

新婚必读

唐娟

生活百科
青苹果电子图书系列

新 婚 必 读

前言

谁不想有情人终成眷属？谁不想早尝新婚的甜蜜？

炽烈、甜蜜的爱情需要婚姻来使之升华。当真实的婚姻走到你面前时，你准备好接受她的到来了吗？

相爱的年轻人已经陶醉在热恋的气氛之中了，对于婚前婚后大大小小的琐碎但很重要的事情未必会处理得当。本书着重介绍了婚前新房的选择、新婚物品的购买

爱情是甜蜜、温馨、令人陶醉的，婚姻不同于恋爱，婚姻是爱情的归宿和升华，婚姻生活的开始也是爱情从浪漫走入现实的过程。

婚姻是人生路上的重要阶段，但对于初涉婚姻的年轻人来说，婚姻既可能代表甜蜜生活的开始，也可能因为年轻的懵懂无知，不能正确把握婚姻生活的方向，从而不能充分享受婚姻生活所带给自己的幸福和快乐，甚至留下了一生的遗憾。

因此，新婚男女多了解一些关于婚前婚后的知识，更有利于婚姻质量的提高。

本书集科学性、实用性为一体，内容丰富、通俗易懂。书中全面系统地讲述了夫妻婚后生活中处理夫妻家庭关系、孕育新生命、养育婴幼儿等相关知识和注意事项。

本书编写过程中，参阅、援引了一些书籍、报刊中的资料或文章，对这些材料的译著者未及一一感谢，在此对他们表示衷心的感谢。

本书编纂中疏漏和谬误之处在所难免，希望广大读者批评指正。

编 者

2001 年 8 月

目 录

第一章 共筑爱巢	1
第一节 怎样购置新居	1
一、如何选择开发商	1
二、如何选择中介商	3
三、如何把握销售商的销售心理	5
四、学会分析房产广告	8
五、买期房的四大风险	9
六、如何鉴别销售许可证真伪	10
七、怎样选择底层住宅	12
八、不合理的户型	13
九、合理户型	13
十、房屋投资认清升值负面因素	16
十一、购房把好四道关	18
十二、购房注意八房五证二书	19
十三、购房需要考虑的因素	20
十四、警惕商品房“八大”陷阱	23
十五、提防售房骗术五招	25
十六、挑房三买	27
十七、新房验收的环节	30
十八、怎样挑选高层住宅	31
十九、怎样挑选住房格局	33

二十、学会自己测量建筑面积和使用面积	34
二十一、选购即将竣工的房子应注意什么	36
二十二、哪种房最实惠	37
二十三、需要一间大厨房	39
第二节 怎样装修、装饰新房	40
一、新婚夫妇怎样洽谈新房装修	40
二、装修花费知多少	43
三、新婚家居装修如何省钱	44
四、新婚家居装修构想	45
五、儿童房设计安全第一	47
六、莫让家庭装修损害孩子健康	48
七、给地板换妆	49
八、家庭装修慎用哪些材料	50
九、家庭装修一步到位不如循序渐进	52
十、电线埋墙从长计议	53
十一、装饰六忌	53
第三节 怎样布置新房	55
一、新房布置美化原则	55
二、统筹兼顾	55
三、艺术点缀	59
四、巧用窗帘、床罩、靠垫等物品点缀	62
五、居室的布置	65
六、室内装饰及家具、家电摆放	68
第四节 怎样选购新婚物品	78
一、购物的学问	78

二、选购家具	78
三、选购床上用品	81
四、选购家用电器	82
五、选购厨房用具	95
第五节 怎样选购新婚服饰	98
一、礼服的选购	98
二、家居服装的选购	100
三、新婚首饰的选购	104
第二章 婚礼筹备及其事仪	108
第一节 婚礼前期筹备	108
一、婚姻登记	108
二、婚期安排	113
三、婚礼筹划	114
四、婚宴的准备	117
五、新婚美容	130
六、新娘美容	135
七、新郎美容	143
八、新婚服饰	147
九、新郎服饰	155
十、婚纱摄影	161
第二节 踏上红地毯	165
一、结婚仪式	165
二、婚宴	174
三、喜筵巧应付	176
四、闹洞房	177

五、婚期中的要事	182
第三章 洞房花烛	190
第一节 认识爱侣的生理结构	190
一、男性外生殖系统	190
二、男性内生殖系统	192
三、女性外生殖系统	195
四、女性内生殖系统	198
第二节 洞房花烛的心理准备	200
一、新郎如何化解爱侣的紧张心情	200
二、交合不同阶段的心理体验	202
三、女性性心理的发展	204
第三节 洞房花烛的生理准备	206
一、新娘的性生理准备	207
二、新郎的性生理准备	208
第四节 怎样过第一次性生活	208
一、性生活前后的卫生准备	209
二、第一次亲蜜接触	211
三、性生活原则	217
四、新婚避孕	218
第五节 避孕常识	219
一、避孕原理	219
二、男性常用的避孕方法	220
三、女性常用的避孕方法	221
四、如何保证避孕不失败	222
五、避孕套常识	222

六、女用避孕药	231
七、安全期避孕	236
八、体外射精避孕法	244
第六节 性与健康	245
一、性爱的十大益处	245
二、处女膜不能说明什么	247
三、性爱与时间	248
四、纵欲有害	250
五、性爱环境	250
六、音乐与爱	251
七、性爱差异	252
八、和谐互爱	252
九、关灯开灯	253
十、爱的呻吟	254
十一、享受高潮	255
十二、房事出汗	256
十三、精液稀少	257
十四、射精排尿	258
十五、精液流出	258
十六、性交中断	259
十七、房事晕厥	260
十八、女性性感异常	260
十九、夫妻按摩	261
二十、共入梦乡	262
二十一、性心理障碍	263

二十二、性对象异常	264
二十三、处女膜闭锁	271
二十四、精索静脉曲张的危害	271
第四章 蜜月旅行	273
第一节 欢度蜜月	273
一、蜜月娱乐	273
二、蜜月生活	275
三、蜜月饮食安排	279
第二节 蜜月形态	285
一、蜜月天数	285
二、访友待客	285
三、周详计划蜜月旅行	288
四、做个聪明的旅行者	289
第三节 蜜月旅行注意事项	293
一、旅游注意事项	293
二、常见病的防治	294
三、旅途患病的应急处理	297
四、旅行中饮食卫生的注意事项	298
五、旅游腿脚肿怎么办	299
六、旅游中的健身疗法	300
七、旅游中如何进补	301
八、慎防“上火”	302
九、蜜月病的防治	303
十、野外旅游如何应付意外事故	305
十一、怎样保持旅行中的身心健康	306

十二、出境旅游 10 个提醒	306
第四节 蜜月旅行景点简介	309
一、中国游览胜地简介	309
二、新婚全球观光十大去处	328

第一章 共筑爱巢

“有情人终成眷属”，经过甜蜜、温馨的恋爱以后，结婚成为爱情的升华和归宿。它意味着一个幸福家庭的诞生，是新婚夫妇崭新生活的开始。

人的一生，大约有三分之一的时间在家度过，而新房则是一个小家庭新生活的开始，对于新房的购置、装饰和布置就显得尤为重要。那么，怎样购置新居？怎样进行装饰和布置才能营造一个温馨和谐、美观舒适、喜气洋洋的新婚之居？

购置、装饰和新房都无固定的模式可循，既要从自己的经济实力考虑，又要从爱侣双方的爱好、情趣、修养去充分发挥自己的想象力和创造力，使新房的装修、布置既有时代的特征，又能体现自己的个性特点，显示出独具风采的艺术风格。

第一节 怎样购置新居

一、如何选择开发商

新婚夫妇在选购新房时需要货比三家、慎重调查、谨慎投资，主要是因为现在的房地产开发市场中，众多的开发企业在资金能力、开发规模、工程质量、技术人员等方面存在很大差异。不论对购房者还是使用者来说，房地产开发企业的开发资质等级、开发商信誉和开发商的开发业绩应该是选择开发商时最重要的三个方面。

1. 开发商资质等级

按建设部《房地产开发企业的资质管理规定》的要求，房地产开发企业资质等级一般分为资质一级、资质二级和资质三级等3个级别，企业开发资质按企业注册资金的多少划分。显然，级别越高的房地产企业，因其拥有雄厚的资本，开发规模较大，技术人员专业水平高，所以开发项目质量相对较高。俗话说：大树底下好乘凉。对新婚购房者来说，资质适应市场需要的楼盘，相应比其物业管理和服务水平也较高，其开发的商品不管写字楼、营业房还是住宅，各类物业质量一般能够保证。可以说，开发商资质等级是选择开发商最重要的标准。

2. 开发商的信誉

一般来说，企业资质较高，其信誉也较好。因为其高资质水平，能够保证开发项目的高质量。不过，这也不是绝对的。有些高资质等级的企业由于开发项目过多、规模过大，造成资金分散，技术力量不充足，很可能开发出的工程质量不高。相反，有些小开发企业，也同样可以开发出高质量的工程。一些三级房地产开发企业，集中资金和技术力量，开发出高质量、高品位的住宅小区，以质量取胜，以微利定位，取得良好的销售业绩，同时树立了企业形象，提高了企业信誉。企业信誉不单靠企业资质等级的高低，而主要靠其良好的职业道德、真诚的服务精神，加上成功的楼盘开发，从而树立起开发商的良好形象，提高信誉，赢得市场信赖。在购房时，选择信誉好的开发商的房屋，质量容易得到保证。

3. 开发业绩

选择开发商时其以前的开发业绩是最重要的一个因素。开发商开发出高质量的商品房，能够赢得市场信誉。一个有良好开发业绩的开发商，为保证其市场竞争力，为了维护企业的形象和声誉，在开发时必将质量保证。所以在选择开发商时，不妨留意一下它的开发、销售业绩，自己心里有个底，买起房子来放心得多。

4. 开发商对消费者的态度

从另一角度看，开发商对消费者的态度好坏也是其产品“优劣”的表现。对那些房屋待售时大吹大擂、承诺保证满天飞，但是等到售后在房子质量出现问题时就会冷言冷语、推三阻四，甚至强词夺理、态度恶劣的开发商，最好“敬而远之”以免上当受骗。

二、如何选择中介商

经验告诉我们，对中介商的选择更要慎之又慎。现时的房地产中介商在推动房地产开发中起了重要作用。代理中介是市场经济的产物，发达地区的房地产销售主要是由代理公司完成的。我国经济宏观调控后，开发商们也渐渐体会到代理商的专业服务精神和实际营销水平。

但是房地产中介在国内还没形成一定规模，市场管理机制和行业自律机制正处在不断地完善之中。无论从政府部门接受的投诉，还是给予市民的普遍印象，中介鱼龙混杂的局面都是不可否认的事实。在房地产交易、租赁行为中，有些中介商得到独家代理权后，不对所代理的项目尽心尽责，从而导致项目销售不能按计划进行；有的则将收取的售楼款挪

作他用，大量拖欠委托开发企业的资金等等。

那么对于新婚购房者来说，既不能因抵制中介商的服务而错失机会，也不要轻信不负责任的房地产中介公司的信口雌黄。下面可粗略地将房地产中介分为五类：

开发商的附属代理公司。

集房地产估价、交易代理、可行性研究于一体的专业咨询公司。

取得交易代理资格兼及其他咨询业务的代理公司。

提供房地产信息咨询的一般咨询公司。

没有合法经营资格的公司或个人。

前三类公司较为可靠，无论是代理资格、服务素质还是注册资本，都能受到法律的有效约束。但三者专业分工上有明显差异：前者相当于开发商的经营部，主要推介自己的物业，对市场上的其他物业难于全面把握，介绍优缺点时容易向着自己；后者整天与市场打交道，容易急功近利，难有理性判断，而专业咨询公司通常对代理楼盘都有慎重的选择，对经营的目标有个长期的考虑，靠专业能力和服务素质赢得客户。

后两类公司或个人首先在代理资格上就有问题，对其提供的信息服务或技术咨询理当慎重，若委托其购买房屋或收取定金更须谨慎从事。

有了上面的介绍，相信新婚夫妇在选购新房时就可选择到合适的代理商，但更重要的是审核有关代理事宜的法律文件，如开发商与代理商签署的《委托代理合同书》，上面对委托销售范围、委托期限、收取定金情况、手续办理程序有详

细约定，切不可看一眼了事，尽量防患于未然。

三、如何把握销售商的销售心理

一般说来在商品房的买卖中，作为买方的新婚购房者应掌握交易的主动权，在房屋的买卖中处于有利地位。然而，事实却是不少消费者由于不熟悉市场行情，缺乏经验，花了钱还不一定买到中意的房子。其实，只要弄懂销售商的售房心理，新婚购房者就可以“反客为主”取得主动，买到物美价廉的房子。

作为销售商都想“把房子尽快卖出去”的心理是迫切的，而对新婚购房者来说选择销售商购买商品房的余地要大得多，对于购买商品房，不妨对销售商“细火慢炖”以逸待劳，等到时机成熟，一蹴而就。只要掌握了销售商的销售心理，买到中意的房子并非难事。

在商品房交易中，销售商既想尽快把房子推销出去，又想在买方身上尽量多赚些利润。当然，碰到急于买房，而又缺乏购房经验，不了解市场情况和销售商卖房心理的消费者，销售商不会轻易放过，一阵热情地推销就把购房者搞得难辨真假，自然而然“请君入瓮”，等到以后发现问题，已经后悔莫及了。

销售商向新婚购房者推销商品房，一般都会信誓旦旦，表明自己开发的商品房地段如何好，尽是黄金口岸；价格如何便宜，并且一次付清可获百分之几优惠；物业管理和配套服务设施如何完善，购买入住安全可靠又实惠等等。

其实，这是销售商售房的基本“套路”，唯一目的就是要将房子推销给你，既让你乖乖的掏出了钱，又让你暗自窃喜，

觉得自己好像占了很大的便宜。可是只要仔细琢磨一下，就会纳闷：这样一来，岂非每套房子都成了高档次、高品质、高质量的“精品”楼盘，那么又怎么会有那么多的质量问题？

抓住销售商这一心理（也是弱点）新婚购房者大可不必为婚期买房子而风风火火、迫不及待，对销售商的推销攻势要避其锋芒。作为买方，钱在你的口袋里，销售商要想拿走就要付出一定的“代价”。新婚购房者可放长线钓大鱼，掌握主动，以逸待劳，迫使商家不得不作出一些让步，当然自己对要购买的房子要有个真实的了解，做到心中有数。

有些销售商不愁房子卖不出去，所以对买房者不会有太大的让步。这种商品房一般是信誉好的开发商开发的高质量房子。其实，这种房子也不是绝对没有商量的余地，每个开发商无论其房子质量如何好，如何让人买得放心，都面临资金周转的问题，都想尽快收回开发成本和利润，进行下一个项目的开发。

这种销售商虽然有“皇帝的女儿不愁嫁”的优越心理，但碰到买主也不会因为有些条件而断然拒绝。对于这些开发商，新婚购房者同样也要稳住阵脚，无论如何毕竟你是买方，这一点在买房时要时时提醒自己，钱在你手中，买不买房是自己的事情，要自己决定，然后再和销售商进行交涉，最终使自己买到满意的商品房。

还有一些销售商虽然极想把房子尽快卖出，但表面上摆出一副“有你没你无所谓”的样子，令人望而生畏，不敢贸然开口谈条件。其实这类销售商心虚得很，经不住考验，只要新婚购房者以“以我为主”的姿态进入商谈状态，把自己

放在主动的地位，就可将“纸老虎”一举击破。通常从房子的地段、区位、价格、物业管理、配套设施到房屋面积、朝向、套型、内部装修等都可以作为和销售商的商谈条件，抓住他们心虚的心理，满意而归。

买房子最令人头疼的是买到质量低劣的商品房，费心劳神。作为没有购房经验的新婚购房者来说，如何识破这类房屋销售商的“陷阱”，以免上当受骗，显得尤为重要。

这类房子的销售商在向你兜售自己的房子时，通常会吹得天花乱坠，条件之优惠令人眼馋，态度之热情让你百思不得其解、受宠若惊，对此新婚购房者要特别警惕，否则很有可能被他们砍上“温柔一刀”，若房子到手再发现问题，已是“生米煮成熟饭”，徒添烦恼。

其实这种销售商也很容易识破，俗话说“做贼心虚”，他们表面上不论如何信誓旦旦，心里却极怕被买主识破，所以说起话来理不直，气不壮，含粗其词。对此，作为理性的消费者，就应该谨慎小心，多在房子的质量上做些文章，最好到现场查一查，看一看，千万不可贪图一时便宜，误了大事。

“知己知彼，百战不殆”购买商品房的实际也是商家和买家的一场斗智斗勇的心理战。谁能在这场“战争”中深刻洞察对方的心理，掌握主动权，就很有可能取得胜利，获得最大利益。

最后，还要提醒新婚购房者无论如何，买方应该永远是主动的一方，掌握着交易的主动权，在心理上占有“天时”，不要轻易放弃，也不要轻信和盲从心理，这样终会买到最好的房子，心想事成，为幸福的婚姻生活做好准备。

四、学会分析房产广告

客户选择房源，主要还是强调位置，各人可能对某些特定区域有特殊的喜好，所以对广告中的位置示意图首先要多加留意：附近是否有较理想的生活环境、交通便利程度、小孩上学问题等。有些远郊区的房子虽然价位低廉，但生活配套设施差，住起来不方便，购置此类房还是要仔细考虑。

其次，要注意广告上关于价位的标识。现在开发商打广告时，往往按最低起卖价打，有些是层次朝向较差的广告户价位，此类房型价格较低。但多数房型定价要远高于起价。在报纸广告上，如果您留意，有些价位后面写着多少元平方米起，这就是最低起卖价。以一般经验看，平均价位往往比起卖价高出10%左右。

第三，客户选购房屋，尤其在选购期房时，应对发展商及承包商的实力多做考察。广告上一般都会注明发展商、投资商、承建商。其中发展商就是这个项目的项目公司；投资商即是这个项目的主要出资股东，有的是一家独资，有的是几家联合；承建商则是建设此项目的建筑工程公司。

客户选房购房，尤其购买期房，实力强大的发展商是一种信心的保证，他们资金雄厚、信誉高、经验丰富。购买有实力的发展商开发的房产，客户的风险就小。

此外，实力发展商对建筑商的选择要求也较高，故好的建筑公司开发的房产优良率高，客户也能买到放心房。

第四，在阅读房产广告时，还应留意广告上是否注明优惠折扣。一般对于一次性付款，发展商针对不同施工进度，总会有一定的折扣优惠，您也可以根据广告注明的条件，决

定采用何种付款方式。

此外，能在媒体上公开销售的房产，都应是取得政府颁发的预销售证的项目，在报纸广告上也有标识，您可多加留意。另外，广告上均留有咨询电话，对于不清楚的问题，可以打电话询问。

五、买期房的四大风险

买期房的风险，主要包括四个方面：

1. 购房合同签订的风险

在房屋买卖过程中，大多数人对相关专业知识的知之甚少、对买卖合同中牵涉到的法律知识掌握不够、对相关约束条款心中不明。而发展商对于自己的房产品可谓驾轻就熟、专业销售人员对于房屋买卖手续也反复操练。

买卖双方交易主体的不平等，实难保证签定合同的公平、公正性。百姓签定合同时，稍有不慎，每每吃亏上当，不经意间已埋下日后产生纠纷的隐患。

2. 面积测算误差的风险

物业面积误差，始终是导致买卖双方纠纷不断的较为敏感的话题。一旦物业交付使用，实测面积和暂测面积较大的出入，使购房者白白蒙受损失。在此须强调，“面积误差”不仅指面积上的“短斤缺两”，而且也包括面积的“超额超量”。根据有关规定，面积经实测后，发展商采取多退少补的形式。但即便如此，也给购房者造成日后较为被动的局面。

3. 迟迟住不进新居的风险

市民购置期房，眼看约定的交房日期日益临近，但无奈发展商因故迟迟交不了房。楼盘交房的遥遥无期，使消费者

原来构想的置业计划大大打了折扣。当然导致发展商违约的原因相当复杂：或由于合作开发单位意见不一、中途撤资；或开发资金无法到位，工程进度一拖再拖等因素造成，这些均是购房者难以预料的。

4. 迟迟拿不到房产证的风险

房地产权证代表着购房者对所购房的合法拥有权。住宅商品化后，产权明晰的物业均可上市流通，但缺乏产证的住宅，使业主仅具有使用权，而无处分权，大大挫伤了投资置业者的积极性。此外，业主长期拿不到产证，势必影响购房者的日常生活，引发诸多家庭矛盾。

六、如何鉴别销售许可证真伪

尽可能查看销售许可证原件。某些房地产公司往往利用复印件作假，或更改销售范围，或更改销售期限，有的干脆冒用他人或其他楼盘项目的销售许可证号伪造许可证。为了维护自身的合法权益，购房人应当坚持审查原件，或根据对方提供的复印件和其他资料向律师及房管部门咨询。

现以北京市房屋销售许可证为例，指导读者如何审查销售许可证原件。

许可证种类，北京市商品房分为内销、外销两大类。外销许可证包括《北京市外销商品房预售许可证》《北京市外销商品房销售许可证》两种，许可证的主要内容有：证号、售房单位、项目名称、用途、房屋坐落、销售范围、建筑面积、土地使用年限、发证机关、有效期限等。内销许可证统一名为《北京市内销商品房销售许可证》，内容与外销证基本相同，但增加了“销售方式”一栏，注明“预售”或“现房”。

对销售许可证内容的审查包括：

销售许可证号：内销证号为京房内证字第××号外销证号为京房外证字第××号；

许可证上的售房单位是否与实际售房单位相符，如售房方是代理商，还应出示卖房授权代理协议，防止因售房与开发单位的纠纷影响购房者的权益；

审查许可证规定的项目名称、房屋坐落、销售范围等是否与所购房屋相符。有些房地产公司善于“移花接木”，冒用该公司开发的其他房产的销售许可证，或用一期房屋的许可证销售二期房屋；有些房地产公司只取得了部分房屋的销售权，却以此来销售范围外的房屋，这些行为都会影响购房者的合法权益；

房屋用途是否是住宅，普通住宅的土地使用年限为70年，商业用地的土地使用年限为50年；

销售许可证有效期限，超过有效期限的房屋应申请续期，否则仍有可能无法办理产权；

发证机关：1995年后销售许可证由北京市房屋土地管理局统一颁发，各区、县房管局均无权颁发。

委托房地产专业人士或律师进行资信调查。判断销售许可证的真伪除了要熟悉证件本身外，还要综合考查该房产的其他情况，如该房屋的国土证、规划许可证、发展商实力、资信、国土证或房屋是否设定抵押等。对于不具备专业房地产及法律知识的购房个人来说，难以考虑周详，因此可以聘请具有房地产专业知识的律师或中介代为考查。

七、怎样选择底层住宅

居民购房对于底层住宅的取舍意见往往不一，不管怎样选择都存在一个事实：绝大多数楼房和小区的底层住宅价格都相对便宜。那么底层住宅究竟好不好，该不该选呢？

一般情况下，底层住宅的确存在防潮、采光等问题。故而售价较低。但只要影响其使用功能的一些问题能够有效解决，底层住宅还是有很多优势的。首先，价位比较低；其次，往往附近有推窗见绿的花园；再次，底层往往不计阳台面积，但在使用与安装上与上层相同。这样，用户可就白赚了阳台面积，总价上还能节省不少。

但在选择底层房时，对于可能出现的一些影响使用功能的问题，还是要多加留意。

首先，要考虑环保与安全问题。选择底层房应尽量避免交通主干道或正对社区大门，主要是避免尘埃与噪声袭扰及晚上汽车灯光闪动。另外，查查社区内是否有昼夜巡逻值班，底层门窗是否有防护设施，以保障安全。

其次，要考虑底层防潮与管道返水问题。一般底层接近地面，周边管道井较多，墙皮与楼板防潮问题是关键。现在有些小区底层住宅往往高架半层或 1~1.5 米，底下做半地下室处理，对防潮起到较好作用。对于底层管道返水问题，现在技术上做处理都已不成问题，用户如仔细，可以看一看底层管道是否加粗或进行了其他技术上的处理。

再次，选择底层住宅要考虑日照、采光问题；应尽量挑选间距较大的住宅小区，争取主采光面为正南向。如果有老人、小孩，更应考虑冬季自然日照的问题。另外，可以自己

计算一下：本楼与南向相邻楼座间距应小于相邻楼座的高，就不会影响 45° 的阳光入射角。

八、不合理的户型

在选择理想的户型前，先认清哪些户型属于“落伍”或“弱智”类户型是最保险的，因为如果你把“落伍”户型排除在选择范围之外，那么剩下的户型起码会是较为合理的。

1. 客厅是大过道

不仅仅是以前的楼房，即便是现在有的中高档商品房，都有这样的客厅存在。客厅左右都有通往卧室的门，这样的客厅毫无独立性可言，家人出入卧室都须经过客厅，如果有客人在谈话，实在是不方便。

2. 厨房布局无流程考虑

厨房的水龙头与切菜案台不在同一侧，没有并联，这样把洗完的菜拿到案板上很不方便，把水淋得满地都是，有的碎菜还总要掉到地板上。

3. 卫生间居中，不利于浊气散发

厕所居于住宅中部，厨厕相连，不能对外开窗，致使厕所门和排气窗经过厨房等弊病，污染了厨房卫生。

4. 卧室无私密性

即客人去客厅，首先要经过卧室的门才能到达，这样使卧室无私密性可言；另一点，卧室距离邻居的窗户太近，近在咫尺，岂不是在别人的监视或监听下生活！

九、合理户型

近来，随着住宅市场的迅猛兴起，主流户型的设计标准

也在不断变化。目前已有人提出“三大一小”的标准应改为“三大一中”，即大客厅、大卫生间、大厨房，中卧室。因为诸如摆于客厅的音响等器具，在一个大家庭内属于共享工具，当你躺在小卧室里时，由于空间太小，你无法营造属于自己的空间。这对于家庭成员间的私密性而言，显然是不利的。

所以，正确的选择户型要领如下。

1. 动静分区

客厅、餐厅和卫生间、厨房间需日夜使用，活动频繁，列为“动”区；用于工作学习的书房则归为“静”区，那卧室便是“静”区的核心。因此“前厅后卧”应视为是一种典型的户型结构。

2. 污洁分区

卫生间和厨房要经常用水、排弃废污物，是供水和排水的集中空间，即“污”区；起居、就寝范围是相对干净的“洁”区。

3. 厅要有独立性、采光性

厅要有独立性，正如上文所说，在客厅内不应有通往卧室的门，厅就是厅。解决客厅与卧室之间过往的办法是用2~3平方米的过渡空间连接厅与卧室。港台的业内人士称之为“动线”。

客厅的面积应适中，要遵守“黄金分割”的原理。如果层高为2.7米的话，25~35平方米被认为是普通住宅的厅应有的合适面积，其中33平方米的客厅最为舒适，近似于“黄金分割”的计算原理。

如果一味强调大客厅，那反面效果就是由于层高不够而

产生的压抑感，这一点您可以在一些宾馆或写字楼的走廊体会到，往往在这些宾馆的房间里不觉得屋顶有点低，但出了房门后，长长的走廊顿时会让你觉得这儿的层高实在有限，而且透不过气来。

“黑洞”面积不应超过7平方米。所谓“黑洞”就是阳光照射不到的地方。在客厅里，如果有7平方米以上的地方无法采光，那这个客厅就有点交待不过去了（阴面的住宅是另一个问题）。

4. 厨房流程分布要按照操作流程设计

要有秩序地组织储藏、清洗、配餐、烹饪、涮洗餐具等全部炊务，而且要与进餐的餐厅有机地联系起来。从居住功能角度分析，厨房合理的面积应在5平方米左右。

5. 卫生间要以能安装按摩浴缸为佳

卫生间不仅有传统的洁身功能，而且是松弛身心和恢复精力的幽静场所。目前卫生间的面积一般在4平方米左右，这与不断提高的生活需求似乎有点不合拍，因此时下较为时髦的卫生间面积纷纷提高到5~6平方米，是否再大些呢？那要以是否能安装下按摩浴缸及台面洗手池为衡量标准。

6. 注意私密性

应从两个层次上谈，一是对外的私密性，卧室、卫生间应处于与客厅相对分离的位置，客人去往客厅还要经过大卧室、卫生间，多有不便。二是对内的私密性，大人与小孩的卧室要拉开距离，两代人应各有各的空间。

7. 勿出现危险区域

说简单些，就是几个房间的门不能凑在一起，如果这个

房间的人刚好出来,相邻房间的人也正出来,一开门,“砰!!!”很有可能发生家庭撞伤事故,划不来。

十、房屋投资认清升值负面因素

房地产作为特殊商品,除满足人们日常生活和生产之需外,通常具有较大的升值潜能,这是大部分业内人士的共识。在楼市低迷、销售不畅时,开发商往往爆炒楼盘的升值前景,激励消费者入市。

前几年房地产开发热躁动无序,也确有一部分人通过炒作房地产而大发其财。眼下股市低迷、银行存款利率一降再降,居民投资渠道越来越窄,为使有限的家庭积累保持最大增值,房屋正进入更多家庭的投资视野。现在,投资房产还是不失为投资的好途径,但种种限制条件使得房产投资很难获得几年前的高额利润,认清这些因素才能比较清晰地分析升值前景,避免房屋投资的盲目性。

准确判断一项交易活动的盈利水平固然是困难的,但房地产交易具有严格的法律、法规管,在既已框定的现有产业宏观政策雷池内,每宗房地产交易的升值前景还是比较容易预测的。就商品住宅而言,虽然升值因素很多,但本文也希望谈谈其多种变数的贬值效应。

土地使用权价值随住宅使用年限的推进而损耗。土地出让金(土地使用权价值)是商品住宅价格的重要组成部分。我国《城市房地产管理法》明确规定住宅用地为70年,也就是说房价中土地使用价值在70年内耗尽,最终为国家无偿收回。

如果把房价中土地使用权价格支出比做固定资产投资,

其逐年损耗好比住宅价值中的固定资产折旧。因此，随着居住年限的延长，商品住宅中的土地出让金会不断分摊。当然细算起来，普通地段的房屋，每年每平方米只贬值一元左右。

商品住宅本身户型、装修以及配套设施的无形贬值，会大大削弱升值机会。商品住宅的户型设计总是落后于不断发展的市场需要的，出于经济效益的考虑，开发商对住宅户型的开发往往以现实的需求为前提，很难做出过于超前的规划设计。

而作为一项长期投资，商品住宅对未来市场的适应性是其能否保值升值的关键。几年前单套中等户型面积标准还只有 60 平方米左右，而眼下已迅速提高到了 75 平方米左右，90 平方米以上的单套商品住宅以前还难以想像，而现在都占据了相当的市场份额。谁能否认日前 100 平方米左右的所谓豪宅将来成不了市场的主流呢？户型的更迭扩张加快了商品住宅的贬值速率。

住宅本身装修品位、流行风格、装饰材料的不断更新，更会使投资者失尽先前的投入。社会劳动生产力的不断提高，也会使住宅内配置的电话、有线电视、管道煤气等设施价值降低。从这个角度讲，高档房产的保值功能确实比普通商品房要高。

此外，国家对商品住宅市场的不断规范，二、三级市场的开放，大批量经济适用房开发建设，大量空置商品住宅积压，使得商品住宅的投资有所下降。

当然还是有一些原先区位并不优越的商品住宅，在周边市政、公建不断完善、商业机会不断充实后，凭借级差地租，

其价位会反弹升值，但这需要以宏观规划为前提。所以在城市边缘地带选择配套完善的社区，是克服升值负面因素的理想途径。

十一、购房把好四道关

住宅作为特殊商品，消费者在购买时要注意些什么？业内有识之士建议，消费者要买到称心如意的房子，购房时必须把好四道关：

1. 资质关

购房前要弄清欲购住宅的房地产开发企业是否具备国家颁发的房地产开发资质，并了解该开发企业在开发销售中的信誉，做到心中有数。

2. 销售许可证关

购房首先要查看该处房屋是否已领取了当地房地产管理部门颁发的商品房（预）销售许可证。根据国家《城市房地产管理办法》规定，未申领到商品房产（预）销售许可证的房屋是不能进行宣传和销售的。

一些城市的房地产广告，大多数是经过房管部门核准领取许可证进行商品房营销广告宣传的，但也有少数开发企业未领取许可证即在新闻媒体上进行广告宣传，有的至今没有使用土地和住宅建筑的合法证件，有的工程尚未拆迁破土动工就上市销售，这些都是不符合《城市房地产管理法》有关规定而进行违规销售的。

3. 购房合同关

订购房合同主要抓好以下五项条款：

质量条款：除明确严格按照设计图纸施工和达到质量

等级外，还应对不按设计图纸施工和达不到质量等级的处理办法有所约定以及质量保证的承诺。

面积条款：根据我国现行的房地产权属登记制度，房屋面积以产权登记机关实际测定的面积为准，只有这一面积数才具有法律效力。要明确合同中约定的面积是卖方暂测面积还是房地产权登记机关实际测定的面积。合同中还要对面积差的处理办法有所约定。

价格条款 购房者一般所应缴纳的购房费用有两部分：一是按购销双方约定的计价标准和按房屋建筑面积计算出来的价格；二是按国家规定应缴纳的各种税费。至于其他的费用都必须在合同上明确，越明细越好，不能有任何疏漏。

交房日期条款：在签订购房合同时，一定要将交房日期明白无误地规定为“某年某月某日”，同时要注明开发商不能按时交房需承担的责任。

购房者与开发商双方的违约责任在合同中应明确。

4. 结算关

房屋竣工后交付使用，进行购房结算付款时要抓好三点：一是结算面积是否按照房屋产权管理部门的核定面积；二是价格：经济适用房、普通住宅是否按照物价局核定的价格；三是接收房屋时查看质量部门对该处房屋的质量报告，是否符合合同上所约定的质量标准。

十二、购房注意八房五证二书

根据国家规定，下列情况中的八种房屋买卖将受到限制：

违法或违章建筑；

房屋使用权不能买卖，房屋产权有纠纷或产权未明确

的，也不能买卖；

教学、寺庙、庵堂等教育、宗教建筑；

著名建筑物或文物古迹等须加以保护的房屋；

由于国家建设需要，征用或已确定为拆迁范围内的房屋，禁止买卖。

单位不得擅自购买城市私房；

出租人、共有权人、出典人的房屋可以出售，在同等条件下，承租人、共有权人、承典人有优先购买权；

出卖享有国家或单位补贴廉价购买或建造的房屋有一定限制。

商品房销售应持有的“五证”包括：计委立项、可行性研究的批件；规划局的规划使用证；国土局的土地使用证（证明卖方已交纳了土地出让金，拥有产权保证）；建委的开工建设许可证；房地局的商品房预售许可证。在这其中最重要的是土地使用证和商品房预售许可证，它表明所购房屋属合法交易范畴。

建设部近日规定，9月1日起，房地产开发企业在向用户交付销售的新建商品住宅时，必须提供《住宅质量保证书》和《住宅使用说明书》。《住宅质量保证书》可作为商品房购销合同的补充内容。

十三、购房需要考虑的因素

房改给居民自己购买住房提供了可能，市民买房改善居住条件的愈来愈多。那么，如何买到自己称心如意的住房，对倾全部积蓄加上贷款购房的工薪族，买房是一生的大事，别人看好的房不一定适合你，应根据自己的实际情况选择适

合自己的房屋。

要看房产位置，即看地段。别人说好的地段不一定适合你。关键是要选择对自己生活和工作方便的地段。

是看规划和环境。相同的好地段，往往会云集好多家开发商竞争，形成各具特色的住宅小区，那就要选择规划合理。环境宜人的小区。合理规划是指：街道道路宽畅，人车道分行；绿化率高，绿化设计得高雅、规范；配套设施布局以人为本，楼盘也具特色。

看房型。房型是否能满足自己居住的需要；房间布局。功能分配是否符合自己的生活。心理需要。一般来说，厅四周房门不能多，多了影响厅的使用；厨房、卫生间面积要在4平方米以上；阳台是否与厅相连，若厅与阳台相连，那不要选择，会让客人进入厅时，看到阳台上挂有衣物和堆放在阳台上的杂物，很不雅观。

从三个方面进行比较实践证明：不怕不懂房，就怕房比房。

首先是比价格。处于大体地段相同的商品房，开发建设成本大体相同，但不能排除房产商降低成本，让利销售等因素形成价格上的高低，价位合理的应是首选；

二是比质量。质量包括位置、环境、楼型、房型、使用功能、用材、施工、配套、停车位等；相比时，购房者不仅要向开发商咨询，更要对现场亲自查看，最好有内行陪同；

三是比服务。房产商服务可分为售前和售后服务。售前服务看开发商是否诚实、方便、全面、周到。最重要的是看开发商销售活动是否合法、有效，看其有无提供法律保证。

售后服务是指物业管理。房产商选择的物业管理公司在管理严格、服务规范、合理收费等方面有无业绩。购房者了解物业公司收费问题时，可参看相关的法规。

计算好了能少花钱多办事。购房时学会算也很重要。

一算房产商的开发建设成本。开发商成本构成主要是开发费、建安费、利息、管理费配套费。销售成本及各类税费。除各种税费外的其他费用，从市场或行家处均可获知。除去成本因素，房产商利润薄而质量好的价位可作为首选。

二是算面积。购房者掌握面积的计算规则，对购房者是很有帮助的，房屋土地测量管理部门是住宅的权威部门。计算规则是：独用面积计算应为围护该户的周边墙体的中心线所包围的面积加上该户的阳台面积，封闭阳台按投影算全面积，不封闭阳台按投影算一半面积；每户应分摊的公共面积是按该户独用面积在全幢各户独用面积之和中所占的比例分摊后求得的，但车库、车位、一楼小院是不算公共建筑面积的。

三算付款方式。付款方式不外乎三种：一次性付款。分期付款和按揭贷款。如果房产商的付款方式灵活，形式多，购房者可选择适合自己支付能力的方式成交。

近期个人住房商业性贷款利率和个人住房公积金贷款利率同时下调，据建行有关专家称，目前已进行市民贷款买房最合算的时期。根据调整后的利率，在职职工个人住房公积金贷款部分，如果你借 10 万元期限 10 年，按月等额归还，那么新方案可以使你每月少还贷 142.40 元，而整个贷款期间的利息负担则由 45656.50 元减少 285772.90 元，实际利息负

担减少了 37.4%。同样，在商业性贷款利率下调后，如果你借款 10 万元，期限 5 年，在贷款期限内可减少 4 万余元的利息支出。

十四、警惕商品房“八大”陷阱

1. 广告不实

有的开发商巧妙利用传媒对商品房进行不切实际的宣传，隐瞒地理位置，抬高质量标准，谎报房屋价格，美化售后服务等等，使消费者受到诱惑交款签约。一旦交了款，商家就变脸。中消协曾接到这样的投诉：某开发公司广告上称“将建成市内的一流模范小区，小区内有草坪、绿地、凉亭……小区东侧有一块三角地，将建成花园、绿地、凉亭等”。然而时隔 5 年，住户们发现不但小区内的草坪、凉亭、绿地没人管，开发公司还准备在原来建凉亭、绿地的地方盖一栋厢房楼。

2. 合同不清

消费者缺乏相关的专业知识，因此往往误入销售商设置的合同圈套中。比如，有些合同规定，卖方如逾期交付商品房，在逾期时间里，若遇国家调整定价，价格上涨时按原价执行，价格下调时，按新价执行，而对逾期时间里占用买主资金的利息及计息方式却只字不提。还有一些合同规定，房屋竣工后实测面积与出售面积如误差在 2%，不再结算。假如你购买了 100 平方米的住宅，而实测面积比出售面积少了 2 平方米，至少有数千元钱让他白白拿走了。

3. 价格不等

售楼商以低价位引入签约，再一笔笔追加费用，如，装

修费、顶板加层费、电话装机费等。此时消费者方惊呼上当，然而，合同已签，只能自食苦果。中消协还提醒人们：“定金”是个大骗局，万万不能交。房地产交易中不存在“定金”这码事。

4. 面积不准

主要表现在两个方面：“一是短斤缺两”。据 2000 年对吉林省 3 万平米商品房检测的结果，有 80% 的房屋面积“短斤缺两”，少则二三平米，多则六七平米。二是交房时实测面积大于预售合同中标明的面积，有的误差高达 30%，需补交几十万元巨额房款，令人吃不消。

5. 质量不高

据中消协统计，仅 1998 年商品房投诉事件中就有 69.6% 关系质量问题。一度轰动京华的“丰台危楼”事件即属严重质量问题。由富丰公司负责开发的住宅小区，地基坍塌，墙面断裂，岌岌可危，入住此地的 200 多户居民毫无安全可言，问题至今仍未得到妥善解决。

6. 功能不全

一位姓王的女士投诉称她购买的一套小区住宅，超过入住期四个月才接到“入住通知”，谁知水、电、气根本不通。类似这样功能不全问题，十分普遍。

7. 产权不明

有些开发商根本没有取得《国有土地使用证》，也没有交“土地出让金”，更不可能领到《建设工程规划许可证》和《商品房预售许可证》。购买了由这类开发商售出的住宅，就领不到《房屋所有权证书》和《国有土地使用证》。这种房除了自

己住，出租与出售都要受到制约。

8. 物业管理不好

物业管理中，最令人头疼的是乱摊派、乱收费。除此之外，保安保洁水准低，入托入学不方便，供水供暖供电不完备，电视电梯电话使用不理想，等等，同样令消费者苦不堪言。

十五、提防售房骗术五招

1. 利用媒体广告

例如一家花园公寓，在媒体上刊登广告称其花园公寓环境幽雅、空气清新。实际上是，与住宅仅一条马路之隔就有一个垃圾场，空气很糟糕，特别是夏天，苍蝇满天飞，臭气熏天；饮用水也是未经处理的井水，水质很差，时常泛黄，并伴有怪味。房产广告上明明写着“供有温泉水，天天可以洗温泉澡，可是住户已住进一年多了，至今却仍然未见到温泉水，更谈不上天天洗温泉澡了利用广告来骗购房者的方法可谓五花八门，归结起来有：

以次充好——如房门说是三防门，其实是普通木门；

货不对板——应该是防滑地砖，到交房时却是普通地砖；

夸大其词——说是提供全套厨具，不过是一个橱柜和两眼儿煤气灶等几种招数。

2. 名称好听货品次

例如，号称花园式别墅和高级公寓的房子，建筑质量和配套设施理应是较好的，可是现实并非如此。一住户在购置住宅时，房地产开发商一再声称，住房的装修质量和生活配

套设施都是一流的。可是，当他要搬进去居住时才发现：房顶、墙面大面积脱落，甚至漏水；门窗开裂、变形，几经返工后还是无法进住；生活设施用的是次品，水龙头、浴缸破损严重；被称为豪华别墅式的花园实际上既无树又无草，更别说有花了，你说购房者能不认为是上当了吗？

3. 住宅面积巧计算

一些房地产开发商提供给购房者的图纸上的住宅面积与实际面积有较大出入，有的甚至严重不符，少则四五平方米，多则一二十平方米，给购房者造成了严重的直接经济损失。

有的购房者还因为事先根据所购房屋的面积已经定制了家具及其他装饰物，因为所购房间的面积有差距，使所购家具及饰物成为一堆废品，造成的经济损失就更大了。

4. 在合同上作假

据调查，在商品房的投诉中，因合同问题引起的纠纷占较大比例。一些房地产开发商单方面制定合同文书，在合同中不规定交房时间、装修标准、配套设施、绿地比例，却对购房者的一些责任规定得清清楚楚。由此，卖房时售楼小姐对你讲得天花乱坠，交房时却以合同中没有这一条为由推脱未按承诺交房的责任。

5. 违章变合法

例如，一些房地产商事实上根本没有合法开发许可证，没有商品房的销售权，却花言巧语以种种理由诱骗购房者上当。有的明目张胆地说，没有产权证也不妨碍居住；有的则用区县产权来欺骗不懂行的购房者；有的避其锋芒说，销售证啊，有的，有的。如果进一步问下去，他们会说，您过来

看一看不就都清楚了吗？总而言之就是忽略违章建设的不利因素，利用购房者的无知，将没有正式产权的房屋推销出去。

在当前房地产市场尚不规范的情况下，消费者不但要寄希望于有关部门尽快制定法律、法规，建立和完善监督体系，同时购房者也要增强自我保护意识。在选择商品房时，要验明房地产开发商的“正身”：查验立项、规划、开工、土地使用证、预售“五证”，同时还要主动索要住宅质量保证书和住宅使用说明书，只要是不具备“五证”或无“两书”的，都不要购买，以免上当受骗。同时，不要盲目轻信广告，购房合同要到公证部门公证。这样，房地产商想靠欺骗赚钱的想法就会落空

十六、挑房三买

住宅的必备、耐用、高价，注定这种商品具备相当的特殊性，但既然是商品，就应当具有一般商品的特性。只要在购房时善于用经济的、超前的眼光去分析市场、把握商机，同样可以得到减少投入却不降低实惠的客观效果。这里给您提供置业“三买”，以供参考。

1. 买利好环境

交通不方便前提下的房价偏低，是当前商品房价格定位的一大特征。

例如，目前北京市的环路概念在住宅中的体现十分明显，房价自城中心向外递减。但我们应该看到，这毕竟是暂时的现象，购房者宜用理性的、超前的眼光看物业环境，以低价格买进眼下虽然存在交通及位置缺陷，但日后有重大利好变化的住房，往往能得到较大的实惠。

1990 年之前，位于北京北郊的亚运村还是一大片囤积垃圾的荒地，其住宅前景也不被看好，但如今那里已经成为高档物业的聚集地。所以购房者既要近看，又要远瞻。

在选择房型好，质量满意的优质家居的基础上，重点了解、分析、调查该地区改造和发展的远景计划，以及小区环境的配套性，在全面了解的基础上决定取舍。住房抉择百年大计，只要将来的物业居住环境逐步向好的方向转化，交通的问题能够逐步得到解决，暂时困难的克服就很值得。

当然利好因素到来的时间是一个重要的问题，相信大多数购房者都会以长久的利益权衡眼前的得失，并在此基础上做出理性的、科学的判断。

2. 买两头儿，不买中间

刚开始卖和最后卖的商品房价格一般都较低，消费者应给予关注。“低开高走”目前已成为房地产开发商们常用的销售手段，期房销售过程中，房地产开发商出于资金滚动的需要，一般将价格定得很低，然后随着开发进度及市场形象的确立及市场占有率的提高，价格会逐渐上扬。相反，当商品住宅的销售量达到 80% 以后，一般就进入房地产项目的清盘销售阶段，此时价格一般较低，在上述两个时期购买住宅，应该说价格最为实惠。

这种实惠一般体现为价格形态和实物形态两个方面。前者，消费者从中得到的实惠少则几千元，多则几万元甚至更多。后者，消费者除了低价购房的优惠外，还可以得到房屋质量方面的切实保证。因为清盘房基本是现房，房间本身的质量问题已经经过竣工后段时间的检验，问题基本暴露出来，

购房者可以心明眼亮，精挑细选，也可以让开发商进行返修，保证其内在的质量。

这里需要说明的是：清盘房一般在房型、层次、朝向的选择方面有一定的局限，一般底层与顶层的住宅、朝向不太好的住宅余留比较多，消费者在选择的时候更应该从长计议、严格把握标准，不要因价格偏低的诱惑而买进不称心的住房，以致遗憾不已。

