图书在版编目(悄媛)数据

新婚优生百科大全/王晓旭编著.
—石家庄:河北科学技术出版社,[illegible]
[illegible]

Ⅰ.新… Ⅱ.王… Ⅲ.①性知识②优生优育—基本知识
Ⅳ.[illegible]

中国版本图书馆悄媛)数据核字([illegible]第[illegible]号

出版发行:河北科学技术出版社
地　　址:河北省石家庄市友谊北大街[illegible]号
邮　　编:[illegible]
责任编辑:沈鸿宾
封面设计:鲁　冰
美术编辑:宋　菁
印　　刷:北京楠萍印刷有限公司
开　　本:[illegible]
印　　张:[illegible]
字　　数:[illegible]千
版　　次:[illegible]年[illegible]月第[illegible]版
印　　次:[illegible]年[illegible]月第[illegible]次印刷
定　　价:[illegible]元

需要全本请访问 www.ertongbook.com

# 前　言

新婚，对许多人来说，是一生中最为难忘的大事，是男女青年从相识、相知、相恋、相爱直至共同走进神圣的婚姻殿堂的见证。它不仅仅是一个人“真正成熟”的标志，而且是一个人在步入社会后，由单身贵族到共筑爱巢的转折。

从古至今，人们都将孕育下一代看成是自然而然的事。可是，随着社会的发展，人类文明的进步，人们开始认识到，生儿育女是人类繁衍的必由“之路”，但却不能“顺其自然”。因为，人从一个受精卵发育成一个完整的生命，在这个漫长的历程中的变化除自身的细胞分裂发育外，还受很多外在因素的影响。所以，掌握优生优育知识对于孕育一个健康、聪明的宝宝尤其重要。

《新婚优生百科大全》一书，全面系统地介绍了从新婚到孕育一个聪明宝宝的全过程。全书分为新婚序曲篇、蜜月甜心篇、优生基础篇、优生胎教篇、优生保健篇、优生分娩篇共六大部分，二十个板块，详细地介绍了从婚前准备、男女性生理特点、新婚蜜月期的保健到孕育小生命整个过程中新婚夫妇应掌握的各种知识。

本书贴近生活，特具操作性、实用性、可读性，是现代小家庭生活中必不可少的科普读物。愿它能成为你的良师益友，忠实伙伴。

编　者

圆圆家年 远月

圆

# 目　　录

## 新婚序曲篇


第一章　婚前检查 …… (猿)
婚前检查的意义 …… (猿)
婚前检查的内容 …… (源)
婚前检查的结论 …… (缘)
婚前体检有什么好处 …… (远)
婚前体检主要针对哪些疾病 …… (苑)
婚前体检应该注意哪些事项 …… (苑)
准新娘的检查 …… (愿)
准新郎的检查 …… (怨)
有些情况经过治疗可以结婚 …… (园愿)
有些人不能结婚 …… (园圆)
有些人可以结婚但不宜生育 …… (园猿)
患有哪些疾病应暂缓结婚 …… (园猿)
第二章　生理知识 …… (园远)
女性外生殖器 …… (园远)
女性内生殖器 …… (园怨)
乳房的发育 …… (圆圆)
乳房发育的五个阶段 …… (圆猿)
胸罩的作用 …… (圆缘)

青春期的生长发育 …… 1
月经期 …… 1
月经期的问题 …… 1
女性的性体验 …… 3
男性生殖器官 …… 3
男性性发育 …… 3
男性生殖功能的调节 …… 3
精子怎样成熟 …… 4
前列腺在生殖中的作用 …… 4
关于阴茎的勃起 …… 4
阴囊皮为何又皱又黑 …… 4
男人要护住好下身 …… 4
男性性成熟的表现和第二性征 …… 4
尿和精液不会同时排出 …… 5
第三章　婚前保健 …… 5
男性生殖器官感染性疾病有哪些 …… 5
男性生殖器官损伤性疾病的表现 …… 5
男性生殖器官疾病还有哪些 …… 5
男性疾病与全身疾病的关系 …… 5
女性生殖器官的先天性疾病 …… 5
女性生殖器官的炎症性疾病 …… 5
女性生殖器官的其他常见疾病 …… 6
新婚期间饮食要注意的事项 …… 6
新婚夫妇的营养品 …… 6
新娘的饮食应注意的事项 …… 7
第四章　办理手续及婚前准备 …… 7
结婚的条件 …… 7


