宿；经历春的萌发和夏的绚烂，爱之花要结出它的果实。归宿的幸福，果实的丰美，全在于你们自身的创造。

爱之果成熟了吗

当爱情开出它最绚丽的花朵之时，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……

爱之果成熟了吗？此时，你是否这样地问过自己？此时，你是否理智地睁开你幸福的双眼，仔细地审视那近在咫尺的果实，是否丰硕饱满、成熟得足以令你们俩终生品味？

成熟的爱之果包含着情感的完全成熟。

你们彼此信任。你们不再为一点误会闹得天翻地覆，你们坚信你们之间的爱足以使对方在任何情况下都不会弃你而去，你对所爱的人全心全意的付出将获得对方同样的爱的回报；你拥有完全的自信和自豪，虽然你的爱人不是世界上最优秀、最聪明、最漂亮的，但他（她）在你眼中却是最可爱、最值得信赖的，他（她）的怀抱是你生命中最安全的依托，最宁静的港湾。

你们彼此忠诚。你们互相已选定对方是自己的生活伴侣，不再左顾右盼。为了那一份值得珍惜的爱，你们愿为对方献上自己的忠诚。即使爱不是永恒的，但在你们真心相爱，彼此相拥着走进婚姻的时候，你们是彼此情感世界的唯一。

你们彼此宽容。你欣赏他（她）的优点，也能谅解他（她）的缺点，他（她）的一切你都能涵容和接纳。你们也许无法避免矛盾和争吵，但你们彼此的宽容足以化解一切危机，涵纳一切琐碎的纷争。

你们彼此理解至深。相知是你们相爱的基础，你们的性格和品质彼此了解，生活态度彼此相容，在任何情况下，都能够站在对方的角度为对方着想。他（她）成功了，你会为他（她）自豪；他（她）失败了，你不会对他（她）施以抱怨，而是给予别人无法给予的激励。你们是伴侣，更是知音，是彼此人生弥足珍贵的拥有。

成熟的爱之果也包含着心理的完全成熟：

你们已经长大，不只是身体，更是心理，已经具备完全的独立能力，独立地面对世界，面对人生，面对自己的选择；不再是父母怀中撒娇的孩子，不再视父母的家为自己的避风港，而要独自走出家门，去和自己相爱的人建立自己的小家；你有能力独立处理自己的一切，可以无怨无悔地承担自己选择的后果。

你们已有足够的心理准备迎接婚姻，也有足够的心理承受力，承担婚姻和家庭的责任，你将为此付出，他（她）也将为此作出某些牺牲，你们充分地明了婚姻的含义。

成熟的爱之果还意味着对建立小家庭达成的共识，能够展望共同的未来：

你们愿意共同生活，不但在感情上进入伴侣关系，也愿意进入经济的伴侣关系。你愿和他（她）分担家庭费用，增加家庭积累，建立舒适温馨的属于你们两人的小家。

你们都喜爱孩子，共同渴望有一个聪明美丽的爱的结晶，你们将心甘情愿地为你们的下一代付出父母无私的爱心。如果，你们两人或其中一人愿意选择单纯的二人世界，不想承担抚育孩子的重任，那么，你们要有充分的协商和共识，能够承受或尊重双方或一方的选择。