3. 买合规、合法房

一个楼盘从报批到上市，要经过一系列严格的审批手续才能具有我们通常所说的“五证”，即“土地使用证”、“用地规划证”、“工程规划证”、“开工许可证”、“预售许可证”。

一般程序是这样的：房地产公司在取得立项批复后向北京市城市规划管理局申请办理“用地许可证”、“工程规划许可证”，然后向房屋土地管理局申请签订国有土地出让合同，交纳土地出让金，进而取得“土地使用证”，拥有上述资质证书的基础上再向建委申请办理“工程开工许可证”，在以上前提下，该项目的房地产开发公司还要投入资金达到总投资额的 25% 以上才能领到“商品房预售许可证”。如果开发商只交了部分土地出让金，那么就只能取得部分楼层的销售许可证。这点应引起购房者的特别注意。

个别发展商在没有办理好相关许可证的前提下，单方面开工销售，由此而引起的后果是十分严重的，届时，不但当事者要受到法律和有关规定的制裁，不明就理、误入歧途的消费者的权益也将受到损害。

十七、新房验收的环节

1. 核认房屋质量

首先看房产商有无建筑工程质量监督站核发的建筑工程质量核验合格证书，要看其填发时间、盖章单位、工程名称等是否清楚；其次是观察房屋外墙、地面有无异样。

2. 检查房屋装修质量

装修工程合格的证明文件也包括在上述合格证书中，但装修工程一般更直观，而且单个购房者对装修一般都有自己的要求，因此购房者应对装修材料的档次质量、装修施工状况、装修整体效果进行检查。

3. 检查房屋内的设施

要对厨房、厕所的排水，各间屋内电、空调、通讯及其他电器设施等进行试用。

4. 查看一下公共设备

对电梯、消防设备、燃气、暖气、小区环境、停车场、电视接收系统、保安系统等进行检查。

5. 对房屋结构、面积进行核查

新房验收的最终结果，是与发展商签订一份《交屋看房记录表》或称《物业交付核验单》。在这个记录表上，应把检验情况逐一记录，凡是无法确认的事项，则不记录或写上“暂不清楚”、“无法认定”等字样。若发现问题，则如实记录下来，并要求发展商限期处理。《交屋验房记录表》最好自己也留一份，同时对房屋拍照记录。

有关专家介绍了几种检查房屋质量的具体方法：

看有无裂缝。先看地面和顶棚上是否有裂缝，如果裂缝

与墙角呈 45 度斜角，甚至与横梁呈垂直状态，那就说明房屋沉降严重，有结构性隐患，绝不能买。

看内墙面上和顶部是否有麻点。这种麻点专业称“石灰爆点”，是石灰没有经过足够时间的熟化所致，对室内装潢将带来不利影响。

看卫生器具，包括浴缸、抽水马桶、洗脸池等是否有渗漏现象。放一点水，仔细观察，一试便知。

在卫生间和阳台两处浇点水，注意看卫生间和阳台上的水能否顺利向出口流，看底下的邻居家是否漏水，看自己家卫生间、厨房的管道接缝口是否渗漏。如果是，那么其房屋质量就值得推敲。另外，注意试试门、窗是否安得合契，开关是否自如。

选择顶层的购房者还应观察一下屋顶是否渗漏，这方面存在的问题目前比较普遍，应格外注意。重点观察墙角是否有发黄的痕迹，还可注意观察卫生间管道与顶部的接缝处是否渗漏。

当然，以上这些小方法只能帮助买房人对新居质量有一个简单的认识，房屋质量到底怎样，最终还须由质检部门来评判。

十八、怎样挑选高层住宅

现在开发的房地产大多为高层住宅，为 6 层的多层住宅，10~12 层的小高层住宅，24 层以上的高层住宅。从开发量上，以高层住宅为主。高层住宅由于结构形式与管理功能上具有一定的特殊性，故在选择上应该注意下列问题：

1. 要注意户型格局的选择

大多数的高层住宅多采用框架—剪力墙结构，往往一层对称布置 6~8 户，这样总会出现一些向北墙和向南墙，有的甚至只有西向房的小居室。在加之高层框—剪力结构内隔墙有些是现浇混凝土，户室之间不能打通，户型格局不宜改变，所以，在挑选此类的房屋时，应考虑到朝向与格局的因素，以便自己入住后的舒适度。

2. 注意整栋楼的总户数与电梯的数量

电梯是高层住宅区的主要的交通工具，如果电梯内的人多，电梯的运行速度慢，会造成很多困难，所以，电梯的运行速度与质量都很重要。

3. 注意楼层供水

应该向开发商询问楼层的供水方式，该地区水压是否够、楼内是否是自上而下供水，夏季是否会断水，一般高层住宅都在顶层有水箱间，先将水抽到顶层再向下供应。

4. 重视物业管理

应对物业的管理给予高度重视，尤其是监控保安系统；大楼是否设有值班警卫室，是否有保安在楼内巡视，因为高层楼房的通道较多，在安全上要加以注意。

5. 视野开阔程度

应观察视野观的影响以及周边的地区的未来规划。

6. 车位的因素

现在城市有车族越来越多，即使现在没有车，也要考虑。随着经济的发展，未来可能车位比房价更贵。

十九、怎样挑选住房格局

现在居民购房，一般都会考虑做再次装修，所以室内有无横穿的大梁或回水管道要先看清楚，因为梁底的高度将直接影响到吊顶的高度，否则将暴露横梁；同时，横穿的管道需要特别花功夫和材料去处理，再装饰也会影响美观。

注意整个室内格局力求方方正正，避免有三角形（尖角形）等不规则形状出现，也应避免室内中央有柱穿过。因为不规则的房型影响家具布置，且造成的浪费面积多，很多缺陷要靠装饰装修去弥补；且突兀的斜角或锐角对室内居者会造成一种不适的压迫感，能够避免还应尽量避免。

另外，对房内各功能居室的空间安排及行走路线，要做仔细考量。一般而言，住宅之空间可以分为三部分：起居空间、服务空间与睡眠空间。起居空间包括：入口、起居室、客厅、餐厅等。服务空间包括：厨房、储藏室、浴厕等。睡眠空间包括：卧房、客人房、孩童房、书房等。

在以上三部分中，起居空间的位置与布局最为重要，因为客厅是家庭活动和对外交际的中心，也是日常生活中使用率最高的区域，所以客厅采光一定要好，格局要方正，与餐厅和其他卧室之间联系要紧凑；同时，在位置上应具有相对的独立性，不应成为其他功能居室间穿行的通道。

主卧室是最具机密性的地方，其与客、餐厅的关系不应有“开门见山”之感，要有良好的隔音和充足的光线。主卧室之窗户要尽量避免与邻栋建筑的门窗相对，以免破坏私密性，给生活造成不便。一般而言，主卧室应有足够的空间可以放置双人床、床头柜、衣柜等，如条件好一些，可考虑拥

有一套独立的卫生设备。

厨房与卫生间是居室内最重要的服务空间，首先应选择明卫与明厨，因为自然通风与采光对厨房与卫生间的洁净干燥效果是最佳的。

另外，厨房的位置也很重要，其与餐厅之间联系要紧凑，两者之间的行走路线不能被破坏。除此之外，尚应考量厨房面积是否合理，是否兼顾了储藏、清洗和烹调各功能，能同时容纳几个人作业。

对于浴厕，主要应考量自然通风和采光，位置应处于隐密次要处；如有条件，可考虑将厕所和淋浴区分隔开，以方便使用。

另外，在考量室内环境格局时，也可借鉴一些古代风水上的经验。因为古人在勘测风水上留下的经验，很多也是对住家环境选择的一些归纳总结，在实际应用中也值得学习参考。

二十、学会自己测量建筑面积和使用面积

为避免期房面积误差的纠纷，应学会一些测量建筑面积和使用面积的常识。

1. 期房销售的只是暂测面积

我们知道，房屋设计图纸的面积与房屋竣工后实际测量所得的面积是有差异的。如果是现房销售，购房人可以直观看到所购房屋的面积，或者当购买现房时，该房屋的实际面积已经测出来，所以基本上不会出现面积误差之说。

但在通常的商品房销售中，发展商大多数销售的是期房，所以在销售时合同所涉及的面积只能是暂测面积，而暂测面

积与实际面积的差额常常成为发展商与购房者争议的焦点。

如果暂测面积与实际面积相差无几，购房者也许就没有什么意见，如果面积相差较大，很可能引起争议或法律诉讼。购房者或许会要求退房，或者拒付超出面积的房款。由于交房后经实测面积超大，发展商要求购房者补交房款，由此引起诉讼的案例时常出现。

2. 实测面积与暂测面积有误差在所难免

对于暂测面积与实测面积的差额，如何处理能够更好地解决可能出现的争议，避免不必要的纠纷？如果超过 2% 的，按售房价结算。结果导致有的发展商售出的商品房的实测面积比暂测面积超出 10% 或 20%，使得购房人无法接受这一结果，更不能继续执行原合同的规定。

现有的房地产买卖合同有了一些改变，有关条款约定：实测面积与暂测面积在某一个百分比之内，双方可以再结算。如果差额超过某个百分比时，购房人有权终止合同，并要求退房。这种改变比起以前的做法有了一定的进步，但是规定还不细，还容易引起歧义或容易造成不应有的争议。

为了使买卖双方对实测面积和暂测面积的差额有一个较为妥善的处理方法，建议对该差额分成更细的几个步骤。即第一个阶段，如实测面积与暂测面积正负不超过 2% 时，甲乙双方同意不再进行结算。第二个阶段，如超过 2% 但不超过 5% 时，双方按房价结算。第三个阶段，如果误差超过 5% 时，购房者有权终止协议，可以退房。

3. 学会自己测量面积

实测面积与暂测面积的误差是在所难免的，关键是看如

何在合同条款中规定和预防差额所引起的影响和后果。有了上述的几个步骤，买卖双方就容易解决由于实测和暂测所造成的面积差额问题，就会尽量地避免不应有的纠纷和争议，减少交易中的风险。

那么，一般房屋的建筑面积和使用面积是如何测算的呢？建筑面积包括楼房的使用面积、结构面积和辅助面积，以及按比例分摊到该套住房的共用建筑面积之和，具体计算如下：

建筑面积 = 该套楼房的使用面积 $\times$ [(本幢楼房总建筑面积 - 凹阳台面积 - 应扣除面积) $\div$ 本幢楼房每套住房的使用面积之和]

住宅的使用面积是指住宅各层平面中供住户生活起居使用的净面积之和。

二十一、选购即将竣工的房子应注意什么

1. 不但要看样板间，还要看毛坯房

样板间内，由于卖方已经做了精心装饰，难免会令人产生购买冲动，一走进样板间，“哇！这正是我想要的那个窝。”不用售楼人员多说什么，你都可能作出购买决定。这时，一定要保持极端的冷静，注意是“极端”。要走进工地去，并且要在工作人员带领下，戴着安全帽，穿越尚未清理的建筑现场，走进楼内的毛坯房。

从毛坯房内的墙壁及地面的平整程度，就可看出建筑商的工程质量。如果地面坑洼程度较高，且墙面看上去较糙，则表明这个施工单位的活儿不怎么样；另外是看窗户，看看窗子与窗框的合缝是否严实，各个细节处理得是否讲究。从

这些表面现象，就可以看出这家开发商的专业水平及可信程度。

2. 假想你将怎样布置这个空间

在毛坯房内或是精装修的房间内，你应当很快设想一下，这个房子的隔局是不是最合理的？你将怎样布置这个房间，会让你觉得很舒适吗？

客厅，无门墙面有几个？因为如果客厅的两个以上的墙面都有开门，那么你摆放家具将会很不方便。

卧室，与厨房及客厅的分隔是不是清晰，因为有的户型，有一间小卧室是设置在房间门入口处的，那这间卧室的屋主的自由度就不是很大了，凡进门的人都会在有意无意间浏览一下这间卧室的生活状况，私密性何从谈起？

再一点，屋顶是否有横梁穿过，如果有，将来装修时你会后悔莫及。

3. 环境对住宅的影响

由于将近竣工，小区环境可大致看清，此时一定要考虑环境对住宅的影响。如果希望有好的景观，那你可以选窗户正对准小区花园的户型，这样当你漫步窗前时，放眼一望便是风景。

如果房子离小区花园太近，怕活动人群打扰自家生活，您就尽量选择离小区公共区域远一点的房子。

要看看自己所处楼座，是否是小区低洼地段，如果是，排水口又极少，那么一降暴雨就会引起管道不畅、排水不畅。

二十二、哪种房最实惠

过去依赖单位分房时，人们只能是给什么房就住什么房，

如今要自己掏腰包，那么，哪种房最实惠呢？

1. 交通、环境不大好的房子

这类房子环境不理想，交通不方便，房价也低，但是房型好，质量满意。如果我们眼光看得远些，看到城市改造和发展，就可坚信环境是会改变的，交通的解决也只是时间问题，买了便宜的房子，省了不少钱，即使有一段时间乘车多走了路，就当它锻炼身体吧。等经济条件好一些时，再更换面积大一些、地段好一些或标准高一些的住房。当工作调动了，或者年纪大了，可根据需要更换一所合适的住宅。这样，住宅能起到家庭经济调节和保险箱的作用，但在购买时要注意该项手续是否齐备。

2. 购买清盘房

购买价廉物美的实惠住宅，其中的一个诀窍就是找开始清盘的住宅小区和楼宇。一般一个住宅小区或几幢高层住宅，销售量达到 80% 和 85%，就进入了清盘销售阶段，此时去购买住宅应该是最实惠的了。这种实惠一般体现在三个方面：

楼价方面的实惠。开发商为了缩短资金回笼时间，一般会大幅度降价。如果购买几十平方米的住宅，得到的实惠少则几千元，多则几万元，大大减少了费用负担。

质量方面的实惠。清盘的楼盘绝大多数已经是现房，质量的好坏明摆着。如果有一点点小的质量问题，你发现之后，还可以让开发商进行补修。

时间方面的实惠。能够做到即买即住，急需入住的人购买清盘房是最合适不过了。清盘当然在房型、层次、朝向的选择方面有一定的局限。

一般底层与顶层的住宅、朝向不太好的住宅余留比较多，那么有老人的家庭选择底层，没有老人的家庭选择顶层都是不错的。如果整天上班，白天家中无人，那么朝向差一点也无所谓了。

二十三、需要一间大厨房

在国内的商品房中，厨房一直都充当不起眼的小角色，面积大多在四至六平方米之间，且多被安排在朝向差的位置。于是，有志于将餐厅搬入厨房的人，少不了要对原房屋间隔来一番改装。行内人士提醒，并不是所有的厨房都适合做餐厅，改间隔时更要注意房屋的安全性，最好请专业人士做出方案。

餐厅与厨房合二为一的布置原则

布置一个包含了用餐区在内的大厨房，其实是相当讲究的，由于中餐在烹饪上粗加工较多，也常采用煎炒的烹法，所以，异味、油烟是舒适厨房的大敌。要在厨房中舒舒服服地用餐，在规划、设计时至少要注意以下一些问题：

厨房中最好有较大的窗户，有自然采光。

要注意通风排气，安装吸力强劲的抽油烟机，让厨房保持干爽、空气清新，创造舒适就餐环境。

安装外型美观的组合式厨柜，并应设计足够的储物空间。

餐桌椅的选择以小巧、灵活为主。在空间较小的厨房，餐台最好为圆角，避免碰伤家人。餐桌椅最好考虑折叠式，餐椅可考虑无扶手、低靠背或是无靠背。如果用餐人数少的话，也可将厨房工作台延伸出一部分形成餐桌。

就餐与烹饪对灯光的要求不同。在厨房与餐厅合一的空间中，灯光应有划分空间的作用，烹饪区与就餐区应有各自的光源，前者以明亮为主，后者可柔和些，光线集中在餐桌上。

有条件的话可在厨房内装上电视和电话机。

第二节 怎样装修、装饰新房

一、新婚夫妇怎样洽谈新房装修

新婚夫妇在买到新房后都要或多或少地进行装修、装饰，这时肯定要和各种各样的装修公司打交道。家庭装修、装饰属于一种特殊的服务行业，在与装饰公司洽谈时，也需要一些特殊的技巧。

1. 怎样认定装饰公司的资格

首先，装饰公司必须有进行装饰工程施工的资格。您除了要检查营业执照之外，公司有无正规的办公地点，是否能出示合格的票据等，都是您要仔细考察的。

其次，您可以考察这家装饰公司所做过的工程，来评价它的设计和施工水平。室内设计师的水平和资历，直接关系到设计水平的高低，所以您要对这家公司的设计师进行详尽的询问。

如果是朋友介绍的，您可以通过熟人来了解公司的情况。但有时亲朋好友并不是这方面的“行家”，难免会有“诱导”，所以您还是要相信自己的判断力。由于目前搞家庭装修服务的公司，许多都是没有国家颁布的装修“资质等级”的中小型企业，所以您一定要仔细考察，以免吃亏上当。

2. 如何与装饰公司初步接洽

目前装饰公司的报价方式有两种：一是您报出想投入多少钱，由装饰公司结合您的要求，开始设计和报价；二是您提出居室装修的具体要求，由装饰公司报出实现您的要求要花多少钱。许多消费者愿意采用第二种洽谈方式，其目的是为了

避免装饰公司把“底”探走。

消费者都想让装饰公司先报价，自己也有个比较和还价的余地。其实，这种做法是没有必要的。所有正规的装饰公司的利润率都相差无几，所不同的是设计力量和售后服务有好有坏。您这样做只会耽误自己的时间，从而拖延施工进度。所以在您与装饰公司开始接触时，最好直接将自己准备花多少钱，想达到什么样的效果，全都交代给装饰公司，看他们是否接受。如果装饰公司同意承接您的家庭装修工程，才能进入具体的设计、报价和协商阶段。

3. 如何确认设计和讨价还价

在您与装饰公司达成初步默契之后，装饰公司就要了解您的具体要求，并进行实地测量。在之后，公司会将设计图，以及一张详尽的报价单交给您，上面列有非常具体的用料和施工量。您在拿到这份材料之后，首先要看设计是否符合自己的要求。您可以请设计师来解释这份设计方案，比如说一些空间的处理，材料的应用等。在确认了设计方案之后，您还要仔细考察报价单中每一单项的价格和用量是否合理。

4. 如何杜绝装修合同书中的漏洞

在确认报价之后，正规的装饰公司还要和您签订一份施工合同或协议书。在合同中，一般要注意以下几个问题：

合同中必须写明装修的具体要求和完工日期。有的消费者在签订合同时，没有注意这两点，给某些装饰公司粗制滥造和拖延工期“创造”了条件。

在合同中必须注明使用的装饰材料的具体品牌 and 型号，以防装饰公司以次充好。

合同中有关保修的条文是必不可少的，而且要分清责任：如果属于施工或材料的质量问题，装饰公司应承担全部责任；如果属于用户使用不当，双方可协商处理。一般装饰公司对工程的保修期，从三个月到一年不等，您要尽可能选择保修期长一点的公司。

5. 如何考察施工队

装修质量的好坏，很大程度上取决于施工队的素质。所以在装修之前，您还要考察一下装修公司所用的施工队。以北京市为例，目前从事家庭装修的施工队，绝大部分都是外地人员。这其中，以江苏工队的施工质量最好，但收费也高；而安徽工队则稍逊一筹，收费也便宜一些；河南、河北的施工队的工程质量就更低。

因此，一般家庭装修使用安徽施工队的比较多。另外，施工队是否有实力，从他们使用的工具上也能窥见一斑。目前装饰工程电动化程度很高，一般有实力的施工队为了提高质量和效率，都开始使用如电汽泵、射钉枪等工具了。因此您从工人的籍贯和他们使用的工具上，就可判断施工队是否具有相应的素质。

6. 装修议价

装修议价是甲乙双方为争取自己利益的市场经济行为。

在双方议价过程中常常出现装修公司超报价，客户“砍”报价的现象。其实议价应该以行业规范为基础，以市场行情为依据，既符合客户的利益，又能保证装修公司因有合理的利润而不偷工减料。

合理的议价包括两个方面：客户应要求装修公司在材料、人工单价的取费上按市场行情收取中介价，若有特别要求再作上下浮动。装修公司应参照国家行业规范标准进行收费，这样的议价方法就比较合理。注意了以上这些方面，您在装修自己的居室时，就可以得到一个合理的价格，享受到尽可能多的服务了。

二、装修花费知多少

新居装修，费用是大多数新婚夫妇先考虑的一个因素，面对市场上形形色色的装饰公司和报价，装修一套房子到底要花多少钱才算合适呢？

首先，来看看装修一套房子最基本的都要做些什么。装修住房，主要方面应包括所有的地面、墙面、顶面及质角和地角，再有就是门窗和包暖气罩（主要是北方地区）等。我们暂且将价格分为三个档次。

1. 第一个档次

卧室和客厅以及阳台地面使用普通通体砖，墙面和顶面使用国产乳胶漆，厨房和卫生间采用国产墙地砖，PVC（聚氯乙烯）扣板吊顶，卧室和客厅顶角用石膏线装饰，地角、门以及暖气片（主要是北方地区）采用木包处理。

这些最基本内容，从一居室到三居室大约需花费 2.5 万到 4 万左右，平均每平方米约为 500 元。这个档次的装修已

经满足了装修所应达到的最基本要求，但是某些材料的使用是不甚合理的，比如说在卧室中采用通体砖，在功能及感觉上都是不够理想的。

2. 第二个档次

卧房中选用进口的复合木地板或国产实木地板，客厅采用合资地砖，墙和顶采用立邦漆，其它材料依次上升一个档次，这样从一居室到三居室大约需花费3万到6万元左右，平均下来每平方米约为600元，这个档次的装修在卧室中采用了木地板，功能和美感上都较上一个档次有了提高。

3. 第三个档次

卧室和客厅全部采用木地板，其它材料在选择上更是上升一个档次，在这些地方已经可以采用进口的原材料了，这样从一居室三居室大约需花费4万到8万元左右，平均下来每平方米700元到800元。这样的装修已经可以算是比较上档次的了，除了满铺木地板外，其它部分的材料选择也已经比前两个档次有了进一步的提高。

以上的价格还仅仅是装修的价格，并不包括装饰的价格，有时依据新婚夫妇的要求或是设计师的构想会增加一些装饰的内容，譬如异形的暖气罩、电器柜、酒吧台、壁龛等，这些额外的内容，装饰公司会依据尺寸的大小出一个图纸及报价，由户主认可后再施工。

三、新婚家居装修如何省钱

所谓省钱，是指用钱的合理化把钱用在刀刃上，而非以低质、低效为代价。在装修的重点问题上，不该省的不省，该省的也不应多花，这是现代人的意识。有些人的观念是千

方百计“省钱”，但最后得到的是低劣产品。省钱途径：

精心的策划和完美的设计是省钱的第一途径。当您有了新居，如何策划便开始了。哪些是装修重点？如何布置？怎样投资？以最省钱去设计美好。

无论是您的谋划，还是请专业公司为您精心设计，省钱都至关重要。完整、统一的设计，可以把浪费降到最低。若没有设计或仅有简单设计，边做边改，心中无数，很难省钱。

采用“画龙点睛”的方法。重点装修的地方，可选用高档材料、精细的做工；其他部位的装修采取简洁、明快的办法，材料普通化、做工简单化。

依托装修公司是省钱的捷径。装修公司在选材上有固定网点，材料优价；在施工上有经验，做工精细；服务上有配套，质量保证。因此，最好不要自己直接雇请工人施工，表面省钱，实际可能因为您的错误选择而造成更大的经济损失。

依托装修公司你所要做的事情就是遵循规矩，把好预算决算关。在施工过程中难免变动修改，应参照原始项目单做好过程记录，以便决算中清理增减项目。

四、新婚家居装修构想

前面提到新婚家居装修最好依托装修公司。可是年青人喜欢自己设计居室装修的方案，以体现自己的个性与修养。可因为能力有限或对精通装修设计没有一个具体的整体的构思，往往造成缺憾。其实自己设计装修方案也并不是十分困难的事，一般可从下面几个方面入手。

1. 明确主题

就是说你要根据你的个性首先确定一个房间装修的主调。是传统式装修、现代式装修、还是以豪华为主要目的的装修。这些都是在装修前要搞清楚的。

2. 具体的设计构思

有了一个明确的主题后，你要从整体上对房间有一个具体的设计构思。就是说在一些大的地方采用什么样的材料装修，该选用怎样的色彩达到什么样的效果，这些都是要考虑的。这就需要您对装修材料的效果有一定的了解，绝不能凭空想象，以免造成误装，影响装修效果。

现在您的房间设计已经有了一个框架。我们所要继续做的，就是去丰富这个框架，使之充实起来。这是一个比较复杂的工作，工作中我们要紧紧围绕着你已经设计好的主题来讲，切忌随心所欲缺乏整体观念，造成一些装修中的败笔。

这一步的工作中，要注意的是家具与房间基调的搭配和装饰品对房间装修效果的重要影响，要只注意大方面而忽略了小地方，以免影响房间的和谐统一。

3. 装修设计中需注意的要点

要注意风格上的统一。有这样一句话“统一可以说是构成一切美的形式和本质的东西”所以说在装修中一切都要围绕着一个主题去进行。千万不要盲目进行装修，而不考虑整体效果。

体现自己个性，切忌生搬硬套。有的人因为自己设计思路不清晰，又见别人的装修效果不错，便原样照搬，或赶时髦，随大流，其实每个人有每个人的好恶，加之具体的房

屋环境不同。相同的装修，可能会产生不同的效果。所以在装修中要多一些个性设计而少一些生搬硬套。

切忌过分追求高档。这是一个人们常出现的毛病。总觉得装修就是要向房间四壁上贴钱，追求一次到位，结果把家装修成了宾馆饭店一样的富丽堂皇，给人一种庸俗压抑的感觉，还要天天去打扫、维护，时间长了反而会为物所累。

说了这么多，其实装修还没开始，这些都是装修具体操作前我们要考虑好的。千万不要等工作完了才发现毛病，那就晚了。我们需要的是“众里寻她千百度”，而不是“蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”。这种境界在我们装修中还是不要发生的好，您说对吗？

五、儿童房设计安全第一

许多家庭会替小朋友准备一个自己的房间，让孩子学习独立，而在规划儿童房的时候，除了注意安全问题，简易的收纳工具，也可以让小朋友学习整理。

大人有大人的房间，在家里面小孩也应该拥有属于小朋友的天地。替适龄孩子规划一个儿童房，不但可以收藏属于他们的玩具用品，也可以让孩子慢慢学习自己打理自己的事；不过因为儿童的自理能力并不成熟，因此在替心肝宝贝规划房间时，首先要注意的就是安全问题。

设计师建议在选择家具时，应该以塑胶和木制品为优先考虑，不但容易清洁保养，危险性也比较低。

既然这是小朋友专属空间，房间里的家具都要以小孩子的身高来设计；像是柜子衣橱的高度就不能太高，大型的家具就尽量靠墙固定，避免倾倒的危险；另外家长也可以购买

些具启发性的玩具，让孩子在玩乐中学习成长；而简单安全的收纳盒，则可以让小朋友学习收拾。

当然不只在儿童房内有安全上的考量，有孩子的家庭在客厅和厨房的设备上，都得安装防护措施，像是在锐利的桌角就要加装边角护垫，避免跑跳时碰撞的危险。

如果家里有两个小孩，可以安排上下的床，这样一来不但充分利用空间，也让孩子学习互相照顾和相处。

六、莫让家庭装修损害孩子健康

原本健康活泼的孩子，搬进新家后，却出现咳嗽、哮喘、胸闷等不适症状，近一个月来，河南省人民医院儿科门诊相继接诊了一二十名得这种怪病的孩子。

经心电图检查发现，他们的心脏有明显的缺血改变，确诊为心肌炎。奇怪的是，这些 10 岁左右的孩子都没有心脏病史，体内也查不出任何可以诱发心肌炎的细菌或病毒。经河南省人民医院儿科专家们会诊认为，导致孩子们患上心肌炎的“元凶”是家庭装修材料中的挥发性有毒气体。

据悉，国家卫生、建设、环保等有关部门前不久联合进行了一次家庭装饰材料抽样检查，检查中发现，有毒气体污染的材料占 68%。这些材料中含有挥发性有机化合物达 300 种。

据有关人员介绍说，这些挥发性有机化合物中有些属于有毒气体，如快干漆中所含的苯、二甲苯等挥发性较强。有些人刻意追求美观效果，刷两遍漆，这样，在通风不畅的情况下，房间内挥发性有害气体达到一定浓度，刚刚装饰一新的房间就成了意想不到的“毒气室”。儿童或成人在这样的

环境中呆久了，就会出现急性中毒症状。轻者会感到头痛、头晕、恶心，严重者会诱发心律失常和中毒性心肌炎。

由于迅速查出了病因，患上了“怪病”的孩子及时离开了有毒环境，经过积极治疗后绝大多数顺利康复。个别孩子因接触有毒气体时间太长，给心脏和肺组织造成不可逆损伤，留下终生疾病。

在此类高浓度的有毒环境中，成年人也可以引发心肌炎。孩子们由于体质等方面的原因，对毒素很敏感，更容易发展成中毒性心肌炎。特别需要提醒的是，孩子的中毒症状与一些常见病以及病毒性心肌炎的症状相似，会出现诊治不及时或药不对症的情况，本来完全可以治好的病，就可能由于延误了最佳治疗期，留下终生遗憾。

随着生活水平的提高，对新居进行装修的人越来越多，不少人是想给孩子创造一个良好的环境，才大兴土木的，但如果缺少必要的安全意识，就会变成引“狼”入室，好心办了坏事，让装修损害了孩子的健康。

专家建议，家庭装修选材时，一定要考虑材料的安全性。装修结束后不要急于搬进去，要打开门彻底通风散气，最好同时将衣柜、书柜等也打开，让有害气体完全散发。一旦家里有人出现胸闷、气喘等症状，最好离开目前的环境。病人到医院就诊时要讲明情况，以便大夫正确诊断，及时对症治疗。

七、给地板换妆

咨询一下室内装潢设计师，他很可能会向你推荐今年地板装饰的最新潮流——用地板漆漆出一片新天地。买上一深

一浅，颜色搭配和谐的两种地板漆，你就可以随心所欲地改造脚下世界了。花钱不多，乐趣无穷。

首先，用无色的半亮光乳胶漆给整个地板打上底色。然后，用铅笔和尺子把地板分割成大小相等的方格。以这些方格为基础，就可以变幻出下面这些风格各异的地面效果。

大方格图案——在已分好的大方格之间，留出横向和纵向的宽带，涂上色漆；在每个大方格间，再画出一个大方格，也涂上浅色漆。这样就得到了深浅有致、素雅大方的大方格图案。

时髦花格——将地板等分成面积较小的方块，用深浅两种颜色的漆间隔涂满每个方格，就完成了款式俏丽花格图案。既简单，又时髦，就像苏格兰花格一样永不过时。

开满鲜花的地板——木地板上也能开满鲜花，有了这些可爱的花型模子，就不难做到这一点。按照你自己的心愿，在每个方块中间，疏密有致地“种”上各种花朵。不出门，也能享受鸟语花香。

梳出来的水波——早就厌倦了脚下一马平川的你，有没有想过让地板上也来一番波涛汹涌？先在地板上厚厚地刷一层深色漆，待半干时，用宽齿梳子梳出波纹。走在上面，也许会有水上行舟的感觉呢！

八、家庭装修慎用哪些材料

1. 花岗石

虽然有色泽自然、豪华气派、光滑耐磨的优点，但在家庭使用中有下列不宜：

荷载过重。住宅预制板荷载为 150kg/m^2 ，而花岗石加水

泥砂浆荷载为 120 公斤/m^2 ，再加上家具或外力作用，会产生不安全的忧虑。

易污染。花岗石还有一定的吸水作用，油泥或色泽一旦污染难以除污。

花岗石的几何尺寸、色差问题由于天然原因，不宜解决。美感问题。由于质硬光亮，给人温馨感不足。

在家庭装修中，有些场合是可以选用花岗石的，如客厅地面，厨房、卫生间的台面等，只是需要慎用。

2. 不锈钢

是一种干净、明亮、耐用的金属材料，在家庭的厨房、卫生间有广泛的用途，而在客厅、居室则不宜采用，其主要原因是其光亮会给人的视觉带来一定反差，但作为一些家庭的摆设如推车等是可以的。

3. 镜面

除了独具的使用功能外，他还可以有扩展空间和装饰的效果。不过也需慎用，若处理不当，会给人视觉上带来混乱和反差，因此最好是请设计师考虑。

4. 玻璃

无论是从实用出发还是美感上的考虑，在家庭中都得到广泛的运用，特别是磨花、才华玻璃更得到人们的青睐。尽管如此，在家庭的装修中还是应当慎用，如玻璃门、采光天棚应有设计师统一考虑，否则会影响美观或因为结构问题带来不安全的因素。

5. 装饰铁花

进来装饰铁花渐渐的进入家庭装修，他与木饰、玻璃、

石材台价等装饰相配，其美感确实给人视觉一新，但引起色泽多为黑色和古铜色，势必给人以沉重感，故不宜过多过繁。

九、家庭装修一步到位不如循序渐进

在装饰热越来越盛行的今天，许多人在庆祝乔迁之喜的同时，都在想着如何把新居用各种装饰材料填满。在设计自己的新居时，几乎所有人都是打算“一步到位”。但随着家庭室内设计概念的引入，专业的设计师总会提醒您：家也是在“生长”的，与其“一步到位”，不如“循序渐进”。

就拿“二人世界”来说吧，用不了几年就会变成“三口之家”。所以在装修时如果单单追求一劳永逸，就会给今后的生活带来麻烦：原来是朋友聚会时被交口称赞的吧台，结果摆上了奶瓶和尿布；原来漂亮的壁纸，被不懂事的宝贝画得乱七八糟。

在您构造“两人世界”时，就要考虑到“三口之家”时的家庭布局，要为孩子预留下足够的空间。有些家具也要考虑到孩子的安全，如大面积的镜子最好嵌在柜门里面，家具的尖角及各种电器的插孔不要太低等。

您规划居室的装修，其实也是在规划您今后的生活，怎么可能“一步到位”呢？

据统计，目前市民一般 6-7 年就要搬一次家。而目前的许多装饰材料的寿命，也就在 7-8 年左右。所以从客观上讲，装修也不可能一次到位。

如果您在不久的将来又要面临乔迁之喜，那么就不要采用一些投资大，又不可能带走的装饰材料。家具也要选“适应能力”强的。

另外，随着装饰手段的不断翻新，现在看起来很不错的装修也许很快就会过时。如果您在装修的投入过大，更新时就比较困难。

所以装修也和人们的生活一样，只能逐步向前发展，不可能一蹴而就。

十、电线埋墙从长计议

为了房间内的美观，一般家庭都将电线埋进墙内。然而，许多装修户都是简单地把电线直接埋进墙内。其实，这样做有非常大的安全隐患。

电线经过长时间的使用，包裹电线的胶皮会老化，而大电流通过时的反复加热，以及水泥墙面水分的时多时少，都会加速电线包皮的老化。一旦发生短路事故，重者会殃及整个楼房和其他住户，不仅会烧毁电器，而且要重新更换全部电线。因为所有的电线都埋进了墙内，不知道哪里出了问题，最好还是全部更新。

所以电线暗埋要从长计议。应该选用质量较好、线径较大的电线，并且在电线外再套上一个起保护作用的套管。这样做虽然多花点钱、费点事，但可以保证在较长时间里的用电安全。

十一、装饰六忌

由于新婚夫妇在装修的过程缺乏了解，导致装饰效果不尽人意，针对主要现象归纳为“六忌”。

1. 忌盲目攀比、不讲效果

不少人盲目与别人攀比，误认为花的钱多效果就好。其

实效果并不是与耗资成正比的。利用较经济的材料，同样可达到高品位的效果。反之，滥用高档材料堆砌，倒显得不伦不类。

2. 忌缺乏个性、不求品位

居室装修要根据主人的修养、审美观等来确定风格，这样才与主人本身吻合。根据需要，有的可装饰得富丽、高雅，有的则古色古香，有的奇异，有的充满田园野趣。总之，不能千室一面，搞一个模式。

3. 忌浪费空间，不重实用

装饰要充分利用空间，把空间分割得疏密有致富有韵律。比如天花吊灯不宜过低。低于 2.8 米的居室最好不吊顶，否则使人感到压抑。房间较小时，最好不要四周满包，既花了钱，又浪费了空间。

4. 忌色彩紊乱、不求协调

一般来说，居室整体应有一个主调，每室都应有一个调子。色彩冷暖应根据主人爱好与室内功能而定。比如客厅宜暖，显示主人热情。餐厅暖调增强食欲。卧室冷色使人感到洁净、典雅；暖色让人倍感温馨。总之，色彩要在对比中求协调，不能过于花哨，导致紊乱。

5. 忌灯具杂乱，不求实用

不少人误认为价高即为上乘，不按其功能、样式随意安装。首先应考虑顶部高低而选用吊灯、吸顶或射灯等。还要考虑灯光色彩，是直射或是漫射，以免使人眼花缭乱，要在柔和中求装饰。

6. 忌配电不当，不求安全

家庭配电系统应严格按照规定办理。所用线型、电表，要按功率大小而定。不少装修人员不具备基本电工知识，擅自安装，留下隐患，有的因此起火，殃及四邻。

第三节 怎样布置新房

一、新房布置美化原则

新房布置美化应遵循三个总原则：

实用性原则。居室的布置应从实际出发，依据实际的原则决定物品的购置和摆设。

统一、协调原则。居室的色彩、风格、光线、装饰等都应协调、统一，形成一个总体布局的主基调。比如卧室，采用大红地毯、绿色的床上用品、蓝色的窗帘、白色的家具，这就极不协调，给人零散杂乱的感觉。

艺术性原则。家庭布置也是一门艺术，布置得好，能讲求格调和口味，使人心情舒畅愉悦。比如，在宁静的书房中，在书架上放置一盆绿色的植物，就能给书房增添活力亦可在书桌上放置书画以点缀，更添文化气息。如果在琳琅满目的古董博古架上放置洋娃娃就显得有些不伦不类。

二、统筹兼顾

新房环境的美，不在于东西多么华贵，即使一般，如果安排得有条有理，也给人以大方，舒适感。室内装饰的目的自然是美化环境。因而，购置床上用品时，不仅要考虑它的使用价值，同时也要兼顾它的装饰作用。

一般来说，在居室中床上用品是构成室内格调的一大方

面，所以在选购床上用品时特别需要注意与家具、墙面、地面窗帘等色调的配合。

室内装饰的目的是美化环境，那么，对于装饰物的选择就应有全局观念。如灯具、家用电器等有实用价值的物品和图片、盆景、花束、古玩之类的纯装饰品要巧妙地布置，均能增添室内的情趣。

装饰品与床上用品的互相衬托十分讲究色调配合，比如，若想让红色的被面更为鲜艳美丽，可以配置带绿色的装饰品；如果床上用品的基调是米黄色的，房内就不宜多设置以黄色为主要倾向的装饰品，而宜配带小面积青色或蓝色的装饰品，以使室内色调生动而不失雅观。

1. 光线变幻

光线有自然光和人工光。光线不仅是人们衣食住行、看书阅读、娱乐团聚所离不开的，同时也是重要的室内艺术调配手段。光和色是相联系的，居室中光的变幻带来了色的分阶，色彩的变化使人处于朦胧的神幻意境。

室内光线可塑造出种种视觉空间和梦幻气氛。比如，以微弱光照射橱柜，以散点状星光点缀厅室，为多变的有色物体透射阳光，以产生某种光幻想效果等等。通过对光的掌握，来布置新房，能使居室生辉，是新房美化的重要手段。自然光能渲染欢乐明朗的气氛，又能造成恬静、舒适的环境。

因此，在新房美化中要特别注意对自然光线的利用。

美妙灯具。灯具的选择要根据新房空间、室内家具、墙壁等物品的色泽、大小来统一调配。新房灯具的设置不仅是为了照明，而且是用以美化新房。新房灯具可分为吊灯、

吸顶灯、落地灯、壁灯、台灯、聚光灯、投射灯等等。新房灯光、灯具会使新婚夜晚室内环境显现更加美妙旖旎和富于强烈的艺术感染力，所以在选购灯具时要讲究灯具与新房的色彩装饰相协调，而不能盲目地选用。

现在，普遍采用混合照明方式：既有能照亮全室的灯具，又有单独使用、能照某一局部的灯具。

起居室、客厅是休息、谈天的地方，光线要求柔和、温暖、欢悦，不宜过于强烈，这样有助于渲染、融洽、舒适、和谐的气氛。

近几年来，市场上出现一种冷光源射灯，是布置新房，照射设于墙上的各种挂饰（如结婚纪念照），或照射装饰柜、衣柜、书柜等理想的灯具。

安装壁灯。许多新婚夫妇都喜欢购买灯罩的壁灯，光线淡雅柔和，会给室内带来宁静、稳定的感觉。壁灯的选择与安装，应视房间的大小、考虑实用价值；同时，在造型、色彩方面应注意与室内基本色调相协调。安装时要注意合理、巧妙的设计。此外，墙壁上不论点缀哪些装饰品，都应注意不要繁杂拥挤；否则，原本是一个很雅致的房间也会变得俗不可耐。

2. 新房色彩

色彩的选择对新房能否美观舒适是十分重要的。墙面色彩，切忌用色太重、太深，可选用浅黄、淡绿、牛奶色，这给人以轻松、安静、柔和的感觉。

家具色彩，要尽可能同四周墙面色彩协调些，这样可在视觉上扩大空间效果。不要一件家具一种色彩，这会显得刺

眼凌乱。窗帘布色彩，也要求彩淡一点，选用布质轻、松、软的窗帘色。床上用品色彩，对寝室能否给人舒适感是十分关键的一环。

中国人主张办喜事用红色，认为红色代表吉祥。但如果床上用品一片红彤彤，则会显得俗气。另外，寝室四周墙面色彩一定要有利于休息，所以色彩可选用浅绿、牛奶色。

3. 家具布置

在布置新房家具时，首先要考虑室内面积的大小与每件家具的不同功能。家具布置得合理，不仅使用方便，还能使室内显得宽敞明亮，井然有序，清洁幽雅。怎样布置才会收到这样的效果呢？其总的要求是：从平面上看，室内家具不应摆得太满，要疏密得当，给人留有一定的活动余地；从立体上看，通过家具的错落有致，能给人以艺术美的感受。

现在，一般新婚家庭都比较喜欢购置成套家具，布置时须考虑家具的样式。

假设你购置的是现代组合式多用家具，在摆放时，就不一定都围绕着墙靠放，可视部件作用分别摆放，从而使室内空间显得灵活又充满情趣，以收到小中见大的效果。

当然由于每个人的性格、爱好各有不同，房间的布置难有固定的模式，还是以新婚夫妇感到舒畅、满意为上乘。

4. 书籍安放

书籍，是现代新婚家庭生活的必需品之一。有些家庭书籍甚多，东摆西和，凌乱不堪，既不利于使用，又影响室内美观整洁。所以，书籍应合理地摆放于书橱、书架里。

那么，如何使书籍在书架上摆放得更好，更具艺术魅力

呢？书籍分类放置，注意整齐取用方便。书脊和精装书面宜安放在靠外边，因为很多精装书籍，本身就是一件艺术品。若在书籍旁边点缀以小品装饰或花卉盆景，可避免单调而增添华丽、高雅的气氛。为了视觉平衡，可把大本书放在书柜架的下面，而把小本书放在上面。

平时应养成良好的用书习惯，看完置于原处，并勤于除尘，有玻璃门的要随手关闭，以保持书籍的整洁，发挥书籍对房间的美化作用。

三、艺术点缀

准备结婚的情侣在购买结婚物品时，大概都不会忘记买些艺术装饰品。用装饰品来点缀房间，对平衡布局、协调色彩、活跃气氛、增加室内的生活气息，均有良好的效果。选购艺术品点缀房间，要注意其色调风格与整个房间气氛相协调。装饰小品放置不宜过多，过杂。摆放的方法，可用中国传统的“中堂”对称式，也可用自己的排列式，依照的原则是，自由而不杂乱、整齐而不呆板、让装饰品和室内其他物品相互衬托，从而达到美化环境、活跃气氛的作用。

1. 挂画艺术

许多新婚夫妇在布置新房时，忘不了挂上几幅画，以陶冶情操、美化环境。

新房内挂画应注意下述四点：

画面的光照方向。一般地说，画家在创作一幅画时，总是让光线从左上方射向画面的。因此，我们在欣赏一幅画时，只有当光线是从画面的左上方来时，这幅画都能体出最完美的艺术效果。所以，挂画的位置应以室内的右边墙壁为

宜。

挂画高度。挂画的位置应距地面 1.5~2 米为宜。如果是装在镜框中的画,则画与背后墙面的零夹角应在 15 度~13 度之间,这样可以适应人的正常视域,使我们能以一种舒适的体位欣赏画面。

与环境相适应。一般,卧室中应选用色彩淡雅,内容平和、恬静、画幅不太大的画面,以利于休息。而起居室的墙上,可挂一幅五彩缤纷、硕果累累的写生画,以增添热烈的气氛。此外,挂历还要注意与周围家具、陈设的协调。

画框的选择。画框本身具有一定的装饰性,而且能烘托画面。画框有木制、金属制的,一般古典油画可配以涂色木框,现代装饰绘画则可配以铝制金属框。画框的色彩、造型、质地的选择都应与画面的主题和色彩相协调。

2. 照片摆设

照片也是新婚家庭装饰的点缀。照片包括人物照、艺术照和生活照等。照片的摆设非常简便,而且可以经常更换,尤其是新婚照能带来美好的回忆。照片的摆放不宜太多,要选出比较精美的一、二幅挂在墙上或放在桌上,尤其放在新房卧室更适宜。

风景画包括风景、花鸟、山水等,放在客厅会给人清晰、爽朗的感觉。特别是在餐厅放一些新鲜蔬菜、水果照,可增加食欲。放照片、风景画的画框种类很多,有石膏的、织物的、玻璃的、木质的、塑料的,还有铝合金等。要根据不同的照片选择不同的画框。

3. 室内盆栽

盆栽是室内绿化的一种很普遍的方法。室内盆栽的植物应选择长期或较长期适应室内生长的植物。盆栽一般有悬垂式、放射式、集束式、爬藤式等几种形式。放在书架上，书柜上，吊蓝里等高处的适合用悬垂式植物如吊兰、文竹等；放在茶几上、桌子上等低处较适合的是放射式和集束式如龟背生、薄葵、水仙等；而在窗户柱梁处适合爬藤式如长春藤、合果绿萝等。

盆栽植物的姿态还要注意盆与植物、环境的关系。盆栽常用瓦盆或陶盆，这种盆最适合植物生长，瓷盆不如瓦盆陶盆透气性好，但外观美丽、造型多样、色彩丰富。还有用竹子、玻璃、椰子皮等作的特殊风格的盆。为了美观，又利于植物生长，常采用套盆的方法，即防潮又好看。

盆栽除放置在各种家具上外，还可放置在窗檐、屋角、也可做隔挡、起到独特的绿化效果。

4. 吊挂盆景

在新房里吊挂一盆盆景，新房就显得十分清雅别致。为了达到良好的装饰效果，在吊挂盆景花卉时，要注意室内的陈设不宜太碎太杂，四周墙壁包括天花板色调宜浅，最好是白色。这样，新房内整齐明洁，四周洁白干净，挂盆绿色花卉盆景，更能衬托出它的生机和美丽。