需要全本请访问 www.ertongbook.com

结婚需要办的手续 …… (67)
婚前感情准备 …… (67)
婚前心理准备 …… (67)
婚前物质准备 …… (68)
第五章　婚前美容 …… (68)
使新郎更有风度 …… (68)
新娘护肤秘诀五则 …… (68)
新娘的眉部护理 …… (68)
新娘的眼部护理 …… (68)
新娘的鼻子护理 …… (68)
新娘唇部的护理 …… (68)
新娘口腔护理 …… (68)
新娘面部护理 …… (69)
新娘手的护理 …… (69)
全身需要护理 …… (69)
天然美容护肤品的作用 …… (69)
健美肌肤的食物 …… (69)
使新娘的发型和身材更美 …… (69)
新娘发型与脸型的结合 …… (69)
新娘发型巧选择 …… (69)
新娘发型的设计 …… (69)
新娘的发型怎样保护 …… (70)
新娘美容美发要早些时间安排 …… (70)
新娘服饰的选择和鉴别 …… (70)
新娘婚礼服的款式 …… (70)
新娘的饰品佩戴 …… (70)
新郎婚礼服 …… (70)

新郎服饰 …… (略)

## 蜜月甜心篇

第六章　洞房花烛夜 …… (略)
布置整洁优雅的居室环境 …… (略)
调适新娘的身心 …… (略)
新婚之夜，你该知道什么 …… (略)
新婚之夜如何面对“害羞”的妻子 …… (略)
你应该知道这些洞房游戏 …… (略)
闹洞房你要从容过关 …… (略)
新婚之夜应该做好的生理准备 …… (略)
新婚之夜应该做好的卫生准备 …… (略)
激起对方的性兴奋 …… (略)
明白对方的性暗示 …… (略)
怎样才能达到性和谐 …… (略)
正确看待妻子的呻吟 …… (略)
让性敏感区更好地发挥作用 …… (略)
如何过好新婚之夜 …… (略)
性爱练习十部曲 …… (略)
第七章　“性”福生活 …… (略)
吻的技巧 …… (略)
乳房的爱抚 …… (略)
性交的体位 …… (略)
性运动的方式 …… (略)
到达性高潮的技巧 …… (略)
后戏的重要性 …… (略)

性生活后的清洁卫生 …… (原谅
第八章　预防“蜜月病” …… (无法
讲究性卫生 …… (无法
妻子要天天宝贝自己 …… (无法
男性也要清洁自己 …… (无聊
新婚“性”卫生 …… (无聊
性交后忌喝冷水和洗冷水澡 …… (无趣
饭后、浴后不能立即同房 …… (无奈
夫妻同房不能中断性交 …… (无趣
新婚性生活十大忌讳 …… (无缘
蜜月性膀胱炎 …… (无缘
嵌顿包茎 …… (无法
房事昏厥症 …… (无法
颈动脉窦受压综合征 …… (无法
精液过敏症 …… (无奈
早泄 …… (无奈
阳痿 …… (无聊
减轻性交疼痛的方法 …… (无聊
防止性冷淡的方法 …… (无奈
解决阴道痉挛的方法 …… (无趣
第九章　蜜月保健 …… (无缘
性行为的广泛内容 …… (无缘
健康的性行为 …… (无缘
有害的性交行为 …… (无缘
树立正确的性道德观念 …… (无缘
处女膜的作用 …… (无法
初夜一定见红吗 …… (无聊

“纯洁”的观念 …… (略)
了解爱人 …… (略)
包皮系带损伤 …… (略)
持久性阴茎勃起 …… (略)
阴茎“折断” …… (略)
处女膜的破裂 …… (略)
女性生殖道损伤 …… (略)
牢固的爱情和感情 …… (略)
健康的身体和良好的精神状态 …… (略)
适当的时间、地点和频度 …… (略)
谈性色变 …… (略)
性生活不是例行公事 …… (略)
爱没有固定的方程式 …… (略)
性和谐的大敌 …… (略)
不良的心理因素 …… (略)
第十章　蜜月避孕 …… (略)
选择避孕方法 …… (略)
把好生育第一关 …… (略)
选用适合的避孕方法 …… (略)
身体有病时的避孕方法 …… (略)
避孕失败的原因 …… (略)
避孕失败了的补救措施 …… (略)

## 优生基础篇

第十一章　优生知识 …… (略)
改进人种与优生学 …… (略)

优生的作用 …… (1)
受孕需要的条件 …… (1)
生男生女的奥秘 …… (2)
控制胎儿的性别 …… (3)
准备好孕前必要物资 …… (4)
做好孕前心理准备 …… (5)
孕前应治疗疾病 …… (6)
培养良好的生活习惯 …… (7)
怀孕要早做检查 …… (8)
有计划地怀孕 …… (9)
找出最佳受孕期 …… (9)
计算排卵期的办法 …… (10)
计划怀孕怀不上的原因 …… (11)
第十二章　遗传与优生 …… (13)
掌握遗传与优生的知识 …… (13)
进行遗传咨询 …… (14)
哪些人应去咨询 …… (15)
什么时间去咨询 …… (15)
遗传咨询的程序 …… (16)
生物界的普遍现象 …… (17)
遗传的奥秘——染色体 …… (18)
遗传性疾病 …… (19)
遗传病是怎样遗传的 …… (20)
孩子是父母的“缩影” …… (21)
预防遗传病关键在父母 …… (22)
精神病患者不宜生育 …… (23)
畸形与变形 …… (24)