在吊挂盆景时，不仅要吊牢，而且要注意吊挂的美观。如：挂钩最好进行防锈油漆处理，油漆的色彩最好与天花板的颜色相似，使之不明显地显示出来。吊挂盆景的铁丝和绳丝要细而牢，这样即不影响美观，又不影响安全，最好选用化纤尼龙材料纺织而成。

5. 插花艺术

插花，是新房花卉布局方法中较为重要的一种。按插花容器造型的区别，有两种插法：一种是花罐，可插入丛花；另一种是长形瓶，可插枝花，花种一般以一至两种为宜。如系艺术插花或插花小品，当不受此限。比如，插花主题《热恋》，即以绚丽多彩的杂花丛插，以收到热烈深厚、百花绽放、永世不凋的审美功效。

新房花卉和草丛的布局也要与家具、墙面、地面色彩相协调，如果整个新房的色彩比较素淡，花的色彩可丰富一些；如果新房色彩已经比较丰富了，花的色彩就可以淡雅一些。总之，插花能够给新房增添朝气和美的感受。

四、巧用窗帘、床罩、靠垫等物品点缀

1. 窗帘装饰

窗户一般在房间占有较大的面积，因而比较引人注目。为了挡风，调节光线，隔窗窥视以及美化环境等原因，人们都要在窗户上配置窗帘。窗帘的形式、种类繁多、款式也丰富。在布置新房，选择窗帘时，首先要考虑房间的采光、通风等情况的需要，再合理地选择款式。

另外，还要考虑墙面、地面、家具、床上用品等的色调，选配与其颜色相和谐的各色窗帘，以收到良好的点缀装饰效果。比如，新房的墙面基调是淡黄色的，若配饰一个浅棕色的窗帘就会显得比较雅致、美观；若室内主要部件的基调是清淡的，那么窗帘就应该选择花色稍微艳丽一点的。

一般来说，窗帘布的图案不宜过于琐碎，以适中为宜，色彩也不宜过于强烈。其次，选窗帘布时还需要考虑季节的

因素。如夏季，挂上浅色的窗帘，能产生一种清凉的快感；冬季时，挂上深色窗帘，则给人以恬静安适的感觉。另外，窗帘的安置需要窗帘盒。窗帘盒的形状、质地、色泽、应考虑与居室、窗帘布和谐匹配。

2. 床罩装饰

床罩在新房卧室起着主导作用，具有防尘和装饰两种功能。在新婚喜庆之日，美丽漂亮的床罩，会给新房增添许多喜悦、热烈的气氛。床罩的种类、色彩、图案很多，要根据新房的室内环境，选择合适的床罩。其色彩要与窗帘的色彩、图案相协调，这样才能达到和谐的效果。

床罩种类多种多样，目前我国生产了一种新型床罩，质地细腻挺括，色调柔和淡雅，花型潇洒飘逸，三边饰花边，且具有高强、耐磨、防皱、易洗等特点，能使新婚居室高雅、富丽的气氛更浓。

3. 靠垫点缀

靠垫在新婚居室装饰中是起点缀作用的，同时它也是增加床、座椅、沙发舒适程度的一种织物用品。

靠垫的种类很多，大致有印花、镶边、棒针、编结、钩针、拼布、挑花、贴花、褶边等。

靠垫的制作很简单，样式也很多，一般用布做成一个袋子，里面放入棉絮、软质泡沫塑料、中密度泡沫塑料和泡沫芯等，将口封上就形成靠垫。

靠垫的形状可根据新郎新娘的爱好，做成圆的、方的、动物形状、棱形等等，为点缀新房，不妨用边角余料自己动手做一做。

4. 台布魅力

台布是一种既有实用性又有装饰性的织物。新婚居室中漂亮的台布，会给新房增添几分色彩。台布不仅可以保护桌面，避免磨损，更为桌子容貌平添新意。

在新房中有多种台布，如会客室常用长方形大台布；厨房里餐桌上用白色台布；卧室小茶几上放置勾花台布，看起来非常讲究。台布应与桌面规格配套，宜对角覆盖，四周垂，可半悬，也可垂地，富于飘逸的立体感。

总之，只要精心挑选和设计，台布一定会给新房增添几分魅力。

5. 挂置挂毯

在新房墙上挂一幅挂毯，往往能使新房的气氛显得平和和安逸。

在挂挂毯的时候，首先要注意墙壁的色调。挂毯一般由丝、毛、麻、棉等原料织成，其色调一般较深。如果挂置挂毯的墙壁色调也深，不但不能良好地衬托挂毯的艺术美，相反，会使室内空间失去左右平衡。

因此，挂置挂毯的墙壁的色调应浅，作为衬托。挂置挂毯的墙壁如果用了贴墙布、贴墙革之类的墙面装饰品，则要求它们不要有显示的大花纹，否则反而破坏了墙壁的美感。

挂置挂毯要考虑墙壁的面积。最好将挂毯挂上去后，墙壁还能露出较大的面积，这样能显示出挂毯的气氛。

此外，挂毯的图案选择，要根据挂毯挂置的位置，自己欣赏习惯决定。

总之，挂毯是一种高雅美观的艺术品，它不但有较高的

艺术价值，而且还有吸音、吸热、防尘和护壁功能。

因此，根据您的实际情况，适当地选择一些挂毯来美饰新房的环境，是很有必要的。

五、居室的布置

1. 卧室以温馨、浪漫为主

卧室强调温馨、浪漫，以增加生活情趣，可以用粉色、浅黄色及米蓝色这类温馨、浪漫色彩进行搭配。室内的光照应适中，主光源可以是立灯，也可以是壁灯，忌用吸顶灯。

铺设木地板，在床边局部位置可铺设纯毛地毯。家具以原木材质为佳，并最好采用圆弧边缘设计，避免棱角。床头两侧均应分别安装台灯。营造平等温暖的情怀。

另外，可在窗边或墙壁上点缀个性化的饰品，使室内充满高雅、浪漫的气息，表现出主人的生活品位。

2. 客厅布置

一般地，新婚住宅中，会有一个联系各室的小过厅，面积4~6平方米。如把它布置成小客厅，可在厅中布置简易沙发、折叠餐桌和悬吊书框等。因是活动通道，故宜采用折叠式多功能家具，使小空间布置得紧凑实用。

如果客厅较大，可将它划分成几个不同功能的活动区，将学习和活动部分分隔开来，达到互不干扰，这样既满足了会客活动的需要，也满足了学习的要求。

划分客厅有三种方式：

用组合家具来分隔，这种方法合理灵活，随时可变。

用帘幔作为分隔材料，经济实用，可分可合。

用轻质材料如石膏板、纤维板等做成固定分隔。

客厅中还可根据主人的兴趣爱好，布置书画艺术品、工艺美术品、花鸟盆景等，使新房充满诗情画意，富有生活情趣。

3. 门厅布置

门厅是连接室内外的中介地带，起缓冲作用，兼有贮存、外出整容的功能。为把新婚门厅布置得合理、雅致，在门中安装一个既适用又美观的衣架，进门时，可将更换下来的外出鞋摆放在衣架下面的鞋格里，鞋格正面设一抽屉，放鞋刷、鞋油等物品；衣架上部为平时外出或客人来访时常用的外衣悬挂处，也可放置提包、雨伞、帽子等。

在靠门的一侧还应挂一面镜子，以便穿衣戴帽、整容。镜子不应太大，能映进纪扣以上即可。镜子的形状可选择带有艺术特色的，如椭圆、菱形等等。此外，门厅的内容还可依新郎新娘的构思布置得别致，有个性。

4. 厨房布置

厨房的布置与清洁卫生，直接关系到人的健康。布置不当，就会显得杂，既不利于清扫和整理，还容易招致害虫繁殖和对食品的污染。

新婚家庭，多用的是煤气灶。其布局很重要，应使它尽量靠近窗口或易于通风的地方。有条件的可安排风扇、抽油烟机。厨房家具尽可能用折叠式的多功能家具，做到少而精，便利操作。

尽量综合利用上部空间，在墙上设一些吊板，或制作一些搁架，还可在厨房门的背后制作一个杂品架，高度和层数可按需而定，将不同的杂物分层安放，就能充分利用狭窄的

空间，使厨房干净整洁。

厨房的自然通风也不能忽视。在安放家具时，不能把窗口、门口、通风口挡住，以保持空气流通。最好能安装纱门窗，这样既可保持空气畅通，又能防尘防蝇。

5. 餐厅摆设

一日三餐，吃是生活中必不可少的内容，新婚夫妇进餐或朋友团聚，围坐在餐桌旁，和谐亲密其乐无穷。因此，餐厅是联系新婚夫妇感情和进行社会交往的场所。

餐厅家具摆设很简单，只设餐桌、餐椅、餐具柜等即可。现代家庭住宅不太大，而新婚家庭成员比较少，因此餐厅一般都与起居室或厨房设在一起。当然，有独立的餐厅更佳。此外，餐厅的色彩应采用明快的色调，造成轻松愉快的就餐环境。地面宜选择清洁的硬质材料。

另外，为增进食欲，餐厅还应摆放具有装饰功能的鲜花、植物、水果及风景照片等。

6. 书房布置

书房是现代家庭必不可少的房间，对于一些需要学习、工作、科研的新婚夫妇更是必不可少的。对于居住较宽敞、藏书又较多的，可以设计这样一个书房：一个 10 平方米面积的房间作为书房，在临窗的一块地方设置写字台，并在台上设一搁架，写字台旁边是 4 个三面书架，正面看上去只放了一排书。其中中间 2 个书柜下安装有轴承滚轮，需要取内侧的书刊将书柜轻轻拉开，不需要时则像集装箱，里面可放在吊柜和三面柜内。简易沙发可用于小憩也可供交谈，在墙上配上字画，旁边配些植物、使整个室内充满书香之气。

六、室内装饰及家具、家电摆放

选择家具应该着眼于整体环境的需要，把家具当作整体环境的一部分。具体可从以下几个方面考虑：

种类与数量：室内家具的多少应从房间的使用及面积大小来确定。盲目地追求件数、套数会使房间变得拥挤、零乱还会成为生活的累赘。在卧室和起居室等面积较小的房间中家具的种类、数量不能多应在满足生活需求的前提下力求有较多的活动面积。

款式：款式是指家具的式样家具的款式在不断地翻新和变化。新家具的出现是讲实惠、求方便、重效益的现代生活方式的反映。现代化生活需要的是舒适、轻便、实用、轻巧、多功能或组合式的家具。在住宅起居室放上一个组合柜将电视机放在其上再以它为中心放上一套组合沙发椅定能取得舒适用的效果。

体量：选择家具不仅要看家具本身的尺度还要考虑它在室内会给人的感觉在住宅中采用尺寸较小的家具从平面布局和经济上看是合理的。在小居室中配置过大的家具会使空间闭塞缺少供人回旋的余地。

家具的风格：家具的风格是指家具的造型、质地、色彩、尺度、比例等总的特征，不同材料、结构、造型、色彩等形成的成套家具放在一定的环境中都有其独特的风格。住宅中摆放什么风格的家具取决于主人的情趣和爱好正如不同民族都有其特殊爱好和风格一样。但重要的是必须遵循“协调”的原则选择家具将不同风格的家具放在同一空间是不适宜的。

1. 使新房显得相对宽敞些

由于条件的限制，有的新房比较小，能不能通过布置使面积有限的房间显得宽敞些呢？有。

利用空间的措施很多。比如可以把床垫高些。这样床下的空间增大了，可以放很多东西。可以在单人床的床帮上装一块板子，装上合页，白天放下来，晚上可以支起来当双人床使用。大衣柜的顶上，空着吧，容易落灰，放杂七杂八的东西又很难看。怎么办？可以做一个同样尺寸的柜子，搁在上面，一直顶到天花板，再依照大衣柜的颜色，贴上相近色的装饰板。这样既美观，又可以放很多东西。

此外，在住房条件拥挤的情况下，放什么样的家具好呢？最好买些折叠家具、组合家具。比如说组合柜，就很理想。把组合柜靠墙，那么房间的一面墙就可以整个地利用起来。还有一些折叠椅，折叠桌都很适合房间小的新房使用。除此之外还可以利用空间，搭一个精致、小巧、装饰美观的小阁楼，也可以利用墙壁的厚度挖一个壁柜，这样就可以放很多东西，又不影响新房的整体美。总之，只要充分发挥自己的想象力和创造力因地制宜的想办法，就可以使本来十分拥挤的新房，相对的显得宽敞些。

2. 墙面的装饰技巧

科学合理地点缀墙面，可以给新房增添生机和活力，同时，也为装饰和布置室内其它建筑构件和日用陈设品打下了基础，因为墙壁所占面积最大，属于第一色彩层次。墙壁的色彩，构成了整个房间色彩的基调，其次如家具、照明、饰物等色彩分布，都受到它的制约，都要服从这一基调，使新

房形成一个和谐统一的整体。

为墙壁设色，要根据个人的性格爱好，工作环境、生活特点，创造出富有自己个性的室内环境气氛。

墙壁色彩的确定，要根据新房的座落方向、高度、大小和自己的生活习惯来确定。南向和东向的房间，光照充足，温度较高，宜采用偏冷色为主，如浅蓝、浅绿等色；北向房间或光照不足，冬季较冷的房间，应以暖色为主，如奶黄、浅橙、浅棕、浅咖啡等色，不宜用过深的颜色。

除此之外，墙壁的色彩对于家具起着背景衬托的作用，墙壁色彩过于浓郁凝重，则将起不到背景作用，反而使室内显得不协调。所以墙壁宜用浅色调，不宜用过深的色彩。如果室外是绿色地带，绿色反映较强，墙面就不宜用红色和浅色，而应选用浅黄等暖色。若室外是大片红砖或其他红色反射，室内宜用奶黄、浅棕、黄灰等色，而不宜用蓝色、绿色或紫色。这样，环境和室内就显得自然协调，给人以舒适感。

装饰墙壁用的墙纸、墙布的花纹图案，也要根据房间的格调，特点以及类型来选用。通常情况下，低矮的房间选用竖的直线条图案，高宽敞亮的房间宜用横线条的图案；房间面积小的用小花纹，房间面积大的，用大花纹。这样，可以在视觉上起到调整房间比例的作用。

优雅美观的墙壁，会使你赏心悦目，乐趣无穷，而精巧的墙面点缀，又能使新房锦上添花，蓬荪增辉，给人以美的享受。

墙壁的点缀物（包括条幅、字画、照片）的大小、色彩、位置应视墙面进行认真选择，应与家具摆设构成一个有机的

整体，使之成为室内一景。

选用什么样的字画，要因人因地制宜。小房间装宜饰横幅低明度的冷色画面，给人以深远宽阔之感；大房间宜选用直幅高明度暖色画面，使人感到近在咫尺。字画的风格与形式，还要与房间的色彩、格调达到和谐统一。一般来说，中式格调的房间选用中国的字画，年画；西式格调的房间则以油画、版画和大型摄影作品为宜。

如果悬挂生活照片，就要选择最佳的地方，通常情况下，在客厅里应该挂长辈的照片或是“全家福”的照片，以示家庭的和睦和幸福，如有条件，再挂上一幅印刷精美的风光摄影照片，给人一种宁静、开阔的感觉；在卧室里挂上一张结婚照，就能体现夫妻生活的甜蜜与美满，给人留下一个美好的回忆；当小家庭有了小宝宝时，再在卧室挂一张孩子的照片，又可给小家庭增添几分乐趣。

需要强调的是，无论是悬挂字画还是照片，切忌毫无选择和构思，不分画面大小、色调冷暖，随意张挂。过多、过大只能是画蛇添足，反而破坏了墙面美。所挂的画要适合于视线，不宜过高或过低。虽然画幅的大小不一，但下方应在同一水平线上，否则，就显得参差不齐、杂乱无章。如果是没有玻璃的油画，可以垂直悬挂；要是有玻璃镜框的，俯斜的角度低一些，这样不仅美观，而且可以避免玻璃的反光。

3. 地面的装饰

装饰地面应从房间的整体效果来选择材料和确定色彩。协调庄重的地面能给人舒适、美好的印象。地面的色彩一般较重、纯度低。目前比较受欢迎的地面装饰材料，有塑料地

板，化纤地毯、羊毛地毯、地砖等地面装饰材料。你可根据自己的爱好、住房和经济条件选择。下面简单地介绍几种地面装饰材料的操作方法：

油漆地面。地面的色彩一般宜稳重的色调，不宜用浅色。因为地面有衬托家具和墙壁的作用，所以还应选与家具的色调相类似的颜色。比如，家具是栗色、黄色、咖啡色，油漆地面应采用红棕色、棕黄色等。同时，就整个房间而言，房间顶、墙壁到地面的颜色应由浅到深，保持界线分明，使整个室内色调匀称、美观、和谐、舒适。

塑料地板。塑料地板分软塑料地板和硬塑料地板两种。具有耐酸、耐磨、耐热等优点。塑料地板的色彩丰富、美观新颖。它的规格通常是 305 毫米的正方形，适合粘贴在水泥地坪上。粘贴塑料地板时要准确细致。尤其是贴第一、二块时要特别准确。一般两人操作为好，一人涂胶，一人铺板。软塑料地板直接可铺贴在地面上，不且胶合剂，比较灵活。铺好后如果打上一层地板蜡，那就更加光亮美观了。

地面装饰材料多种多样，颜色不一。一般来说，地面色调应以中深色为主。因为从整个房间色调布局的规律来看，墙顶是白色，墙面是浅淡色，画镜线、踢脚线之间是中深色，这样整个房间的色彩层次分明，深淡得体，既不重色，也不单调，协调统一，美观大方。

4. 地毯的铺设

地毯的铺设方法有几种，有固定式和不固定：

不固定式：将地毯裁切粘结拼成一整片，直接摊铺在地上，不与地面粘结，四周沿墙脚修齐即可。这种方法适合于

经常要卷起地毯或不常搬动家具，重物的地面。

固定式：将地毯裁边，粘线拼缝成一整片，四周与地面加以固定。固定的方法很简单，用粘接剂或双面胶带将地毯背面的四周与地面粘贴住就行了。在粘接时，要注意在裁剪地毯时，地毯接口两边的毛织方向应一致，避免产生阴阳面。

在铺设地毯时，还要注意使地毯的毛织方向与光线照射方向一致，以减少行走时在毯上留下的逆毛痕，从而造成被光线照射出杂乱不雅的印迹。

地毯的使用和保养不当，往往会缩短使用寿命。因此提醒大家要注意以下几个方面：

每天应用吸尘器清除毯面灰尘，以免过分脏污，给以后清除带来不便。

因放置重物所引起的毯面凹处，应用蒸汽熨斗或沾了温水的湿布将倾斜的纤维扶起。

每个月应以中性洗洁剂溶于温水，以布沾之揉擦纤维。

地毯上如有茶、咖啡、果汁等污迹，可以用中性洗洁剂加温水刷洗；如有一些成分复杂的合成污迹，可用氨水擦洗。

5. 天花板的装饰

房间的平顶又称天花板。新房天花板的装饰应满足适用美观的要求，形式、材料、色泽、图案的选择要适合内部空间的形状、用途与性质。

天花板分平滑式、井格式、分层式、悬顶式和玻璃顶式五种。一种家庭多为平滑式。这种天花板构造简单，外观简洁大方，新婚洞房最好采用这一种。

装修天花板常用以下做法：

装饰线脚。空旷的天花板，比较单调，通常情况下在天花板的四周沿装饰一些线脚，这样，可使天花板更富有层次，而不显得呆板。

在吊灯和吸顶灯部位的天花板上，也可做线脚，通常是以灯具为中心做成圆形。这种线脚，也称为灯圈，可起到较好的装饰作用。

艺术装饰天花板。天花板一般应取浅淡、柔和的色调、给人舒展大方之感，不宜采用浓艳的色调，使人眼花缭乱。不同的房间，要采用不同材料的天花板。

目前市场上主要有石棉、石膏、纤维、塑料、金属等材料制成的天花板。它们的用途和性能各不相同。石棉板防火，防潮性能好，适用厨房和浴室。纤维板和石膏板多数是有孔的，吸音效果好，又有较强的装饰性。这类板可拼成各种图案。

天花板除常用白色外，可采用有色泽的花纹图案来加以点缀。涂以不同形式的浅色花纹和几何图案，可使天花板的款式富有变化，起到装饰美观的效果。例如，用淡蓝色作底，再涂上一些其它浅色花点，或涂上一些不规则的深浅线条，前者看起来犹如天空繁星点点，后者似多彩漆喷出来的花纹。还可采用贴花纸，贴塑料布的形式装饰天花板。

不管采用什么方法装饰天花板，都应注意与墙面颜色和花纹协调一致。新婚房间还可采用剪纸、挂彩灯、彩花等加以装饰，以增强热烈、喜庆、欢快的气氛。

安装钙塑装饰板。钙塑装饰板是种较轻的高级平顶装

饰材料。它立体感强，图案花色多，易于安装，是装饰新房天花板的理想材料。有白色、米色、淡绿、淡蓝等多种颜色。花纹有几何形、动物型等。用模具注塑成形，新颖高雅，色彩宜人。装修时先计算好位置。在平顶上撑钉木条，使其成方格形，然后用钉子将钙塑板钉到木条上。钉子松紧要适中，不能打弯，以防止天花板起伏不一，同时要有规律，等距离地钉接，以自成一组图案。

天花板升高。要使新房有升高感，可利用天花板的装饰来处理。一种办法是：将画镜线升高至墙壁与天花板的交接处，使墙与顶边一体，似有升高房顶的作用；另一种办法是：在天花板的中央四周做上如画镜线似的凸轮状，涂上本色或所需浅色彩，既有美化房间作用，又能使房顶有升高感，一举两得。

使用发光平顶。矮小的房间适宜用发光平顶。一种做法是用“场致发光灯”，其特点是省电耐用。另一种办法是将乌玻璃或半透明塑料装在平顶上，在玻璃上面安装荧光灯。这样可使房间显得高大、开阔。

6. 家具的摆放

新婚夫妇的住房大都窄小，家具的摆放需要合理安排。首先要考虑的是使用上的方便性，舒适性和安全性，然后再考虑其完整性和艺术性。如果只讲求摆设形式上的美观，而给生活带来诸多不便，这就不合适了。反之，如果随便摆列，不考虑艺术效果，这就是一所不够理想的新房。

家具的摆放还要考虑到室内的通风和采光效果。超过视平线的高大家具不应布置在靠窗、临门的地方，以免产生大

片阴影而减弱白天的室内采光和夜晚灯光照明，高大的家具更不应正对门，使人产生房间狭小、闭塞的感觉。

室内总体效果的美观，是强调家具的美学功能。大小家具布置得高低有致。疏密适度，房间的整个空间就舒适和谐，富有美感。

不管住室情况如何，正确的家具摆放方法应从两个方面考虑。一种以床为中心的对称摆法，这样整体性强，可给人以平衡、稳重的舒适感。

双人床在家具中平面面积大，约占去3平方米左右。在较小的房间里，床应紧靠墙摆放，以此来扩大人体活动区。稍大的房间，床可三面临空，有利于夫妻双方起居。

床位确定后，再摆放家具。当床位在房间中部时，高大的家具应面对活动区，这样既可节约地面，又可使衣柜的镜子映衬室内物品，增加室内的“景深”开阔感。

写字台一般是靠窗摆放。与写字台配套的椅子前需留有85厘米以上的空间，否则脚不能活动自如。

家具摆放的另一种方法是以划分活动区为中心。在较大的房间里，摆放家具时，可以考虑把房间面积有目的，有意识地予以划分，合理安排，形成各种小型的功能性活动区，进门处放上沙发和茶几，便是会客区；靠墙处放置双人床，床头放置床头柜，用一张屏风或布帘与房间其它部分隔开，就是一个安静、舒适的入寝区。这种布置方式有虚有实，在摆放时不可破坏室内空间的整体美感。

对家具的摆放，还应考虑特色和新意，所谓特色应根据自己的职业、文化、兴趣和爱好相适应，使人一进门就能觉

察到主人的特点。比如喜好读书的人，家中少不了有几个书架，书架一般都靠墙陈设，为了突出主人的特点和读书方便，可以把书架放置在床前。这种书房兼卧室的布置，使两个区域各自独立，比较有特色和时代感。

7. 家用电器的摆放

家用电器是新婚家庭必不可少的电器设备。除正确地选购和使用外，科学、合理的摆放也是很重要的一环。摆放方法适宜，一方面可以延长电器的使用寿命，另一方面，还可以加强室内的装饰效果。

电视机的摆放、要考虑其接收位置、高度、通风、不易碰撞等因素。不能放在阳光能直接照晒的地方，也不宜靠近暖气和火炉的地方。电视机与观看坐位距离一般在两米左右，能避免X射线对人体的影响。

录音机的摆放要考虑其在室内的音响效果。小型录音机可放在写字台或组合柜上，离电源插头近些，以免线路太长，不小心绊上后发生危险。音响的摆放要讲究些，一般放在墙角比较适宜，可以利用角度对声音的反射，达到最佳的视听效果。

洗衣机要放在干燥处。因为长期在潮湿的环境下放置，铁皮会生锈，同时，内部的电机和电器控制部分也将受到潮气的损害缩短使用寿命。

电冰箱宜放在阴凉通风处，不然冰箱的散热器会使冰箱四周的温度上升，耗电量增加，使用寿命也会相应缩短。

第四节 怎样选购新婚物品

一、购物的学问

未来的新婚伴侣，都希望婚事办得称心如意、婚后生活过得幸福、美满、舒适，在婚前设想准备许许多多的结婚生活用品，但购买物品要讲究学问。

购物要讲经济效益，以花钱少，物品实惠为好，这就要考虑它的使用价值。为节省开支、要求购物实际、耐久、好用。

购物准则是求美。物品造型美，色彩夺目能给人带来喜悦。购物时考虑美观，但也要避免买华而不实的东西，美寓于实用的基础上才恰到好处。

不要轻易购“一次性处理”商品。如遇到要修理、残次降价商品，购买时要千万注意。如购买一次性处理的高压锅，使用中漏气，甚至还容易引起汽阀堵塞爆炸，在选择高压锅、电饭煲、电熨斗这类商品时尤其要注意质量可靠、实行“三包”。

此外，购物时要与家人“互通信息”，避免购买同一种物品，造成不必要的浪费。

二、选购家具

选择家具时应注意家具与居室结构、面积相适应。家具的色泽要根据地区、气候、家具造型以及自己的性格爱好等来选择。家具的颜色尽量与地面、墙面的颜色相协调，组成统一的色调。

选购家具首先要注意家具的实用功能，即舒适性、坚固

性、可用性和科学性。家具的舒适性和科学性是密切相关的，它主要是指家具尺寸比例关系，结构方式，使用材料是否合理。家具的坚固性和可用性，主要指家具的刚性结构强度和耐久力。沙发类家具，还要充分考虑软材料的弹性和耐疲劳性如何。

除此之外，家具结构质量的好坏，经过涂饰后的家具表面对高温、潮湿、沾污等异常条件的耐受能力，都同家具的实用功能密切相关，选购家具时应注意。

选择家具还应注意料质。

木质家具，造型丰富多样，色泽纯正，纹理清晰而极富变化，同时用木材制作的家具，不易导热传冷，有一定的弹性、透气性和防潮性。

金属家具应有结构简洁而牢固、不易变形、质轻灵巧等特点。它外表光亮，折叠、拆装、搬动和储存均很方便。有些金属家具还装有脚轮、挪动位置时省时省力。

竹制家具是典型的东方式家具，在我国南方较为常见。藤家具的天然素色，使其显得雅致美观，清新宜人，不仅骨架结实，质地坚韧，抗拉强度和静曲度性能好，而且轻巧耐用，十分舒服。

塑料家具近年来也应运而生。塑料家具一般与木材合成。塑料家具具有耐化学腐蚀、不怕水、刚度大、稳定性，缓冲性和耐燃性都好，它还有不怕油漆、不怕虫蛀、光亮平整、色彩宜人等优点。

现就最常用的几种家具的选购加以介绍。

1. 床的选择

床是恢复精力的重要工具之一。人生在床上度过的时间一般要占去一生所有时间的三分之一。因此，对床的选择应更加细心。

床的种类繁多，有弹簧床、钢丝床、棕棚床、竹床、木板床等等，样式也多有翻新。现市场上适于新婚选购席梦思，为青年所喜爱。

木板床类式样可以随意变化，自己设计，自己制作。从人体科学的角度来看，木板床更有利于消除疲劳，保持健美的体型。另外，在夏季炎热地区，睡在弹簧床上也不如睡在木板床上舒服。如果您能选购双面床垫则有两者兼得：冬天使用带有弹簧、海绵的一面，到夏季时反过来使用棕绷的那面。

2. 购沙发床

沙发床外型美观，睡卧舒适，已成为新婚夫妇选购的热门货，逐渐取代了老式木床和棕绷床。

购沙发床要注意：软硬适度。沙发床并非越软越好，如果没有足够的弹力，不能对人体各部位都产生有效的支撑，还会对身体产生不良影响，因此，购买时要试一试，人卧在上边身体各部位都能紧贴在沙发床上，还要翻身试一试，看有没有异常的感觉，如果都没有问题，说明弹力适中。

此外，选购时应检查沙发床四周的缝边是否整齐，嵌线是否完整饱满，内垫物是否外露等。

3. 椅子

在现代化家居设计中，桌子扮演的角色越来越不重要，它们可以被茶几、咖啡几、樟木龕或矮柜（上盖一块玻璃）

所取代，只有饭桌和工作台除外。至于椅子，情况恰好相反，由于椅子的形状、款式、大小、质料、重量各方面都可以发生许多变化，因此，它们在现代家居中不但作为主要休息用具，而且就装饰性来说，也不可缺少。

还有一点，桌子通常需要合衬的椅子配套，但椅子却具有“自足价值”而且常常以单件产品的形式向消费者展示。你若是在家具店看中了一张椅子，只要你喜欢，又买得起，只要它跟你的家居格局配衬，你就可以立即买回去和具有特色桌子的或茶几配套了。

三、选购床上用品

1. 选购“喜被”

在准备结婚床上用品时，人们往往首先想买的就是“喜被”。“喜被”的被面一般可选用布料或绸缎。绸缎被面的种类很多，各有特点。

真丝被面：手感光滑柔软，绸身轻飘、色彩悦目，具有桑蚕丝织物所特有的天然光泽。

软缎被面：缎面光滑明亮，细致，美观、手感柔软，色彩鲜亮夺目。花型多为整幅图案，构图生动活泼。

织锦被面：平挺光滑、柔软、坚固、一般在三色以上，色彩以苏绣、湘绣尤佳。

另外，近年来市场上尼龙被面的销售量不断上升，因为它兼取各种被面的优点，既美观又坚固。

我国市场上各类被面的图案多有非常浓重的民族色彩，为新婚夫妇们所喜爱的“梅雀争春”、“蝶舞花丛”、“龙凤朝阳”等；还有牡丹花、梅花、芙蓉花及带“喜”字图案的被面，

也很受欢迎。

2. 选购床罩

在卧床上，铺上一个色泽柔和，款式别致的床罩既保持了卧室的整洁，又避免了零乱的感觉，让人看起来清爽、利落。

怎样选购床罩呢？如果仅仅是为了装饰，那么可以选购质地稀松一类的床罩；如果还想将床当作坐椅，最好选用质地坚固的床罩。不过，选购时都要注意与室内的色调保持和谐。

床罩的款式繁多，按使用方式可分为内折式和外垂式。如果床体比较漂亮可选用内折式；如床盖起来效果较好，就选用外垂式。床罩的盖法可从上铺起一直托到距地面近二十公分的高度，如果是有弹簧垫子的床，下部形状往往像个大木盒，则可选用带有荷叶边的一类。床罩的色彩不宜过浅，以中色调或偏深一些的为好。

3. 选择枕头

枕头一般由枕头芯和枕头套组成。枕头的选择也有科学性。按中医的说法“虚火”、“头火”易导致头昏目眩，用绿舌、决明子或菊花做的枕头，可以清火明目，易使人入眠，令醒后头脑清爽。谷壳枕、芦花枕、荞麦枕都比较清凉、木棉枕芯轻软，但不易散热。

此外，并非“高枕无忧”。其实，枕过高的枕头，休息效果不一定好，枕头的高度以枕下去与肩部平行为宜。

四、选购家用电器

1. 选购彩电

目前，彩电是新婚家庭必备的物品。面对眼花缭乱的彩电市场，品种层出不穷，功能也越来越多，这就给购买彩电者带来了疑难。在选购时该如何把握呢？下面指标供新婚家庭参考。

频道尽可能多。如果产品说明书上写着可接受频道470MHz，意味着除能接到68个无线频道外，还可以接受到38个增补有线闭路电视频道，共可接受106个频道。在购买彩电时，一般选择预制频道数应大于50个以上。

图像最好不闪烁。一般电视机每秒钟播出50幅图像，这样的速度，肉眼看起来有闪烁感，时间久了眼睛会疲劳。而100Hz数码彩电通过数字信号处理，在一秒钟内播出100张图像，从而使图像的闪烁程度大大降低，画面稳定、流畅、即使长时间看电视，也不会觉得眼睛疲劳。

画面越自然越好。纯平彩电是近几年来市场上的又一热点。其优点是，不论你从什么角度去看节目，图像失真都能减小到最小程度，图像对比度高、画面层次更加分明，色彩更鲜艳，同时可大大减少环境光线在荧屏上的反射。

一机多用。目前，市面上推出的多媒体彩电，可与计算机相连。在不改变电视机现有工作方式的前提下，它采用数字存储及扫描技术，将计算机图像信号转换为电视机图像信号，在电视屏幕上显示，是电视机成为一台廉价大屏幕计算机。

能听到多种声音。数字丽音是在传统电视伴音所采用的单声道模拟信号旁边，新增加伴音附载波。其特点是两路伴音，一路伴音播普通话，另一路播外语方言（如广东话），

或播放立体声伴音。目前具有丽音功能彩电种类很多，但只有符合中国标准的制式才比较适合我国消费者。有效的中国丽音制式有香港 PAL 和内地的 PAL-D。

现在大屏幕彩电已成为新婚家庭选购的潮流，在选购大屏幕彩电时要注意以下几点。

图像重现模式。在某些大屏幕彩色电视机中，根据不同的图像内容、不同的观看条件以及不同的个人爱好，对图像对比度、亮度、锐度、色饱和度预先设置了几种可供选择的模式，例如动态模式、标准模式、柔和模式、记忆模式等。其中动态、标准、柔和模式在出厂前由工厂设定，不能修改，而在记忆模式则由用户个人自由设定并可随时修改。

动态模式重显的图像具有较强的轮廓校正，图像透亮，特别是字幕，显得格外亮，亮度、对比度、色饱和度设定较高，一般适合于白天或环境光较强的场合也可以在远距离观看时使用。标准模式重显的图像较自然，亮度、对比度、色饱和度、锐度等图像控制参数置于适中位置，适合一般场合和近距离观看。柔和模式重显图像较暗淡，图像的控制模拟量（对比度、亮度、色饱和度、锐度）设定值较小，适合近距离观看。预订和图像模式对保护视力有好处。

声音重现模式。与图像重现模式一样，在某些大屏幕彩色电视机中，可以根据不同的声音内容，不同的爱好，对声音的音调（高音、低音调整量）、环绕效果等，设置了几种重现模式，由用户选择。

常见的声音重现模式有音乐模式、标准模式、语音模式、记忆模式等，环绕方式分为模拟环绕、音乐厅效果、运动场

效果、电影院效果、迪斯科舞厅效果等，扬声器方式有现代感扬声器、重低音扬声器等。

附加功能要实用。随着科学技术的发展，彩色电视机的附加功能越来越多。当然每增加一种附加功能都会引起售价上升，同时随着功能的增加，彩色电视机的可靠性下降，故障率上升。因此对于新婚家庭来说，选择彩电的附加功能时，一定要考虑它的实用性。

2. 选购 DVD 影碟机

构建一套属于自己的家庭影院，已成为很多新婚家庭的新时尚。要组装家庭影院，除了要有大屏幕电视机外，当然还包括环绕声扩音机、环绕声音箱，以及节目源播放设备——VCD 机或 DVD 机等。

DVD 影碟机是集当代最新的数字视听技术于一身的节目源播放设备，在短短数年内，其产品更新换代迅速。目前，第三代的 DVD 影碟机已陆续上市，因此，新婚夫妇在购买影碟机的时候，应重点关注第三代的 DVD 影碟机。下面简要介绍第三代 DVD 影碟机的主要技术、性能和特点，以便在购置 DVD 影碟机时不至于盲目或上当受骗。

第三代 DVD 影碟机结合了前两代的优点，并采用更新的制造工艺和生产技术，使机内的 IC 集成度更高，IC 芯片数目相对减少；另外，在整机精度提高的同时更安全可靠，许多新功能也得到应用。

第三代 DVD 影碟机之中较重要的音频数模转换器则选用 96KHz/24bit 芯片，视频数模转换器则选用 27MHz/10bit 芯片，因此，这两个数据可成为判断 DVD 影碟机是否属于第

三代产品的重要指标之一。另外，为了提高画面清晰度，不少 DVD 影碟机开始内置视频扫描倍频器，从而使画面清晰提升近一倍。新推出的 29 英寸以上镜面电视机的清晰度超过 500 线，这类电视机和第三代 DVD 影碟机搭配较适宜。

注重数字环绕声的应用也是第三代 DVD 影碟机的特点之一。很多新出的 DVD 影碟机都内置有 DolbyDigital 和 DTS 解码器配有相应输出端子，其中不少厂家也开始接受 THX 的认证标准，推出新型的 THXDVD 影碟机。当然，此类 DVD 影碟机的售价会昂贵一些。

由于目前不少的环绕声扩音机内置有 DolbyDigital 和 DTS 解码器，为避免重复投资，新婚夫妇在搭配时应注意有 3 种选择方式；

用内置 DolbyDigital 和 DTS 解码器的 DVD 影碟机搭配设有 5 声道输入端子的环绕声扩音机。

用普通 DVD 影碟机搭配内置有 DolbyDigital 和 DTS 解码器的环绕声扩音机。

用普通 DVD 影碟机搭配普通的环绕声扩音机，它们之间再连接一台外置式的 DolbyDigital 和 DTS 解码器。

第三种方式的性能表现最好，但价格可能也最贵。从经济角度和方便性来看，则第二种方式最好。可根据自己的情况确定选用的方式。

为加强配置上的灵活性，提高对现有音响设备的利用性，针对一般新婚家庭只使用一对立体声音箱的特点，第三代 DVD 影碟机大都设有各种虚拟环绕声系统；比如 DVS 杜比虚拟环绕声、SRS 真实虚拟环绕声、Spatializer 最新的

N-2-23D 环绕声等。此类型的 DVD 影碟机搭配普通的音频扩音机、一对主音箱也可聆听效果不错的虚拟多声道环绕声效果。

根据我国目前的现状，新推出的国产 DVD 影碟机及部分向我国销售的进口 DVD 影碟机，除能播放 DVD 影碟外，还能播放 CD 唱片、VCD 影碟、超级 VCD 光碟等，更有一些高价机型的 DVD 影碟机还能播放 CD-R 光碟、DTSDVD 光碟以及 THXDVD 光碟。从长远的角度看，应优先购买 DVD 影碟机。

第三代 DVD 影碟机在基本设定和功能操作等方面，更加注重人机对话的互动性。高智能、傻瓜化的 GUI 屏幕菜单图形指示操作，令使用者不少动手去复杂地进行各种设定或操作，只要轻按遥控器就能轻松完成各种功能设定和操作。

在基本设定之中，数字环绕声模式选择、画质调整、变焦功能、马赛克滤波等是较常见的。当然，不同品牌的机型在这方面会有所不同，消费者购买时应问清楚。

关于 DVD 影碟机的区域码问题，在第三代 DVD 影碟机中限制已相当宽松。不过，一般消费者在购买时应注意，中国大陆的区域码是“6”。市面上目前也有全区通用型 DVD 影碟机，也有单区改为全区的 DVD 影碟机，这已是公开的秘密。

选购时，可自己带几张不同区域码的 DVD 影碟。如果您选购的那台 DVD 影碟机都能正常把这几张 DVD 影碟播放出来，那这台机多半就是全区型的 DVD 影碟机。

最后，就是关于 DVD 影碟机的输出方面。在购机时应

留意机器背板上的各种输出端子的设置，一般应有一到两对模拟音频输出端子，一到两对同轴视频输出端子，一到两对 S-Video 视频端子，一个同轴数字输出或一个光纤数字输出端子，一组 5.1 声道输出端子，一组色差分量输出端子。

如果你的大屏幕电视机背板上设有一组色差分量输入端子，使用 DVD 影碟机色差分量输出端子，画面清晰度的效果将是最好的。顺便提一下，在选购 DVD 影碟机时应多次重复 DVD 光碟承片屉进动作，不应出现“吱吱”声，进出应顺滑、不左右摆动。另外，不少国外品牌的 DVD 影碟机的电源输入有 120V、220V 两种设定，在机器背板电源插座附近有一个电源电压转换开关，使用时一定要转换到 220V，否则有可能烧机。

希望您在懂得上述 DVD 影碟机的一些有关常识后，能选购到自己称心如意的产品。在自己的家中，欣赏到各种声画效果逼真的电影节目，为美好的婚姻生活增添情趣。

3. 选购空调

按照安装形式空调可分为窗式、分体式和柜式空调器三种。

窗式空调器安装方便，价格较低，但噪声大。

分体空调器由室内机和室外机组成，安装复杂，价格较高，但噪声低。

柜式空调器也由室内机和室外机组成，价格贵，功率大，体积大适合大面积居室，办公室或商店。

新型空调。变频空调是采用微电脑控制的变频式调速器，根据室温而对压缩机进行调速的一种新式空调。

变频（调频）空调的特点可归纳为：高效、节电、恒温、静音等。传统空调采用开、停（电源）式控制，当室温达预定温度时，马达（压缩机）即自动关闭；当室温偏离预定温度一定值时，马达自动开启，进行调温。若空调微电脑将马达开停工作点设定值拉得较开，室温会有明显波动，恒温效果差；如果把马达开停工作点设定值压近，则马达的启动将非常频繁，因马达开启时冲击电流为正常工作时的 5~7 倍，故对电网冲击很大。同时频繁启动对马达压缩机不利，机械损耗加快，寿命缩短。

而变频空调是根据室温而调整马达转速，当预定室温达到后，马达即在微电脑控制下自动降速，以超低速运转，从而避免了马达频繁启动，既节省电能，又达到了恒温、静音等效果。新婚夫妇若条件允许可优先考虑购买变频空调。

4. 选购电冰箱

电冰箱已成为新婚家庭的必备家电。一般电冰箱的等级划分：A 级为优等品（国际先进水平），B 级为良好品（国际一般水平），C 级为一般品（国内先进水平），D 级为可用品（国内一般水平）。以此可作为选购电冰箱的依据。

从电冰箱的铭牌上可得到如下信息：型号，如 BCD - 220WA。B 表示冰箱，220 为总有效容积，C 表示冷藏箱，W 代表为无霜型，D 表示冷冻箱（直冷式无此单元），CD 表示冷藏冷冻箱，A 为设计序号。

商店里的冰箱牌子很多，令人眼花缭乱，甚至无从着手。那么怎样才能买到一台称心如意的好冰箱呢？需要考虑的因素很多，如制冷方式、容积、外观、结构、质量、价格、品

牌等等。

冰箱的制冷方式。冰箱的制冷方式电冰箱的制冷方式有直冷式（有霜）和风冷式（无霜）两种。我国早期引进的冰箱制造技术多为直冷有霜型。因此，市面上的国产冰箱有很大一部分仍是直冷有霜冰箱。

目前，我国冰箱消费市场已进入了更新换代期，技术更先进、使用更方便、档次更高的无霜冰箱，逐步成为市场的主流产品。一般来说，120L 以下的小型冰箱受生产成本限制，可考虑选择直冷冰箱，也比较实惠，而中、大型的冰箱选择无霜冰箱更佳。体积越大，无霜冰箱具有的冷量分布均匀、冷冻效果的优点就越突出。

另外，在选择冷冻方式时要学会辨别，最简单的方法是留意型号中有没有字母“W”。如“BCD-182W”，其中W的含意是无霜。

容积。容积大小根据你的实际需要和经济能力而定，丰俭由人，一般三口之家选择 200 升左右的冰箱就比较理想了。当然，人口较多，经济条件好，住房面积大的家庭，可相应挑选容积大的冰箱。

外观。目前，冰箱的外观设计越来越美，各种牌子之间大同小异，但有一点要留意的，是冰箱的背面，有的冰箱是挂背式的，背后挂着裸露的冷凝器，十分不雅观，摆放时还要留下足够的散热空间。

现代冰箱结构的潮流向多温区和多门的方向发展，除了通常的冷冻和冷藏区间，还有冰温区、急冷区甚至变温区，这些功能不仅可提高食物冷藏质量，而且使用也方便。多门

冰箱不仅使冰箱更显高档豪华，也使食物的冷藏更科学、合理、卫生。质量电冰箱是耐用消费品，所以您应该选择质量可靠的冰箱。

目前，随着我国冰箱产业的升级换代，各牌子电冰箱制造质量方面的差异已经很小，在衡量电冰箱质量时，不妨多从技术档次和原材料使用两个角度来考虑。

冰箱是制造工艺比较复杂的家用电器，其设计水平和生产工艺对冰箱的质量影响很大，技术起点高的厂家生产的冰箱质量有保证。零部件特别是关键部件的选用对冰箱的使用寿命影响很大，优质冰箱一般选用纯铜管、进口涂复钢板等优质部件，保证制冷系统的寿命和冰箱的防锈能力。

价格。选择冰箱时要综合考虑价格因素，价格高的并不一定代表高质量，价格低的并不一定合算，要学会从性价比的角度选择冰箱。

有些冰箱广告投入大、销售费用高，它的冰箱售价自然就高了，消费者除了支付冰箱的生产成本费用还要替厂家出广告费等额外费用，买这样的冰箱并不合算。有些冰箱售价低廉，但可能存在技术档次低等问题，买这样的冰箱也是不合算的。

售后服务。一般冰箱都会有一定的返修率，因此选择售后服务好的产品也是十分有必要的，目前国内的冰箱厂家都有自己的一套售后服务标准，不妨从维修费用、保修时限、维修速度、维修服务的全面性以及周到性等实在因素去衡量厂家的售后服务水平。

不要盲目听信高谈阔论、不着边际的花言巧语，比如多

少多少“星级”的服务形式等。不妨向享受过厂家售后服务的人打听一下其真正的售后服务水平如何，一般来说，在同等条件下，就售后服务而言，国货比洋货，本地产品比外地产品更令人放心。

品牌。聪明的消费者根据自己的需要，从性能价格比的角度去选择冰箱，既不迷信洋货也不盲目追求名牌，其实绝大多数 300 立升以下的进口冰箱并非进口国本土生产。

你应该选一台不用除霜的无霜冰箱，最好还带除臭、保鲜功能和完全平背式设计的无霜冰箱。在容积方面，你应为每个家庭成员准备 60 升左右的使用容积，如新婚之家选 180—200 立升（ $3 \times 60 = 180$ 加 20）的冰箱就很合适。价格方面，则看你的承受能力而定，记住，不要花冤枉钱，也不要贪便宜。售后服务方面，应该选那些保修期长、收费少，维修过程时间短，而且服务周到的品牌。

5. 选购洗衣机

双缸洗衣机。首先要挑一些牌子老，质量好，信誉高的品牌。因为这些牌子的产品一般都经过国家有关部门的技术监测，安全性能良好、洗净率、脱水率、磨损率、噪声等符合国家标准。

购买时，打开包装，观察洗衣机外壳表面有无划伤，擦伤，操作面板是否平整，塑料件有无翘曲变形，裂纹等，旋钮，开关等安装是否到位，脱水盖板翻转是否灵活，洗衣桶，脱水桶内有无零件脱落。转动洗衣旋钮，有无卡住现象，最终是否恢复到零位。

接上电源，打开洗衣旋钮，看运转是否正常，有无异声，

打开脱水旋钮，看运转是否平稳，声音，振动有无异常，掀起脱水盖板，看刹车是否迅速，平稳，脱水结束有无蜂鸣鸣叫。看排水管，电源线是否完好，安装是否牢固，再查看附件是否齐全。

全自动洗衣机。全自动洗衣机从结构上分有波轮式、搅拌式、滚筒洗衣机。目前，国内市场上销售的大都是波轮式和滚筒式。全自动洗衣机是集洗涤，脱水于一体，并且能自动完成洗衣全过程的洗衣机，真正做到了它工作，您休息。

全自动洗衣机有各种洗涤程序，可供您自由选择，工作时间可任意调节（洗涤 0~16 分钟，脱水 0~5 分钟）工作状态及洗，脱时间在面板都有显示，能自动处理脱水不平衡（具有各种故障和高低电压自动保护功能），工作结束或电源故障会自动断电，无需看管，确保安全，它还具有浸泡，手洗水流功能。

目前，有的全自动洗衣机上还采用了模糊技术，即洗衣机能对传感器提供的信息进行逻辑推理，自动判别衣服质地，重量，脏污程度，从而自动选择最佳的洗涤时间，进水量，漂洗次数，脱水时间，并显示洗涤剂的用量，达到了整个洗涤时间自动化，使用方便，节能节水。

波轮式全自动洗衣机的特点是洗净率高，但对衣服的磨损很大，随着人们生活水平不断地提高丝绸、毛料。羊毛等大步走进家庭，厂商又适时地推出了滚筒洗衣机，它最大的优点是磨损率小，但洗净率比波轮式低，价格是波轮式全自动洗衣机的一倍。

滚筒洗衣机。滚筒洗衣机由于具有低磨损、不缠绕、

可洗涤羊绒、真丝织物以及容量大等诸多优点而成为当前国际上洗衣机市场的主要机型。无论从衣物的洗净度，对衣物的磨损度，使用寿命，还是各方面能耗的情况来看，滚筒洗衣机都要优于波轮洗衣机，所以，选购滚筒洗衣机已成为现代家庭的一种趋势。

目前市场上滚筒洗衣机的品牌较多，看上去似乎大同小异，其实，不同品牌的滚筒洗衣机，在其品质和功能上依然有差别，选购时务必仔细比较。通常滚筒洗衣机为前开门式，需占用较大的空间，而我国家庭一般将洗衣机安置在面积不大的橱房或卫生间，因此使用很不方便。

目前国内厂家研制的顶开门式滚筒洗衣机不久前已经投放市场，所以消费者如果选购滚筒洗衣机，应以多加考虑顶开门式机型。购买注意事项：打开包装，察看外观，观察整台机体的油漆是否光洁亮泽；门窗玻璃是否透明清晰，有无裂、刮痕；功能选择和各个旋钮是否灵活。

如没问题，可进行下一步试机。试机时，接上电源，先开启洗衣机的程控器，并置于匀衣档（即6档~7档）。这时候，指示灯亮，机内滚筒开始转动，并处于间歇性的正反转工作状态。此时要注意噪音是否过大，同时，用手感觉一下机体震动的情况。一般来说，震动越小，说明滚筒运转越平稳，质量可靠。再用手触摸机体右下侧排水泵位置，如有轻微震动，证明风叶已旋转，处于工作状态。

当以上几项试验都完毕后，即可关机。但一定要在关机约一分钟后，再打开机门。而观察门封橡胶条是否有弹性也不应被忽视，如弹性不足，可能会造成水从门缝中渗漏。切

记买滚筒洗衣机一定要买那种有比较完善的售后服务的产
品，不能光为了便宜，带来日后的麻烦。

6. 选购吸尘器

对铺了地毯的新房，吸尘器是必备的。按电机容量大小，
吸尘器分小型、中型和大型三种。家用吸尘器属于小型手拉
手吸尘器，输入功率为 200W，机身轻便，可以直接握在手
中除尘。卧式吸尘器的输入功率为 400W，此机接软管，管
端衔接不同用途的吸嘴。

选购吸尘器应细心观察：真空吸力的强弱，噪音大小，
尘管是否漏气，机械装置是否完好，配件是否齐全，整机的
使用是否灵活，电机的绝缘是否良好（有否漏电）等。

7. 选购灯具

灯具不仅是现代照明的必需品，而且还点缀房间、美化
环境的装饰品。市场上灯具五花八门，怎样为您的新房选择
称心如意的灯具呢？

选择灯具时，要依照实际需要和照明的部位来选择你所
喜欢的灯种。选购灯具要检查三个方面以确保安全，一是检
查各联结件，固定灯具的各联结件一定要牢靠紧固，不能有
松动现象；二是检查脚线，脚线处一定要用橡胶、塑料等绝
缘材料牢固地固定，以免磨损漏电；三是检查金属灯柱内导
线的绝缘。尤其是那种可弯曲或可伸缩灯柱内的导线必须有
加强绝缘（如用绝缘带包扎）措施。这样才能保证用灯安全。

五、选购厨房用具

1. 橱柜

由于厨房环境远比客厅、卧室恶劣，对橱柜的要求也就

比普通家具高得多。但是，装修时请工人自制的橱柜往往不能达到这种要求。自制的橱柜和专业橱柜究竟有什么差别呢？这主要体现在三个方面：

用料的不同。自制橱柜往往采用普通层板和普通的五金配件，这样制作普通家具当然可以，但用于制作橱柜，就难以抵挡厨房中的潮湿、高温和腐蚀性物品的侵蚀。因此自制橱柜的柜体容易变形，台板、门板等也易受潮、损坏，贴花板容易脱落。而专业橱柜则采用耐高温、抗腐蚀和耐潮湿的高档防火板，不易变形损坏，而且很好清洁。

专业厂家生产的橱柜寿命比较长，用过几年后，换另一种风格的门板，就相当于换了一套新橱柜。

工艺不同。做橱柜一般是在装修住房时进行，其工人对制作橱柜的各种要求了解不深，其制作工艺粗糙；而专业厂家生产橱柜全都是工业化生产，从下料、抛光到安装都有严格的规范，产品工艺当然远比“自制品”精良。

功能设计不同。一般来说，最能体现橱柜科技含量的，就是其功能设计的合理性。自制的橱柜一般只有基本的储物功能，对于物品的取放、如何最大限度利用空间、如何延长橱柜寿命等诸多方面缺乏考虑。而专业厂家生产的橱柜，在功能设计上考虑得相当细致：水槽、炉具、抽油烟机都设计为嵌入式，美观大方；各种功能性配件的使用，可以最大限度地利用空间，方便存取。

2. 选购电饭煲

电饭煲是目前普遍使用的一种厨用电器，它可煮饭、蒸热食物、煲汤、煲稀饭、炖食品和蒸包子、馒头等，用途多

样、使用方便、安全可靠、没有污染。

选购电饭煲首先要看它的额定电压和规格大小是否符合技术要求。其次，要仔细察看：

外煲漆膜是否坚韧、涂色均匀、光泽良好、提环、煲耳、煲脚、掣壳等电木件是否塑化完全、有无破裂、起泡等毛病。

内煲形状是正圆，煲底呈球面状，它与加热的板面弧度必须吻合，接触要良好。

电源引线尾插与插柱接插必须灵活可靠；开关按键后能迅速通电与断电；指示灯，加热器工作无故障；磁钢限温器的感温磁钢不能与加热器相碰触，要求置于加热器的正中间。

接通电源，接上地线，通电后观察有无短路，保险丝烧断或漏电等现象。

3. 购微波炉

微波炉是利用微波（一种电磁波）来传递能量进行烹调的家用电器，由于它省时间、节能源、使用方便、污染少、已日益成为受欢迎的一种家用炊具。

选购微波炉，要考虑个人选择某一型式和牌号；要考虑灶腔容量的大小，烹调控制档次的多少，自动化程度的高低，以及外观造型如何等。在购买时，还要检查灶门能否紧闭（如果灶门超过正常闭锁位置 2 毫米以上，是不合格的），六枢或六架有没有断裂，变形或电弧造成的损坏等现象，灶门封条和玻璃有无损坏或破裂现象，外壳有没有出现通到灶腔或皮导的裂痕。

第五节 怎样选购新婚服饰

一、礼服的选购

新郎选购的礼服应该充分体现新郎的潇洒、庄重、挺拔、凝重的阳刚之气。新娘的礼服要体现出清新、漂亮、纯洁、飘然的阴柔之美。

1. 婚礼礼服

新郎新娘的礼服要既体现各自的特点，又能达到高度的和谐统一。下面几种类型的礼服供选择。

白色乔其纱做成的袒领、束腰长裙、裙子胸、袖、裙边都以花边环绕，这种新娘礼服可配于新郎的晨礼服，颜色可选用黑色，或是穿深蓝条纹套装。新郎新娘于对比中见和谐。

新娘着淡粉红色的绸纱做成的长裙，新郎宜穿深色礼服。新郎新娘可因风格上的统一而极具美感。

新娘选用玫瑰红的丝绸制成的衬衣，配上纯黑色的丝绒长裙，新郎的礼服应选用提花西装或深米色西装，效果甚佳。

新娘选用淡天蓝的天鹅绒做成的裙衫，新郎的服装应选用米色或咖啡色的西服来配合。两者相配。具有珠连壁合之妙。

新娘的礼服选用红颜色的面料，新郎的礼服可选用深蓝色西装配以白衬衫，深红领带。

新娘选用柔嫩的鹅黄色，淡雅的紫罗兰等色调的面料做礼服，新郎可选用藏青色套装，配白衬衫，系红领带。

婚礼如果是在冬季，新娘可选用色调优美、款式漂亮的羊毛衫，着一条裙摆宽大的薄呢长裙，外穿格调高雅的呢大衣或裘皮大衣，新郎可着呢子套装，给人以和谐之感。如果是在高寒地区，新娘可着大红、茜红、粉红、紫红色的绸短袄，下配灰黑，深米色的法兰绒长裤等。新郎一般是深色西套装，同样给人以美感。

2. 女性婚礼衬衫

新婚女性至少应置备几件衬衫。从效果上看，利用衬衫的式样及色彩变化，可以轻而易举地搭配出各种装束。从经济上考虑，衬衫的价格一般低于外套和裙子，在婚礼中更换一二件好看的新衬衫，便能使原有的礼服展现出一种新的气息。

用于制作衬衫的质料几乎包括所有的天然纤维及合成纤维面料。一旦拥有几件精心挑选的不同款式的衬衫，不论要打扮出何种情调，都是轻而易举的。

下面是可供选择的几款较为典型的衬衫。

白色圆领衬衫，素雅保守，质地柔细。可配穿圆裙，给人以气质典型之感。

条纹衬衫，适合各种个性的女性穿着，可随意搭配其它服装。

粗蓝布长袖衬衫并非想象中的过时款式。它充满牛仔布的帅劲儿，尤其是夏季，可与色彩淡雅的裙裤搭配。

短上衣，尤其是大花纹图案的短上衣。它与裙装或裤装搭配，均可将女性的婀娜多姿表现得淋漓尽致。

带有蝴蝶结的白衬衫最能表现女性美，这种衬衫应穿

在套装内。

二、家居服装的选购

在追求流行，崇尚新奇和从众心理的影响下，青年人购置衣裳比较频繁。但是，能买到既新颖，又实用的服装并不容易。所以，新婚夫妇在准备新装时，要注意以下几个方面：

添置新装前，先把自己已有的服装整理一遍：许多的衣服或许配上件衬衣，一条纱巾，一串项链或一枚别针，即可获得崭新的穿着效果。

克服购衣时的盲目性：避免在朋友怂恿下缺乏主见一时冲动购买，这就很难买到称心如意的服装。

提倡购衣时多比较：主要指地区性比较，即同一款式的服装在闹市中心与僻静小巷，在高级商店与不起眼的小店，价格往往不一。因此，购衣时，不妨多走几个商店，以买到更合意的衣服。

不要图便宜：服装减价绝对是有原因的，购买之前，先确切了解削价的原因。

1. 挑选西装

当前，西装已成为男子必备的国际性服装，新郎合身的西装，更显得潇洒大方，神采奕奕。那么，怎样挑选西装呢？

选颜色搭配。色彩要明亮大方，与新娘的衣服相和谐。

选长短大小。衣长要和手的虚口平，袖长和手腕平，肩阔和上臂平，胸围的大小，以穿两件羊毛衫感到不松不紧为宜。

选外型线条。直线宜流畅，曲线宜柔和，左右要对称，袖形要自然，尤其要注意后背不“起吊”，还要看门襟是不是

顺直，表面有没有起壳。

选缝制质量。主要是察看衣领、袋口和钮眼有没有脱线、漏针、毛缝等毛病。

2. 购茄克衫

选购茄克衫时，首先要根据自己的体形来选择不同的款式。体胖者，可选用 V 字领单排扣面装式茄克；个子矮小的人，就注意相对的简洁，领子不要太大，前门的装饰不可过分复杂；瘦高的人。穿上有舌穿袋的贴袋茄克，会显得更加稳重结实。

其次，要根据身材，肤色来选用不同颜色的茄克，冷色调适合身材粗胖的人，暖色调适合身材较小或瘦高的人。

此外，选择茄克时，衣长要略短于中山装或西装，一般是以人体站立，双手自然垂直，手腕所及之处为准。

3. 购皮革服装

选择皮革服装要根据自己的年龄、特点选定款式和颜色。

选择时要注意皮革表面不脱色、不散光、不裂面、不发粘；革面光滑、皮纹细致清晰、色泽光亮柔和、质地丰满柔软、切忌板硬；厚薄应均匀、手感滑爽面富有弹性。

其次是主要部位切忌“松壳”，即皮革粒面层和网状层连接的纤维织物遭受较重损伤，既影响牢度又有损美观。

最后注意做工要精细。皮革服装要求周身平整。不得歪斜，不可有茶叶边现象。大贴袋，双插袋的高低、大小要一致嵌线，拉线的粗细、进出要一致。缝纫线脚要均匀一致，自然平整。

4. 购裘皮大衣

裘皮大衣从材料上可以分为兔皮大衣、羊剪绒大衣、狗皮大衣、狐狸大衣等；选购时，可通过外观鉴别，即手摸、眼看、口吹、抖动等方法来鉴定毛皮的优劣。

鉴定毛皮时应注意：染色产品要求染色均匀、有光泽、松散灵活、毛路相遂、皮毛平顺、用白纸擦毛数次无掉色现象、无灰尘、无油垢、无异味、无脱毛、无溜针、用手推毛皮不掉针毛，未经染色细杂皮大衣，要求自然色泽好、毛色光亮、松散灵活、花纹相称、毛路相遂、平顺、无结毛、无灰尘、无异味。羊剪绒皮大衣。除具有染色产品的要求外，还要求毛平顺、无剪花，无钩针毛。

此外，还应了解产地、生产厂家、鞣制方法等。若是硝面鞣制，则有臭味、容易虫蛀、鼠咬、怕受潮，不易保存，若经过鞣法鞣制，则可避免以上现象。

5. 毛衣选购

一件色彩绚丽的贴身羊毛衫或手织绒线最能表现出身段曲线。尤其是当毛衣与下半身服色形成强烈对比时，要显得俏丽。

全体的毛衣使人显得充满青春活力，潇洒干练。

以下介绍几款具有代表性的毛衣。

圆领头毛衣是较优美的简单样式。

不太紧身的高领毛衣，几乎对每个人都合适。紫色高领毛衣可任意搭配长裤或裙子。

V型领套头毛衣适合宽肩高胸脯的女性穿着。

传统的圆型或浅V型领开襟毛衣，配以敞开的衬衫领，线条十分优美。对大部分新婚女性来说，穿短一些的式样比

较合适。

6. 新鞋选购

对于新婚夫妇来说，选购几双新鞋是必不可少的，下午是买鞋的最佳时间。因为经过一天的劳累奔波，人的双脚略微肿胀，试穿时如果大小正好，穿着一般会比较合适。

买鞋时避免仅试一只脚，应该试两只脚。因为人的双脚的大小并非完全相同。

尽量不要买尖而细的鞋。因为这种鞋穿着不舒服，而且稍不小心就会扭脚。

另外，最好能有几双不同高度鞋跟的鞋，这样能使脚腿保持运动，小腿肌肉得到锻炼，以防缩短。

要想购买称心如意的皮鞋，应学会判断皮鞋质量的好坏。那么，怎样判断呢？

质量好的皮鞋，鞋需无明暗伤痕，整个鞋帮色泽鲜艳，无裂面，掉浆、脱色等现象。鞋底表面要光亮，无裂面和伤痕，槽口整齐，无破裂露线和底心发软的缺点。两只鞋底长短、肥瘦完全相等，前帮的长短及后帮的高矮要适合脚型。鞋帮、鞋底平整无歪斜变形的现象。五眼和内包头下部坚硬，以手指平压无发软现象，上部柔软有弹性，无坚硬卡脚的现象。

鞋跟距离相等，后跟平整，缝纫针码均匀，钉钉整齐，沿条平整。鞋帮、鞋里、鞋底洁净，无胶水、浆糊、油蜡等污点。

7. 挑选丝袜

袜子和鞋一样，既是保暖品，也是与服装配套的装饰品，

在新娘的服饰品中袜子所占据的地位举足轻重。丝袜光亮柔软、滑爽透气，适宜在宴会、舞会、结婚酒席等交际场合穿着，与以丝绒、绸缎织物为面料的旗袍或裙装配套效果最佳。再配上高档的中、高跟皮鞋，更显得高雅秀丽。

通常，黑鞋配黑丝袜。腿部较粗的新娘，应避免穿任何颜色织花长袜，最好挑颜色较深的袜子，这样可使腿部显得细一些，织花丝袜和带花纹的丝袜可使瘦削的腿部看来较为均匀。身体矮小的女性应避免穿白色丝袜；高挑纤瘦的女性，应以白色短裙配白色丝袜。

三、新婚首饰的选购

1. 钻石婚戒的选购

选购结婚钻戒是一件十分谨慎的事。因你将为一枚小小的戒指而支付一笔不小的金额。是否它是用玻璃做的，或是有瑕疵，都将是你所关心的。那么，在选购钻戒之前你究竟该了解些什么呢？下面将为你介绍一些选购方式，以使你能做出正确的选择。

从何入手？和选购其它一些贵重物品一样，在去商店之前应尽量多的获取相关信息。在了解钻戒之前，最好先决定在哪里购买。

可以向最近买过钻戒的好友或亲戚先了解一些这方面的情况。如果你的朋友中有从事珠宝鉴定的，那更可以给你一些好的推荐。如果没有，你也可以去一家较大的金店，向那里的专家进行咨询。记住，这是一笔不小的金额，你的支付能力由你自己决定。

如果你想用一个好价钱来买钻戒，那就得选择合适的季

节。通常，在节日或是送礼高峰时期可能价格会贵一些，但一月份又会下跌，没有人说得清这是为什么。挑选钻石有“4个C”原则：切割（cut）、色泽（color）、纯净度（clarity）和克拉（caratweight）是鉴别钻石质量和价值的重点。

切割。是其中唯一的人为因素。一个熟练的钻石切割师能使一块好的钻矿石光彩夺目，他能使内部的光芒最大程度地反射到钻石表面。切割师要把它切割得如同左右仿佛在照镜子般对称。

一块好的钻矿石可能因为切割师的技术不足而荒废。一颗切割理想的钻石应呈圆形，并且有58条清晰的切割边，它能最大程度反射光芒。一颗优质的钻石有着很高的价值，反射性强且对称，但它的切割并不十分完美。

切割劣质的钻石可能因为要保留它的最大重量而切割太深或太浅，因而无法使它光彩尽放。抛光技术也将影响钻石的质量，一颗切割完美，对称的钻石可能因为抛光不好而降低价值。

色泽。在一些大的珠宝店里会陈列一些用于对比的钻石，他们将各种色泽等级的钻石列成一排，以帮助顾客进行对照，因为一般顾客无法用肉眼来区别钻石的色泽。钻石的颜色以无色为最上品，随着黄色的加深而逐渐次之。

纯净度。总的来说，瑕疵决定着钻石的价值。更准确的说，要看钻矿石中杂质的多少。几乎每块钻矿石中都含有杂质，即使是质量再好的钻矿石。

克拉。曾被认为是衡量钻石价值的决定性标准。当有人说买了2克拉的钻石时，人们都会感到难以置信。其实，

钻石的切割、色泽和纯净度和重量对于钻石价值来说是同样重要的。一颗切割工艺差、颜色偏黄且有瑕疵的 2 克拉的钻石的价值要远低于一颗切割完美，透明纯净的钻石。因此，钻石的重量并不是决定钻石价值的主要因素。

可钻石的重量仍然影响它的价值。弄清珠宝商所告诉你的钻石的重量是否准确很重要。因此在购买时让你的珠宝商当场测出钻石的重量，如果珠宝商不愿意这么做，那就去别的店家。

镶嵌。也是很重要的一部分。镶嵌不好将引起很多麻烦，它可能使钻石脱落。因此在购买钻戒时一定要查看托架是否牢固，在与钻石相接处是否足够厚。

形状。现在市场上的款式越来越多，珠宝设计师也在不断创新。但比较经典的款式是圆形、椭圆形、珍珠形和方形。钻石的形状总的来说不影响价值和质量。相反，它更体现了钻石在切割前原有的形状。

书面说明。你的钻石应有一份其真实性的证明，它说明该钻石的质量、重量、切割技术。这是对你所购买的钻戒的保证。

“钻石恒久远，一颗永流传”能拥有一颗好的钻戒，能增加新婚生活的光彩。

2. 金首饰的选购

在选购金首饰时，不但要考究式样，而且要注意成色。成色就是黄金的含量，成色越高越值钱，常见的有 24K，含金量为 99.6%（称足赤）；22K，含金量为 91.67%；18K 含金量为 75%；14K，含金量为 58.5%。K 金制品上都打有 K 数

的戳记。

在选购金首饰时，应该注意识别方法是：

看颜色；24K 的纯金，呈红色；含九成金时黄中透紫；含八成金时，才呈黄色。

识硬度；纯金柔软，用大头针就可以划出浅痕来，用牙咬也能出现牙印。

酸试验：金不溶于硫酸，盐酸和硝酸，而别的金属遇酸会变化。

第二章 婚礼筹备及其事宜

第一节 婚礼前期筹备

结婚是一项系统工程，而非一件容易的事情。在结婚前期新人们会为婚礼做很多的准备。往往由于太忙碌，有时自己也不知哪些已经做好，哪些还没准备。这样就给正式的婚礼带来遗憾，甚至会影响以后的婚姻生活。

下面从婚姻登记、婚期安排、新婚美容、婚纱摄影等几个方面来说一下有关婚礼的前期准备。使新婚夫妇在大喜来临之前能做到有条不紊，从容应对。

一、婚姻登记

1. 结婚须具备的条件

男女双方本人完全自愿，不许任何一方对他方加以强迫或任何第三者加以干涉。

男女双方必须没有与第三者存在婚姻关系。

必须达到结婚年龄。男不得早于 22 周岁，女不得早于 20 周岁。

必须没有不应结婚的生理缺陷。患麻风病未经治愈或患其他在医学上认为不应当结婚的疾病者，禁止结婚。

双方之间无不应结婚的血亲关系，直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止结婚。

2. 婚姻登记的准备

结婚登记的法定程序是：

要求结婚的男女双方必须亲自到婚姻登记处进行相关结婚登记。符合《婚姻法》规定的，予以登记，发给结婚证。取得结婚证即确立夫妻关系。这里说明了三点：

第一，结婚登记机关和对当事人的要求。根据我国《婚姻登记办法》的规定和实际情况，结婚登记的机关，城市设在街道办事处或区民政科，农村设在乡（镇）人民政府。办理结婚登记时，不许请人代理，不许亲属顶替，不许一方代表另一方，也不许用书面表态代替本人到场。否则，不给予登记。

第二，申请与审查。结婚登记机关对当事人的结婚申请，应首先把《婚姻法》关于结婚的规定和禁止结婚的规定，向当事人讲述清楚，然后进行严肃认真的审查。必要时可以对当事人进行询问或开展调查，其目的是为了弄清楚双方是否真正自愿，有无包办、买卖婚姻和其他干涉婚姻自由的行为；有无借婚姻索取财物的现象，年龄是否符合法律规定的要求；有无不应结婚的近亲登记机关的提问，不能欺骗或隐瞒。

第三，婚姻的成立。经婚姻登记机关审查，申请结婚的男女双方符合法律规定的，应准予登记并发给结婚证。取得结婚证，合法的夫妻关系就正式成立。是否举行仪式，法律未作规定，由当事人双方确定。如果婚姻登记机关审查不符合《婚姻法》有关的结婚规定，不予登记，并向当事人说明不予登记的理由。如登记机关发现当事人有不符合婚姻法的规定而故意隐瞒的，则给予批评教育，情节严重的应当提请当地人民法院依法处理。

有些青年男女达到法定婚龄，要求办理结婚登记时，所在单位和婚姻登记机关总是动员他们积极响应国家的晚婚号召，把婚期推后几年。而要求结婚的这些青年人怎么也想不通，到了法定婚龄为什么还要提倡晚婚？这主要是对《婚姻法》理解不够全面造成的。

《婚姻法》第二章第五条规定：“结婚年龄，男不得早于22周岁，女不得早于20周岁，晚婚晚育应予鼓励。”这就是说，男女双方不到这个法定婚龄不能结婚，结婚登记机关也不予登记。

但是，国家规定这个婚龄，并不是说到了这个年龄，就一定要结婚，而是说“不得早于”这个年龄。男女双方若能把婚龄推迟到22周岁或20周岁以后，国家将给予大力支持和鼓励。

《婚姻法》所以把男22周岁，女20周岁，规定为结婚的年龄，这是因为考虑到我国的实际情况。特别是广大农村和少数民族的风俗习惯。其实，法定婚龄并不是必婚年龄，也不是最佳婚龄。从男女青年根本的利益和从社会的需要来说，适当推迟几年结婚是很有好处的，不论是对个人的成长发展，对家庭的美满和睦，还是对子女的抚养教育都是有利的。

根据科学计算，青年妇女如果20岁结婚生育，那么，100年内要生5代人。如果25岁左右生育，那么，100年内只生4代人。因此，青年男女能够把结婚年龄推迟几岁，对于国家推行计划生育，控制我国人口的增长，对祖国的四化建设等，都将产生很大的作用。当然，提倡晚婚也不是越晚越好，

而是鼓励男女青年积极地响应党和政府的号召，自愿的适当晚婚。

由于只有达到一定的年龄，双方才能具备适合于结婚的生理和心理条件，才能在处理婚姻问题时，作出正确的判断和决定，才能在结婚以后，担负起对子女、家庭和对社会的责任，所以国家历来严禁早婚。

但在我国农村，“早添人口早分地，早生贵子早得福”等封建婚姻意识很浓厚，不到法定婚龄而早婚的现象还较严重。这种违反《婚姻法》的行为，不仅损害了法律的严肃性，不利于法制建设，而且还会严重影响青年和儿童的身心健康，对计划生育这一基本国策的实行也是十分不利的。

党和政府很重视早婚问题，要求各有关部门认真贯彻中共中央关于严禁早婚的通知，认真宣传《婚姻法》，同残存的封建婚姻意识作斗争，增强群众的法制观念，使人人知，人人守法。同时还要经常地对早婚问题进行检查和清理，以促进社会主义两个文明的建设。

办理结婚登记所需的证件：

居民身份证。

户口簿（或者集体户籍证明）。

婚姻状况证明。固定工、离退休职工由所在单位出示，待业、个体无业人员由居（村）委会出示。待业人员、个体户还应提供劳动手册（或执照）。

二寸彩照3张本人近期正面免冠二寸单人彩照3张，双方照片颜色统一（一般结婚登记处有宝利来快照服务）。

再婚当事人的特殊证明（另外需持的证明）离婚证书

或解除夫妻关系证明或法院调解书或法院离婚判决书（注：持初级法院判决书的，还需带好初级法院判决生效的证明）。

因私出境人员的特殊证明。如我驻外使、领馆认证（或公证）的在国外期间的婚姻证明。

因私出境回国定居者的特殊证明。如无在国外期间的婚姻状况证明，可持经公证的本人在国外的未婚证明书。

3. 婚前体检

持上述证明，到所在市、区、县民政局开具婚前体检介绍信。

携介绍信，到所在市、区、县指定的婚检医院进行体检。

婚前体检的内容：

男：全身检查主要是看身体的营养、发育、精神状态、五官、血压、体重、心、肺、肝脾、外生殖器是否正常。X光胸透了解心肺情况，验血常规、血型、尿常规、肝功能和HAA（乙型肝炎表面抗原试验）。

女：乳房发育情况、有无肿块，妇科检查应作肛查，了解子宫发育情况及附近有无肿物等。X光胸透了解心肺情况，验血常规、血型、尿常规、肝功能和HAA（乙型肝炎表面抗原试验）另需要检查阴道分泌物、查念珠菌、淋病双球菌和滴虫等。

其它。需交纳结婚证工本费、服务费。

经体检证明符合条件的，持体检合格证明回民政局登记注册。

4. 领取结婚证书

婚姻登记机关在收到结婚申请后将按照婚姻法的规定对当事人进行审查。在被准予登记后，男女双方必须同时到场，然后就可以领到一张大红的结婚证书了。这就宣告你们已正式成为夫妻了。

二、婚期安排

1. “吉日”的确定

选择什么日子结婚，是一对新人及其父母都很重视的事情。当今社会上流行选择偶数日作为吉日良辰的做法，如二月二，八月八等等，认为有成双成对之意，预示婚后夫妻恩爱、白头偕老，且“八”的谐音为“发”，也是对未来生活的一种期望。选择“吉日”应征求双方父母的意见，同时要从科学的角度做出安排。

2. 要考虑双方工作、学习的实际

如果一方正在业余时间读书，应避开紧张的复习考试日期；如果一方正夜以继日地投身于单位的重大技术攻关项目，对方就要耐心地等待一段时间，待得捷报传来之时再择“吉日”。

3. 要考虑双方家庭的实际

选择“吉日”，需兼顾双方老人都有时间参加，都能目睹喜庆和谐的场面。

4. 要考虑双方的身体状况

如果一方身体暂时有点不适，或者生病，最好不要急于安排婚事，而要及时诊治，恢复健康再作商议。否则可能会影响新生活的和谐，也容易加重身体的病情。结婚日期要避开女方的月经期，女方不能羞于启齿。选“吉日”时，男方

要特别注意倾听女方的意见。

5. 要考虑各方面的安排

如果婚期与节假日统一，或许是明智之举。这样做的好处是：有纪念意义；新婚披上节日盛装，增添情趣；亲朋好友有时间参加婚礼，气氛热烈，并且款待亲朋与家中过节合而为一，既节省又喜庆。

三、婚礼筹划

1. 时间安排表

为了婚期如期举行，新婚夫妇最好在结婚前几个月（如若时间允许最好是在一年前）拟定一个结婚时间安排表。如什么时候去登记，什么时候去拍婚纱照、婚前多久找婚礼场所、乐队、摄影师和花店等等。这样做的好处，可以让新婚夫妇做到心中有数。

假如你在一年中婚礼热潮的月份，例如：五月、六月、九月或十月的某一个周六晚举办婚礼，那么你就得提前预约好各项事务。

如果你想要在某一个特定的餐厅，或是请一个著名的摄影师，那么首先要和他们联系，讨论日期，并围绕你所能得到的展开安排。以下时间表是对婚礼筹划时间的粗略安排，根据时间长短各有不同，但却是针对小型或中型的婚礼，宾客数目在 56 人到 150 人之间。

一年的计划：划出一个月或二个月作为初步筹划之用，然后审视一下各项任务，为第二、三阶段的工作安排做一张时间表。有了一年时间表安排，你几乎可以在周末、傍晚、午饭等时间完成所有的工作，还能有充裕的时间作比较和选

择。

八个月计划：花四周的时间完成一些最主要的选择，再用一至二个月的时间完成次一级的决定，并同时解决第三级的问题；用8个月的时间筹办一场中小型的婚礼，你可以在周末、傍晚和午餐时间完成大部分琐碎的安排，也会有一定时间来选择比较。

三个月计划：用两到三星期时间确定宾客名单，找到婚礼宴席的场所，预约好司仪，发出邀请函，开始安排前先在脑中考虑好预算，然后根据清单，每周完成一至二件任务，你将不得不请几天假，并在傍晚和周末与人商议。

一个月计划：一周内解决首要问题，快速着手其它事情，抓住重点和大致，不要管细节，请几天假（或几个半天）。第一周中请一天假打电话预约各项安排，第二周再请一天假与婚礼服务人员碰面。只用一个月安排婚礼，你根本没有时间作比较选择，事先取得参考资料，然后订下你能遇到的第一家服务机构吧！

假如你只有极少的时间来筹备婚礼，或者你对自己的选择信心不足，不妨向朋友、同事、亲戚甚至咨询的专业人士请教。雇请专业人员会使你省下不少的时间、金钱和压力。这笔开支是相当有价值的。

2. 婚礼预算

首先，写下能用于婚礼的全部金额的精确数额。可以通过与爱侣以及与双方父母的友好交谈，决定各自出资多少，负责哪些方面，从而计算出你所要支付的精确数额。

根据对下列问题的回答，来决定婚礼的类型。

婚礼是传统或非传统？

婚礼是民族色彩或是宗教风格的？

婚礼是正式的还是非正式的？

婚礼在早上，中午还是晚上举行呢？

小型婚礼还是大型的，有多少客人？

是否知道晚上举行婚礼的费用是上午或下午的两倍？

然后建立一个预算计划表：

可购买一本尽可能大的活页笔记本或横线活页纸。将所购的笔记本划分成若干个部分，以记录不同范围种类的婚礼支出。创建一个总预算表。在一页的顶部记录下全部的婚礼预算金额。然后在不同的支出种类下记录各自及分派的预算。最后所决定的实际预算，还要记录下爱侣双方及双方父母各自所支付的数额。虽然在统算计划中花费的时间很多，但这有利于你在以后购买礼服，宴会服务以及其它方面的顺利支出。

最后罗列出每一张不同花费科目的预算纸以帮助你比较在商品与服务上的花费比例。

记住，这预算是你自己的。一旦建立了预算表并准备按此进行，就会发现一切均在控制中，完全可以轻松自在的计划婚礼了。

3. 选择场地

新婚夫妇在挑选婚礼的举行场地时所必需询问下面的一些问题：

停车场够大够安全吗？

有没有足够的地方跳舞？

定价中有否包含蜜月套房？如果有，是否包括早餐？
需付定金吗？

按人头收费时是否已包括了桌布，餐巾等的费用？

存不存在“损害赔偿”花费的可能。比如说，有些场所你弄脏他们桌布会向你收取相当于一块新台布的金额。

是否提供免费接客的交通工具？比如，一部有专用司机的小汽车等等。

婚礼对你来说很特殊，所以最好找些专心投入的工作人员，要让他心无杂念，一心只为你一人服务。

4. 筹备时需注意的细节

确保在婚礼前预定好发型师做发型，并且至少提前一个星期做一次模拟练习。

确保礼服能如期做好，最好提前试穿一下。

婚宴的座次安排。

做好新婚避孕的准备，提前购好避孕药。

尽早决定费用的支配。

临时改变主意不是大问题，可也会给你带来不必要的压力。

清楚自己需要承担的费用。

四、婚宴的准备

1. 中国八大菜系

婚宴中菜肴占很重要的地位，所以你先了解一下所定的婚宴菜肴的品种、风格。

中国菜肴在烹饪中有许多流派。其中最有影响和代表性的也为社会所公认的有：鲁、川、粤、闽、苏、浙、湘、徽

等菜系，即被人们常说的中国“八大菜系”。

有人把“八大菜系”用拟人化的手法描绘为：苏、浙菜好比清秀素丽的江南美女；鲁、皖菜犹如古拙朴实的北方健汉；粤、闽菜宛如风流典雅的公子；川、湘菜就象内涵丰富充实、才艺满身的名士。中国“八大菜系”的烹调技艺各具风韵，其菜肴之特色也各有千秋。

山东菜。地域：由济南和胶东两部分地方风味组成。特点：味浓厚，嗜葱蒜，尤以烹制海鲜，汤菜和各种动物内脏为长。名菜：油爆大虾，红烧海螺，糖醋鲤鱼。

四川菜系。地域：有成都，重庆两个流派。特点：以味多，味广，味厚，味浓著称。名菜：宫爆鸡丁，一品熊掌，鱼香肉丝，干烧鱼翅。

江苏菜系。地域：由扬州，苏州，南京地方菜发展而成。特点：烹调技术以炖，焖，煨著称；重视调汤，保持原汁。名菜：鸡汤煮干丝，清炖蟹粉，狮子头，水晶肴蹄，鸭包鱼。

浙江菜系。地域：由杭州，宁波，绍兴等地方菜构成，最负盛名的是杭州菜。特点：鲜嫩软滑，香醇绵糯，清爽不腻。名菜：龙井虾仁，西湖醋鱼，叫花鸡。

广东菜系。地域：有广州，潮州，东江三个流派，以广州菜为代表。特点：烹调方法突出煎，炸，烩，炖等，口味特点是爽，淡，脆，鲜。名菜：三虾龙虎凤大会，烧乳猪，盐焗鸡，冬瓜盅，古老肉。

湖南菜系。地域：潇湘流域，洞庭湖区及湘西山区的风味菜组成。特点：注重香辣，麻辣，酸，辣，焦麻，香鲜，

尤为酸辣居多。名菜：红煨鱼翅，冰糖湘莲。

福建菜系。地域：由福州，泉州，厦门等地发展起来，并以福州菜为其代表。特点：以海味为主要原料，注重甜酸咸香，色美味鲜。名菜：雪花鸡，金寿福，烧片糟鸡，桔汁加吉鱼，太极明虾。

安徽菜系。地域：由皖南，沿江和沿淮地方风味构成。皖南菜是主要代表。特点：以火腿佐味，冰糖提鲜，擅长烧炖，讲究火工。名菜：葫芦鸭子，符离集烧鸡。

新婚夫妇可依据宾客的特点来选择不同的菜系。

2. 有品位的婚宴

要提高婚宴的格调，首先注重新人迎客要有气派。如婚礼车、大客车停车要方便；菜肴名称要文雅而讨口彩。可选择设施上好、环境优雅且配送一夜洞房的星级酒店。这样可让新人和客人均留下美好的回忆。

要准备一些包装讲究的喜糖。喜糖要有甜蜜的色彩、样式，如枕头式、鸡心式、礼包式、花篮式等糖盒要用大红纸质包装，喜气又洋派，内置鸡心、圆球、金币、蛋形等造型的巧克力，再起一个“真心”、“纯情”、“花好月圆”等名称，给人以甜蜜、美满的感受。

婚庆礼仪采用时尚的礼仪方式。全套策划，要有鲜花婚礼车接送，特邀司仪主持，既庄重又轻松，既经典又浪漫。如若婚宴后还推出婚庆舞会，则更添无限情趣。

3. 精心计算的喜宴

宴客是婚礼筹备过程中，另一个叫人头痛的大事，怎样用有限的预算办出一精美有料的喜宴？就看你的精心计算

了。

由于国内的新人无论恋爱过程再怎么轰轰烈烈，到了结婚这一关，都难免还是要被家长的意见所左右，结婚日期跟着黄道吉日走也就在所难免。但是对于预算有限的新人们，懂得避开这些所谓的大吉日可就能省下一笔不小的费用，不仅不用跟别人抢，还可以享受许多旺季时想都别想的优惠。

每年从农历八月十五以后就进入了结婚的大旺季，从九月一直到年底，饭店宴席都很容易订满，另一个旺季是三月到五月以及农历六月，许多女孩都希望能做幸福的六月新娘，却都纷纷避开农历六月，原因还是由于传统观念与忌讳所致。

各家饭店在促销上会做各种不同的服务，大体上不脱宴客所需物品，如签名绸，礼簿，炮烛及喜糖等等，更进一步在布置上会有拱门，八仙桌，鲜花及汽球等；至于再丰富一点的还有当夜蜜月套房免费住宿，加上香槟鲜花及水果等等。细心一点的新人，可能还会注意到更多细节，像是停车优惠，水酒折扣或是礼车接送等。诸如此类的项目很多，新人们货比三家总是没错的。

至于应该怎么去选择一个同时满足预算跟来宾的宴客会场呢？有几点新人可以考虑：

场地：饭店本身的地理位置和场地的大小格局。

价位：考虑价位时，要精确地预估开瓶费，服务加成费及其它零杂的费用，以免被貌似低廉的餐桌给吸引，最后发现严重超出预算。

菜色：当新人们拿到菜单时，可能会被那些又美又有诗意的菜名给迷惑了，应该特别留意菜色与食材等细节。再

者，服务人员是否专业也很重要，是否有一整组真正用心为新人做规划的宴会承办人员，对于整场婚宴能否圆满也有莫大的关系，由于订席前的沟通到整个时间和桌数恰谈的过程，都是对于该饭店的一个挑战。因此，比硬件比折扣之外，也要比服务品质。

4. 编排来客名单

商讨婚宴来客名单会是婚礼计划中最难，最情绪化的一件事。当然，你希望你认识的所有人都能分享你的快乐，但是，在许多情况下，你不可能面面俱到，就算预算不是问题，但婚宴也有最大的容量。

以下几个要诀可削减来客名单，不再烦恼。

在削减前，你应该列个名单。首先，要决定举行怎样的婚礼，是各家庭内部宴席还是个大狂欢呢？根据你的预算，最多可请多少人？这些都是你要考虑的方面。

当削减名单时，留下那些你们及家人真正认识的朋友，那些支持你并对你有影响的人，请一些亲朋好友。如果你发现一个陌生的名字，说个理由并划掉他，就算他是你父亲的生意伙伴；从未见过的姑妈，那你也不必在婚礼上见到她。但是也不要固执己见，若你母亲竭力想请某位，那就随她去。这里有个原则：既要无情，又要宽厚。如果你使两者保持平衡，那你的裁员定会皆大欢喜。

商讨名单最尴尬的一点在于新人一方父母希望能更可能地控制来客名单。但不要过多地选择亲家的客人。如果他们无法将人数控制到你所提出的数字，可以考虑让他们付额外的费用。

你曾被邀参加过去网球搭档的婚礼，并不意味着你得请她参加你的婚礼，特别是如果两人已不再联系，这也可同样运用于你只有一面之交的远房亲戚。这不是你还人情的時候。

不要请那些你认为不会来的人。尽管出乎你的预料，不要因为怕有人会不来而过多的扩大邀请人数。你永远无法真正预计将收到多少“无法参加”的回复信。有些新人认真地削减了来客人数。得到了 100% 的肯定的回复信。

对于那些落选的客人可另订一份名单，作为候选。在婚礼 2 个月前送出你肯定的邀请信，并等待有谁回复。对于每位无法出席者补寄一封候选者的邀请信。但第二批信应在喜庆的 1 个月前送出，不然会被认为是后来想到的。

如果你还有问题，可考虑裁去一组人。这可能很残忍，但有时也有必要。例如同事，只请那些工作之外与你交往的朋友。别请你的老板，除非你们关系很好，不要拍马屁。

不要请太久不见的朋友，如果你要花大功夫找他们的地址，那就最好不要请他们。

在婚礼上，小孩子很可爱，但在你必须裁剪时，他们也可不被邀请，心硬一点，裁掉 16 岁或 18 岁以下的小孩，除非他们是你的侄女，侄子，或直系堂兄妹。

你的单身朋友们不必被邀至婚礼上来约会，那些已结婚或订婚的可与伴侣同来。婚礼人数最好凑对，那样你的单身朋友可有机会碰头，或许他们可成为下一对踏上红地毯的人。

看着你的婚礼来客名单，他们将是到时来祝福你并永远支持你的人，如果你希望他们成为自己生活中的一部分，那

就邀请他们参加婚礼，不用担心，与你失去联系的一位堂妹虽被二度从名单上划去，但她或许不会知道自己错过了你的婚礼。

5. 通知外地客

远在外地甚至外国的客人也要赶来参加你的婚礼，通知他们有以下的一些特点。

简洁明了：烫金的精装卡大可不必，只需在明信片上写下时间、地点

幽默风趣：渲染结婚气氛或用上五彩纸屑，在象牙色大号纸上用激光打印机打印字体，使通知书更正规。或制作一份新婚消息信。其中囊括场所、事件，甚至你们俩如何相知相恋的故事发展过程。

考虑周全：定下日期与宾客名单，以及举行婚礼的场所，然后开始行动。来宾飞机火车班次搞清楚，帮助他们选择落脚点。

提供信息：信息还包括邻近的风景点：典型建筑、自然景观，让他们可以顺道游览一番，尽可能地为他们的旅程增趣。

共享计划 若准备邀请来宾参加婚礼之前的预热活动，也一一写入信中，来宾会欣然接受并提前定好飞机票或车票。

准备时间：在婚礼日到临前 6~8 个月发函。

你会为自己的周到安排而安慰，因为所有的客人都会如期而至。

6. 确定婚礼所需工作人员

在婚礼中，事情的协调与配合相当重要，很多事情必须

在婚礼前，就和工作人员们讨论确定过，才不会在婚礼的时候手忙脚乱。

新人们要详记每个工作人员的联络方式，随时保持联系，才能保证以后的婚礼顺利进行。以下是一份婚礼所需工作人员的储备名单样本，新人们可以作为参考之用。

主婚人、介绍人、证婚人、男宾相、女宾相、招待员、男花童、女花童、礼车司机、摄影师、美容师、其它。

7. 对联、请笺

新婚对联是我国古老风俗文化的遗产。新婚的日子里在
大门、房门的两边贴上对联，会给新婚增添浓烈的喜庆气氛。

对联二十六幅柔情似水

佳期如梦

携手成佳偶

劳动结同心

当门花并蒂

迎户树交柯

紫燕双飞迎春舞

红花并蒂朝阳开

松柏同心连夜永

桃李结子爱阳春

染就江南春水色

结成罗帐连心花

双飞却似关雎鸟
并蒂常开连理枝

携手同栽理想树
同心共赏爱情花

没有阳光花儿不香
没有爱情生活不甜

结婚礼共饮丰收酒
国庆节齐唱胜利歌
白雪无尘如爱情圣洁
红梅有信似美好心灵

愿天下有情人终成眷属
作人间才子妇也算神仙

缕结同心日丽屏间孔雀
莲开并蒂影摇池上鸳鸯

新婚新偶新人人人如意
佳期佳景佳时时时称心

你敬我爱你我好比鸳鸯鸟
情投意合情意恰似连理枝

峰恋花花喜蝶花蝶常作伴
夫敬妻妻爱夫夫妻永相亲

试问夜如何牛女双星躔碧汉
欲知春几许凤凰比翼下秦台

银汉双星任石烂海枯同心永结
人间佳节共天高地阔比翼齐飞
庆佳节佳节会佳期天朗风和天仙配
贺新春新春办新事花好月圆花为媒

佳期值佳节喜看阶前佳儿佳妇成佳配
春庭开春筵敬教座上春日春人醉春风

绰约佳人夸泳雪奇姿黛写远山似玉
风流才人快乘龙妆志花迎小阁初香

爱情花朵同长活原共沐甘露得干日常好
革命夫妻并肩战斗比翼翱翔乘万里东风

爱情花长于共同理想土壤光彩照人常开不败

幸福侣为了一致奋斗目标干劲冲天其乐无穷

横批九条

一代新风 春色满园 春意盎然

比翼双飞 美好姻缘 美满家庭

连理金枝 并蒂玉莲 珠联璧合

关于请笺的选购、书写和发送等方面的尝试可参考以下几个方面。

购买邀请函。一般购买邀请函，大型文具店是最常见的选择。你可选择你最喜欢的风格，提出你想要的措词，也可以指出你的特殊要求（比如增加一些艺术效果）。由于大型文具店都与一些占市场份额较大的印刷商合作，价格可能比印刷商或零售商低。