如果生了一个畸形儿 …… (圆猿)
选择最佳优生年龄 …… (圆源)
调养身体为优生做准备 …… (圆苑)
保护自己就是保护下一代 …… (圆愿)
第十三章　孕前准备 …… (圆缘)
怎样怀孕 …… (圆缘)
停服避孕药 圆个月后可以怀孕 …… (圆员)
流产半年后适宜怀孕 …… (圆猿)
孕前有哪些禁忌 …… (圆猿)
做好怀孕前的心理准备 …… (圆远)
孕前应做的营养准备 …… (圆苑)
血型是怎样遗传的 …… (圆愿)
受孕良机的选择 …… (圆怨)
季节与受孕时机的选择 …… (圆怨)
受孕环境与受孕时机的选择 …… (圆猿)
夫妇健康状况与受孕时机的选择 …… (圆猿)
烟、酒、辐射、毒物等与受孕时机的选择 …… (圆源)
生活节律与受孕时机的选择 …… (圆苑)
怀孕时应禁忌的药物 …… (圆苑)
避免食用某些食物 …… (圆愿)
勿要接触 载线 …… (圆怨)

## 优生胎教篇

第十四章　胎教与优生 …… (圆猿)
遗传、优生、胎教之间的关系 …… (圆猿)
胎教从择偶开始 …… (圆源)



需要全本请访问 www.ertongbook.com

配偶的智力对胎教的影响 …… (原版)
体质遗传与体质对胎教的影响 …… (原版)
胎教应从受孕时候开始 …… (原版)
胎儿能接受教育 …… (原版)
我国古代的胎教理论 …… (原版)
妈妈是胎教的主角 …… (原版)
其他家庭成员在胎教中的作用 …… (原版)
丈夫在胎教中的作用 …… (修改)
准爸爸应适当调节妻子的情绪 …… (修改)
准爸爸应该激发妻子的爱子之情 …… (修改)
准爸爸应丰富妻子的业余生活 …… (修改)
准爸爸要协助妻子搞好胎教 …… (修改)
丈夫应保持孕妇情绪的稳定 …… (修改)
孕妇的精神情绪可以影响胎儿 …… (修改)
母亲与胎儿之间的信息传递 …… (修改)
胎儿也会发脾气 …… (修改)
胎儿能理解母亲感情 …… (修改)
母爱对胎儿的影响 …… (修改)
母亲应好好呵护胎儿 …… (修改)
情绪与胎教密切相关 …… (修改)
孕妇的情绪与胎儿的联系 …… (修改)
异常的情绪会影响胎儿的发育 …… (修改)
孕妇该如何控制愤怒情绪 …… (修改)
心情紧张会伤及胎儿 …… (修改)
第十五章　胎教的方法 …… (修改)
胎教的种类 …… (修改)
听力训练的进行 …… (修改)

胎教音乐的种类 …… 袁原
胎儿的运动训练 …… 袁怨
经常抚摸胎儿有好处 …… 援园
对胎儿进行做操训练 …… 援员
运动胎教包括的项目 …… 援员
对胎儿进行按摩胎教 …… 援园
对胎儿进行语言训练 …… 援猿
语言培养与精神培养的关系 …… 援猿
胎儿对话 …… 援缘
正确培养胎儿的情绪 …… 援缘
对胎儿进行游戏训练 …… 援远
光照胎教的作用 …… 援苑
对胎儿进行光照胎教 …… 援苑
第十六章　十月胎教 …… 援愿
怀孕员~猿个月 …… 援愿
怀孕第源个月 …… 援怨
怀孕第缘个月 …… 援愿
怀孕第远个月 …… 缘员
怀孕第苑个月 …… 缘园
怀孕第愿个月 …… 缘园
怀孕第怨个月 …… 缘怨
怀孕第员园个月 …… 缘园