小型的印刷店比较灵活，可以不必费时间在厚厚的目录中查找你心目中完美的邀请函（或其它文具），而应与老板坐下来详谈并设计具有个性化的邀请函，无论是多姿多彩或是奇形怪状的，一切随君心愿。

许多百货公司都有提供婚礼文具的服务。你可以在同一天内既订购文具，通常还能享受优惠，但选择的余地较少。

也找到一个有天赋的职业设计师，或请一位设计师朋友为你设计创造文具做为结婚礼物。由于艺术家的鉴赏力，他将为你设计一系列了不起的文具，很有可能使你与他们所信任的印刷商挂上钩。

如果你有很好的桌面出版软件和创造潜质（也许你们中有一人是艺术家或是书画权威），设计属于你自己的邀请函，

便条，贺卡，甚至是文具。当你圆满完成你的创作后，用高质量的纸张和激光打印机将你的作品打印出来，这可能意味着你要走访一下当地的复印社或提出输出服务的地方。

婚礼请柬。现代的通讯系统发展得越来越发达，无处不在的手提电话或透过电子邮件都可以与远方的亲友交流信息，但说到发出人生大事的通知，一张喜贴还是不可或缺的，无论是传统的红底金字烫印，或是时尚新款的三折甚至立体请柬，都可令收件人眼前一亮，更尽显你俩的心思和诚意。

印刷请柬由选款式，看初稿到取货应预算一个月，即使需要修改亦有足够时间，由于要在婚礼前一个月寄出喜贴，所以婚前两个月便要开始参看喜爱的款式。

如非要求独一无二或太花巧的设计，不妨选印刷公司的现成款式，不但出错机会较低，而且省钱省时。

若选择自己设计，宜先制一个样本，交印刷公司依办照印便可减低出错机会。大量付印前，必须要求印刷公司先制一个真实样本，以核对错误。

取货时要仔细检查文字，图案，照片和信封尺码，免待寄出后才发现错误，难以补救。

喜贴的款式选择很多，传统的红卡烫金字，简洁银白色请柬，多折式，立体卡，印上新人结婚照，漫画人物甚至运用电脑设计技巧，各适其式，可按个人喜好挑选。

结婚请柬的措辞。正规的请柬遵循一套固定的用辞格式。婚礼办得越体面正式，结婚请柬就更应遵循正规的请柬套用模式。

姓名用全称，不能用任何小名昵称或姓名的缩写；家庭

成员的顺序写清；“和”字要出现；日期、星期、时间写清；年份不必出现在请帖上；在请帖一角附上婚宴的信息：地点、时间顺序等或在卡里另附一页加以说明。

请柬的书写。请柬是有关婚礼的第一份声明书，请柬应包括以下内容，被邀请人，形式、地点、以及交通说明书，或你更周到一点：一张地图（尤其当仪式与招待宴分两处举行时）。

若为新娘家主办，可依下例：

张夫妇很荣幸地邀请你参加他们的女儿张美丽与刘英俊的婚礼

五月十日，周六下午五点某某饭店某某路

若由双方父母合拟请柬，可依下例：张夫妇很荣幸地邀请你参加他们的女儿张美丽与刘夫妇的儿子刘英俊的婚礼

五月十日，周六

若新郎、新娘两家合办婚礼，可依下例：刘夫妇与张夫妇很高兴地期待你光临他们的儿女刘英俊和张美丽的婚礼

若由新人自己举办，可依下例：非常荣幸地邀请你参加张美丽小姐与刘英俊先生的婚礼

十一月五日，周六下午五点

若离异后的夫妇共同起草请柬，可依下例：荣幸地邀请你参加张美丽小姐与刘英俊先生的婚礼

十一月五日，周六下午五点

若新娘的母亲丧偶或离婚后已再嫁，可依下例：刘夫妇荣幸地邀请你参加儿子刘英俊与王女士的女儿张美丽的婚礼

若新娘的母亲丧偶后没有再嫁，可依下例：王夫人荣幸

地邀请你参加她女儿张美丽的婚礼

若离异后的夫妇共同起草请柬，可依下例：王女士与张先生荣幸地邀请你参加他们的女儿张美丽的婚礼

五、新婚美容

化妆并不是一种随心所欲的涂抹，而是一种创造美的技术，它是有一定规律可循的。不管何种肤色，何种脸型的人，如果能遵循下面的一些基本规律，就能使其化妆效果达到理想的境地。

研究五官：看看镜中的自己，有意寻找自己五官中最突出、有特色、迷人的部分——眼睛、嘴唇或脸颊，但不能让它们都很突出，否则就是平淡无奇了。考虑肤色：肤色深浅不同，所选用的化妆品色调也不一样。如何创造新意：如果自己的妆容总是一副模样，是不会有有多大魅力的。

是否可以通过改变面部某一部分的色调给人一个新的感觉，却又不失自己的基本形象。寻找统一和谐：现代化妆艺术就是通过突出第一印象——五官中最诱人的部分，使分散的五官协调起来。被突出部分与其它部分必须是有联系的，不能给人以突然截断的感觉，用绘画的术语来说，就是要有中间过渡色调。

1. 化妆注意要点

新娘子的化妆有五点值得注意：

化妆务求清新。新娘的化妆应尽量自然、大方、清晰、美丽，不宜过分浓艳。

化妆的重点在眼部。描眼圈时应尽量贴紧睫毛。化妆时应从眼眶向外渐渐淡薄下。使用多种颜色化妆时，避免同

时使用相反的颜色。

面颊化妆要自然，就好象本身的血色使面部微微泛红一样，切不可在涂了胭脂和没涂胭脂的皮肤之间留下分界线。胭脂应选用与口红同一类型的色调。

嘴唇化妆用颜色鲜艳的口红清晰地把嘴唇的轮廓涂画出来。口红涂好以后，可用纸巾在嘴唇上按一下，使浮在表面的口红粘在纸巾上。这样，喝酒时口红的痕迹就不会留在酒杯上了。

服装、发型、发饰的配合要协调、发饰宜采用与服装相同的色调。

2. 化妆类型

新娘通过化妆，利用外部形式上的美来充分体现内在的气质和性格，为了达到各种形式美，需要采用多种形式的化妆手法。

优雅妆。若新娘的脸型较阔，要把脸型化得消瘦一些。新娘的肌肤要白皙、细腻、如本身肤色偏黄或偏深，可选用浅色或中性色粉底涂敷。眼睑可涂敷玫瑰红色系列眼影色，并以蓝、灰、绿等冷色巧妙地加以点缀。眉毛不宜画得过浓过粗。眉毛、眼线、唇线应以柔和流畅的曲线，来改变或减弱原有轮廓的硬度。此外，化妆时使用的色彩应与服装色彩协调。总体上要求色调淡雅，切忌用色杂乱。

理智妆。当新娘希望以成熟、端庄、聪明、美丽的形象出现在来宾之中时，可利用理智化妆法。化妆时，新娘应保持头型整洁，不要让蓬乱的刘海挡住前额。服装及化妆色彩应保持色调和谐统一。整体色彩要求简洁。新娘要注意肌

肤的日常护理、使之透明、洁净。粉底霜的颜色可选用浅色或玫瑰色系，并注意适当强调颧骨和嘴唇的立体感。画眉毛、眼线和唇线时，线条要干净利索、轮廓要清晰、形状要自然、色彩上不宜作过多的渲染。

艳丽妆。在婚礼舞会等场合，需要突出新娘鲜艳妩媚的容姿时，可应用艳丽型化妆法。新娘的服饰与化妆品应选用明亮醒目的色彩。服装主要以红色系的暖色调为主，有时也穿象征性纯洁的白色礼服。对此，面红、眼影和口红可选用红色系、并根据服装色彩的浓度来增加化妆色彩的浓度。新娘肤色明亮洁白时，可选用浅色粉色粉底。眉型应画得舒展、并用少量的亮色或对比色点缀眼睑部位。口红的色彩要红艳，有光泽。嘴角应画得略微上翘、嘴唇的起伏曲线要圆滑、使嘴型显得丰满生动。

3. 自然光化妆

在自然光下，新娘的美容自然生动，无论是底色的使用，还是五官的修饰，都不宜过多地显露化妆的痕迹。粉底应选择与自身皮肤色调一致的颜色，并应涂得薄而均匀，使皮肤保持良好的质感。涂完粉底后，用清洁的海绵或软纸将浮在面部表层的粉轻轻吸去，以使粉底霜紧紧贴面附于皮肤，使肌肤显得柔和光滑。

在自然光下，眼部的化妆要认真仔细，尽量减少化妆的痕迹，眼线应画得紧贴睫毛根，并注意不要为矫正或改变眼型而夸张眼线的形状。自然光下使用的眼影色应与肤色统一协调。在婚礼喜庆的日子里，可根据眼睛的具体特征选用淡红色、茶色、沫棕红色或暖色调眼影。在自然光下应尽可能

不画鼻侧影。面颊的自然光下不宜过艳，应与肤色自然融合，不要涂成明显的红色块。

另外，在自然光下，为使面部显得自然真实，应尽可能按原有嘴唇轮廓去润色。

4. 灯光下的化妆

新郎新娘拍摄婚纱照，婚礼过程往往作现场录像。这些基本上都需在灯光下进行。因此，新娘在灯光下的美容是十分重要的。

灯光下的美容化妆，用浅亮色来突出高光部位的轮廓，或用阴影色使某一部位凹陷，将会产生极好的效果。在灯光下可以适当矫正眉型、眼型、唇型和脸型、可以大胆地使用色彩，充分发挥想象力，把新娘打扮得光彩照人。

在夜晚婚宴或婚礼舞会上，光线比较昏暗，化妆时必须加强面部各部位的轮廓描绘，在色彩上要求明亮，鲜艳。为此可使用色彩明亮的白色或浅米黄色系列粉底霜、粉底要涂得均匀，可涂得略厚一些。

在灯光下，面红可选用偏暖色的桃红色或浅粉红色，而不宜选用大红色。眼影在灯光下会产生非常美丽的、神奇的效果、在眼脸上敷明亮的眼影色，会使眼睛熠熠生辉、眼影色可涂单色、双色、三色或多种色。

眉毛和眼线可画得略深一些，睫毛可用睫毛膏刷得浓一些。

口红的色彩可根据服装色调确定。在灯光下不宜用深色唇膏。口红色要明亮，以使嘴唇轮廓清晰。艳丽的口红或珠光型口红能与婚礼的喜庆气氛相融合。

面部妆化好后，还要将裸露在服装外面的脖颈、肩膀、手臂等部位涂上粉底霜或扑上香粉、以便与面部肤色保持一致。

5. 化妆的配色

新娘成功的化妆会使婚礼增色。下面介绍几种国外新婚化妆的配色。

褐色和橙色。在眼角和靠近外眼角的地方施以偏暗褐色，中央搽上明亮的褐色。口红以橙色与褐色搭配、脸颊涂上橙色胭脂、这样的配色，会使新娘显得容光焕发。

灰色和粉红色。在整个眼皮稍抹一点粉红色，用淡灰色搽眼黛，而眉头要描得略深些，以便眼皮上粉红色表现出少女的天真烂漫。

紫色和粉红色。在靠近外眼角的地方略涂些带青色的紫色，以衬托出眼球的立体感。以渗有紫色的粉红口红搽在嘴唇和脸颊部位，既求和谐，又可以使之明亮些。

绿色和粉红色。先微微搽出两颊如红云似的发亮肤色，而后对称地在眼眶上面涂些淡绿色。口红里渗些绿色和粉红时，应注意其透明感。

6. 补妆方法

化妆经过较长时间后，会因化妆品脱落或面部出油，而失去化妆的效果，此时即需要加以补妆。新娘本人或女傧相等陪伴人应于皮包中携带一些补妆的化妆品，以备随时之需，补妆方法为：

利用吸油纸以轻压法，除去脸上乳油。

以粉饼轻按。

眼皮抹上适合自己的眼影。

以睫毛膏加浓睫毛，使眼睛更传神。

描画上咖啡色或灰黑色的眼线。

用唇膏画嘴唇。

以二色深浅的腮红，表现出立体的脸型。

六、新娘美容

1. 皮肤护理

婚礼前在准备工作上往往十分繁忙，常常会使一些即将结婚的女子因过度疲劳而显得面容憔悴，失去光彩。为此，应提前进行皮肤护理，恢复面部肌肤的健康。

首先要保证充足的睡眠时间。因为睡眠不足会影响身体健康，使血液循环减慢，造成眼圈发黑，皮肤得不到充分的休息便会显得粗糙，损害了皮肤。

为避免皮肤出现瑕疵，还应注意饮食，少吃油腻的和刺激性强的食物，多吃清淡的青菜、瓜果、多喝水、保持皮肤的滋润光洁。

晚上临睡前做两三分钟的面部按摩护理。按摩前先将按摩膏均匀地涂于面部，然后按面部肌肉的走向按摩。按摩时动作要一致，手指要柔和，要有节奏地按摩。按摩结束后，用十指指肚有节奏地轻掸面部，使面部肌肉放松。然后用纸巾轻轻擦掉按摩膏。面部按摩要坚持每天做，才能见效。

几乎所有的新娘都希望自己永葆青春，但仅靠护肤品来维持，并非上策，最主要的还是要掌握护肤的知识。皮肤是人体的第一道防线。使用护肤化妆品，保护皮肤是卫生保健的必要措施，也是皮肤健美的重要一环。保护好自己的皮肤，

首先要清楚自己皮肤的性质。

通常皮肤大致分为三种类型：

干性皮肤型：其特征是红白细嫩、毛孔不明显，干净美观，但经不起阳光、风、寒冷的刺激。因而，干性皮肤的新娘，宜用刺激性小的香皂，洗脸后多抹点油质的护肤化妆品。

油性皮肤型：其特点是皮脂腺分泌旺盛，脸上易长粉刺。因而，此型皮肤的人需要每天用温水和香皂洗，洗后可用粉质的冷霜或直接扑粉。

中性皮肤型：不粗不细，对外界刺激不太敏感，选用一般的化妆品和中性香皂即可。

2. 清洁面部

化妆前必须清洁皮肤，以增强皮肤的吸收能力，使皮肤得到良好的保养。

清洁面部一般可使用清洁霜或洗面奶。具体方法是，将清洁霜或洗面奶涂在面部及脖颈处，用手指柔和地在脸的各部位向上打圈按摩。然后用温水冲洗，再用干净柔软的毛巾吸去水分。接着用紧肤化妆水调理皮肤。最后涂上润肤剂。油性皮肤的人可选用奶液或肤霜，干性皮肤的人可选用香脂或润肤蜜。

清洁面部也可采用蒸面法或面膜法。采用蒸面清洁面部时，蒸面时间的长短应根据皮肤的性质决定。油性皮肤的人时间不宜太长，一般在 5~10 分钟左右；干性皮肤的人 10~15 分钟左右。蒸面后，用毛巾轻轻吸干面部水分，用收敛性化妆水轻轻拍打脸部进行按摩，起到调整皮肤的作用。

用这种办法，每周只需做1次，即可获得满意效果。

面膜法清洁皮肤，是将面膜料均匀地涂在面部，在15~20分钟后，待面膜料变干结成薄膜后，从下巴处开始，将膜自下往上轻轻揭去（也可用浅水洗去），然后涂上营养霜或营养蜜，让皮肤充分吸收。面膜有薄膜型和乳剂型两种，选用哪类面膜，可根据自己的具体情况决定。

3. 粉底涂法

粉底可供给皮肤不可缺少的水分和油分，并有较强的遮盖力，能使肌肤柔滑滋润，色泽透明。

固体型粉底的涂法。固体型粉底能消除皮肤上的油分，比较适合油性皮肤的人使用，尤其适合在夏季使用。使用固体粉底，可同时完成涂粉底和定妆两道工序。涂敷固体型粉底时，涂好护肤霜后，用略微温润的海绵沾上薄薄的粉底，轻轻拍打于面部。

粉底要涂得均匀，眼角，鼻翼，嘴角等细部应仔细涂敷，较注意使面部与耳朵，脖颈，发际边缘的色彩衔接自然。为了使皮肤具有柔和的色彩和光洁的质感，一定要选用色彩鲜明，粉质细腻的固体型粉底。

膏体型粉底的涂法。膏体型粉底是一种油脂性粉底霜，适合干性皮肤的人使用。选用膏体型粉底时，要注意粉底的颜色应与自己的肤色相近。

涂粉底时，将粉底霜用中指挑点抹在脸上，轻轻拍打，使粉底自然均匀地附着在脸上，不要遗漏细微部位，在发际，耳朵，颈脖等部位也应涂上一些粉底，以增加化妆的真实感。

乳液型粉底的涂法。乳液型粉底含水分较多，适用于

干性皮肤及中性皮肤适合化淡妆时使用。使用时，将粉底霜倒一些在手上，用中指指肚蘸一些抹在脸上，轻轻拍打，使脸上各部位都均匀的涂上粉底，涂后用香粉或粉饼定妆。

4. 描画眉毛

描眉对新娘的美容至关重要。眉毛有粗有细、有长有短、若想达到美化、要根据脸型、修改、体态等情况、选择适当的形状予以描画。

脸庞大者、眉毛宜粗、脸庞小者、眉毛宜细。眉毛稀疏，可先用黑色眉笔涂黑，再用特别的眉笔仔细描画。眉毛之间相隔太近，会给人不够开朗的感觉，可将多余的拔去。眉毛间距太远者，可用画眉铅笔描画适当的眉头及眉梢。不论怎样，画时一定要注意眉毛与眼睛部位的协调，避免产生不自然的感觉。

总之，修饰的效果应该是自然、大方、切勿有不舒适、刺眼的感觉。

5. 美化眼睛

眼睛美化主要是画黑眼线，涂眼盖色，修整眼睫毛。黑眼线可用负笔眼线来描画，颜色以黑色或深灰色为宜，轻轻地沿眼睛上睫毛根画一条细线；沿下睫毛根靠眼角处画条短线，约为上眼线的 $3/7$ ，眼线要描匀，不匀时可用棉棒轻轻抹开。

眼盖色的颜色应根据个人的眼睛来选择，眼睛窝深的应选用明色涂在最深处，然后选用较浅的眼盖色，如灰色、棕色等；眼窝浅的可直接用稍深的棕色，橄榄绿色，蓝色涂在眼盖上。涂时注意从眼线开始由上往下由浓到淡，逐渐和肤

色一致。

修整眼睫毛要使用睫毛膏和睫毛夹子、先用睫毛夹子把眼睫毛卷夹到睫毛根外，然后涂睫毛膏、涂时顺睫毛根至梢上下各刷一遍、刷时眼睛要凝视、刷上面眼睛向下看、刷下面眼睛向上看、要防止眼睫毛膏流入眼睛里。待睫毛膏干后，用刷把硬膏擦匀擦顺、除去多余的过厚的，一根一根刷齐即可。

6. 巧涂口红

在新娘的整个化妆程序中，涂口红是最后一环，倘若不慎，将前功尽弃。

涂口红很讲究阴影效果的轮廓线条及色彩浓淡。对于唇形大小、厚薄合适的新娘，可先用略深点色彩的唇笔轮廓勾划出来，再用同一系或跟颜色相近的唇膏涂满。口唇较厚的新娘，切勿将整个唇形都涂上，应先用唇笔缩小唇形，然后在画好的范围内涂唇膏，颜色宜浅淡。口唇较薄的新娘，在涂唇时可适当将唇线向外扩大，口红宜涂得深浓，要涂满，口角处可加深。在涂口红时，嘴巴最好微微张开，这样口红才得涂得均匀。

选择口红的色彩要考虑到本人的肤色。一般肌肤鲜嫩的，无须用鲜艳的色彩；而肤色晦暗者，则宜用浓艳的口红。除此之外，还要兼顾服装色彩，以求和谐。

7. 美化指甲

整个面容化妆好后，就可以美化指甲了。涂指甲油前，必须洗净手，修剪好指甲。指甲要修得圆弧有度，最好不留长指甲，至多把小指留长一些。指甲修剪平滑后，先涂一层

指甲霜或化妆水做保护基底。

稍干后，摇动指甲油，用小刷子将十个手指甲一一涂染一层，先从小指涂起，逐个涂，先涂周边，然后填涂中心，这样可使颜色均匀，不起斑驳。一次涂油后，待干了如嫌色淡，可再涂一次，最后涂上一层护甲油。指甲油可选玫瑰红、藕荷，淡紫及银珠光的，按肤色和衣饰而定。涂上美艳的指甲油后，可衬托饰得纤纤玉指更温柔。

8. 脸型化妆

一般说，化妆时可将脸分为四种：长脸型、圆脸型、方脸型和蛋脸型。修正脸型的方法是变换胭脂在两边颧骨上所占的面积和位置。

修饰长脸型。是要增加脸部的宽阔感，将胭脂涂在两边颧骨之上与太阳穴下方所构成的曲线部位上，眉毛应保持平直，口红可涂得稍向两侧阔些。

修饰方脸型。目的是柔化其棱角、可将眉毛画得弯曲些，然后以深色粉底涂于下颌胭脂。

修饰圆脸型。应增加脸部的狭长感，要将胭脂涂于颧骨最高处，形成倒三角，其底边达眼下，还应避免一切水平线条，如眉毛向上翘，眼影也应内淡外浓，有上扬的感觉。同时还应注意，避免大红、紫红色系、多使用暖棕色彩；在颧骨下窝处用较深色调，更有意想不到的效果。

至于蛋脸型的女性，一般都不愿意改变自己的脸型。那么，只要按自己习惯用胭脂稍加点缀即中人意。

9. 香水选用

香水是化妆品中最名贵的一种，是女性的恩物，适当的

喷洒、令遍体生芳、倍添魅力。那么，怎样正确使用香水呢？

如非经常使用，则宜用小瓶的香水。每次用完香水，都应盖紧瓶口，将它放在清凉及黑暗之处，还要避免与药品或其他化学品放在一起。日光浴时切忌擦香水，因为日光作用会使皮肤对香水产生过敏反应，而且香味也不能持久。

由于香水是一种化学物品，应避免直接喷洒在衣服上，应喷在其衣面的边缝处。此外，季节变化对香水的使用也有影响。夏天香水蒸发快、又要与其他异味竞争，所以要选用香味浓些，或不时加以补充，一般香水可持续4小时之久。

冬天则可少用些香水。随着年龄增长及形象的改变，香水应适当调整。少女时期，应选用清新及单纯的香型、20岁以后可选用一种能够代表自己形象的香型、新娘婚后要选择趋于成熟及有自己个性的香型。

10. 腮红选用

面颊腮红的处理是完全立体化妆不可缺少的步骤。涂抹腮红最主要一点，是在选准了合适颜色以后，采用轻施轻染的方法，在面颊部位涂抹，根据脸型的需要，以有重点，有虚度，不露轮廓痕迹为最佳。

腮红亦称颊红，品种很多，分脂型、乳液型和粉型。常用的是脂型和粉淹（即胭脂）。使用腮红时，只要本着一基本规律，选用与人体肤色和唇红接近的色彩，即调和的色彩，就不会出现跳跃和不协调的情况。

如皮肤白皙细嫩的人，可选用明亮偏粉一些的腮红；肤色略黑的人，可使用稍暗的绛红色腮红，就会比较自然与协调。一般来讲桃红色使人觉得年轻，娇美，可爱，艳红的色

彩给人以生动，热情，明朗的感觉，而偏绛红色的腮红则给人以健康的印象。可以根据场合，不同的服装，不同需要的化妆，恰当地采用各种颜色。

总之，要因人而异根据脸型特点和化妆要求选择。

11. 发式美观

新娘给人的第一印象往往是头发。头发生长在人体最醒目的部位。因而，对一个人的仪态和精神面貌的确有很大的影响，尤其是在婚礼这样的场合。在美发艺术家们精心设计，制作下，新娘的发型有许多种。下面向新娘推荐几种美观、大方的发式：

蝴蝶式。形似美蝶，线条柔和自然，简洁朴实，给人以文静、秀丽之感，适宜长方脸型的新娘。

花瓣式。形如盛开花朵的花瓣，轮廓蓬松自然，显得潇洒大方，适于椭圆脸型的新娘。

花瓣髻式。额前有起伏的波纹，从后脑部看，形似鳞状花瓣；从侧面看，形如三月盛开的桃花，富有立体感，适宜圆脸型。

另外，海燕式、波圈式等也都线条柔美、清晰、轮廓蓬松自然、高洁淡雅，能显出年轻人的青春美。

总之，人的相貌、年龄、职业、体态各不相同。所以新娘在选择发式时应“量体裁衣”，切忌模仿。

12. 绣发护理

头发有一定的弹性，要想使发型牢固持久，平日护理十分重要。首先要注意不要着水，其次是洗头后注意修整。

烫过的头发毛孔松软，容易吸潮，沾水后易走型，所以

平日洗脸最好用大毛巾将头发包好，适当地擦些发蜡，发乳等护发油脂。梳理时，应选用铁丝刷或稀齿梳子，用力要轻柔，一般应从前面往后梳，顺发梳通顺，再用手按住左右和枕骨处的头发，轻轻向头顶推几下，使之蓬松，再用手指勾出适当的头发，使发型轮廓平伏饱满。

洗发一般应用中性洗发剂，洗发水温应与体温相近。洗发时间按头发性质掌握，一般中性头发每隔一个星期或十天洗一次，油性头发间隔时间可略短一些；干性头发间隔时间可略长一些。每次洗完头发，为使头发润泽，可适量搽点头油，用卷发筒卷发，待干后进行发型修整。

13. 秀发梳饰

在婚前的前 10 天，新娘子要到美容美发厅烫发、做发型。发型一定要与脸型相称，并与服饰款式和色调相协调。烫乱妆、大波浪或丝丝发后，最好再清洗一遍，用钉头梳子梳理时，在出嫁的前一天，再用护发素调护秀发，喷一点芳香固发的摩丝或喷发胶，以葆发式秀美。

为突出新娘子的“新喜”气氛，还宜在轻松自然的秀发上佩带头发饰品，花型花色和饰品都要与肤色，脸型相称，显得典雅而俏丽。如果你长得很秀气，戴一朵闪着珍珠坠的海棠花或牡丹花，就益发显得妖艳柔美了；倘若你的肤色偏黄、偏黑、戴一朵浅粉色珠花或凤凰造型的花饰，就会显得格外妩媚。

七、新郎美容

1. 护肤

新郎应该怎样保护自己的皮肤呢？

要用清洁水洗脸，水以温热最合适。过热的水会使皮肤变得松弛，产生皱纹；过冷的水会使皮肤变得干燥。

在选用香皂时，最好用质量较好的香皂，这样可以减少对皮肤的刺激作用。

新郎还应养成每日剃须的习惯，这不仅是美容的一个方面，也是文明礼貌的一种表现。

为了保护皮肤，还应注意饮食和休息。多吃新鲜蔬菜、水果和含维生素多的食物，少吸或不吸烟，不喝烈性酒，也不要吃刺激性的食物。工作、学习、生活要有规律，还要加强体育锻炼，保证睡眠和休息。

这样，就可令新郎显得更健美，而且还能延缓皮肤衰老，使新郎青春永驻。

2. 肌肤装饰

在喜庆的日子，新郎需要适当调整一下，修饰一下面容，使自己显得容光焕发，英俊潇洒，可给人留下个美好的印象。

肌肤的修饰，首先要清洁皮肤，除去面部表皮上才华的角质及污垢，然后涂抹适合于自己皮肤的护肤霜，同时进行自我按摩，使疲倦的皮肤恢复弹性。

在调整肤色时，粉底霜的选择是很重要的。新郎的肤色美不能简单地以皮肤的黑白粗细来区分，黑里透红的肤色更能显出男性特有的美。

所以，粉底霜宜选用略深于肤色的浅棕色，并应涂得很薄而均匀。

粉底霜既能改变肤色又能滋润皮肤。如果原来的肤色比较暗淡，可在涂完粉底后，用浅棕红色唇膏在面颊眼圈周围

淡淡的揉匀，使面部肤色呈现出自然红润的光泽。

3. 修饰眉型

眉型要与新郎本人的脸型及五官形状相适宜。

新郎修眉时要谨慎，不宜露出人为的痕迹，应力求自然，真实。

改变眉型时，可以先用拔眉镊子拔去多余的散眉，然后用眉笔小心地描绘。

如果眉毛稀疏色淡，不利于表现男子气质时，可用眉笔或眼影刷沾。一些棕色眼影涂在眉根处，然后用小手指轻轻揉开，这样能使眉毛显得又浓又密。

在自然光下较容易暴露化妆的痕迹，所以不宜用眉笔过多的修饰，否则给人一种不太舒服的脂粉气。

4. 修饰口唇

新郎的口唇修饰对其形象美化起重要的作用。新郎的唇色应力求色泽自然，不能用唇膏来改变唇型。如果嘴唇原有颜色较好时，只需涂上防裂唇膏，使嘴唇保持光泽即可。

如果需改变原来不理想的唇色，可选用棕红唇膏。因为棕红色与肤色比较协调，而且能使唇色显得自然真实。

新郎化妆时不必用唇线笔勾画轮廓，可用手指沾一些唇膏薄薄地擦在嘴唇上。嘴唇干裂时，可先涂上无色透明防裂唇膏，然后再轻轻地涂上唇膏。

总之，新郎修饰嘴唇的目的在于使嘴唇健康红润，富有光泽。

5. 选择发型

新郎选择发型，首先，要适合本人的年龄。青年人由于

头发生长旺盛，适应性比较强，因此，活泼，自然的发型就比较好，给人以青春的朝气。其次，要考虑自己的脸型，扬长避短。长脸型男子的发型，应是两侧头发显得蓬松些，顶部轮廓不要过高，前额部的头发可适当地下倾些，这样，可以掩盖或分散脸部过长的感觉。方脸型男子的发型，应是顶部高耸，呈弧形，前额部略向前倾，而两侧应平伏些。圆脸型男子的发型塑造余地较大，适应性较强，如果能用发型来衬托，就能收到美上加美的效果。

6. 新郎战痘计划

订酒店、印帖子、订名单到选菜单、拍照，哪一件不是需要新人们亲力亲为？作为准丈夫，说不定还要被狐朋狗友拉去参加“单身汉告别会”，整夜喝酒、抽烟。再加上初入“围城”的心理紧张一边是光照人的新娘，几个月来有计划的保养使脸蛋如新出壳的鸡蛋般白嫩；一边是难掩倦容的新郎，一脸灰暗、布满疙瘩。那太丢人了，你如果不想出丑的话，不妨从新娘那儿偷几招，制订个保养计划。

饮食方面。勿偏食，且尽量多吃一些碱性食品如苹果、蕃茄、胡瓜、芹菜、胡萝卜使皮肤更健康，并应多喝水及牛奶。

生活习惯。适度排解压力。不妨找已婚朋友谈谈，甚至可以从老爸那里获取一些宝贵经验。充足的睡眠及运动。这是最好的美容品，并使你保持充沛体力。避免抽烟、喝酒、熬夜。不必要的应酬应该推掉。正确保养不要以为单是婚前上次美容院就可以了，光鲜的脸蛋要靠平时保养。

清洁。长痘的根本是因为尘垢及污染，因此第一步必

须以成份精纯，不含香料、洗净力强的果酸泡沫洗面奶洗脸，早晚各一次，每天必须彻底实行。

再度清洁。洗完脸后，用洁肤水再次清洁，洁肤水独特的成分能使皮肤失去光泽的杂质及把坏死角质细胞都清除干净。

补充水分。使用高效能，无香精，不含油脂，专门为男性设计的乳液来调理，使肌肤恢复平衡及活力。

特殊护理。个人应视自己的肌肤状况（基本上一周一次）定期作去角质的工作，以含聚乙烯的磨砂洁面乳液。

谁说男人没有爱“面子”的权利？只要持之以恒照顾你的皮肤，必能让你在婚礼上展现健康、活力的一面。

八、新婚服饰

1. 钮扣装饰

钮扣虽小，但它除了扣合衣服外，还是现代服装的重要装饰之一，用得恰到好处，将会有画龙点睛之功。可以说，钮扣是服装的眼睛。

制作精美的各式盘花钮扣，主要装饰新娘的旗袍和丝绸棉衣。而造型繁多的珠光有机玻璃钮扣，金属钮扣和镶嵌永钻的钮扣，则可以装饰各种衬衫，连衣裙、毛衣等。

可根据服装布料的色彩、花纹来挑选钮扣的颜色及造型，若是薄质布料的丝绸衬衫、双绉连衣裙等，就可以选择小型的，镶有永钻的钮扣。配在西装、外套上面的钮扣，最好选用精致的刻花同色有机玻璃钮扣或是本色包扣，这会给人别致、秀雅之感。呢大衣、夹大衣或风衣上、钉上同色刻花的有机玻璃钮扣，会显得文静、稳重。

2. 婚礼首饰

结婚是人一生中最为欢愉、瑰丽的时刻，在宾客盈门的新婚仪式上，身穿结婚礼服的新人戴着合宜的婚礼首饰，显得那么光彩动人，美艳夺目。

我国古时候，男婚女嫁时要身佩玉坠和钗钿，以示爱情的永恒。在古罗马时代，达官贵族的婚礼上，新婚夫妇被点缀得金光闪烁。在文艺复兴时期，北欧的挪威、瑞典、丹麦等国都在结婚典礼上互赠新婚戒指。在英国，1549年的禱告书中还明文规定，新婚戒指应戴在左手无名指上，并称该手指为戴戒指的手指。

随着社会发展，对于婚姻及新婚首饰的重视愈加明显。我国在清末民初，通行女子结婚必须戴一枚新婚戒指，以表示闺秀出嫁了。近代西方对婚嫁首饰更是异乎寻常的关心，从新娘的礼服配备到婚礼冕头头饰，甚至在新婚典礼上，新郎的父母向新娘赠送首饰，新郎为新娘赠送和佩戴首饰，都作为整个婚礼的组成部分。

而今天，婚礼首饰则是结成伉丽的珍贵纪念物了。在一些商家里婚礼首饰是极受人们注意的，在首饰或礼品商店都有专人设计，精心制作。如果是名门望族，那么对婚礼首饰就更加重视了，从宝石的质地、色彩，到首饰的款式、造型、配比，都需要专家、名师来精心、设计加工。现在的趋势是，几乎每一对新人都要将最为喜爱的首饰，作为结婚那天必备的婚礼首饰。

婚礼上，每个新娘必戴的首饰无疑是戒指，此外，最为普遍的婚礼首饰是项链（加饰挂件等），耳环等。一般来说，

女性对修饰是比较敏感的。但是，修饰需要与本人的脾性相适应。

现在，新娘盛行以礼服，连衣裙为新婚服装，如果穿礼服时，首饰宜选用头饰、胸针、戒指等，若是配连衣裙，那就宜选用项链、发针或发夹，戒指等首饰；要是配羊毛衫的服装，则可选用手镯、手镯链、戒指等作为首饰。

新娘的婚礼首饰忌讳过于艳丽，整个服饰要有统一感，这不仅指新娘本身，还包括与新郎的配合，不要给人以拼凑炫耀的印象。

3. 选用发饰

在新婚晚宴上，身着黑色盛装时，应尽量用闪光生辉发饰来衬托裸露的肌肤，以烘托晚会的气氛。

不少新娘喜欢用花朵、羽毛或闪光缎带装饰发型，不过应注意整体的平衡。用鲜花做头饰，最好选择充满热情而又耐久的花卉。许多新娘爱选用兰花和玫瑰。当然，漂亮的人造花比鲜花的档次要低一些，不过，人造花却具有印花所没有的色彩，也很漂亮。

可见，虽然发饰只是整个服饰中的细节，可在很大程度上表明一个人的审美情趣。

4. 佩戴头饰

白色的结婚面纱是与婚纱连用，在神圣的结婚仪式上戴的。当换穿衣服后（中式是由西式婚纱变为红色褂袍），就不应再戴，否则不伦不类。

换穿衣服后，如果要戴头饰，则要改变发型，或在头发上别蝴蝶结或鲜花一类头饰。

一般来说，换穿的衣服与原来的新娘花束是不协调的。因此，最好不要再拿，或者做个新的花束。

如果手中已有外套或披肩需要持拿的话，就没有必要拿花束了。此外，新娘还应该备一条美丽的手绢，以备应时之需。

5. 佩戴耳环

耳环应根据脸型佩戴，不同的脸型，甚至不同的发型及脖颈，都应选择不同的耳环。

一般情况下，颈部较短并着低领口上衣时，宜配戴花朵图案的圆形耳环；颈长的新娘应以长而直的发型衬一对长链形耳环；梳发辫的新娘可着悬垂式钻石耳环；短发圆脸的新娘可配卵圆形或长菱形耳环；五官娇小的应避免佩戴足以遮盖半边脸的夸张耳环；留男工短发的新娘最适合戴白色月牙形耳环；羽毛装饰或磨砂水晶耳环佩戴时必须配穿合适的服装。

6. 佩戴项饰

项饰从形式上看，分为项链和项圈。

选择项饰首先应与脸型相配合，圆脸型适合于佩戴长项链，瘦长脸型适于佩戴项圈。同样道理，脖颈短而粗的人，应选择长一些，细一些的项链；如果脖子细长，宜选择多圈的项圈或者链条短而宽的项链。

其次应从年龄出发，年轻姑娘以细型项圈能表现青春美为宜，一般成熟少妇以能表现成熟美为宜。至于珍珠项链和绕项数圈的，更能表现成熟美，则宜老不宜少。当然，这都不是绝对的，穿着时，宜根据具体情况，灵活运用。

7. 佩戴手饰

手饰主要包括戒指和手镯。目前在生活中流行的戒指一般有金戒、钻戒、宝石戒等几种。

金戒指，多为 18K 以上黄金制做，款式多样，龙凤戒较为流行。钻戒属贵重饰品，分男女两式，一般是男式偏重方形，厚重，女式偏重圆形、纤巧。嵌宝戒一般分为大镶和搭花两种，大镶即是在镶嵌宝石的四周护有花叶或如意，显得丰满而稳重，适合中年妇女佩戴；搭花以小巧精制取胜，戴在年轻姑娘的纤细手指上更为合适。

手镯，选择与手腕粗细要相符。手镯和手链一样都戴在左手手腕，不可同时再戴手表，我国的习惯，男人是不戴手镯的。

8. 佩挂别针

可别小看小小的别针，只要在它上面动动脑筋，你会发现：一玫普通的别针，也是极好的装饰物。

小巧别针，单个佩戴，可能显得单调，如果在不同位置分别戴上几个。例如，一些置于襟前，一些扣在领上，即可创造出新意，突出你的个性。

新娘一般都会戴些巨型首饰如长珠链和手镯，如果再扣一些优美的小别针在其上，也别有一番情趣。

如果是在秋冬季节，则可在围巾上扣些喜爱的别针，也是件有趣的事。甚至在长袜或手套上也可佩挂别针，在披肩的腰间扣上别针，也颇具特色。

9. 佩戴胸花

胸花，是佩戴在身上的饰物。胸花，不仅仅是佩戴于胸

部的花饰，戴在腰际、肩膀、裙脚、头发上的花饰都可通称为胸花。

胸花有鲜花和人造花两种，以鲜花为佳。

常见的胸花一般佩戴在新娘的左胸位，这样不致于妨碍右手的活动，胸花一般比小饰物略大，其佩戴位置可对人的整体比较产生影响。

按一般原则，身材矮小的应佩戴小型胸花，戴得往上些；身材高大的人可选用较大的胸花，戴得位置低一些。

胸花还应与衣裙的色彩相互协调。通常，穿灰色或黑色等朴素色彩的衣裙出席婚宴等场合，胸花不妨用暖色的，这样才能达到良好的效果。

10. 搭配围巾

围巾在服饰配搭中具有画龙点睛的作用，是人们十分喜爱的服装配套装饰品之一。尤其对新婚男女，倘若也能搭配一条新颖别致的围巾，即可顿然生色，所以，围巾倍受新娘的喜欢。

围巾主要有丝绸，羊毛或化纤毛等。大型羊毛围巾可披在肩上。当凉意初起时，大披巾既可代替外套，又有装饰作用。

通常，新娘的服装一般以红色为多，这时不妨用黑色透明的围巾压住红色，以使其不太刺眼，并可使肤色变得白皙，更显得明眸皓齿，秀发如云。

同样，呢大衣等上钩针编织的花样复杂的大围巾，能够表现出端庄的风度。大衣颜色深，围巾可鲜艳色，大衣颜色浅，则可用色彩素雅庄重的围巾。

11. 搭配帽子

在树木青葱，风和日丽大自然环抱中，举办户外结婚仪式和宴会颇有新意。尤其在欧美，这种仪式比较流行。

户外婚宴仪式，对新娘来说，与其穿高格调的婚纱礼服，不如穿较随和的非正式礼服合适。然而，在这种场合下，最有装饰效果的是新娘的阔边帽。

配合阔边帽，新娘手中最好拎一束太阳伞式或提篮式花束，这些都是新娘手中的最好搭配。如果觉得阔边帽色彩或式样不够引人注目，不妨试着将艳丽的真丝围巾系在帽子上，在一侧打个蝴蝶结，那么你一定显得轻松多了。

12. 手持花束

通常，新娘所持的花束是自己喜欢的该季节的花，但对高格调礼服来说，手持的花束必须与婚纱和谐。

多数场合下，花必须是白色的，而且花本身也有高低之分。亚马逊百合兰以及其他一些白色兰花被认为是高格调的；玫瑰、百合、紫罗兰等次之，而康乃馨是最具大众化的。当然，鲜花比人造花更具气派。

此外，持花手的位置十分重要，如果把整个花束捧在胸前，这样既遮盖了婚纱的款式，而且还遮挡了美丽的曲线。

持花的最佳姿势是将持花手放在稍高于肚脐的部位。另外，持花照相时，则还要注意使腰身从花束旁边显露出来。

13. 金银饰物

婚宴场合提倡用闪光的饰物或佩件来点缀新娘，但要注意，金、银、二色最好分别使用，轻易不宜混用。

新娘手提金色手包。脚穿银色鞋，只能给人一种不和谐

的感觉。

正确的做法是自己先定一个基调，即是以金色为重点，还是以银色为重点。

假如，婚宴场合中佩戴金色项链，那么，手包、鞋等也以金色为宜，也就是说，用金色的时候就不要用银色，用银色的时候也应该尽量避开金色。有时，手包同时兼有金银两色，可一物多用，但小饰物仍以单一色为佳。

14. 礼服掩缺陷

新娘礼服的选择应依照自身的条件及不同的特质，有较大体的款式选择身材娇小玲珑者：适合中、高腰，纱面，腰部打褶的婚纱，以掩饰身材的比例，应尽量避免婚纱下身裙摆过于蓬松，造成头轻脚重而凸显身材短小的缺点。肩袖设计也应避免过于夸张，如大泡袖和大荷叶，上身可以华丽、多变化，裙摆和头纱应避免过长，腰线可裁 V 字微低腰可以增加修长感。

身材修长者。此类型的新娘可以说是天生的衣架子，任何款式的婚纱皆可尝试，尤其以包身下摆呈鱼尾状的婚纱或窄摆的婚纱更能展现身材的优点。

身材丰硕者。适合直身线条的裁剪，加上花边式样简单，穿起来较苗条。不宜采高领款式，宜选低领且腰部、裙摆设计都应避免繁复。

瘦而高者。加强两肩设计的礼服，可使高瘦型的新娘，看起来更有神，例如垫肩、夸大泡袖、荷叶设计，且上身线条宜多变化，避免露肩、露胸或线条直线的款式。

过于丰满者。上身丰满的新娘最好选择上身设计简单，

又能展现胸线优点的婚纱，而下身丰满者，则不要选择以褶皱为设计重点的婚纱。

过于纤细者。过于纤瘦的新娘最好穿着高领长袖的礼服，如打层次、荷叶边的白纱、礼服都很合适。

九、新郎服饰

结婚仪式，当然以新娘为中心，但是“牡丹还须绿叶扶”，新郎的礼服也是不可忽视的。如果新郎新娘不仅在人才上媲美，而且在婚礼上的装扮也非常协调的话，那将更完美、成功。

例如，新娘穿长长的曳地豪华婚纱，新郎就要穿上礼服，同时在灰色的上午间礼服上，打上一个蝉形的蝴蝶结，那么，就是一个漂亮、潇洒的新郎形象了。

又如，新郎穿黑色礼服或暗色礼服，新娘可穿半正式午后礼服。至于晚上的婚宴，新郎新娘宜穿正式礼服或晚宴礼服。总之，决定婚礼服时，必须考虑双方的协调。试衣服时，应该两人一起去。

此外，还要注意两人的身长比例。如果两人身长差不多时，要注意弄低新娘的鞋跟，或弄高新郎的鞋跟。

1. 新郎整体装束

新郎在整体装束上是有讲究的，应遵循如下原则：

着鲜红或浅蓝色阔纹竖衬衫，应配穿笔挺的西裤，皮鞋和腰带应与长裤同色，给人以英俊挺拔的印象。

着横条阔条纹衬衫，应注意使衬衫中的深色纹与西裤同色，再用浅色腰还强调横向平衡感，鞋和袜子与裤子同色时显得双腿修长。

着方格针织衬衫或全棉水洗布衬衫，宜搭配运动型水洗布便裤或宽松型牛仔裤，着一双轻便型皮鞋，风格谐调统一。

着灰色、蓝色或褐色西装时，可选择纯白色衬衫、纯蓝色衬衫、斜格子布蓝衬衫、浅黄色牛津布衬衫、纯褐色衬衫等。

除此以外，还可根据新郎自己的爱好及需要选择。不同款式的服装体现出不同的风格，搭配时一定要尽量避免把不同风格、不同用途的服装搭配在一起，因此，服装的搭配最重要的就是保持服装风格上的统一。做到这一点并不困难，只要认真思考一番，便会将新郎装扮得更加出色。

男子西装，不外乎纯色西装、细条纹西装和格子西服三大类。那么这三类服装如何才能搭配出新郎潇洒的气质呢？

纯色西服的搭配：一套纯色西装几乎可以与任何花样的衬衫搭配，再配上一条纯色领带，将是最有效的组合。同时，要注意：不能把花色领带与花色服装搭配在一起。

细条纹西装的搭配：细条纹西装的搭配上几乎跟纯色西装一样，需要注意的是，一般情况下格子衬衫不宜与细条纹领带搭配一起，否则显得极不协调。细条纹西装与纯色衬衫搭配，可以收到很和谐的效果。而细条西装与细条纹衬衫搭配效果也很好，和斜条纹领带搭配，也是一种很好的组合。

格子西装的搭配：最可行的办法是选择纯白色衬衫和无方向性线条的领带与之搭配，搭配得当时，格子花色领带也可与格子西装组合。

2. 服装质地

服装的质地是十分重要的。新郎在搭配西装时，应注意面料的统一和谐。一组面料搭配得当的服装，会给人以很舒服的感觉。质感很好的厚毛料领带上配上厚法兰绒西装，或亚麻质地的领带配上亚麻质地的西装，都是质感上搭配得比较出色的组合。

很少有人把质感不同的服饰搭配在一起。如果很少有人会把一条绸缎领带和一件厚法兰绒西装搭配在一起。很明显，这种搭配在质感上很不协调。

3. 西裤得体

新郎购买西服时不应忽视对西裤的选择。

首先，要选择适合的式样，西裤式样分为直筒型、圆锥型和喇叭型三种，直筒型西裤宽窄上下相同，穿起来两腿显得修长，适合身材较矮的人穿着，但直筒型裤子下摆不收缩，有时给人一种松散的感觉。

圆锥型西裤的裤腿自臀部开始向下逐渐缩小，外形轮廓雅致，这种优雅的感觉来自流畅而简明的线条。这种西裤适合体形不好的人穿着，这时上装可稍短。

喇叭型西裤的裤腿从膝盖以下开始慢慢加宽至裤腿，双腿修长，身材较高，体型匀称的人适宜穿着，身材较矮的人不宜穿着，否则会显得更矮。此外，由于喇叭型西裤下摆宽大，即使穿漂亮的皮鞋也看不出效果。

4. 衬衫适体

衬衫是男子经常穿着的衣物。尤其对新郎来讲，一件适体的衬衫能够充分表现出男人的风度。那么，怎样才能选择一件满意的衬衫呢？

要注意衬衫的领型。衬衫领型的选择应根据穿着者的脸型而定。要注意衬衫的质地。从舒适感或手感方面看，纯棉衬衫受到普遍欢迎。要注意衬衫是否合体。这是挑选衬衫时最应重视的问题。

另外，衬衫袖子的肥瘦以能活动自如为宜，长度以到手腕骨为宜，一般比西装的袖子长出1厘米。此外，袖子上的袖口很重要，合适、恰当的袖扣应该靠近手腕，系上扣子后手腕能转动自如。

可以说，袖扣对新郎来说是一种“盛装”时必不可少的装饰。

但是，要注意：手腕上不要露出手表，否则给人喧宾夺主的感觉。因此，着正式礼服时，新郎手表不宜露在袖口外边。

5. 无尾礼服

当婚宴从傍晚一直持续到夜晚时，最理想的新郎时装是无尾礼服。尤其是，在换穿衣服后，以彩色的无尾礼服配新娘的有色衣裳时，会显得很华丽，很突出。

但彩色的无尾礼服，一定要与新娘衣裳的颜色配合协调，否则就会很俗气。比如，新娘穿淡蓝色的裙子，新郎穿绀色的天鹅绒彩色无尾礼服，浓淡相配合就很相宜。又如，新娘穿红色衣裳，新郎只在领带上配合，也是很成功的。

6. 配置领带

领带的品种极多，应根据不同的脸型、肤色、服装和所处场合选择。如使用得当，领带能与服装相映生辉，光彩倍增。

系领带时首先要确定所需长度，领带太长或太短都将影响一个人的外貌，领带长度的标准是：领带系好后，领带尖正好碰到腰带的扣环。

领带的宽度应与上装领带宽窄相适应。领带的宽度应以领带的最宽外为准，一般以 7~9 厘米为宜。

一套西装一般配置一条素雅的领带和一条华丽的领带，就可以满足婚礼各种场合的需要。

领带花型图案以小型为宜，如小圆点、窄长条，几何图型、小方格以及小涡旋纹等。领带的颜色虽没有硬性规定，但一般应经上装或衬衣深些。

7. 胸袋饰物

手帕最好使用棉或麻质的，手帕颜色最好是白色，一般不要使用彩色手帕，有时可以使用与领带颜色相同的手帕。最重要的是，手帕必须保持整洁。

对于新郎来说，胸袋饰物有助于表现一个人的风度，胸袋饰通常使用白色手帕，在全身服装中只占极少分量，是一种带有游戏性的小饰物，所以尽可能发挥个人的创造性。

手帕插入胸袋的方式通常分为简便式、三角式、花瓣式、隆起式或皱褶式等。

适宜于新郎修饰的方式可采用三角式。三角式是将手帕叠成三角形后插入胸袋，也可采用花瓣式，此方式是将手帕沿边缘做规则折叠，尖角参差不齐，半露于衣袋外。

另外，隆起式是将手帕的边角掩饰于袋内，使中央部分露出衣袋，合适郊游或闲聊的场合使用。

8. 胸袋饰花

新郎上衣胸袋上，或衣领扣孔上插的花，即胸袋饰花，最好是从新娘花束中抽取或摘取来的。

自古以来，年轻的男性以送花向年轻的女性表示爱意。结婚仪式就是以新郎把结婚花束给新娘开始的。

新娘接到花束从中拔出一朵花插在他的上衣翻领上的扣眼里（或胸袋口），表示接受他的爱。

由于新郎的胸袋花是从新娘花束中抽取的。因此，做新娘花束时就要同时考虑到新郎的需要。这样，就不会临时忙乱，或抽出不理想的花了。

9. 配戴手套

新郎穿正式礼服时，必须戴手套。穿黑色礼服时则不一定戴，正式礼服的手套最好的白色，象牙色或绿色的皮制品。

将手套套在手中时应把手套左右对齐，手指部分在前，用左手轻轻拿住中间部分。在婚礼及其他郑重场合，男子进入室内应摘下手套，放在膝盖或椅子上，一定不要放在餐桌上。

10. 新郎首饰

新郎选用首饰可以从气质、体形、服饰以及本人的爱好，与新娘搭配等几方面着眼。

男性按其气质来说，大都是以英武、洒脱的阳刚之气为主，因此新郎宜选用大方、庄重的首饰，例如，戒指、领带夹、袖口袋饰钮等这些首饰能显示须眉豪情。然而装饰不能千篇一律，有属于勃勃的毫克气质，也有以儒雅、秀姿为装饰风格，像领结插针、西装袋口饰等，能显示佩戴者的学士风度。至于最终选择哪种装饰风格，需要从外表到内在气质

统一考虑。

体型与装饰效果的关系是很密切的。新郎选用首饰应尽量同体型协调。对于体魄魁伟的新郎，可以考虑选用钻戒、领带夹、胸饰一类的首饰。对身体俊秀的新郎来说，选用一套戒指、袖口装饰钮就足以令人称好了。个子较小的新郎，最好选用领带插针，西装领带夹、小型戒指一类的首饰。

现在的婚礼服饰已基本形成规范，新郎一般着西式礼服，由于这类礼服的款式不一，戒指、胸饰等首饰，传统西服可配领带夹、西装领带夹、西装袋口饰等首饰。目前还比较流行用袖口装饰钮、领带夹，戒指作为婚礼首饰，与服装组成婚礼服饰。

十、婚纱摄影

1. 选择婚纱店

拍结婚照在时下已成为最重要的事项，将人生最美好的时刻留住，不再像从前时代，结婚当天才一大班人挤到相馆，等候新人正规正矩的拍照。

时下由于生活水平的提高、婚纱摄影行业的竞争与日剧增、促成婚纱摄影多元化的发展，不只在拍照方面趋向多样化的表现，在服务方面，婚纱与摄影这两者更由原先的纯拍照或婚纱出租为主的经营方式结合而成现在的婚纱摄影礼服业，请求的是一套全面的服务；包括有出租婚纱礼服、摄影、捧花、化妆、整体造型等复合式的经营方针。

要结婚的你，可能在看了许多婚纱摄影店的宣传后，会有眼花缭乱的感觉，到底哪一家才是最适合自己的呢？

单是要拍结婚照，就让你伤透脑筋，要照片拍得漂亮、

服务又要好、最重要的就是价格方面，通常现在拍结婚照，就要花上千元，这可是不小的一笔花费，然而一生只有一次，你当然想只要能留下美好的回忆，什么都是值得的。

一般婚纱店的整套服务会包括：室内与室外摄影、婚纱礼服和晚装的提供、化妆、整体造型、手花、相簿（有美工设计或纯放照片）、照片加框放大等，价格就依你所需求的项目多少而定。

在挑选适合自己的婚纱摄影店时，以下几个项目可作参考：

婚纱方面。通常整个婚礼中，新娘需要的一件白纱、两套晚礼服自然不能缺少，礼服有新、旧之分，价格也因此有所差异，新的白纱较贵，若预算不足，不能挑全新的也可挑八成新的。

新郎方面，通常较不会有问题，除了西装礼服的提供，要注意其他配件，如领带、花结、袋中等。另外，整套的服务是否也包括伴娘或伴郎的礼服？拍照当天可以换几套礼服及婚纱？这些都是你可向婚纱店询问的资料。

摄影方面。在婚纱摄影讲究多样化的今天，拍照不再只是正规正矩的纪录而已，现在，婚纱摄影由室内拍到室外。室内你要考虑的是其布景、道具的配合，室外摄影则涉及摄影场地，通常许多新人都喜欢到比较远的地方拍摄。

实际上，只要场地适合，未必要跑到大老远，既花时间又耗体力，何况新娘打扮得娇滴滴的，又要爬山涉水的，再美的新娘都难免受影响。

时下在摄影方面，许多婚纱店的花样层出不穷，你可参

考每间婚纱店拍摄的样本，再作考虑，主要在于摄影师的技术、表现的手法，另外要考虑实际拍摄的张数、照片冲洗的张数如何计算、相簿的设计有无包括美工设计、照片放大加框价格多少等等。

造型设计。新人整体的造型影响了整体的视觉效果，尤其是新娘，在最美丽的时刻还须靠外在的修饰。通常婚纱摄影店的整套服务会包括化妆和发型设计，有的也会另外与发型屋配合让新人先弄好头发、再由婚纱店的造型师在拍照时再作变化。

新人的造型已是婚纱摄影店不可或缺的服务项目，无论是化妆、头饰、或是服装上的变化，像时下流行的让新人穿异国服饰拍照，拍摄时更以多样化的背景制造噱头，这些都是婚纱摄影业竞争中必然的趋势。

以上的服务项目多少当然是视你所付出的价格高低而定，在这方面，你可问及相关的问题，如在拍照时，由发型屋提供的发型价格是否包括在整套费用中？在拍照时，大概会有几个造型提供？如出外景，是否有造型师随行还是自己打理等。

在选择婚纱摄影店时，你或许不会进去一家之后就马上决定，通常会参考两、三家以上的婚纱摄影店或征询已婚的亲友意见后才作决定。其实就以我国婚纱摄影业的发展而言，由于紧随着台湾发达的婚纱业，加上不断剧增的竞争之下，如今无论在摄影或服务方面的经营都有走向专业化与全面化的趋向。作为消费者除了要了解自己的需求之外，也可多加参考业者的意见，告知对方你的要求，互相作沟通以让对方

针对你的需求提供最好的服务，达到最好的配合。

2. 婚纱摄影备忘录

结婚照是结婚的最佳纪念物，不仅可以帮助你回味新婚时的甜蜜，也算是为黄金年华留下印记，因此，怎样拍得顺利、尽善，要告诉你一些要点。

拍照的前一天，心情要放轻松，最好是提早休息，有充足的睡眠，睡前不要喝太多水，以免隔日眼睛浮肿。

拍照所需的首饰、配件、丝袜、披肩、鞋子等均须放妥，以免临时翻箱倒柜，拍照时最好不要戴过多的首饰。

新娘应穿一件开前襟服，以避免换白纱礼服时，破坏了脸部的妆容及发型。

新郎的西装不宜过于合身，以免举手投足不方便。

新娘妆不要过于浓艳，最好先与化妆师主动沟通，使拍出来的画面活泼自然。

短发新娘应提早与发型设计师沟通，选择合适的发型、发饰与鲜花。

新人护发、烫发最好在拍照前一个月做，皮肤保养也要在拍照前一个星期即着手进行。

3. 外景拍摄注意要点

注意天气预报，找个阳光明媚的日子约好摄影师出拍。

注意带上护肤品，如防晒霜等。

带些随身的药品，如风油精，创可贴等以防万一。

去海边拍摄时，最好要带上两双凉鞋/拖鞋，以防沙子将鞋袜子磨破。

带两件便装，以便衣服脏损时换下。

自备发胶，在风较大的地方，发型很容易被吹散备瓶发胶，可以固定一下刘海。

带把雨伞，太阳大可遮阳，若下雨则可避雨。

了解外景地的位置/环境。

带上鞋油/毛刷，当鞋脏时可装饰一下。

带上领洁净，这样速效洁白剂可在白纱脏后迅速洗净

拥有一套好的婚纱照可以为以后的婚姻生活平添许多亮丽的色彩，留下一段美好温馨的回忆。

第二节 踏上红地毯

经历过忙碌的婚前筹备后，爱侣们终于可以双双携手共同踏上幸福的红地毯，走进婚姻的殿堂。

婚礼仪式虽在法律上没有什么意义和约束力，但婚礼毕竟是历史遗留下来的传统习俗，而今人们依然十分重视新婚的庆贺仪式，认为是结婚的重要标志，从这方面来讲，适当婚礼地举行是合情合理的。

一、结婚仪式

1. 传统结婚仪式

祭祖。在出门迎娶新娘之前，先祭拜祖先。

出发。迎亲车队以双数为佳。

燃放。迎亲礼车行列在途中，应一路燃放鞭炮以示庆贺。（现在这项已基本取消）

等待新郎。车至女方家时，会有一男童侍持茶盘等候新郎，新郎下车后，应赏男孩红包答礼，再进入女方家。

讨喜。新郎应持捧花给房中待嫁之新娘，此时，新娘

之闺中密友要拦住新郎，不准其见到新娘，女方可提出条件要新郎答应，通过后才得进入。

拜别。新人上香祭祖，新娘应叩拜父母道别，并由父亲盖上头纱，而新郎仅鞠躬行礼即可。

出门。新娘应由福高德劭女性长辈持竹筛或黑伞护其走至礼车，因为新娘子在结婚当天的地位比谁都大，唯独不得与天争大。

礼车。在新娘上礼车后，车开动不久，女方家长应将一碗清水、白米撒在车后，代表女儿已是泼出去的水，以后的一切再也不予过问，并祝女儿事事有成，有吃有穿。

掷扇。礼车起动后，新娘应将扇子丢到窗外，意谓不将坏性子带到婆家去，扇子由新娘的兄弟拾回，掷扇后必须哭几声，且在礼车之后盖“竹筛”以象征繁荣。

燃放。由女方家至男方家的途中，同样要一路燃放礼炮。

⑪摸橘子。迎新车队到达新郎家时，由一位拿着橘子或苹果的小孩来迎接新人，新娘要轻摸一下橘子，并赠红包答礼。这两个橘子要放到晚上，让新娘亲自剥皮，意谓招来“长寿”。

⑫牵新娘。新娘由礼车走出时，应由男方一位有福气之长辈持竹筛顶在新娘头上，并扶新娘进入大厅。进门时，新人绝不可踩门槛，而应横跨过去。

⑬喜宴。时下颇流行中西合璧式的婚礼，大都在晚上宴请客人同时举行观礼仪式，在喜宴上，新娘可褪去新娘礼服，换上晚礼服向各桌一一敬酒。

⑭送客。喜宴完毕后，新人立于家门口送客，须端着盛香烟、喜糖之茶盘。

⑮闹洞房。新人被整之灾情大小，端视新人是否曾在其他的婚礼上戏弄别人，或平素待人够不够忠厚等。

2. 饭店举行婚礼的方式

目前许多新人多采饭店行礼的方式，一般在喜宴上的仪式如下：

典礼开始（奏乐同时鸣炮）。

男女来宾、主婚人、介绍人、证婚人及亲人入席。

男女宾相引新郎新娘入席。

证婚人宣读结婚证书。

新郎、新娘行结婚礼相对三鞠躬。

新郎、新娘交换信物。

证婚人致祝词。

来宾致贺词。

主婚人致谢词。

新郎、新娘谢介绍人、主婚人、证婚人一鞠躬。

⑪男女宾相引新郎、新娘入洞房。

⑫礼成、奏乐。

下列的步骤经常形成婚礼仪式的基础：

介绍新人，讲述恋爱的经过；朗诵婚姻劝勉或讲道，这时长辈总要叮咛几句；女方父亲把照顾女儿的权力交给女儿的丈夫；发誓约，交换戒指仪式；签名礼仪，在婚礼仪式结束时由新娘和新郎及证人签名。

3. 个性化婚礼

个性化婚礼是现代新人追求新式的结婚方式。近几年来，宴请与无仪式结婚方式有渐降之势，而教堂婚礼与旅行结婚则渐受青睐。人们对结婚方式的选择表明了现代人在结婚观念上的转变。

传统的婚礼形式一向以单纯的家庭操办型为主，婚礼的大部分花费是父母资助，而且在父母的旨意下，结婚就应该是大摆筵席，在亲朋好友的祝贺声中，体体面面地完成人生中最重要的一件大事，才算是“功德圆满”。

这种方式在如今的年轻人看来，是极之繁琐、无聊的，它完全是父母导演的一场戏，并不能体现男女主角的个人价值。曾风行一时的集体婚礼，在某种程度上的确迎合了年轻人“追求时尚和简单”的原则，但集体婚礼的客观形式毕竟太千篇一律了，这让喜欢天天追新的现代人很快就对它提不起劲。

因为今天的新婚夫妇追求的价值不仅仅是节约和简单，还更注重一种感觉上的满足、物质的丰富和收入的提高，推动新人们从求新求异上去追求这种满足感。

跨跃世纪的新婚夫妇追求的是没有约束的个性化婚礼。他们既不再拘泥于世俗的传统婚礼，也不随波逐流于集体婚礼；他们全凭自我想象去追求精神享受的婚礼，目的只是让自己的感情得到尽情的放纵；他们渴望个人的价值（如赚钱的能力、社会地位等）在与众不同的婚礼上得到体现。因此，他们对社会上新潮的结婚方式和商家提供的新服务更感兴趣（如北京的滑翔伞婚礼、上海的放鸽婚礼及广州的西藏婚礼）。

如果说历史上的婚礼主要是宣告一种严肃的社会衍生方式和新的经济组合形成，那么新时代的结婚是一种对生活情趣要求提高的文化活动。人们对结婚模式的选择，既间接体现一个时代的社会风气与价值观的选择，同时也体现了人们生活质量的变代。

一些特别的想法会帮助你实现这个心愿。

烛光婚礼。这会是一个非常浪漫而且极易实现的婚礼，你可以为每一位来宾准备一支白色的蜡烛，新郎新娘在婚礼队伍和客人的簇拥下，在柔和的烛光的笼罩下缓缓走进大厅，把蜡烛围放在一起，在烛光下庆祝婚礼。

郊外婚礼。和家人以及亲近的朋友在郊外的绿地上举行一个轻松愉快的婚礼，每个人都会融入其中，分享你们和大自然带来的快乐。

主题婚礼。新婚夫妇设想一个主题，比如怀旧的中式婚礼或者充满异国情调的地中海式婚礼。新郎新娘选择与之相适应的礼服，在会场布置上刻意营造一种氛围，并提前通知宾客请他们在着装上加以配合。

海边婚礼。如果你离海边近，在沙滩上举行婚礼也是非常惬意的，在海风的吹拂下，会更加衬托出新娘的飘逸迷人。

蜜月婚礼。跟随旅行社团来个婚礼蜜月游也是很不错的想法，婚礼、蜜月合二为一，也省去了许多烦劳。

在你的精心准备和大胆创意下，你的婚礼一定会完美而永世难忘。而你，也一定会犹如儿时的梦想，成为他（或她）心中最美丽的新娘（或白马王子）。

4. 西式婚礼程序

当去教堂的时间到了，小汽车已经在门外等待。新娘的母亲通常独自一人走在第一位。如果她选择的话，她也可以带上她较小的子女，或一两位傧相与她同行。

伴娘，傧相和女花童坐随后的车走，车辆按需要而定。新娘的车走在最后，在仪式只有几分钟就要开始的时候才达到。只有她的父亲和她同车而行。这辆车将一直停在教堂前，直到她的丈夫取代她的父亲，把它开到招待会会场。如果没有租用高级大轿车送参加婚礼的人，家里的亲密朋友将被请来担当司机。

在西式婚礼仪式上，新郎和伴郎提前十五分钟到达教堂，并从边门进入。他们坐在法衣室中，或是神职人员的书房中，直到执事或引导告诉他们新娘到达的消息。然后他们跟随神职人员到达位置。

新郎的母亲和父亲在仪式开始前五到十分钟进入教堂，新娘母亲的车一到，引导就赶快去告诉新郎她来了。因为紧跟着，新娘和她父亲就会到达。

新郎的母亲在首席引导的搀扶下走过通道，在右边第一排的位置上坐好，新郎的父亲则是一个人。新郎父母也可以在首席引导的带领下一起走。同样的引导，或是由新娘的兄弟，表兄陪同，新娘的母亲在左边第一排就座。再次重申，新娘母亲进入后，任何人不能再被安排就座。

当新娘母亲在中间的通道被引导进入教堂时，任何人不得在旁边的通道上走动。她的进入不能被后来进入的，忙着在她身后找座位的人有丝毫影响。后来的客人只能站在后面。

或是在新娘母亲就座后悄悄坐在后面的长凳上。

当行进队伍中音乐响起，提示牧师进入教堂。新郎和伴郎跟在身后。牧师走上高坛的台阶，转身面向大家。新郎停在台阶下面，站在通道右边。伴郎站在他左边，略后的地方。他们转身面向行进队伍，目视他们走过来。

音乐开始演奏，第一引导向前走，新人的母亲起立，转向行进队伍，目送他们走过通道。其他人跟着站起来。直到教士让大家坐下（开始祈祷或讲话时，所有人必须保持站立姿势）。

行进队伍安排依据高度，两名最矮的引导走在最前面。小引导走在成人后面，后面是小傧相。如果没有小引导，傧相跟在引导后面。两人一排。依照高度顺序，矮的走在前面。如果只有两三人，则一人一排。后面是伴娘，单独走。然后是花童，托戒指的男孩。

最后是新娘，挽她父亲的右臂。已婚，未婚伴娘都有，未婚的走在新娘前面，如果花童和托戒指的男孩都只有一个，他们可以走在一排。每排人，无论一人还是两人，大约距离四步。步子要慢而稳，姿态最重要（排练时，陪从应被告知要站直。如果傧相和引导走路没精打采，看起来很糟糕）。

新娘，除非有作为随从的男孩拖着她的裙摆，总是走在最后，她父亲的右边这个位置到达教堂前面，陪从位置的安排各异。有时，傧相沿左边一字排开，引导在右面，而不是两面等分。在小教堂里，最前面两人走上台阶，站在最高处，左右各一人。后面两人比他们低一两个台阶。

如果还有，站在下面。在大教堂里，引导可以再往上去。

站在合唱队席的最前面，向外从上到下排开，这样，人们看得更清楚。傧相也可以分开，两边各一半，站在引导的前面。

新娘和新郎最终决定如何排列，但他们应该听取牧师的意见，因为他们更有经验。伴娘站在台阶下的左边。正对伴郎的位置。花童站在她的旁边或后面。托戒指的男孩站在伴郎旁边。地上可以用粉笔作出标记，以便小孩子正确找到自己的位置。

当新娘走近时，新郎上前迎她。她放开父亲的手臂，把花换到左手，右手给新郎。新郎已经准备好他的左臂。如果两人都感觉不舒服，可以肩并肩手拉手站着。然后面对圣坛。

仪式上，新娘的父亲仍然站在她女儿左边低一两个台阶的位置。牧师站在比他们高一两个台阶的地方，宣读婚礼誓词。当他说：“谁将以他们的爱和祈祷支持这个家庭？”或“谁交出这位将要结婚的女人？”

新娘的父亲向前迈步，新娘略微转向他，并伸出右手。新娘的父亲把她的手放在牧师的手上。清晰地说：“是我。”或“她母亲和我。”通常在这时候，新娘轻吻一下她的父亲，表达她的感激和关切。此时新娘的父亲回到左边第一排最边上的位置和她妻子坐在一起。

牧师用右手拿起新娘的手，用左手拿起新郎的手，非常从容不迫地把新娘的手放在新郎的手里。花童，托戒指的男孩也跟上去，站在相应位置。新娘把花递给伴娘。新娘和新郎说他们的誓言。

当到了戴戒指的时候，伴郎把戒指从口袋中取出，或从托戒指的男孩的垫子上拿下来。牧师亲吻戒指，新郎把戒指

戴在新娘手上。传统观点认为，结婚戒指应该离心脏最近，因此，不能把它戴在订婚戒指外面。在仪式上，新娘把订婚戒指戴在右手上，仪式后，换到左手上，戴在结婚戒指外面。

如果有交换戒指的仪式，伴娘在从新郎手里拿到戒指后，递给新娘。戒指是被祝福过的。新娘把她戴在新郎的手上，在新郎这样做时，新娘说道：“戴着这枚戒指，我嫁给你。”这项仪式在祝福和祈祷声中进行，牧师宣布两位新人是“丈夫和妻子”。

在仪式结束时，牧师祝贺新婚夫妇。管风琴开始演奏退场音乐。新娘从伴娘手中拿过花束。如果戴着面纱，此时应该打开。如果作过决定，新娘和新郎接吻。新娘右手拿鲜花，和新郎转过身来；或者新娘的左手穿过新郎的右臂，或者手挽手，二人走下台阶。花童和托戒指的男孩，伴娘和伴郎一起走。然后，傧相和引导随后，两人一对。

如果在冬天，仪式前，引导或伴郎会在更衣室为新郎穿上外衣，这样一来就不必在仪式结束后去取衣服。在大门口，已经有人为新娘准备好外衣。尽管进入时是单独走，出来时傧相可以和引导两人一起走。这具有象征意义，有效仿新娘，新郎来时单独来，走时一起走的意思。

在仪式其间，一直呆在教堂后面的摄影师，此时可以在两位新人沿通道返回时，拍下这对幸福的人。汽车等在入口处，顺序与来时相反。如果迎宾队列在招待会会上组成，此时伴郎可以帮助新婚夫妇坐进新娘的汽车。这辆车先走，然后是傧相的，然后是新娘父母的，后是新郎父母的。

舞会开始在婚宴后，新婚夫妇坐下后，第一道菜很快就

上来。直到甜点吃完后，舞会才开始。如果招待会是在下午举行的婚礼之后安排的，菜会要晚上一会儿，新婚夫妇在入座前跳舞之后。在自助餐招待会上，新郎和新娘刚刚从迎宾队列中退出，休息一会儿就开始跳舞。

新郎新娘跳第一支舞时，所有人都观看并鼓掌。新娘的老公请她跳第二支舞，然后是她父亲。在此其间，新郎和他的岳母跳舞，然后是他母亲。然后是新娘的父亲请新郎的母亲跳舞，新郎的父亲请新娘的母亲跳舞。

当伴郎和伴娘跳舞，引导和宾相跳舞时，客人们才可以加进来。如可能，所有的男性都试图和新娘跳一支舞。当跳舞的次序变得非常复杂时，新娘和新郎跳第一支舞之后，大家就可以随便跳了。乐队或 DJ 更换曲子，婚礼参与者加入到新郎新娘的舞蹈中，所有的人知道现在每个人都可以跳舞了。

在婚宴上，蛋糕在甜点之前切，这样切好的蛋糕可以和冰点一起传给客人。如果是自助餐，蛋糕在更晚的时候切，经常是在新娘新郎离开前不久。新娘在新郎的帮助下，用银制的刀，从底层开始切第一刀。有时，她切两块，一块给新郎，一块给自己。他们每人都用自己的一块喂对方一口。

然后，蛋糕拿回厨房，把各层拆开，切成块，传递给客人。带装饰的最上一层留给新娘和新郎，通常留作第一个结婚纪念日。

二、婚宴

1. 户内婚宴

结婚是一辈子的大事，而婚宴是每一对新人及双方家长

最重视的环节，都希望能够隆重，而且浪漫。所以一个圆满的婚宴是需要精心安排的。现在婚宴已经不单纯是亲戚朋友一大帮，摆上几十桌，不醉不归。人们将物质享受慢慢提高到精神享受，这就出现了渗透有各种活动在内的喜宴。户外喜宴、自助式的喜宴、集体喜宴等多种方式。

现下流行由司仪主持、渗透各种活动的户内喜宴。这一类都是新郎西服领带，新娘一袭婚纱，互相交换钻戒；然后司仪提出一些益智类活动使气氛活泼，最终大家欢庆而散。

这里提醒新人们注意下面几点：

场地面积是否宽敞，座位是否宽松。因为场地的宽敞、座位的宽松可以让来宾吃得顺心，玩得开心。

场地布置是否充溢着喜庆的气氛。美丽的气球，艳丽的鲜花点缀着礼堂。

需要从用料、配料等方面来计算菜肴的经济实用，需要一些特色菜肴画龙点睛。

精打细算喜宴的费用。是否包含服务费等附加费用，报价是否真实。

2. 户外婚宴

自助餐式。大家各自挑选喜爱可口的菜肴，互相交谈，轻松自然，倍受大众的喜爱。菜肴中有西式，有中式，真可谓中西合璧。

普通型。一些亲戚朋友在大自然的环境中，阳光的抚摸下，慢慢饮用各种饮料，挑选着适味的饭菜点心。这种户外喜宴最早开始于国外，人们追求一种融于自然轻松的事物。近些年随着国外婚礼的本土化，推进了这一新事物的发展。

新人们先观察场地再布置。青树、翠草、绿地、鲜花，相应生辉，穿过芬芳的玫瑰花拱门，看见主席台上明艳的心代表着新人们的祝愿。主席台的右边放置着两座塔：五层摆放的香槟塔、三至五层的蛋糕塔。周围散布着休闲帐篷，可供相聚的人们聊天。

这种户外婚宴，对于宾客来说是新颖的，这需要有专门的服务公司来派服务人员细心布置和服务。所以新人要向服务公司仔细询问菜肴的品种、分量。最后，仔细斟酌价格。

仪式中可栽棵象征爱情的常青树，美好的婚姻随着长青树的成长而延续；或可放飞白鸽，让这美梦充溢着蓝天，与天同喜；或燃放礼花等喜庆又有纪念的活动，创造着“都市花园，世外桃源，人间乐缘”，将留给新人们终身难忘的回忆。

三、喜筵巧应付

1. 婚宴前多吃一点

喜宴通常在婚礼后举行，现代的宴客则渐渐改在晚上举办而地点也渐渐改在饭店。喜宴多半没有一定的程序，新娘通常要换 3-5 套不同的晚礼服（可以尽情的表演服装，而且是唯一的女主角）除敬酒、谢客、送客外，新人多半不离开座位。但是一方面要注意礼服，一方面要注意来来往往的人因此多半都吃不到什么东西。所以，在婚宴前多吃一点是很重要的。

2. 事先了解来宾背景

在喜宴前对来宾有个大概的了解是非常重要的，因为来的既有男方的朋友，也有女方的朋友，可能有一些是他们对对方此前没有接触过的，所以事先对着请柬名册和相簿互相了

解一番可大大避免在婚宴中产生尴尬的场面。

3. 分析来宾的性格

宾客中有的性格外向，有的性格内向，不尽而一，对于他们应分别对待：外向的朋友尽可能与内向朋友相配而坐，最好是相识的坐在同一桌，在婚宴中不要忘记内向的朋友，适时地与他们打个招呼，但不要过于着意于他们，例如强行敬酒等。

4. 应付酒水仗

在婚宴中新郎新娘免不了要受到亲朋好友的敬酒，但一定要半推半就，开始的时候一定不能表现出杯杯都干的豪爽，否则无论是旧友还是新交都会与你干杯，酩酊大醉不但会影响整个婚宴的进行，更坏了洞房的“好事”。所以在婚宴前就要做好准备，挑两个会喝且能说会道的伴郎伴娘做为挡箭牌。

5. 应付娱乐节目

在婚宴的后段，一定少不了些小游戏做为插曲戏弄新人，这可是最难应付过去的一段时间。这时新人应该尽量表现出大方累落的样子，尽力迎合。否则你更为扭捏，众人越会起哄，会完全陷入设好的陷阱里。这段时节就是一个节目一个节目快点完成，越快越好，只要新人齐心协力，共渡人生第一个“患难”，便完成婚宴的历史使命了。

四、闹洞房

中国自古就有闹洞房的风俗。在过去，由于很多新人们婚前都不太熟悉甚至互不相识，新婚之夜要他们生活在同一空间，心理上可能会感到不自在。闹洞房，无疑可以通过公众游戏让新人消除隔阂，捅破羞怯的“窗户纸”。而在今天，

闹洞房主要是向新人们表示祝福之意。

1. 闹洞房的游戏

香蕉。用弹性绳捆住香蕉吊于新郎跃起能够到的高度，新郎用嘴拉下香蕉。新郎新娘用嘴剥皮，然后共同把它吃完。为了不让绳子缩回，一个做动作，另一个必须咬住香蕉，这就要看两人的配合了。

吃点火柴。将火柴插于红枣上，在盛水的盆里漂浮。一根红线中间扎一支点燃的香烟，两头分别由新人咬住，两人你进我退，合力用烟点燃盆中的火柴。要屏住呼吸，用扎实的“牙功”与眼光才能获得成功。

夹弹子。准备一盘玻璃弹子，让新郎新娘各执一支筷子，两人一齐将弹子夹出。不妨请在场的几对情侣和新人进行比赛，落后者表演节目。

对诗比赛。若新郎新娘是喜爱文学的，那么请他们来一次对诗擂台赛。先由新郎吟诗一句，然后新娘接吟，要求接吟的句中至少有一个字与上一句相同，如此反复，接不下来者判负，负者表演节目。

夫妻识字。这个“识字”是让新郎写一个“字”（或一个短语，然后请新娘做各种动作（不准说话，不准用手描笔划给新娘看，要使新娘能“识”这个字。选“字”的时候，挑那些与新婚气氛相吻合的内容，例如：“爱”、“恋”、“夫妻”等等。说昵称新郎新娘分别想十个昵称去称呼对方，什么心肝啊，宝贝啊，狗狗啊，肉肉啊，越肉麻越好。如果来宾不满意，则可要求再说。

亲亲甜心。新郎仰面躺在床上，然后把切得薄薄的香

蕉片贴在他的脸上和脖子上，让蒙着眼睛的新娘用嘴去找那些香蕉片。

接吻。直接要求新郎新娘接一个长吻，三分钟或是五分钟都可以。

撒喜床。撒喜床是在闹洞房时，由新郎的嫂嫂表演的一种边歌边舞的游戏，嫂嫂手托盘子，盘内铺红纸，红纸上放栗子、枣、花生、桂圆等物。新娘坐在床上，嫂嫂抓干果往床上撒，边撒边唱。闹洞房的众人听了嫂嫂的歌唱，也随声附和，洞房中欢声笑语彻夜不断，嬉笑打闹声一浪高过一浪。

撒喜床的游戏是一种群体民间游戏，所有闹房的人都是演员，而嫂嫂是主角，其他人都是配角。因为主角要担负起活跃洞房气氛的任务，责任重大。所以，这个主角是要经过娶亲人家精心挑选的。其重视程度，与选择婚礼司仪一样慎重。在娶亲之前，新郎的全家人在同宗同族、街坊邻居的嫂嫂辈中逐个挑选。有些地方选一个，有些地方选两个。

选出的这个撒喜床的主角，首先要儿女双全的“吉祥人”；还要能唱曲，会编词；再者，要口齿伶俐，头脑灵活，善于察言观色，随机应变。

另外，因为撒床时间长，歌词篇幅也长，况且有时还要根据具体情况临场发挥，故而撒床人记忆力要强，能正确运用歌词把自己所看到的事物和场景描绘出来，受这些条件的约束，筛选出的嫂嫂自然是技高一筹了。

作为嫂辈们，能受到娶亲人家的器重，也感到非常自豪。她们会尽自己的能力，帮助新郎家调节好洞房的气氛。

剪喜字。新婚之夜，亲朋欢聚一堂，祝贺新人开始新的生活，嬉闹一番是必不可少。如果能因人因地设一些小游戏，表演一些小节目，变几套小魔术，那一定会增加欢乐的情趣。“剪喜字”表演，可以作为宾客代表祝福新人的开场。

一位来宾从衣袋中摸出三张大小不一的红纸，先拿起较小的一张，几经折叠，几刀下去，打开一看就成了一对美丽的鸳鸯，分别放在新床两个枕头上。再拿一张稍大一些的红纸，折拢剪后打开，成为一个大红的喜字，放在新床的中央。

最后，取过一张大红纸，折成四折，用剪刀快速在红纸上镂空，仅半分钟时间剪毕，翻开红纸，红纸上已剪成了一幅精致的字画，剪成的鲜花丛中，镂空出现“百年佳偶”的字样。这样的节目，主客都是既惊奇又高兴的。

巧解心结。闹新房到了高潮，可以通过巧解心结增加情趣。新郎新娘相对而立，来宾取出两根准备好的红绸带分别扎在他们的手腕上，不过这两根带子是交叉缠住的。要求是：新郎新娘不准剪断绳子，而使两根绸带分开来。

这下子可忙坏了新人，又是套又是钻，可怎么也解不开，闹了好一会儿，来宾暗示新郎应该如此如此，这窍门。全在手腕上的一套。您要是感兴趣，试试就明白了

⑪你了解新娘多少。这个游戏需要一些宾客用于写字的纸、铅笔，和用于垫纸张的杂志或书本。游戏本身相当简单，但结果却往往出人意料，写下十个与新娘有关的问题，下面是十个参考问题：

新娘最喜欢的颜色是什么？新娘与新郎如何相遇？新娘的第一位男友是谁？（或新郎的第一位女友是谁）？新娘最

喜欢的音乐组合是哪支？新娘最喜欢的电影是什么？新娘最尴尬的时候是哪次？新娘少年时第一位偶像是谁？新娘度假最有可能去哪里？新娘的昵称是什么？新娘的生日在何时？

首先请新娘把 10 个问题的答案填好，然后请宾客们给自己的纸编上号，1~10 逐一回答这 10 个问题，注意要给他们一定的考虑时间，比如 1 分钟，或者也可以把 10 个问题都“拷贝”下来，限定 5~10 分钟时间，叫客人们回答，答对最多的为胜者，可以获得一个小奖品。

最有趣的是，与新娘最亲近的人往往答得不好，找出谁最了解新娘是件很有意思的事。

2. 教你几招“防身术”

在闹洞房过程中，新人难免会出现尴尬场面，所以在洞房之前，新人们必须准备几招应对的“防身术”。

要知道人们来闹洞房本意是怀着良好的祝愿，来同新人共同欢渡这一人生最美好幸福的时刻。所以对这些前来闹洞房的亲朋好友一定要热情接待，不可态度冷淡。

在闹洞房时，千万别存有心理压力，别人叫你们表演节目，唱歌跳舞，绝非是为了欣赏，只不过是活跃一下气氛罢了。所以在表演时尽量放松，别存有心理压力。为了避免洞房出现难堪，新郎新娘最好事先准备一些节目，如唱歌、跳舞、舞蹈或小魔术、笑话等自己擅长的小节目。

如果实在找不出表演节目也不要紧，你可以事先准备一些谜语、对联，并说好答不出者表演节目，这样就能顺水推舟地把节目转移到别人身上。闹洞房时，一般都要讲讲罗曼史，你不妨事先理头绪，把要讲的内容想好。

在洞房里，新郎、新娘要积极配合，协调行动。特别是新郎，一定要时刻注意为新娘解围，别让她陷入难堪的境地。

如果遇到一些低级趣味的人强迫新人们讲隐私，说下流话，甚至当众做一些难堪的动作，新人们一定要冷静，克制对待。你可以去找一些德高望重的长辈或领导来制止他们，切忌不可默默忍受，亦不可与对方争吵。

如果有个别不懂事的客人越闹越晚，还全然没有要走的意思。那么新人可以委婉地表述自己累了，切不可直接下逐客令。

在成功闹完洞房后，新人们尽管身心乏力，但还是要热情欢送客人离去，要诚挚地感谢别人为婚礼所增添的欢乐气氛，并恳切欢迎大家日后常来做客。

五、婚期中的要事

1. 答谢红娘

“红娘”在婚姻中扮演着极为重要的角色，对促进青年男女结为伉俪起着积极作用，据不完全统计，我国目前新婚夫妻的组成中“红娘”牵线搭桥联姻的占65%~75%。因此答谢红娘也成了新婚夫妇必须遵循的礼仪。

一般而言对红娘的答谢应该区别对待。如果是报刊或者婚姻介绍所，答谢时要重情不重礼，新郎新娘可在结婚前或者婚后带些喜糖喜烟向热心为他们服务的“红娘”致谢也可赠结婚照片，让他分享新婚的喜悦之情，最起码，也要第一封感谢信聊表牵红之恩。

而大多数夫妻的“红娘”，是新娘与新郎的亲戚、朋友、

同事或同学，对于他们的答谢从礼上要分三步：

男女双方一旦确立了结婚日期，就应该双双前往看望，正式邀请他们参加自己的婚礼，并诚恳地与他们商量婚姻事宜，向他们介绍婚礼准备情况，并征询他们的意见。以示对他们的尊重。

在婚礼上，要以贵宾的礼节招待他们。并在亲朋好友面前介绍他们，表达对他们的感谢之情。

在婚后，新郎新娘则应前往红娘家中正式道谢，这次可不能空手而来，要做到情礼并重。至于送什么样的礼物要因人而异。如果红娘有小孩，可赠一些书包、文具、玩具给其孩子；如果红娘是年轻女子，可赠一些香水、衣服表示谢意；如果红娘是文人，可以书、笔等文具赠之……礼品未必要昂贵，但要做到“礼轻情义重”。

另外，平时逢年过节，夫妇俩也可以登门造访，备一些礼品，以报牵线搭桥之恩。

2.“回门”礼节

按照我国婚俗习惯，结婚三天，新娘便要偕同新郎一起回娘家，也称“回门”。这是一种必不可少的礼节。

新娘家老人心里非常重视三天回门，因此新郎事先无论是从思想上还是在礼品上都要有所准备，争取给岳父岳母留下愉快的好印象。

礼品事先备齐，买新娘家老人喜欢的礼品，礼品一般有四件。回门一般在上午九、十点钟动身。新郎新娘应象参加婚礼那样认真修饰、打扮，保持婚礼上那漂亮、俊美的形象。

回到娘家，新郎、新娘首先要问候老人。这时，新郎就

应改口，跟新娘一样称岳父母为爸爸、妈妈，要叫得自然、亲切，对待亲友和邻居也应表现出亲切热忱，彬彬有礼，见人先打招呼，以礼相待。

就餐时，新娘要陪着新郎，一一向父母、亲友和邻里敬酒，感谢大家对自己新婚的祝福。饭后，不要急于回家，应再陪父母聊一会儿，听听他们的教诲，然后再告辞回家。并应主动邀请二位老人和兄弟姐妹到自己家里做客，也可邀请亲友、邻里。

3. 婚礼十忌

当你在筹备婚礼时，总有一大群人告诉你，应该做什么。但另一方面，又该注意些什么呢？下面我们就此为大家总结了十点，以避免走进婚礼的误区。

不要以他人的意向来筹备自己的婚礼。婚礼将把许多人，如亲戚、朋友和一些社会团体带到你的身边，但更重要的是它将把两个人结合在一起，共同生活。在你筹备自己的婚礼时，应把焦点集中在你自己想要做的，而不是别人所希望你做的事情上。的确，考虑别人的感觉是很重要的，采用一些象征性的行为将能取悦于别人，但千万不要做原本自己并不喜欢，而仅为了使别人高兴的抉择，也不要做超出自己支付能力的安排。

不要邀请那些不相关的人。一个简单的道理就是每增加一个客人就等于增加婚礼的预算。如果你有一个费用的最高限额（大多数人都有，你增加人数就意味着要降低其他方面的支出。宾客的增加就等于降低宴席质量。

邀请那些你所关心的人和在你生命中有重要地位的人。

在婚礼的那一天，你一定希望被温馨熟悉的笑容围绕，而不是看到那些你认不出来的脸孔。

不要迟到。这条原则不仅适用于新娘、新郎，也适用于所有参加婚礼的人。尽量让你的婚礼准时开始，如果无法准时开始，那一切都将随之而推迟。

在举办婚礼的地方更将出现一些问题，尤其是在你以后这里可能还安排了另一场婚礼。如果因为宾客没有到齐，使你无法准时开始，那么等候时间不要超过十分钟。

不要害怕出乱。通常忙乱从婚礼的早晨就开始出现，一些小问题出现时并不一定会有人发现。如果大问题出现了，你也不能解决，所以不必惊慌，让别人替你解决，而你只需放松自己，保持笑容，去享受这属于你的一天。

不要过于紧张。一些新娘在结婚这一天沉浸在婚礼的渴望中，以至于采用镇静剂、酒精等药物来使自己平静下来。

不要做那些对你不重要的事。在传统婚礼中，你会发现一些世俗和传统的东西，它们并不重要。如果你不希望的话，你可以不用花童，甚至伴娘、伴郎。如果你觉得有些仪式显得尴尬，那就省略它。并没有法律规定你必须完全按照一定的程序。尽量采用自己的方式。

不要忘记进食。饥饿是新娘、新郎将面临的超乎想象的大问题。以为不吃早饭就可以使你在穿婚纱时显得苗条吗？不。早饭可能成为你一天内的最后一餐，而你需要能量。如果你胃不好，那就尽量吃一些咸的东西。

如果到了婚礼开始时觉得胃不舒服，那恐怕就没有时间再吃东西了。许多新人因忙于接待客人而无暇顾及自己的进

餐。不吃东西使人没有精神，严重得可能还会晕厥。因此，在婚礼开始前一定要吃些东西，在宴席中也尽量吃一些。

不要花太多的时间接待个别宾客。这可能有些困难，但你要尽量用少的时间去接待每一位来宾。在婚礼那天，有很多你必须做的事情，敬酒、切蛋糕等。如果你用了很多时间接待来宾，那你做这些事情的时间就将推迟，你可以最后抽出一些时间来招呼好友。

不要让客人喝醉。你不必让警察来维持秩序，但你必须提醒服务员注意来宾安全。同时让你的伴郎留意每位来宾。

不要忘记发生的事情。婚礼这一天将很快度过，几个月的安排都将体现在这一天。客人们会赞叹你的婚纱，鲜花，享受你为他们准备的丰盛的宴席。但最终，所有的一切只是一个聚会。

婚礼有着更重要的意义：它把两个人紧紧联系在一起，共同生活。在这热闹的一天中，试着记住一个或两个重要的时刻。在人群中找到你新娘或新郎的笑脸，以使在以后的日子里重拾这美好的回忆。

4. 如何妥善安排多批客人

多批客人来访，要注意热情礼貌，周到安排。一般情况下，后来的客人进门，主人应向先到的客人致歉，然后去迎接新客人，并把新客人介绍给早来的客人，再把早来的客人介绍给新客人，使他们彼此相识。

如两批客人都是有事而来，可视不同情况，采用不同方法接待。如两批客人关系很熟，且谈话的内容可以公开，主人可以将两批客人同时接待。

如两批客人互不熟悉，各有不宜公开的事情要办，一般的顺序是先来先接待。但也有例外，如先来的客人常来常往，而后来的客人难得上门；或先来的客人无既定目的，而后来的客人有要事相商；或先来的客人是平级、下属，而后来的客人是长者、上级等等。在这种情况下，在征得先来客人的同意后，可与后来的客人先谈，但要安排好先来的客人。