## 优生保健篇

第十七章　孕期起居 …… 缘苑
怎样处理早孕反应 …… 缘苑

孕期做家务要注意的问题 …… 第[illegible]页
孕期怎样美容 …… 第[illegible]页
孕期的运动方案 …… 第[illegible]页
孕期外出旅游应注意的问题 …… 第[illegible]页
孕妇的睡姿 …… 第[illegible]页
孕妇不宜穿高跟鞋 …… 第[illegible]页
孕妇着衣穿鞋的艺术 …… 第[illegible]页
胎教包括孕妇打扮 …… 第[illegible]页
孕妇看电影、电视应注意的事项 …… 第[illegible]页
孕妇不宜迷恋麻将 …… 第[illegible]页
稍微多卧益胎儿 …… 第[illegible]页
孕妇变丑时宜采取的措施 …… 第[illegible]页
孕妇忌玩猫 …… 第[illegible]页
孕妇不宜坐浴 …… 第[illegible]页
孕妇水浴时温度不宜过高 …… 第[illegible]页
孕期保护胎儿牙胚宜采取的措施 …… 第[illegible]页
孕妇宜佩戴胸罩 …… 第[illegible]页
保护乳房宜从何时开始 …… 第[illegible]页
第十八章　孕期调理 …… 第[illegible]页
孕期的饮食方案 …… 第[illegible]页
孕妇忌缺钙 …… 第[illegible]页
孕妇要少吃菠菜 …… 第[illegible]页
孕妇在孕早期忌多食动物肝脏 …… 第[illegible]页
孕妇忌多吃咸味食品 …… 第[illegible]页
孕妇忌多服补品 …… 第[illegible]页
正确对待妊娠反应 …… 第[illegible]页
什么时候去看医生 …… 第[illegible]页

什么是产前检查 …… ⑶袁圆
流产的先兆 …… ⑶袁猿
“滑胎”是怎么回事 …… ⑶袁源
胎儿在母体内呆的日子越多越好吗 …… ⑶袁缘
怎样记妊娠日记 …… ⑶袁远
胎盘里的羊水的作用 …… ⑶袁苑
了解胎儿的成长过程 …… ⑶袁愿
监测胎动 …… ⑶原园
孕妇应当怎样度过冬季 …… ⑶原袁
孕妇的乳房保健 …… ⑶原圆
孕妇最常碰到哪些问题？如何处理 …… ⑶原猿
孕妇宜接种疫苗 …… ⑶原源
用药对胎儿有影响 …… ⑶原远
易致胎儿畸形的西药 …… ⑶原苑
孕妇忌服的中草药 …… ⑶原愿
第十九章　孕期保建 …… ⑶原园
哪些人易患妊高征 …… ⑶原园
孕期性生活须知 …… ⑶原袁
孕期会出现的症状 …… ⑶原缘
电脑及手机辐射对胎儿的影响 …… ⑶原愿
月超检查会对胎儿造成影响 …… ⑶圆袁
孕期不要过多刺激乳房及乳头 …… ⑶圆圆
正确判断胎儿是否成熟 …… ⑶圆猿
孕妇需要什么样的居住环境 …… ⑶圆源
孕妇室内不宜养的植物 …… ⑶圆远
新生儿溶血的原因 …… ⑶圆愿
孕期的异常现象应引起注意 …… ⑶猿园

胎儿的生活规律与准妈妈是否一样 …… ⑴⑹⑻
正确推算预产期 …… ⑴⑹⑻
胎位异常的矫正 …… ⑴⑹⑻
妊娠期贫血的危害和防治 …… ⑴⑹⑻
正确预防胎膜早破 …… ⑴⑹⑻
预防早产 …… ⑴⑹⑻
产前出血的原因 …… ⑴⑹⑻
过期妊娠的坏处 …… ⑴⑹⑻
胎死后孕妇会出现哪些征象 …… ⑴⑹⑻
认识高危妊娠 …… ⑴⑹⑻
自我监测腹中胎儿的安危 …… ⑴⑹⑻

## 优生分娩篇

第二十章　生命的凯歌——分娩 …… ⑴⑺⑻
什么叫临产 …… ⑴⑺⑻
临产前要做好哪些准备工作 …… ⑴⑺⑻
分娩前给宝宝准备的东西 …… ⑴⑺⑻
分娩前的乳头护理 …… ⑴⑺⑻
到医院分娩有何好处 …… ⑴⑺⑻
产妇何时入医院好 …… ⑴⑺⑻
哪些产妇应提前住院待产 …… ⑴⑺⑻
分娩时住院要注意的事项 …… ⑴⑺⑻
剖宫产好还是自然分娩好 …… ⑴⑺⑻
临产前要注意休息 …… ⑴⑺⑻
产前要做好外阴清洁卫生 …… ⑴⑺⑻
临产前要排空大小便 …… ⑴⑺⑻

应给分娩过程中的产妇准备的食品 …… (源源)
临产前的预兆 …… (源缘)
何谓产道 …… (源缘)
何谓产力 …… (源远)
怎样保养产力 …… (源苑)
产程分哪几个阶段 …… (源愿)
分娩时要与医生配合 …… (源圆)



需要全本请访问 www.ertongbook.com