如两批客人主要拜访的是家里的不同成员，则可由更熟悉客人的家庭成员分两个房间分别进行接待，以免相互干扰。

5. 婚事操办如何得体

在两性的结合上，不是 $1 + 1 = 2$ ，而是大于 2。因为两性的结合组成的是任何一种整体所难以替代的整体，一种特殊的、具有更强大生命力的整体社会细胞。当一对热恋的情人，将婚事的具体安排提到日程上来的时候，彼此的脸上似乎都会泛出那火红的双“喜”字的红晕来。

但是，不要忘记这样一种事实：建立家庭以前的爱情大都是与花前月下的甜言蜜语、海誓山盟的浪漫情调相联的，而一旦建立了家庭，更多的是实实在在的人生现实、朝夕相伴。

这种由浪漫转向现实的关键转折之处是家庭的建立。所以，婚事的操办，正是处于这种关键的转折之处关节点上。也许一些年青人在婚前所意识到的更多的是将婚事的操办看成是浪漫爱情的发展高潮，而很少有人能清醒而现实地意识到婚事的操办是摆脱掉爱情的单纯浪漫性，而走向生活现实性的一件人生旅途中的大事。

能不能将婚事的操办当成是走向现实生活的重要转折点

来对待是非常重要的，这是形成在婚事操办上持浪漫情调还是持现实态度的关键所在。毫无疑问，每一位青年人都想把自己的婚事操办好，办得光彩。

其实这种下意识中的“好”、“光彩”是极为抽象和笼统的，说白了，是内容相当贫乏的。因为这种“好”的形象无非是婚礼丰厚，价值连城；新房装饰富丽堂皇，“软硬件”齐全；婚礼仪式风光有派；婚宴更是档次高得让人很难料想；婚后的蜜月生活又是人间难得几回闻……。客观点说，这样的“好”法，“光彩”法不是不“好”，不“光彩”，但是这种“好”和“光彩”要有前后两个重要的链条来链接才是现实的。

首先是经济条件是否能达到这种程度，即使是经济条件能达到，双方的时间、精力是否应付得了，就是有时间，有精力，双方的情趣、爱好、个性心理是否能得到真正的满足。

其次是如何从这种浪漫情调极高的婚事中走出来，走到婚后实实在在的现实生活中去。同办任何一件事情一样，婚事的操办也要有一个统筹的考虑，说得严肃、正二八经一点是要有一个指导思想；说得通俗、幽默一点是“胸中多几根成竹”还是不为浪费和无用的。

大体说来，在婚事操办前应想到这么几件事，方能将婚事操办得更得体一些。

婚事操办要紧紧围绕形成健康、有活力的社会这个根本目标。婚事操办的直接目标是建立家庭，使得男女双方以家庭的组织形式与整个社会组织形成一个整体，以使男女双方的才华和精力通过这种组织形式得到更大的发挥。这当然

是再明确不过的道理。

然而，在一些人具体操办婚事时却往往将这个再明确不过的直接目标模糊了，或是淡化了。往往形成这样直接而明确的目标，即力图将自己的婚事操办得比任何人都光彩夺目。结果是不但不能通过这样的操办形成美满的家庭，反而给家庭的各个方面带来了不应有的损失，婚后不得不将全部精力和时间花费在如何挽回这种损失上。这就酿成了得不偿失的苦果。

婚事操办要量力而行。婚事的操办规格和标准是没有成文规定的，但是不成文的规格和标准却比较流行。而且这种不成文的规定在有些年轻人的心目中要比成文的法律还要有效力。正确的作法应当是根据自己的财力、物力和时间精力所能承受的限度来确定具体的规格和标准。但绝不是要倾尽全力，而是要适可而止。

第三章 洞房花烛

在经历过忙乱、喜庆的婚礼之后一对新人双双步入洞房，这是人生中最快乐，最如意、最美满的时刻，就像一朵绽开的花朵，馥郁芬芳，色彩斑斓。新婚夫妇的千般柔情、万种缱绻，真可谓达到“酒不醉人人自醉”的仙境。

但是由于新人对性知识的缺乏，许多人在新婚之夜过得并不是如诗如画。本章将介绍一些必要的性知识，帮助新人们度过令人难忘的新婚之夜。

第一节 认识爱侣的生理结构

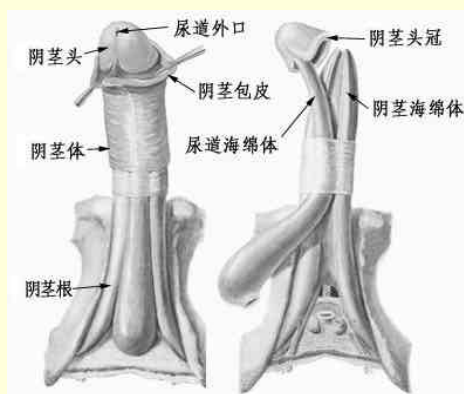
一、男性外生殖系统

男性生殖系统分为外生殖系统和内生殖系统。所谓的外生殖系统就是人体自己能看到的部分，包括阴茎和阴囊，而内生殖系统是自己看不到的部分，包括输精管、前列腺、精囊腺、睾丸、附睾、射精管。让我们先来看看男性外生殖系统。

1. 阴茎

阴茎呈圆柱状，是男性性交和排尿的器官。阴茎分阴茎头（龟头）、阴茎体和阴茎根三部分。阴茎头部稍膨大其表层密布感觉神经末梢，对机械性刺激很敏感，前端有尿道的开口，与体部连接处有一沟叫冠状沟，上面有一层能向上翻转的皮肤叫阴茎包皮。

阴茎由两个阴茎海绵体和一个尿道海绵体构成，阴茎海绵体内的特殊结构是阴茎勃起功能的重要组织结构，而阴茎勃起又是完成性交的先决条件。阴茎未勃起时呈圆柱状，长约7~9厘米。勃起时，呈三棱形圆柱状，长度增加一倍以上。当性兴奋时，阴茎内动脉显着扩张，流入阴茎的血流极度增加，疏松的海绵体大量充血，使阴茎变硬变粗。性交后，阴茎内动脉收缩，静脉回流增加，海绵体内的血液减少，阴茎随之软缩。阴茎是参与性交的最直接的器官，狭义性交指的是男子的阴茎与女子的阴道直接接触。



男性外生殖系统

2. 阴囊

阴囊为一皮肤囊袋，位于阴茎的后下方。阴囊的皮肤薄而柔软，有少量阴毛，色素沉着明显。阴囊壁由皮肤和肉膜组成。肉膜含有平滑肌纤维。平滑肌随外界温度呈反射性的舒缩，以调节阴囊内的温度，有利于精子的发育。

如外界温度高时，平滑肌舒张；而外界温度低时则收缩。肉膜在正中线向深部发出阴囊中隔，将阴囊腔分为左、右两部，分别容纳两侧的睾丸和附睾。

二、男性内生殖系统

1. 睾丸

睾丸是男性生殖腺，左右各一，呈卵圆形，由精索将其悬吊于阴囊内，长约 4~5 厘米，厚约 3~4 厘米，各重 15 克左右，是产生雄性生殖细胞（即精子）的器官，也是产生雄性激素的主要内分泌腺。

睾丸内部结构：睾丸表面有一层厚的致密结缔组织膜，称白膜。白膜的内部为疏松的结缔组织，内有丰富的血管，称血管膜。睾丸的白膜在其背侧增厚，并向睾丸内陷入，构成睾丸纵隔。纵隔呈放射状伸入睾丸实质，把睾丸分成若干小叶。

每个小叶内含有 1—3 个弯曲的曲细精管，它在小叶顶端汇合成为一个短而直的直细精管，进入纵隔，在纵隔内这些小管彼此吻合成网，形成睾丸网，由睾丸网发出 12—13 条弯曲的小管，称睾丸输出管，它们穿出白膜进入附睾头中。

曲细精管的间质细胞可以分泌雄性激素，促进男性生殖器官和男性第二性征的发育及维持。曲细精管上皮细胞具有产生精子的作用，曲细精管互相结合成直细精管，是精子输送的管道系统，最后汇集、合成一条管进入附睾头部，通过输精管排出体外。

2. 附睾

附睾是附睾管在睾丸的后缘盘曲而成，小管之间有纤细

的纤维组织和蜂窝组织，分头、体、尾三部分。

睾丸头由输出管构成，管壁由假复层柱状上皮构成，含有两种细胞，一种是有纤毛柱状上皮；另一种是低柱状的分泌细胞，细胞高矮交互排列，所以管腔不规则而成锯齿状。

附睾的体、尾是由附睾管组成，此管由假复层柱状纤毛上皮细胞构成，上皮细胞高矮一致，所以管腔规则。附睾外形细长呈扁平状，又似半月形，左右各一，约长 5 厘米，附于睾丸的后侧面。

附睾有储存和排放精子、促使精子成熟和分泌液体供给精子营养作用。上述生理功能是通过附睾上皮细胞的吸收、分泌和浓缩机能来完成的。

3. 精索、输精管及射精管

精索：是从睾丸上端至腹股沟管腹环之间的圆索状物。精索起于腹股沟内环，终止于睾丸后缘，为系悬睾丸和附睾的柔软带，左右各一，全长约 14 厘米左右。

精索内包含有输精管、动脉、静脉、神经及蜂窝组织。动脉有睾丸动脉、输精管动脉及提睾肌动脉。静脉为蔓状丛。精索是睾丸、附睾及输精管血液、淋巴液循环通路，也是保证睾丸的生精功能及成熟精子输送的主要途径。

输精管是精索内的主要结构之一，起于附睾尾部，经腹股沟管入骨盆腔。输精管于输尿管与膀胱之间向正中走行，其末端膨大扩张形成输精管壶腹，最后与精囊管相汇合。其末端与精囊腺的排泄管汇合成射精管，穿过前列腺，开口于尿道。输精管管壁厚，全长约 40~46 厘米，直径约 2~3 毫米，是精子从附睾被输送到前列腺部尿道的唯一通路。

射精管是输精管壶腹与精囊管汇合之后的延续。射精管很短，长仅为2厘米左右，管壁很薄。

4. 精囊腺、前列腺和尿道球腺

精囊腺为一对扁平长囊状腺体，左右各一，表面凹凸不平呈结节状，位于输精管末端外侧和膀胱的后下方，其末端细小为精囊腺的排泄管，与输精管的末端汇合成射精管，在尿道前列腺部开口于尿道。精囊长约4~5厘米，宽约2厘米，容积约4毫升。精囊为屈曲状的腺囊，其分泌液主要为精浆液，占精液的70%左右，对精子的存活有重要作用。

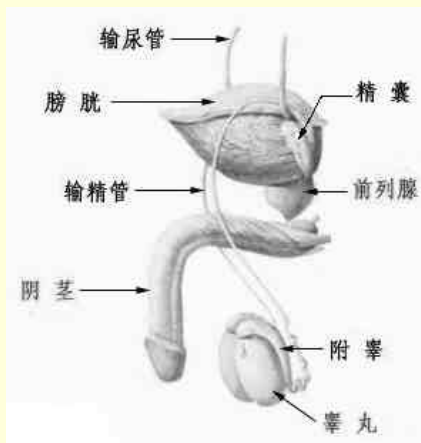
前列腺为一个栗子状的腺体，有中间凹陷沟，左右两侧稍隆起，底向上与膀胱连接，尖向下抵尿生殖膈上筋膜。重约18克。前列腺能分泌前列腺液，是精液成分之一，含有多种微量元素及多种酶类。在精阜近端，平滑肌加强，称为前列腺前括约肌，具有防止逆行射精的功能。

尿道球腺左右各一，位于尿生殖膈上下筋膜之间的会阴深囊内，开口于球部尿道近端。可分泌少量液体，为精浆成分之一。

5. 尿道

男性尿道既有排尿功能，又有排精的功能。长约12~20厘米。其中有尿道球腺，分泌液体，参与精液的组成，又有性交时润滑阴茎头的作用。

精液由精子和精囊腺、前列腺分泌的液体组成，呈乳白色，一次射精约2~3毫升，含精子3~5亿个。



男性内生殖系统

三、女性外生殖系统

女性外生殖器指生殖器官的外露部分，又称外阴。包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭、前庭大腺、前庭球、尿道口，阴道口和处女膜。

1. 阴阜

为耻骨联合前面隆起的外阴部分，由皮肤及很厚的脂肪层所构成。青春期皮肤上开始生长阴毛，分布是尖端向下的三角形。

2. 大阴唇

为外阴两侧、靠近两股内侧的一对长圆形隆起的皮肤皱襞。前连阴阜，后连会阴；由阴阜起向下向后伸张开来，前面左、右大阴唇联合成为前联合，后面的二端会合成为后联合，后联合位于肛门前，但不如前联合明显。

大阴唇外面长有阴毛。皮下为脂肪组织、弹性纤维及静

脉丛，受伤后易成血肿。未婚妇女的两侧大阴唇自然合拢，遮盖阴道口及尿道口。产妇的大阴唇由于分娩影响而向两侧分开。

3. 小阴唇

是一对粘膜皱襞，在大阴唇的内侧，表面湿润。小阴唇的左右两侧的上端分叉相互联合，其上方的皮褶称为阴蒂包皮，下方的皮褶称为阴蒂系带，阴蒂就在他们的中间。小阴唇的下端在阴道口底下会合，称为阴唇系带。小阴唇粘膜下有丰富的神经分布，故感觉敏锐。

4. 阴蒂

位于两侧小阴唇之间的顶端，是一个长圆形的小器官，末端为一个圆头，内端与一束薄的勃起组织相连接。勃起组织是一种海绵体组织，有丰富的静脉丛，又有丰富的神经末梢，故感觉敏锐，受伤后易出血。女子的阴蒂相当于男子阴茎的龟头。

5. 前庭

两侧小阴唇所圈围的菱形区称前庭。表面有粘膜遮盖，近似一个三角形，三角形的尖端是阴蒂，底边是阴唇系带，两边是小阴唇。尿道开口在前庭上部。阴道开口在它的下部。此区域内还有前庭球和前庭大腺。

阴道口由一个不完全封闭的粘膜遮盖，这粘膜叫处女膜。处女膜中间有一孔，经血即由此流出。处女膜孔的大小及膜的厚薄各人不同。处女膜破后，粘膜呈许多小圆球状物，成为处女膜痕。

6. 前庭球

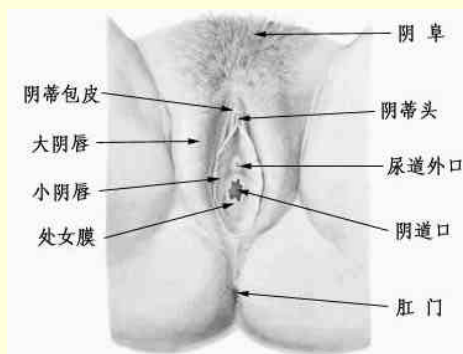
系一对海绵体组织，又称球海绵体，有勃起性。位于阴道口两侧。前与阴蒂静脉相联，后接前庭大腺，表面为球海绵体肌所覆盖。受伤后易出血。

7. 前庭大腺又称巴氏腺

位于阴道下端，大阴唇后部，也被球海绵体肌所覆盖。是一边一个如小蚕豆大的腺体。它的腺管很狭窄，约为 1.5 ~ 2 厘米，开口于小阴唇下端的内侧，腺管的表皮大部分为鳞状上皮，仅在管的最里端由一层柱状细胞组成。性兴奋时分泌黄白色粘液，起滑润阴道口作用，正常检查时不能摸到此腺体。

8. 尿道口

介于耻骨联合下缘及阴道口之间，为一不规则之椭圆小孔，小便由此流出。其后壁有一对腺体，称为尿道旁腺，开口于尿道后壁，常为细菌潜伏之处。



女性外生殖系统

四、女性内生殖系统

女性内生殖系统包括阴道、子宫、输卵管及卵巢。

1. 卵巢

呈卵圆形，左右各一，位于盆腔内子宫的两侧，对扁椭圆形结构。它的功能是产生成熟的卵子和分泌女性激素（雌激素和孕激素）。雌激素能促进女性生殖器官的生长发育和第二性征的出现。孕激素（也称黄体酮）能促进子宫内膜的生长，从而保证受精卵的植入和维持妊娠。

2. 输卵管

连于子宫底两侧是输送卵子进入子宫的弯曲管道，长约10~12cm，管的末端开口于腹膜腔，开口的游离缘有许多指状突起，称为输卵管伞，覆盖于卵巢表面。近子宫端较细部分称为峡部，外侧扩大部分称为壶腹部（为卵子受精部位）。

输卵管管壁亦由粘膜、肌层及外膜三层组成。粘膜上皮为单层柱状纤毛上皮。纤毛具有摆动功能。肌层的蠕动及纤毛的摆动有助于受精卵进入子宫腔内。

3. 子宫

位置和形态

子宫位于骨盆腔内，在膀胱与直肠之间，形状似倒置的梨子，前后略扁，为前倾前屈位。上端宽大，高出于输卵管内口的部分称子宫底，中间膨大部分为子宫体，下端变细呈园柱形为子宫颈，其末端突入阴道内。

子宫体与子宫颈之间稍细部叫子宫峡部。子宫体内有一个三角形腔隙，称子宫腔，腔的上部与输卵管相通，下部与子宫颈管相通。

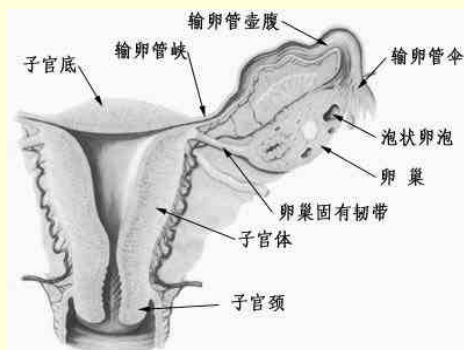
子宫壁的结构

子宫壁很厚，共分三层，由外向内为外膜、肌层和内膜。内膜内管状腺体称为子宫腺。内膜中有丰富的小血管和淋巴管。肌层由纵横交错排列的平滑肌所组成，其中有血管贯穿其间。

此层尚具有很大的伸展性，如妊娠时平滑肌细胞体积增大，以适应妊娠需要。分娩时，子宫平滑肌节律性收缩成为胎儿娩出的动力。由于它的收缩，还可压迫血管，制止产后出血。外膜由单层扁平上皮和结缔组织构成。

4. 阴道

阴道为肌性管道，长约6~8厘米。阴道前壁紧贴膀胱和尿道，后壁与直肠相邻。阴道上端包绕子宫颈的下部，二者间形成环形凹陷叫阴道穹窿。阴道后穹窿较深。阴道下部开口于阴道前庭。阴道为性交器官及月经血排出与胎儿娩出的通道。



女性内生殖系统

第二节 洞房花烛的心理准备

新婚之夜女性因房事而紧张、恐惧不安是一种常见现象。新婚之夜，突然有一个男子在自己身边，将经历一次新奇而且痛苦的经历，她自然会有些胆怯和踌躇，处于一种心神不安而又满怀期待的心情之中。而新婚之夜的男子往往是理智为热情所淹没，以致采取突击式的接近方法，使新娘的不安和恐惧剧增，形成了“一个跃跃欲试，一个欲拒不能”的局面。

此时如不顾新娘内心的痛苦，强行交合，势必伤害她的心理，不仅以后夫妻生活无法和谐，甚至会因此形成心理障碍，成为难以逾越的婚姻障碍。

一、新郎如何化解爱侣的紧张心情

新婚之夜，新郎要了解新娘心理特点，理解新娘的心情，用理智控制自己的热情，用爱情博得新娘的完全信赖，化解其内心的不安。

当客人散尽之后，先不要急于就寝，可陪新娘说说话，缓解一下劳累紧张的身心，或暂时离开一下洞房，让新娘可以脱去衣服，有一个心理上的准备。

就寝之后，首先要卧在新娘的旁边，轻轻地爱抚她，温和和地用手摸她的脸，双手和肩部，使她觉得丈夫触摸她的身体是一种幸福。若她没有任何反感，身体可悄悄向新娘接近时，一面继续动作，一面用表示爱情的话语向她叙说，告诉她你是如何地爱她，两人结合后将永不分离等。

这些做法可以帮助新娘克服羞怯和恐惧，释放内心的不

安。最后新郎可一步一步地将身体与新娘紧紧挨近，使她感到新郎的温暖。而她的性欲亦逐渐为这样的挨近所激动。

这些温和的动作、甜美的语言和亲密的接吻，越来越激烈，不久就可觉出新娘对于新郎的情爱和逐步的逼近已经起了反应，再继续抚摸、接吻、拥抱和交谈一阵子，待新娘也有了强烈的性欲时，便可正式交合。这种双方都达到性唤起时进行的肉体结合，才是灵与肉的巧妙结合，才会使双方都享受到那种难以言状的快乐和甜蜜。

等到性交合已经圆满完成，那么新娘所有的羞涩和惧怕便会自然地完全消失，存留在脑海里的便只有爱丈夫的心和应尽做妻子义务的感觉了。至此，便为家庭生活的幸福奠定了良好的基础。

如果新郎抚摸她的秘密部位，她还是感觉有些恐惧，拒绝新郎或将新郎推开的话，新郎决不可一意孤行，而应该暂时中止进展，但是可以继续尝试接吻或者拥抱，看能不能将新娘的拒绝慢慢克服，假若新郎觉得新娘的拒绝是真实的，一时难以克服，便应停止进行，等等再重新开始，千万不要操之过急。

由于恐慌惧怕，过分害羞或往日的性心理伤害，有些新娘在结婚后的数日内拒绝性交合是常有的事，只要新郎能不断地应用上述方式刺激她的性欲，最后她终会被完全征服，而热烈的欲望和要求终会同新郎结合起来，使心灵和肉体的激情同步。

总之，有理智、有耐心、有技巧，是开放的丈夫征服“害羞”妻子的唯一诀窍。

二、交合不同阶段的心理体验

两性交合是满足性欲最直接、最佳的方式。交合的过程中两性出现难以形容的心理体验。这种体验非常微妙、神奇，有了第一次的体验，就期待着第二次，这就导致两性交合永远具有不可抗拒的魅力，使得性生活得以长久维持，常做常新。

性交合的这种体验给人带来满足、愉快、幸福感，促使性爱进一步发展。在性交合的全过程中，随着生理变化，会出现相应的心理变化。每对性伙伴的生理变化不尽相同，故可出现程度不同心理体验，有的平淡无奇，有的销魂蚀骨，醉仙欲死，这和性能力、性体验及性感受有很大关系。一般交合中在不同阶段有下列不同的心理体验。

1. 兴奋期

具有性交心理准备的双方经过各种刺激使性欲达到不可遏制的地步，欲火烧灼，充满紧张感，动作不由自主，双方都有强烈的生殖器接触欲，两相交欢，水到渠成。

2. 平台期

随着阴茎在阴道内的摩擦，肉体上的结合带来心理上的欣快感，双方无比的亲近和依赖，恨不能融为一体。心理体验伴随着生理的变化而不断加强。为增强及延长这种心理体验，许多有性经验的爱侣都会运用各种技巧来达到这种目的。随着心理体验的增强，性交运动变得不由自主，预示着性高潮即将来临。配合默契的双方会通过各种不同的方式表明高潮即将到来，以感染对方，共同达到性高潮，分享人生最美妙的时刻和感觉。

3. 高潮期

经过双方不断的搏击，性欲进一步累积，直至出现强烈的发泄欲望，在性欲发泄的一刹那，双方都会体验到一种前所未有的快感。同样，这种感觉也因人、因时、因地而异。男女双方共同达到性高潮的体验尤为强烈，足以起到震撼心灵的作用，使人欲仙欲死。

这种感觉从某种意义上说，是死亡本能的体现，会使人产生过把瘾就死也在所不惜的心理，有人为此也付出了惨痛的代价。

女性性欲高潮的开端，大多伴随着一种瞬间悬吊而飘然出世的情感；接下去便强烈地感受到阴蒂部位滋生起一股暖流，渐渐地通过骨盆蔓延全身；最后感到阴部肌肉发生痉挛和抽搐，骨盆悸动，达到性高潮的顶峰。

在性高潮过程中，人类的感知及意识能力下降，轻的出现眩晕的感觉，甚至因性快感的强烈而晕厥。所以，女性以身体紧张的突然停止、全身瘫软为性高潮到来的标志。男子以开始射精为性高潮的到来。临近射精之时，一种冲动使人难以自制，随着精液排泄，体会到性欲发泄带来的极度的快感和满足感。在每次做爱时，男子必须达到这种境界才算圆满的交合。

4. 消退期

双方经过性高潮的体验后，充分感受到两性交合的快乐，两性的性爱情感进一步增强，相互感激之情油然而生，充分体会到爱就是奉献，给对方多少爱，就能得到多少爱，爱是互相的，万般柔情尽在不言中。

由于男女两性生理反应的差异，高潮过后，尾声的长短则不相同。男性在高潮过后，消退期以休息为首务，或可立即从事其他活动。女性则不然，高潮之后余味未尽，需进一步的肉体和心理刺激，才能使性感受趋于完满，对性交合感到由衷的欣慰。在消退期继续爱抚对女性来说是必不可少的，否则，女性会认为男性是自私的，只图自己的快活。女性被遗弃和冷落的感觉会降低其性兴趣。

以上是成功性交各阶段的大致心理表现。在不同情况下性感受是不同的。对新婚者来说，尽管婚前性知识的学习及为数不少的婚前性行为的尝试，但对大多数人来讲，新婚之夜乃至蜜月仍是令人激动和神往的。

初涉婚姻，多年来梦寐以求的愿望骤然间成为现实，既使人蠢蠢欲动，又使人不知所措。新婚之夜，新人的紧张，自不用细说。新娘等待着新郎的出击，新郎则为能否一举成功而惴惴不安。所以在初夜之际，由于双方神往销魂的那一刻而激动不安与急于求成的情绪交织在一起，再加上双方不可能有默契的配合，往往不能步入或不能同时步入爱的云天雾里。

一般来说，尽管初夜之合不甚完美，只要不出大的偏差，双方对性的结合都会感到满意和满足的，并不苛求十全十美，这也是爱心的反映。

三、女性性心理的发展

新婚阶段男人的性欲望大于女人，到中年阶段这种模式就颠倒了过来，许多婚后多年的女人才越来越表现出对性生活的热情和迫切。如果婚姻建立在爱情基础之上，双方的性

欲在学习中逐渐增长，经常有规律的性交，产生了肉体的亲密，积累了性交成功的经验，使女人的性欲日趋成熟。30至40岁的女性是性的感觉最为成熟的阶段，她们感到自己身上积蓄了太多的情爱尚未发挥，因而爆发出前所未有的性欲和性渴望。

女人之所以在30~40岁之间才日臻成熟，是因为以下原因。

丢掉了羞怯，敢于体现自我。大多数女人一开始对性交都有一种负罪感，对性生活激不起热情，性生活也不主动，更不会大胆地暴露本能对性的欲求。

到中年时分，眼见得青春不再，一种要求补偿的心情油然而生，她将以百倍的热情珍惜即将流逝的青春，她比任何时候都特别关心性爱，会大胆地去寻求以往没有多得的美妙享受。

所以，女人通常在35岁左右才克服了所有的禁忌，情欲的发展才达到饱和点，这是性欲最强烈，渴望性满足的时候。

性经验的积累。随着性生活的增多，她逐渐对性的感受有了适应，并从中体验出快乐和享受。新婚后的性关系虽然和谐，但不一定会神魂颠倒，飘飘欲仙，最初的体验一般没那么深刻，现在可就大不一样了。

开始解除了许多生理和心理上的负担。生活条件的改善，使她可以投入更多的精力去追求性爱。

愿意使丈夫得到性满足。愿意使丈夫得到性满足。而减少丈夫在感情上的向外转移。她们对丈夫的感情是否转移非常敏感。进入中年后，女人总是大胆地刺激丈夫的性欲，

以此增加凝聚力，作为维持美满婚姻的一个重要的手段。

第三节 洞房花烛的生理准备

性是两人攀登灵肉交合的新高峰，如何让新婚之夜刻骨铭心，关键是正确的性知识与观念。解开床第之悦的真面目，共同学习相爱该做的事。

无论你们是第一次还是已经拥有丰富的婚前性经验，新婚期的床第关系都是往后婚姻性生活的重要时刻。美好的性生活奠定在承诺、爱意、信任、浪漫、亲密与热情之上，在婚姻生活的一开始，就应该就这些重要的因素，建立稳固的基础。

决定结婚，是承诺的第一步，这份终身的相约所带来的归属感是否让你感觉自在与愉悦呢？生理的需求随着承诺与爱情的增加而增加，这是天经地义的事。爱，是绝对温馨，不但使你们携手，甚至在性欲的火花不再炽热时，仍显现出它的光芒。没有爱的性，就有如没有温度的火。而浪漫就像是煽动性欲火焰的风，永远保持爱苗的热度。

然而，性生活的美好与否并非天生注定，而是可由你们自己决定的。新婚初期的性关系难免会不协调或产生障碍，但只要用心加尽情，就可以迎刃而解，将性化为一生历久弥新的享受。拥有正确的知识、健康的态度与期望，再加上两人坦诚沟通性爱问题的能力，才是通向美满性生活的最佳交通工具。

为此，我们为您提出几点建议，帮您为新婚之夜做好准备，更重要的是，使您拥有充实、欢愉且健康的性生活。

如果你们是从洞房花烛夜才开始个人的第一次，性生理准备是绝对必要的。不论是男女双方，最好在婚前做个仔细的婚前健康检查，不但要确认身体的健康状况，也要做其他传染性性病的筛检。不管是否有过婚前性行为，检查是对彼此信任的保障。

一、新娘的性生理准备

女性可在婚前健诊中询问本身阴道的情况。以作为性交的准备，也须要了解处女膜或阴道的肌肉松紧，若是你愿意，可以要求使用阴道扩张器，但是建议你除非医生认为有特别必要，否则不要做松弛阴道的手术。

另外，有些女性在刚开始性生活时，常因不习惯频繁的性行为而在性交时产生疼痛。想想看，在第一次性交之前，女性甚至不会感到阴道肌肉的存在，更别提使用了，一下子突然频繁的使用，难免会有不适或疼痛的感觉，就象很久没运动了，突然做一次激烈运动，一定会感到全身疼痛，阴道肌肉也是一样。

女性可以在新婚之前的几个月，就开始培养紧缩或放松肌肉的习惯。你的阴道肌肉可能从未在性交中使用过或是很久没用了，现在的你就应该像运动员进行赛前练习一样来伸展，使得在性交的过程中可以减轻疼痛的感觉。

即使是性经验丰富的女性，在性交时仍可能会疼痛。产生疼痛的原因有很多，有的是因为前戏不够充分，使得阴道不够湿润所致，也有的是因为本身体质、结构的关系。

假如有充分的前戏仍会感到疼痛，建议在每次洗澡时，试着伸展阴道口。可以在温水中进行，这样有助于放松阴道

的肌肉，以便插入一根手指或月经棉条大小的扩张器。如有困难，不妨在扩张器上端涂些润滑剂，然后逐渐插入三根手指，或插入最大的扩张器。因为勃起的阴茎平均大约是十一公分到十二点五公分长。插入手指或扩张器时，将它留在阴道内二十分钟。越是认真练习，阴道在性交时就越能感到舒适。

二、新郎的性生理准备

同样，新郎在新婚之前也须要有性生理准备，不但可以增加两人新婚性生活的乐趣，也可以奠定未来良好性关系的基础。

新婚夜将比平常更易令人兴奋和疲倦，也更容易很快地射精，这会使新人彼此深感失望。新郎不论是否有过自慰或性交的经验，都可以借着自我刺激训练以延长射精的时间，既要学习集中注意力控制射精，也要训练自己感受射精前预警的讯号；或借着自行刺激阴茎来控制刺激的开始和结束。在即将射精时，必须停止刺激。而学习延后射精的另一要领，是暂停动作或设法让勃起的阴茎回复原状，然后再重新开始给予刺激。

新郎若在新婚之夜前的二十四小时内，先刺激阴茎并射精，将有助于延长新婚之夜享受的时间，使两人第一次性经验永生难忘。

第四节 怎样过第一次性生活

结婚，是相爱的男女盼望已久的佳期良日，新婚之夜更是青年男女所热烈向往的美妙而难忘的时刻。但新婚之夜男

女在性心理上却是有一定差异的。

由于生理特点不同，男子在婚前就有强烈的从肉体上与自己心上结合的欲望，如今佳期已至，便容易表现得迫不及待地与妻子性交。在这种强烈性欲的冲动下，有时也会出现粗鲁、近似无礼的举动。在第一次性生活中男子几乎毫不例外地处于主动地位。

女子则不然，她们在婚前的恋爱中，往往只有精神上的交流，心灵的融合，而缺少性欲的激发。由于从未感受过性的快感，因此，女人的爱在相当长的时期内仅仅是陶醉在“诗一般的柔情蜜意”之中。对于性生活，她们也明知婚后必不可免，但从心理上却有意回避。

所以，到了新婚之夜两性结合之际，女性往往会感到茫然和羞赧，妻子虽然也希望得到丈夫的性爱，但其欲望总不那么具体，更不如丈夫那样强烈，而且在希望之中或多或少还带有一种恐惧感。也就是说，新娘在新婚第一夜，是怀着复杂的心理迎来了第一次性的结合。

因此，新婚夫妇应了解这些不同的特点，更好地相互安慰，相互配合，丈夫应尽量多给妻子以爱抚，以便消除她的复杂心理。切忌粗暴、急躁无礼，这样方能激发新娘对性的渴望和激情，使新婚的第一次性生活和谐美满，使佳期良宵留下无限美好的回忆。

一、性生活前后的卫生准备

新婚之夜，男女双方第一次过性生活，为了双方的身体健康和保证性生活的和谐，性交前和性交后，都要注意个人卫生。一般应采取下列措施：

1. 洗澡

性交前，新婚夫妇有条件的应洗澡，清洗身上的汗腻，消除汗臭，以免同床时汗臭味使对方反感和厌恶。洗热水澡时，要特别注意清洗外生殖器官，除去阴茎上的污垢，尤其是龟头冠状沟上的垢泥、包皮过长的包皮垢，清除大小阴唇皱褶中的污垢等，以免性交时，将这些脏物带进阴道内。

用温热水洗澡还能加速血液循环，对生殖器官产生良性刺激，这对过性生活有好处。没有条件洗温水澡的，也应用一盆温热水清洗外生殖器官。在可能情况下，男女双方都可以往身上如前胸、前额、腋下等部位喷一点香水，香水味给人以愉快的感觉，还可以刺激性欲。但喷洒香水时，千万不要喷到生殖器，以免引起生殖器官炎症。

2. 更换内衣裤

洗完澡或擦洗完以后，要更换上干净清洁的内衣裤。

3. 刷牙漱口

性交前刷牙漱口十分重要，夫妻同床共枕，头靠着头，说悄悄话时，脸对着脸，亲热、接吻时更是嘴对着嘴，如果满嘴臭味，会使对方恶心反感，从而降低性欲。因此，新婚之夜洗澡、洗脸后，一定要刷牙漱口。

4. 准备卫生纸或干净毛巾

初次性交，处女膜破损会流出血液，性交过程中，阴茎抽动时，也可能将阴道内精液、分泌物带出，为了不弄脏床单、褥子，性交前应该用卫生纸或干净毛巾、布等，迭成一个厚厚的小垫子，垫在新娘臀部和阴道口下方。性交中止，即将垫子折迭好拿掉。

5. 交合后的清洁

性交后的清洁工作更为重要，性交结束后，新郎将阴茎由阴道中抽出时，新娘可双手拿着卫生纸，一只手用纸包住刚抽出的阴茎，使阴茎上的粘液不乱流乱滴；另一只手将卫生纸从阴道口的下边捂住阴道口，防止阴道内的粘液流到肛门和臀部，新郎可用卫生纸帮助擦拭新娘的外阴。

这种互相擦拭的做法虽是小事，但在对方心里会产生感激，无疑是对性生活的一种额外补偿，有利于新婚夫妻增进感情，如果夫妻性交后并不感到疲劳，最好是马上用温水清洗一下生殖器。阴道有自洁自净的功能，因此，性交后，不要用水冲洗阴道，也不要用水纸或毛巾往阴道内擦拭，以免损伤阴道内膜，破坏其防御机能。

二、第一次亲密接触

新郎、新娘就要亲密地分享彼此的身体了，经过了很长一段时间的事准备与投入，两人才得以拥有完全独处的时刻。此时此刻可以自由自在，随心所欲，抛开一切限制，可以尽情地分享对方的身体。无论你们两人婚前的性关系如何，新婚之夜都是一个全新的开始。

要如何计划，才能将新婚之夜安排得特别，让两人都能够拥有温馨和美好的感受呢？其实，新婚之夜并没有一定的规则，唯一重要的是彼此都要让对方了解你真的感受，并接受对方的需求，享受你们当时真正拥有的。而不应有先入为主的错误期待，或是刻意去衡量你在结婚的第一个晚上应该有什么样的感觉。

1. 前戏

现在进入分享彼此身体的亲密时刻了，最重要的关键是放慢速度，耐心地等待最佳的结合时机。要不然一般决定保留到结婚之后才开始性关系的新婚夫妻，都会非常迫切地渴望占有彼此的身体，由于过度热切地渴望，往往会忽略彼此之间的感觉，性行为可能会在很短时间内结束，让彼此都未能尽兴，从而感到失望。

美好的轻触、亲吻和爱抚，这些动作在双方真正做爱之前能够帮助营造气氛，当两人进入激情高涨时，再开始进行真实的性交。若是把这些具有重要作用的前戏忘记，甚至认为爱抚和亲吻在性行为中不是绝对必要，将这些能激起他们身体对性交渴望的关键略过，性爱的感觉会大大降低。

应该用足够的时间，尽情的去探索彼此肉体的欢愉，新婚夫妇做爱应不必急于在第一时间就将彼此身上的衣物剥光，而是等到两人的兴奋程度和渴望都逐渐上升时，再逐一褪去对方的衣物。可以将一同沐浴或盆浴当成是性行为前戏的开端，这也是一个可以放松、心灵相通，并为对方准备好自己身体的方法。

在水中让彼此兴奋起来，可以让两人消除紧张和戒心，并让温暖的水将一天的疲惫冲走。这时可以在水中轻抚对方的阴部，但在双方达到完全兴奋之前，可以花较长的时间来引发彼此之间的热情，例如相互抚摸、交谈、亲吻、探索对方的每一寸肌肤，直到两人都觉得那是自然的举动为止，并沉浸在被抚摸及抚摸对方的美好感受之中。

在这个时候，新娘可以尽情地展现自己的感受，例如轻咬一下对方，让另一半明白你有多喜欢、享受他的动作。但

若是对方有任何动作是你不喜欢的，请务必直接地告诉他，请他改变方式。譬如对方的抚摸太轻，让你觉得很痒，可以请他加重抚摸的力量；或是他的亲吻太用力或有强迫性，则不妨请他善用柔软的双唇。

新娘准备好接受对阴部的直接刺激时，可以主动引导新郎的手，直接抚摸新娘的阴部，或用阴去摩擦新郎身体。注意你们必须共同探险与学习，什么举动会使双方都感觉很好。请不要认为对方天生就知道如何抚摸能让彼此都觉得非常舒服，或是有“他如果爱我，他就应该知道怎么做”想法。接受配偶的引导，并将之视为对爱的渴望将提高双方的体验，从而明白对方真正的喜好。

随着兴奋感的迭起，开始尽情享受阴部的刺激。但是不要始终刺激身体的一个部位。如对新娘刺激阴蒂后最好能够转移到身体的其他部位，这样能让彼此都非常渴望得到更多的抚摸，而不会让对方感到有点烦腻。这点对于新娘尤为重要。间接刺激阴蒂比直接刺激所产生的兴奋感，更为新娘所喜爱。就大部分的新娘而言，用手去触摸阴部或是用手指在阴蒂两侧抚摸所产生的刺激，比直接接触阴蒂还要令人兴奋。

在身体的内在感受中，痛苦与欢愉往往密不可分，因此，若是爱抚没有激起欢愉，那很可能是伴随着痛苦的。只要承受热情或抚摸的部位有细微的偏差，很可能就会将达到高潮的机会转变成痛苦。所以，新娘要传送讯息给丈夫，让他知道你的渴望是什么，这是一件非常重要的事：因为除了新娘自己坦白外，没有其他方法更能让新郎明白你的需要了。然而，身为新郎也应该自动地变换刺激的部位，让妻子即可以

期待更多的爱抚，也不致对任何一个器官刺激过度。

2. 交合

有充分的前戏之后，新郎想进入妻子体内时，可以等候新娘的引导。而就新娘来说，当觉得可以让新郎进入体内时，要先让新郎知道你在渴望他。

新娘对新郎的引导不是命令，也不意味着新郎必须立即准备就绪而有所行动。新娘的引导仅代表她自己已经准备好了，只要他也准备妥当，随时可以进一步。不过通常当新娘准备好引导新郎时，她的兴奋也早已激起他的渴望了。

在双方酝酿的过程中，新娘不但自己需要兴奋和刺激，同时也要激起新郎的激情，可爱抚他全身各部位，也可以用手上下磨擦他的阴茎而让它勃起，以准备引导他进入你的体内。

若当时是平躺的姿势，最容易采取的方式就是新娘躺到新郎身上去，新郎或新娘可以开始磨擦阴茎，打开阴唇，让阴茎在阴道的开口不断地来回磨擦。然后，将阴茎往阴道内推进一些，此时，新娘要放松阴道内的肌肉，同时可能需要用点力推动阴茎，才能使其穿越处女膜及阴道。

假如此刻感到有障碍，通常是因为阴唇合在一起尚未打开，或是弄错了地方。例如弄错了阴道的入口处，或是阴茎进入阴道的角度不对，也可能是处女膜太厚而很难穿破，或是阴道肌肉不够放松所致，其中以最后一项的可能性最高。一定要耐心，不要太激动、急躁，多试几次。

新娘第一次性交会发生的情况因人而异，从完全不痛、不流血、到非常严重的疼痛，甚至阴茎无法进入阴道，而且

大量流血的都有。

然而，处女对于新婚之夜性交的疼痛不免会有恐惧感，而恐惧感也是造成疼痛的一大因素，除非能够克服，否则疼痛是免不了的。如果你想用刻意忽略的方法来解决，恐惧并不会消失不见：建议将它正视并提出来讨论，才是真正有效的解决之道。

新娘可以如前述在婚前检查时询问医生有关扩张肌的常识，依照放松阴道肌肉的方法练习控制，直到可以自主地放松。当阴道能够放松，同时使用润滑液，加上若新娘能够依照自己的速度来引导男性阴茎进入，通常新娘不会有太过疼痛的感觉。请记住，若你们两人在这方面都是新手，只须尽情享受彼此尝试的过程，若是某个方法行不通，就换其他的方法或部位试试看。

不妨放松阴道，两人多试几次，也可以拿面镜子，一起研究到底是发生了什么事，但是千万不要试到筋疲力尽才停止，最好是在彼此仍觉得有趣时就暂停，等睡一个好觉，双方都有足够的体力与情绪再继续。

记得，千万不要急着想性交，“第一次”的重点在于双方都能享受到欢愉，并在过程中尽情享受彼此，然后再追求双方身体的合而为一。

经过百般的努力，当阴茎真正进入阴道后，建议或许可以暂停止或将阴茎先抽出来，等一下再继续，或者平躺在一起，享受亲密关系的特殊时刻，然后再逐渐建立有节奏的前后推动，偶尔休息一下，将做爱的过程放慢，并且享受每一个美妙的时刻。

小两口在休息片刻时，仍应持续彼此地亲吻及爱抚胸部及阴部，在双方准备好进行第二波行动时，最好能够采用渐进的方式，建立你们之间移动的频率和节奏，而脑海里要想着你要享受这每一个时刻，让它持续越久越好。必须限制自己想要更多刺激或追求高潮的冲动，因为那只会让你们在很短的时间内结束彼此的快感，使双方失望。

当然，如果无意间发生了这种情况，也不必自责，往后你们还有很多年的时间可以学习如何延长性交的时间。即使对方第一次有些遗憾，应该以平常心视之，只要确定对方自己的期望是确实可行的，此刻最重要的是保有双方相处时的美好感受，让彼此心灵相通。

3. 高潮

对于新郎来说性交高潮的到来是射精，而新娘高潮到来可能没什么明确的生理标准，但一般都有些共同的生理反应，例如：呼吸紧张、心跳加速，有的还出现阴道有节律地收缩。

对于男女双方而言，高潮不是唯一与必然的结果。男人在第一次性经验中，自己未能达到高潮，也没有让另一半享有高潮，是很正常的事。而对新娘来说，第一次性行为没有达到高潮，更是平常之至。重要的是，彼此是否非常享受及珍惜在一起的每一时刻，并且分分秒秒都充满欢愉。

只要具有正确的性知识，不期望会有电视或电影中的夸大示范，再加上没有预设目标，就不至于对新婚之夜有什么失望，也就可以视为一个美好婚姻性生活的开始。如果最开始时你们未能达到高潮，也不需要气馁，只要能感受到兴奋的张力以及刺激，并且让这份感觉持续扩展，终将可以引领

你们经历性高潮的乐趣，尤其是当你主动、打开心胸、不受拘束时更能够达成。

如果觉得沮丧或想哭，这是因为身体不够放松，这时应该彼此拥抱，尽情地哭以释放因性兴奋累积在体内的紧张感，将这份放松的感受带进彼此的心灵沟通之中。不要认为这是失败的象征，而互相逃避。

4. 后戏

当性行为结束时，双方应花点时间拥抱或闲聊，即使只是轻抚对方的头发也好，确定彼此的感觉，这就是所谓的后戏。让对方了解你喜欢什么样的动作，不妨分享彼此性爱的其他幻想。

新婚之夜首先要让彼此除去所有限制，做自己爱做的事，只要确定做到我们前面提及有关成功新婚之夜所需的各项条件，放慢速度、细细品味、尽情享受，就是上上之策。在性生活有了一个美好的开端后，夫妻两人可以开始学习探索如何才能增加性的乐趣。

三、性生活原则

根据人体的生理反应，性有两个目的：繁殖及愉悦。夫妻的性活动不应让任何一方感到不自在。也就是说，在性生活中有很多方法可以让彼此尽情地享受创新、狂热及活力四射的乐趣，但必须是基于双方都舒服的原则。为了要把性关系集中到“欢愉”上，夫妻应发展出婚姻愉悦权的观念，夫妻彼此都有权享受性的欢愉，但只有在双方都不觉得有“索取”的压力时，才有可能尽情享受性欢愉的施与受。并且在每次性行为之前，提醒自己是在享受，而不是在履行某项义

务。

“当男人有意愿且做好准备时，女人就必须随时奉陪。”这种思想偏差造成不必要的负担，它使得男人在没有兴趣时，仍要表现得“性”致高昂，同时也使妻子在没有意愿做爱时，仍得配合丈夫的需要。虽然有时只有一方有意愿，双方仍可做爱，但是千万不要有命令的意味。命令式的要求是谋害长久性关系的杀手。

你们两人可以学习为了快乐而取悦对方，注意有那些外在条件可以刺激你的感官；“我喜欢这样。”同时询问对方“你要我怎么做？你需要什么？”开口要求与询问是重要关键“为何我先生老是像个木头人似的，一点也不懂得情趣？”有的妻子在心里如此想着，但是却碍于淑女的颜面不敢提出来，而丈夫还以为她喜欢这样的模式。或是妻子认为表现出对性的需求与渴望会被丈夫视为淫荡，结果却被丈夫以为是性冷淡。

传统思想的影响下产生的这种观念既不正确，更没有必要。就象刚才所提到的，男女双方都有享受愉悦的权利，并不一定要由男性来主控做爱。事实上，反过来的话，效果通常会更好。一般而言，新娘频繁地摇动，更能明确地知道自己敏感、需要抚摸的地方。因此，由妻子来主导做爱，不但可减轻丈夫的压力，更能产生较多的乐趣。

四、新婚避孕

最后提醒一点，在过第一次性生活时不要忘了采取某项避孕措施。关于避孕的知识在下一节介绍。

第五节 避孕常识

一、避孕原理

所谓避孕原理，就是用科学的方法来阻止和破坏正常受孕过程中的某些环节，以避免怀孕，防止生育。目前所采用的避孕方法很多，根据它们的避孕原理可以归纳为以下几种方法：

1. 抑制卵巢排卵

具有抑制卵巢排卵作用的有女用短效、长效避孕药以及皮下埋植避孕剂等。卵细胞的发育和成熟受下丘脑和脑垂体的影响，这类避孕药能抑制下丘脑和脑垂体的功能来阻止卵细胞发育，从而达到避孕目的。另外，妇女在哺乳期也具有抑制卵巢排卵的作用，所以哺乳期也能避孕。

2. 抑制精子的正常发育

从棉子中提取的棉酚具有抑制精子的正常发育，长期服用棉酚可使精子数明显减少或完全消失，从而达到不能生育的目的。这种男用避孕药尚未推广使用。

近几年来有些地方采用物理方法（如超声波、微波、温热等刺激睾丸）来抑制睾丸的生精功能，也取得一定进展。

3. 阻止精子和卵子结合

这类避孕方法较多，其目的是不让精子和卵子结合，以达到避孕的目的。例如避孕套、阴道隔膜等，使精子不能进入阴道，或进入阴道的精子不能进入子宫腔；男女绝育手术能阻止精子排出或阻止精子与卵子结合，是一种永久性的避孕措施；在性交过程中，采用体外排精或会阴部尿道压迫法，

使精液排在阴道外或逆行射入自己的膀胱，使精液不进入阴道。

4. 阻止受精卵着床

子宫是孕育胎儿的地方，如果设法干扰子宫的内部环境，就不利于受精卵的生长发育。在子宫内放置节育环以及各种探亲避孕药均可使子宫内膜发生变化，阻止受精卵着床和发育。

5. 错开排卵期避孕

错开排卵期避孕就是在安全期避孕，即利用月经周期推算法、基础体温测量法及宫颈粘液观察法等，掌握女性的排卵期，避开排卵期性交来避孕，使精子和卵子错过相逢的机会。

二、男性常用的避孕方法

目前人们能够采用的避孕方法虽然很多，但是男用避孕方法比较少，常用的有避孕套、输精管结扎或堵塞，其他还有口服避孕药、体外排精和会阴部尿道压迫法避孕等。

避孕套是目前使用较多的一种男用避孕工具，只要使用正确，避孕效果较好，但有些人怕影响性感或使用不习惯，故不愿意使用。输精管结扎或堵塞为一种绝育手术，适用于不再生育的夫妇或妻子因病不能生育的丈夫使用。男用口服避孕药虽然已研究成功，但具有一定的缺点，目前还不能推广使用。体外排精和会阴部尿道压迫法因不易正常掌握，故避孕效果不可靠，现在很少有人使用。

三、女性常用的避孕方法

女用避孕方法较多，常用的有避孕药物、节育环、输卵管结扎或堵塞、阴道隔膜、阴道避孕药环，其他还有安全期和哺乳期避孕等。

避孕药的种类很多，有短效避孕药、长效避孕药、探亲避孕药、皮下埋植避孕药、外用避孕药等，其中应用最多的是短效避孕药，如能正确服用，避孕效果几乎达百分之百。长效避孕药每月只使用1次，有的可2~3个月使用1次；可以减少天天服药的麻烦，避孕效果略逊于短效避孕药。

皮下埋植避孕药一次埋植可避孕5年左右，由于国内尚未生产，目前靠进口，故还不能广泛使用。探亲避孕药的作用是杀死精子其中以避孕药膜效果最好，避孕药膏效果较差。

节育环是目前应用最广泛的一种长效避孕工具。常用的为不锈钢圆形环，这种节育环一次放入可以避孕20年左右，缺点是脱落率和带环怀孕率较高。带铜节育环的避孕效果较好，脱落率和带环怀孕率均较低，目前已在各地推广使用。阴道避孕药环使用方法简便，避孕效果也不错，有些地区已在推广使用。

阴道隔膜使用时比较麻烦，如不能正确掌握放置技术，容易导致失败，所以不能广泛使用。输卵管绝育手术为一种永久性避孕措施，一次手术可以终身避孕，特别适用于不再生育或因病不能生育的妇女。安全期和哺乳期避孕方法不易正确掌握。容易导致失败，所以不宜推广使用。

四、如何保证避孕不失败

我国目前实行计划生育，提倡一对夫妇只生育一个孩子，所以妇女在整个生育期内绝大部分时间需要坚持避孕，否则会造成失败。那么，如何才能保证避孕不失败呢？

首先，夫妇双方必须认识到计划生育的重要意义，应高度重视避孕，任何时候（如哺乳期）都不能存在侥幸心理。避孕是夫妇双方的事，尤其是丈夫更要关心、爱护和体贴妻子，不能把避孕的事完全推给女方。为了妻子的健康，丈夫要多承担一些责任，不能只图一时方便，造成避孕失败，给妻子带来不必要的痛苦。

目前使用的避孕方法很多，各有特点，在选择避孕方法时，既要考虑到方便，更要考虑到效果，还要根据个人的情况，特别是女方的健康情况和所处不同时期的特点，正确地选择适合自己切实可行而有效的避孕方法。

有些避孕方法，如安全期避孕、哺乳期避孕以及体外排精避孕等，因避孕效果不可靠，尽量不要使用。要学会正确使用避孕套、阴道隔膜等外用避孕工具，否则就会造成失败。使用外用避孕工具失败了（如避孕套破裂），要及时采取补救措施防止怀孕。总之，避孕是一件长期而又艰巨的任务，任何时候都不能麻痹大意。

五、避孕套常识

避孕套又叫阴茎套，是目前应用最为普遍的一种男用避孕工具。它是用优质天然乳胶制成的圆筒状薄膜套，长度为19厘米，远端有一个3厘米长的小囊叫做贮精囊，是性交时

贮存精液的地方；近端开口部（套口）有一个略有松紧的橡皮圈，将其套在阴茎上具有紧束阴茎的作用。

1. 分类

避孕套按开口部直径大小可分为大、中、小和特小等 4 种型号，开口部直径 35 毫米为大号，33 毫米为中号，31 毫米为小号，29 毫米为特小号。

避孕套的花色品种很多，以颜色分，有乳白、淡红、紫罗兰等；以厚度来分，有普通型、薄型和超薄型。

以性能来分，有干燥型和湿润型（避孕套外面涂有硅油，性交时起润滑阴道的作用）。

以形态来分，避孕套前端有小囊，也有的避孕套前端是平的。大多数避孕套表面是光滑的，少数避孕套表面呈胶粒状或罗纹状麻点，后者在性交时可以增加女性的性感。

为了使避孕套在计划生育工作中发挥更大的作用，据悉有的乳胶厂已陆续推出具有延长性交时间、对早泄有治疗作用的迟缓型避孕套，具有助勃功能、可以治疗轻度阳痿的助勃型避孕套以及可治疗宫颈炎等妇女病的消炎型避孕套等系列新产品。

2. 避孕套避孕原理

避孕套为阻隔式避孕工具，男子将其套在阴茎上进行性交，精液只能排在避孕套内，而不能进入女子的阴道内，这样就阻断了精子和卵子相遇的机会，使卵子不能受精怀孕，从而达到避孕目的。

3. 避孕套的选用

选用避孕套主要是指型号的选择。避孕套分大、中、小

和特小4种型号，使用者应根据个人情况选用合适的型号，如避孕套过大，性交时容易脱落在阴道内，导致避孕失败；如避孕套过小会有不适感，还容易撑破。

一般来说，初次使用避孕套先用中号，如不合适再改用大号或小号、特小号。另外，以选用薄的，富于弹性和表面涂滑润剂的避孕套为好。

4. 避孕套的使用方法。

避孕套是一种简便、有效的避孕工具，如使用不当，容易造成失败。避孕套的正确使用方法是：

要选择型号合适的避孕套，避免过大或过小。接着用吹气法检查避孕套有无破损，如发现漏气则不能使用。避孕套检查以后仍按原来的那样圈好。

戴避孕套之前要将前端的小囊捏扁，把囊内的空气挤掉，然后把它放在已经勃起的阴茎头上，将避孕套的卷折部分向阴茎根部边推边套，直推到阴茎根部为止。套好后避孕套其前端的小囊应悬在阴茎的前面，切不可将阴茎头套进小囊内，这样不但容易涨破，还会影响性感。

在阴茎头部及避孕套外面涂一些避孕药膏，可以提高避孕效果，还可以润滑阴道，减少不适感，但在阴茎头部不要涂得太多，否则容易使避孕套脱落。

射精后不要将阴茎长时间留在阴道内，应在阴茎未软缩之前，用手按住套口使阴茎连同避孕套一起从阴道内抽出，以防阴茎软缩后避孕套脱落在阴道内或精液从避孕套口溢入阴道，致使避孕失败。

性交结束后还需检查避孕套有无破裂，如有破裂应及

时采取补救措施。

5. 避孕套的保存

避孕套使用后应检查有无破损，如未发现破损就用湿毛巾包好，次日将它洗净、擦干，并扑上滑石粉或爽身粉后卷好，以备下次再用。一般一个避孕套可以使用2~3次，如果使用外面涂有硅油的透明超薄型避孕套，使用后不需保存，每次性交用一个。避孕套为橡胶制品，要保存在阴凉、干燥和干净的地方，避免日光照晒和潮湿，并不要和樟脑放在一起。避孕套放置时间过久会变质，保存期不宜超过一年半，使用过期的避孕套容易发生破裂。

6. 使用避孕套的优点

避孕套是一种安全、简便、有效的避孕工具。目前，全世界约有上亿人采用避孕套避孕，特别是日本等经济发达的国家，使用更为广泛。避孕套受到广大避孕者如此欢迎，因为它具有下列许多优点：

适应性广。避孕套是所有避孕药具中适用范围最广泛的一种避孕工具，除极个别对橡胶过敏的人不能使用外，其他育龄夫妇均可使用，尤其适合那些患有心、肺、肝、肾等严重疾病而不能采用药物、节育环避孕的妇女使用。

使用方法简便，容易掌握，不需要进行专门指导。

避孕效果可靠。避孕套只要能正确地坚持使用，成功率高于节育环。

延长性交时间。使用避孕套可以延长性交时间，使夫妻之间的性生活更加和谐。对早泄患者有一定的治疗作用。涂有润滑剂的避孕套，能够减轻中年妇女因阴道干涩而造成

的性交不适感。

避孕套无副作用，对人体无任何不良影响，而且还能预防通过性交传播的一些疾病，如淋病、梅毒、艾滋病等。

采用外用避孕药的夫妇，女方在排卵期如与避孕套配合使用，可以提高避孕效果。

7. 使用避孕套出现的常见问题

性交时发现避孕套破了怎么办？采用过小、过期或使用次数过多的避孕套性交，容易发生破裂。避孕套破裂后套内的精液流入阴道，如女方正处在排卵期，就有可能怀孕。

所以，性交时发现避孕套破了应立即采取措施，防止怀孕。首先，女方立即下床下蹲，让精液从阴道内流出，然后任选一种外用避孕药（如外用避孕膜、外用避孕片等）放入阴道深部，以杀死存留在阴道内的精子或使其失去活力。

酸性环境不利于精子活动，如没有上述外用避孕药时，也可取 10 毫升食醋，加在半脸盆温水里坐浴，浸泡阴道数分钟，但此方法效果不理想。精子进入阴道后，有些精子可以在数分钟内通过子宫颈管进入子宫腔。也就是说，在采取上述措施前，可能已有部分精子进入宫腔，故仍有可能怀孕。

避孕套破裂后最好的补救措施是服用抗孕药物。目前常用的抗孕药物为 53 号探亲片，它的用法是，在避孕套破裂后立即服 1 片（最迟不超过 12 小时），以后在第 2、3、4 天晚上再各服 1 片。如没有 53 号探亲片，也可服短效 18 甲避孕片，每次服 2 片，每天服 2 次，共服 2 天。

上述两种药物作为避孕套破裂后的补救使用，剂量都比较大，容易导致不良反应，故不宜常用。关键问题是防止避

孕套发生破裂。使用避孕套避孕的夫妇，最好备有 1~2 种抗孕药物，以防避孕套破裂后不知所措，造成精神紧张。避孕套和避孕膏结合使用很有好处，即使避孕套破裂，避孕膏还能起到避孕作用。

避孕套脱落在阴道内怎么办？造成避孕套脱落在阴道内的原因有两种：一是使用的避孕套过大；二是男方在射精后没有及时将阴茎和避孕套一起从阴道内抽出，阴茎软缩后造成避孕套脱落。避孕套脱落在阴道内应立即采取补救措施，以防怀孕。

如使用的避孕套过大而在射精前脱落，这时应停止性交，从阴道内取出避孕套，再换个小一号的避孕套继续进行性交。如避孕套在射精时或射精后脱落，则立即从阴道内取出避孕套，然后再按前述避孕套破裂的补救办法处理。

使用避孕套失败的原因有哪些，如何避免？避孕套是一种有效的避孕工具，造成避孕套失败的原因多数是使用不当引起的，常见的失败原因如下。

避孕套型号不合适。过大或过小的避孕套在性交过程中，容易脱落在阴道内或造成破裂，使精液流入阴道。

使用前没有仔细检查避孕套，结果使用了有漏孔的避孕套。

戴避孕套前没有将避孕套前端小囊内的空气挤掉，因此在射精后造成囊内压力增加，使避孕套破裂，精液流出。

射精后在阴茎软缩之前，没有及时将避孕套和阴茎一起从阴道内抽出，阴茎软缩后精液从阴茎和避孕套之间溢入阴道，或使避孕套脱落在阴道内。

有些人怕避孕套影响性感，性交开始时没有戴避孕套，待性兴奋达到高潮前快要射精时再抽出阴茎戴避孕套，这样就起不到避孕效果。因为男性在射精前已有少量精子随尿道粘液流入阴道。有时即使在阴茎抽出阴道前主观上不想射精，但会不知不觉地有少许精液射出，导致避孕失败。

选择型号合适的避孕套，使用前仔细检查，掌握正确的使用方法及在使用过程中发现避孕套破裂或脱落在阴道内，能立即进行补救处理，这样就可以避免避孕失败。

使用避孕套发生过敏反应怎么办？避孕套是采用天然乳胶制成的，有些人使用后会发生过敏反应，男子表现为阴茎头部潮红、瘙痒和刺痛，严重时发生破溃、糜烂；女子的外阴及阴道有瘙痒及烧灼感，阴道粘膜充血、水肿，白带增多等。

停止使用避孕套，改用其他避孕措施；在治疗期间及恢复正常后2周内停止性生活；

局部不要搔抓，也不要用水烫洗或肥皂清洗，防止使病变加重；

局部外涂金霉素或四环素眼膏，也可使用肤轻松软膏或确炎舒松-A软膏等；

服抗过敏药物，如扑尔敏、赛庚啶、息斯敏等。避孕套引起的过敏反应，一般经5~7天治疗，可以恢复正常。

避孕套能防治哪些疾病？避孕套的使用已有数百年的历史，早期发明的避孕套并不是用于避孕的，而是用于防止性病传播，所以称它为阴茎套、保险套、如意袋等。

到了近代，由于世界人口剧烈增长，阴茎套才作为男性

的避孕工具，并正式命名为“避孕套”。在当今世界各地艾滋病广泛流行的时代，避孕套更加受到男子汉的青睐。

避孕套除了有很好的避孕作用外，还起到男女生殖器官的部分隔离作用，从而可以防治多种疾病。预防异位妊娠：异位妊娠又称宫外孕。因避孕套能阻止精子进入阴道，所以不会怀孕，也就不会发生宫外孕。对于那些患有输卵管炎、输卵管发育不良或畸形、子宫内膜异位症、子宫发育不良等容易引起宫外孕的妇女，采用避孕套避孕比节育环好。

预防子宫颈癌：子宫颈癌是女性最常见的一种恶性肿瘤，发病原因很多，其中与接触丈夫精液中的病毒及皮垢有关。而避孕套可以阻止精液和包皮垢进入阴道，故对子宫颈癌有一定的预防作用。

预防性传播疾病：实验证明，乳胶避孕套能够有效地隔离性传播疾病的一些病原体，如单纯疱疹病毒、沙眼衣原体、巨细胞病毒、淋病球菌、梅毒螺旋体和艾滋病病毒等，从而可以预防通过性交传播的一些疾病，如淋病、梅毒、艾滋病等。

预防阴道炎、宫颈炎和盆腔炎：在男方患有泌尿、生殖器官感染时，通过性交可以将病菌传染给女方，从而引起阴道炎、盆腔炎和盆腔炎。使用避孕套可以阻止男方生殖器上的病菌传染给女方，故有预防这些疾病的作用，反之，女方患有阴道炎时，避孕套也可阻止病菌传染给男方。

预防精液过敏症：精液过敏症就是女方接触到男方的精液时产生的一种过敏现象。在每次性交后不久，女方外阴部发痒、水肿，并感到胸闷不适、呼吸急促，有的甚至周身发

痒，出现类似荨麻疹样的风团块，一般 1~3 小时后各种症状逐渐消失。

精液过敏症会影响夫妇双方的性生活，往往使女方对性交产生恐怖感。使用避孕套以后，不让妻子接触丈夫的精液，这样就不会发生精液过敏反应。治疗不孕症：有一种自身免疫性不孕症，即女子阴道接触了精子以后，产生一种抗精子抗体，阻止精子受精，从而导致不孕。

患有这种不孕症的妇女，如在每次性交时使用避孕套，避免精子和阴道接触，这样就不会产生抗精子抗体，体内已经产生的抗精子抗体的滴度会逐渐下降，一般在连续使用避孕套 6~12 个月后，这些抗精子抗体就基本消失了。这时可选定一个排卵期不用避孕套性交，可以达到受孕目的，其成功率为 40%~60%。

戴避孕套是否会影响性感？避孕套对性感的影响目前有两种不同的看法，因此对使用避孕套也持有两种不同的态度。

有些人认为使用避孕套会延长性交时间，从而感到更为愉快；另一些人则认为避孕套会减少性交时的快感，因此不乐于接受。男性戴避孕套性交，阴茎头部的敏感性有所降低，达到性高潮的时间可能延长，但是不会影响射精时产生的快感。

一般在正常情况下，女性达到性高潮所需的时间比男性长，如果男性采用避孕套可以延长性交时间，使女性的性感得到满足。特别对于有早泄的男性，戴避孕套性交可以防治早泄，从而使性生活得到和谐。

目前，我国生产的避孕套是采用优质的乳胶制成，质地柔软，薄而透明，对性感的影响很小。愿不愿意使用避孕套是个习惯问题，西方和一些发达国家的男性多乐于使用避孕套，日本约有75%的夫妇把使用避孕套作为唯一的避孕方法。因此，只要坚持使用就会渐渐习惯。

四川省曾做了一项避孕药具应用效果流行病学调查研究表明，在9个市、地、州所辖的11个县、区43万人群中，避孕套是最受城乡育龄夫妇欢迎的避孕工具之一，占43.8%。将避孕套和安全期避孕结合使用更为理想。采用测量基础体温的方法，当体温升高持续4天（这时卵子已经死亡）以后，即可停止使用避孕套，直到月经来潮为止。这样做可以减少使用避孕套的日期，同样可以起到避孕作用。

六、女用避孕药

女性使用的留体避孕药，主要为人工合成的雌激素、孕激素。采用合成的留体激素作为口服避孕药已有30余年的历史，1956年美国平卡斯等人首次合成异炔诺酮并进行了临床试验。1960年美国食品药品监督管理局批准的第一种口服避孕药——异炔诺酮-10是含有雌激素的复方制剂。由于口服避孕药效果满意，很快在世界范围推广使用，至80年代，估计约有6000万妇女采用口服避孕药。

1. 类型

口服避孕药通常分为3种类型：短效、长效和速效。其中以短效口服避孕药应用最早也最广泛。为满足人们对避孕药有效性、安全性、用药途径、使用期限等方面不断增加的需求及相关学科快速发展，留体避孕药的研究不断取得

进展。在药物的合成方面，有去氧 18-甲基炔诺酮和孕二烯酮，这类具有更强的孕激素活动的新型留体化合物，也有对乳汁分泌无影响而适于哺乳期妇女应用的孕酮类衍生物 ST-1435。在配伍方面，多相（双相和三相）复方口服避孕药的发展，进一步降低了雌激素和孕激素剂量，减少药物对代谢的影响，使周期的控制更趋理想。而避孕药物缓释系统的发展对留体避孕药的发展有巨大的推动作用，不同缓释避孕系统的发展使留体避孕药的给药途径多样化，可满足不同人群的需求，简化了用药方法，延长了作用时间。已用于临床的留体避孕药缓释系统包括皮下埋植剂、宫内节育器、阴道环、针剂。仍在研究阶段的有避孕贴剂和宫颈帽等。

成分留体类避孕药的种类很多，但其在化学结构上均有一个共同的环状化合物，称环戊烷多氢菲。留体激素又分成 4 大类：雌激素、雄激素、孕激素和肾上腺皮质激素。前 3 类与女用避孕药有关。合成的孕激素按其化学结构又分为两类衍生物，即孕酮类衍生物和甾丸酮类衍生物。孕酮类衍生物包括：氯地孕酮、己酸孕酮、甲孕酮、甲地孕酮、氯地孕醇己酸酯、16-次甲基甲地孕酮、16-次甲基氯地孕酮。甾丸酮类衍生物包括：炔诺酮、醋炔诺酮、炔诺酮庚酸酯（康炔诺酮）、去氧炔诺酮、异炔诺酮、双醋炔诺酮、18-甲基炔诺酮、18-甲基三烯炔诺酮和醋炔醚。以上各种成分均以孕激素活性为主，具有一定的抗排卵作用。留体避孕药的雌激素成分主要有炔雌醇、炔雌醇-3-甲醚、戊酸雌二醇、苯甲酸雌二醇、炔雌醚、17-环戊烷丙酸雌二醇、庚酸雌二醇等。其中炔雌醇和炔雌醇-3-甲醚口服有效，但作用时间较短，适用于长

效口服避孕药；戊酸雌二醇、苯甲酸雌二醇、17-戊环烷丙酸雌二醇和庚酸雌二醇肌内注射效果持久，适用于注射避孕药。除雌孕激素两大类外，尚有 A 环失碳的留体化合物双炔失面酯，简称 53 号探亲避孕药，是一种探亲事后避孕药的主要成分，为中国首创（见探亲避孕药）。此外酮肟类及醋酸炔醚也是用于避孕的留体激素。

2. 避孕药原理

留体避孕药具有很高的抗生育效果，主要作用于下丘脑—垂体—性腺轴系以及性激素作用的靶器官，如子宫内膜、宫颈等环节。其抗生育作用是多环节的综合效果：

对下丘脑—垂体—性腺轴系的抑制作用。合成激素避孕药大剂量使用时对下丘脑—垂体产生负反馈的抑制作用，使黄体生成素释放激素的分泌受抑制，加之激素避孕药对垂体前叶的直接作用，使之分泌的促滤泡素和黄体生成素相应降低，最终导致卵泡发育不良，以及相应低水平雌激素所导致缺乏垂体黄体生成素的刺激，因而排卵受到抑制。

改变子宫内膜使受精卵不利于着床。由于排卵受抑制，且无黄体形成，孕酮水平很低。子宫内膜失去周期性变化，另一方面在合成孕激素作用下，子宫内膜腺体不发育，间质细胞呈蜕膜样变化。药物的持续作用使内膜变薄至萎缩。因此，即使有排卵或受精，受精卵也无法着床。

改变宫颈粘液的物理性能以阻止精子穿透。雌激素的作用可使宫颈粘液量增多、稀薄、拉力增强，有利于精子穿透。使用避孕药后宫颈粘液量减少、粘稠。所含蛋白、酶和电介质均发生变化，使精子难以穿透。

改变输卵管上皮及其蠕动。留体避孕药对输卵管蠕动的影晌可因剂量而不同，大剂量用药时，输卵管蠕动增加，可使受精卵过早进入宫腔，因与子宫内膜不同步而不能着床。低剂量孕激素可使卵子运动过缓。

3. 安全性

人们对留体避孕药长期使用的安全性一直十分关注，经多年观察，已证实口服避孕药能够减缓细胞分裂，从而防止子宫内膜癌。使用避孕药后，由于抑制排卵，可以减少对用以修复卵巢表皮的新生细胞的需求，由此产生对卵巢上皮癌的防护作用。孕激素还能对抗雌激素对乳腺的影响，对乳腺的良性纤维瘤和纤维囊性增生也有保护作用。使用药物的时间愈长，防护作用愈大。使用避孕药后，如排卵完全被抑制，则对卵巢肿、卵泡囊肿和囊黄体肿均有防护作用。留体避孕药对一些肿瘤具有防护作用，但长期使用避孕药也产生对健康不利的影响：

心血管疾病的危险性有所增加

长期服用复方避孕药，血栓性栓塞、心肌梗死的发生率会有所增加，特别是吸烟和年龄较大的妇女尤应注意。

对脂代谢的影响

应用口服避孕药妇女，少数人可能有血清甘油三脂、磷脂、低密度与极低密度脂蛋白的升高，胆固醇一般不变或稍增加。药物对甘油三脂及胆固醇的影响主要为雌激素引起，且与剂量大小有关。雌激素一方面刺激肝脏加速脂肪的合成，同时抑制蛋白脂酶的活性，减少甘油三脂的分解。因服避孕药引起的血脂改变，停药后一般可以恢复。

对糖代谢的影响

雌激素可增加血糖量，抑制胰岛素的反应，孕激素则刺激胰岛素的过量产生。患有糖尿病的妇女不宜服避孕药，有糖尿病家族史的妇女也应慎用口服避孕药，定期做糖耐量检查。

对乳腺癌、宫颈癌的影响

激素避孕药是否增加乳腺癌或宫颈癌的危险性，尚存在争议。较早的一些观察发现在年轻未生育前服用大剂量雌激素、孕激素避孕药的妇女乳腺癌的危险性有所增加，或服用大剂量避孕药5年以上，子宫颈癌的危险性有所增加，而大部分流行病学研究则认为服用避孕药对这两种癌的发生无影响。

4. 不宜服用避孕药的妇女

40岁以上肥胖的妇女，长期服用避孕药，易形成胆结石，或诱发高血压病，应慎用。

急、慢性肝炎和肾炎者不宜服用。若肝炎或肾炎已经基本治愈，肝功能和肾功能化验检查正常者，可在医生指导下慎用。

已往有过心力衰竭病史及心肌梗塞病史者不宜服用。

严重高血压，以及由肾脏疾病引起的肾源性高血压，患者不宜服用。如系原发性高血压且症状较轻者可在医生指导下服用。如在服避孕药期间发生高血压，应停药。

哺乳妇女不宜服用。因避孕药可通过乳汁影响婴儿，使婴儿乳房胀大，女婴子宫出血，同时还有抑制乳汁分泌作用。

患生殖器官肿瘤、乳腺肿块和其它癌前病变或患癌症者，不宜服用。

糖尿病妇女不宜服用。尤其须用胰岛素治疗的糖尿病患者禁用。

结核病人，应在医生指导下服用，并定期到医院检查。

甲状腺机能亢进者，在病情尚未控制的情况下，不宜使用口服避孕药。

精神病患者由于不能保证坚持服药，最好不要服用。

①平素月经量过少的妇女不宜服用，长期服用避孕药，会使子宫内膜萎缩，造成闭经。

②人工流产后的妇女，应在月经来潮一次之后服用。月经未来潮前不宜服用。

③患癫痫病的妇女，在用抗癫痫药物治疗期间，不宜采用口服避孕药。

七、安全期避孕

正常育龄妇女每个月来1次月经，从本次月经来潮开始到下次月经来潮第1天，称为1个月经周期。如从避孕方面考虑，可以将妇女的每个月经周期分为月经期、排卵期和安全期。安全期避孕就是在排卵期内停止性生活的一种避孕方法。这是一种传统的避孕方法，在避孕药和宫内节育器问世之前是国内外常用的避孕方法之一。

妇女的排卵日期一般在下次月经来潮前的14天左右。卵子自卵巢排出后在输卵管的内能生存1~2天，以等待受精；男子的精子在女子的生殖道内可维持2~3天受精能力，故在卵子排出的前后几天里性交容易受孕。为了保险起见，我们

将排卵日的前 5 天和后 4 天,连同排卵日在内共 10 天称为排卵期。因为在排卵期内性交容易受孕,所以排卵期又称为易受孕期或危险期。

安全期又分为排卵前安全期和排卵后安全期。从月经干净那天到排卵期开始的前一天的那段日期为排卵前安全期。从排卵期结束后的第一天到下次月经来潮的前一天为排卵后安全期。排卵后安全期比排卵前安全期更安全。这是因为有些妇女有时受环境变化和情绪波动等影响使排卵提前,这样排卵前安全期就会缩短,而自己并不知道,这样排卵前安全期就不大安全了。卵巢在一个月经周期中先后排两次卵的机会是极少的,即排卵后到下次月经来潮前这段时间一般不会再发生第二次排卵,所以,排卵后安全期就比较安全。

采用安全期避孕的关键是测定妇女的排卵日期。卵巢排卵时,一般没有特殊感觉,即使有些妇女可能有下腹痛、腰酸、乳房发胀及情绪改变等症状,但这些现象不是排卵时的特有症状,故不能作为排卵的依据。月经和排卵呈周期性变化,两者之间有着密切的关系,如果掌握了两者的变化规律,就可以通过间接的方法来测定排卵日期。测定排卵日期的方法很多,而妇女能够自己掌握的方法有:根据月经周期推算、测量基础体温以及观察宫颈粘液分泌等。

月经期		排卵前安全期	排卵期										排卵后安全期										月经期								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	排卵	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32

月经周期中的排卵期和和安全期

1. 按月经周期来推算排卵期

按月经周期推算排卵期的方法又称为日历法。月经和排卵都受脑下垂体和卵巢的内分泌激素的影响而呈现周期性变化，两者的周期长短是一致的，都是每个月1个周期，而排卵发生在两次月经中间。妇女的月经周期有长有短，但排卵日与下次月经开始之间的间隔时间比较固定，一般在14天左右。根据排卵和月经之间的这种关系，就可以按月经周期来推算排卵期。推算方法是从下次月经来潮的第1天算起，倒数14天或减去14天就是排卵日，排卵日及其前5天和后4天加在一起称为排卵期。这就是安全期避孕法的理论根据。例如，某妇女的月经周期为28天，本次月经来潮的第1天在12月2日，那么下次月经来潮是在12月30日（12月2日加28天），再从12月30日减去14天，则12月16日就是排卵日。排卵日及其前5天和后4天，也就是12月11~20日为排卵期。除了月经期和排卵期，其余的时间均为安全期。在安全期性交可不必采用任何避孕药物和避孕工具。

用这种方法推算排卵期，首先要知道月经周期的长短，才能推算出下次月经来潮的开始日期和排卵期，所以只能适用于月经周期一向正常的妇女。对于月经周期不规则的妇女因无法推算出下次月经来潮的日期。故也无法推算到排卵日和排卵期。

采用日历法避孕容易失败。因为有些妇女有时因健康情况、环境改变及情绪波动等可以使排卵推迟或提前，这样按月经周期推算出来的排卵期就不够正确。据国外统计，采用日历法避孕的失败率达14.4%~47%。因此，这种方法仅适

用于月经周期正常、长期生活在一起、并能正确掌握推算安全期的人使用。对于月经周期不规律者、探亲期夫妇以及生活环境改变的妇女等使用这种方法是不可靠的。

2. 利用基础体温测量法测定排卵期

基础体温是指人体在较长时间的睡眠后醒来，尚未进行任何活动之前所测量到的体温。

正常育龄妇女的基础体温与月经周期一样，呈周期性变化。这种体温变化与排卵有关。在正常情况下，妇女在排卵前的基础体温较低，排卵后升高。这是因为，当卵巢排卵后形成的黄体以及分泌较多的孕激素刺激了下丘脑的体温调节中枢，导致基础体温升高，并一直持续到下次月经来潮前才开始下降。下一个月经周期的基础体温又重复上述这种变化。

把每天测量到的基础体温记录在一张体温记录单上，并连成曲线，就可以看出月经前半期体温较低，月经后半期体温上升，这种前低后高的体温曲线称为双相型体温曲线，表示卵巢有排卵，而且排卵一般发生在体温上升前或由低向高上升的过程中。有人认为体温上升前的最低点是排卵日，但多数不存在，仅有 20% 左右妇女有此表现。在基础体温升高 3 天内为易孕期，从第 4 天起直到下次月经来潮前即为“排卵后安全期”。

基础体温测量法仅能提示排卵已经发生，而不能预告排卵在何时发生，因此它只能确定排卵后安全期，不能确定排卵前安全期。如果能配合日历法及宫颈粘液观察法，就能解决这个问题。

在多数情况下，基础体温测量法对判断排卵后安全期十

分可靠，但有时也会遇到体温曲线不规则，因此不能确定排卵的准确时间，这种情况就不能利用安全期避孕了。

怎样正确地测量基础体温

一个人的体温受外界环境和机体内在活动的影响而有所波动，为了排除这些外来的和内在的各种影响，因此常常把早晨 6~7 点醒来尚未起床之前的体温作为基础体温。基础体温是人体一昼夜中的最低体温。

测量基础体温的方法虽然简单，但要求严格，还需要长期坚持。测量前要准备一支体温计和一张记录基础体温的记录单（如没有这种记录单，也可用一张小方格纸代替），从月经期开始，于每日凌晨起床前，在不说话和不作任何活动的情况下，把体温计放在口腔里 5 分钟，然后把测量到的体温度数记录在体温记录单上。

为了提高测量基础体温的正确性，应在每晚临睡前把体温计上的水银柱甩到 35℃ 以下，并把它放在床头柜上或枕头边，以便使用时随手可取，尽量减少活动。如果起床拿体温计，就会使基础体温升高，使这一天的体温数值失去意义。对于做中班或夜班的妇女，把测量基础体温的时间放在每次睡觉 4~6 小时初醒的时候。

基础体温一般需要连续测量 3 个以上月经周期才能说明问题。如果月经周期规则的话，测量了几个月经周期的基础体温后，基本上知道了自己的排卵日期。为了减少麻烦，可以选定从排卵日前的 3~4 天开始测试体温，待体温升高后再继续测试 3~4 天就行了，也就是说只要测量排卵期内的基础体温，以用于避孕的需要。

怎样正确地记录基础体温

将测量到的基础体温正确地记录在体温记录单上，能反映出卵巢的功能情况。如记录不正确，就失去其意义。下面是正常育龄妇女在一个月经周期中的一张基础体温曲线图。

由图所示，前半部分体温较低，后半部分体温升高，呈典型的双相型体温曲线。这种体温曲线表示卵巢有排卵功能，高、低体温曲线交界处为卵巢的排卵日期。图中的纵轴坐标表示体温的度数，每一小格为 0.1 。横轴坐标表示日期和月经周期日，每一小格为 1 天。从月经来潮的第 1 天开始，将每天所测量到的体温度数用小点画在相应的体温记录单的格子中，一直到下次月经来潮的前 1 天为止，最后将各个小点用直线按顺序连接起来，就成为 1 个月经周期的基础体温曲线。

图中涂黑部分表示月经期，如遇有感冒、发热、腹泻、失眠、饮酒、使用电热毯等情况，往往容易影响基础体温，应在表格的下面加以说明。

3. 利用宫颈粘液观察法来测定排卵期

本世纪 70 年代，澳大利亚的约翰和伊芙莲比林斯两位医生根据妇女生殖系统周期性生理变化的特点，首创宫颈粘液观察法来测定排卵期，用以指导避孕。这种方法称为“比林斯自然避孕法”，并已得到世界卫生组织的推荐。近几年来已有 100 多个国家推广使用“比林斯法”。1987 年 9 月，美国家庭基金会威尔逊夫人曾带队来我国推广此法，举办了师资培训班。随后，天津市计划生育研究所选择了 300 名育龄妇女采用“比林斯法”避孕，他们对受试者进行了 2000 多个月经

周期的观察，仅有 3 个月经周期避孕失败。

宫颈粘液由子宫颈管里的特殊细胞所产生，随着排卵和月经周期的变化，其分泌量和性质也跟着发生变化。在 1 个月经周期中，先后出现不易受孕型、易受孕型和极易受孕型 3 种宫颈粘液。

不易受孕型宫颈粘液

为月经周期中的早期粘液，在月经干净后出现，持续 3 天左右。这时的宫颈粘液少而粘稠，外阴部呈干燥状而无湿润感，内裤上不会沾到粘液。

易受孕型宫颈粘液

这种粘液出现在月经周期中的第 9 ~ 10 天以后，随着卵巢中卵泡发育，雌激素水平升高，宫颈粘液逐渐增多，稀薄，呈乳白色。这时外阴部有湿润感。

极易受孕型宫颈粘液

排卵前几天，雌激素进一步增加，宫颈粘液含水量更多，也更加清亮如蛋清状，粘稠度最小，滑润而富有弹性，用拇指和食指可把粘液拉成很长的丝状（可达 10 厘米以上），这时外阴部感觉有明显的湿润感。一般认为分泌物清彻透明呈蛋清状，拉丝度最长的一天很可能是排卵日，在这一天及其前后各 3 天为排卵期。

卵巢排卵后，黄体形成并产生孕激素，从而抑制子宫颈细胞分泌粘液，所以宫颈粘液又变少而粘稠，成为不易受孕型宫颈粘液，直到下次月经来潮。下个月经周期宫颈粘液又出现上述这种变化。

宫颈粘液法适用于月经正常的妇女避孕，也适用于月经

不正常的妇女、更年期妇女和哺乳期妇女避孕。如果放节育环的妇女结合宫颈粘液法避孕，可以减少带环和脱环怀孕，起到双保险的作用。那么怎样观察宫颈粘液的变化？

应用宫颈粘液观察法测定排卵期，首先要对避孕对象进行培训指导。观察宫颈粘液每天需要数次，一般可利用起床后，洗澡前或小便前的机会用手指从阴道口取粘液检查，观察手指上的粘液外观、粘稠程度以及用手指做拉丝反应等几方面检查。这样经过3个以上月经周期的观察，就可以掌握自身的宫颈粘液分泌规律和排卵期。一旦发现外阴部有湿润感及粘稠的粘液有变稀的趋势，粘液能拉丝达数厘米时，就应认为处于受孕期（排卵期），直到稀薄、透明，能拉丝的粘液高峰日过后第4天，才能进入排卵后安全期。

阴道内宫颈粘液的变化受多种因素影响，如阴道内严重感染，冲洗阴道，性兴奋时的阴道分泌物及性交后粘液、使用阴道内杀精子药物等。如对阴道内宫颈粘液的性质不能肯定，应一律视为是排卵期，不能抱侥幸心理。

采用宫颈粘液观察法避孕，必须掌握了宫颈粘液的变化规律后才能使用。

4. 采用安全期避孕需要注意哪些问题

安全期避孕是一种生理性避孕方法，性生活是在正常状态下进行的，可以得到满意的性感。但是如果不能严格掌握或者使用不当，容易导致失败。

采用安全期避孕首先要准确地测定排卵期。目前用于测定排卵期的3种方法各有其优缺点：日历法可用来推算排卵期及排卵前、排卵后安全期。但它只适用于月经正常的妇女，

有时因环境改变和情绪变化使排卵提前或推迟，所以不够准确；测量基础体温法可以测定排卵日期及排卵后安全期，不能预先测定排卵前安全期，该法比较麻烦，要求又严格，如不按照规定测量体温，就不能准确测定排卵日期；宫颈粘液观察法能测定排卵期及排卵前、排卵后安全期，正确性较高，但使用者必须经过培训，完全掌握后才能使用。如将这三种方法结合起来使用，就能扬长避短，收效更大。

夫妇双方至少有一方能掌握测定排卵期的方法，如不能掌握这种方法就不能采用安全期避孕。

安全期避孕就是在排卵期停止性交，这就需要得到男方的密切配合，否则不能使用。当然，在排卵期使用外用避孕药具也可以。

八、体外射精避孕法

体外射精避孕法就是指夫妻双方在进行性生活时，当男方快要进入性欲高潮即将射精的一瞬间中断性交，迅速抽出阴茎，将精液排在女方阴道外，以达到避孕的目的。

这是一种古老的避孕方法，过去在缺乏避孕药具的情况下，民间有不少人采用此法避孕。体外射精避孕法虽然简便，但并不可靠，失败率较高。

失败原因是，男方在将阴茎抽出阴道前，已有少量精液射入阴道。因为在即将射精和射精是一个连贯的动作，两者之间相隔的时间极短，多数男子不能准确地把握时机，以至在即将达到性高潮时，不能及时将阴茎从阴道内抽出，使最初射出的精液排入女性的阴道内。而这部分精液中的精子数量最多，所以容易导致怀孕。这是造成体外射精避孕失败的

主要原因。

另外，男子往往在射精动作发生前已有少量精子进入阴道。这是积存在输精管内的精子，在性兴奋过程中，随着输精管的收缩，将其择先排入尿道，然后随尿道分泌物而溢入阴道。这种在射精之前出现的精子外溢现象是无法控制的，结果也可导致避孕失败。

体外射精避孕就是性交中断避孕法。为了防止精液射入阴道，因而夫妻双方（特别是男方）在进行性生活时思想高度紧张，并且在性交出现高潮时突然中断，这样就会影响性高潮的出现，达不到性的满足，久而久之会出现神经衰弱，有些男子可发生性功能障碍，如早泄、阳痿等。由于这种方法避孕效果不好，目前在避孕方法较多的情况下，不宜使用为好。

第六节 性与健康

一、性爱的十大益处

性健康与性卫生保健是一个既古老而又时髦的话题，但什么是性健康，如何实现性健康呢？世界卫生组织提出了如下概念：性健康是指具有性欲的人在躯体，感情，知识，信念，行为和社会交往上健康的总和，它表达为积极健全的人格，丰富和成熟的人际交往，坦诚与坚贞的爱情和夫妻关系。

它包括这样三个内容，即生殖健康，性心理健康，性生理健康。不久前专家发现，性爱可以减少生活上的压力，并且能使你看起来更年轻健康。以下是专家所提出的有关性爱的十大益处：

性爱可缓解压力，排除紧张。据人类性爱研究专家指出，在进行性爱的过程之中，人体荷尔蒙的释放使我们无法感到压力。这个反应甚至可以维持数小时之久，直至荷尔蒙的水平回复整个身体系统的正常水平之中。

性爱可以帮助你入睡。性爱时身体上的运动和情绪上的高涨会是完美的引擎，引你驶入梦乡。肌肉在兴奋时紧张，并在事后回复松弛，这个过程很明显地有助于休息和睡眠。

性爱可以保持青春。英国药物研究中心的医生兼辅导专家约翰说：假如你不使用你的性器官，那么它会倾向于退化。性生活可提高阴道的润滑程度，并且滋润阴道。

性可以提高自信心。性学家指出，你有定期的性生活表现出你和你的伴侣已爱着对方。性爱时易于达到高潮会觉得自己更有吸引力，提高你的自信心。

性爱能够改变你的外观。性爱时的刺激和运动会导致肾上腺素产生。这些荷尔蒙能够提高皮肤的透明度，使它看起来明亮透彻一些，人亦漂亮一些。

性爱使你和你的伴侣更亲密。包括情感上和身体上，当你和你的伴侣的关系倾向好的发展时，你俩的性生活也会倾向更好。你们可以通过性来向对方作好的沟通，从而更显恩爱。

性爱可舒缓经痛。做爱时所释放的荷尔蒙能松弛引起经痛的拉力，减缓痛经。

性爱可以帮助延寿。史密夫博士指出，有证据显示婚姻美满的较单身和离婚的更长寿，当中与美满婚姻与性生活有莫大的关系。不论生理上和心理上，作爱有益健康。

性爱对心和血液循环系统有益。性爱可提高你的心跳率和血压。假如你有激烈的运动，可对心血管系统达到良好的运动量。史密夫博士表示，偶尔加速你的心跳率不会有任何害处，这是舒展你的心血管系统的另一种方法。

性爱燃烧卡路里，有助保持苗条。据调查显示，一个热烈的接吻燃烧十二卡路里，而十分钟的爱抚亦可燃烧五十卡路里。既使最迟缓的做爱，亦可每小时燃烧二百卡路里，相应，假如在这过程中你非常之热烈和兴奋的话，燃烧五六百卡路里是可想而知的。

二、处女膜不能说明什么

长期以来，人们都以处女膜是否完整无损作为女子贞操的标志。其实不然。我们知道，处女膜是女性阴道口的一圈膜状组织，中间有孔，是月经排出的信道。处女膜孔的形状并不都是圆形的，也有呈半月形或筛状的，其厚薄、张力以及坚韧程度都因人而异。有的处女膜很薄、很嫩弱，略微剧烈地运动、劳动甚至震动，就可使之破裂。统计表明，在从事剧烈劳动的女性中，性行为前就出现处女膜破裂的，不少于四分之一。显然，以处女膜是否破裂来检验一个人的贞操是不可靠的。

同时，还应看到，所谓贞操，就其内涵而言只能是对爱情的专一和忠诚。对于一度失身的人，如果能从失身中吸取教训，珍惜爱情的价值，忠诚于得之不易的爱情，这是贞操高尚的表现。是贞操高尚的人。若把是否处女作为衡量女子贞操的唯一标准，一旦发现对方不是处女，就视为大逆不道，这实为愚昧的表现。

当然，无论男女，当知道伴侣同其他人发生过性关系时，不免会心中感到不舒服。疙瘩、阴影是很正常的。即使目前不会计较，日后出现矛盾时也很可能翻出来，激化矛盾。特别是本身就很注重婚姻的人。所以即使失身，也不要主动提出来。有条件的话，做做处女膜修补手术也是可以的。

三、性爱与时间

1. 安排性生活时间

多数夫妇是将性生活安排在晚上进行，事后美美地进入梦乡，第二天精力充沛、心情舒畅。而有些夫妻喜欢将性生活安排在清晨进行。

性生活并不仅仅是男女性器官的交媾活动，而是要动员全身好几个重要脏器与组织进行工作，尤其大脑、神经、肌肉及诸多分泌腺格外活跃，心脏与肺等也必须加倍努力。所以，性生活必定会耗一定的精力，引起不同程度的疲劳。有人估计一次性生活相当于百米赛跑。

既然性生活有体力消耗，原则上应该是在不疲劳情况下进行，所以即使在晚上睡前进行，也应该休息一会儿，不能匆匆行事；如果安排在清晨，肯定体力是得到恢复，但是性生活本身引起的体力消耗。粗略估计，一般性生活后的体力恢复，要休息 1 小时左右。

2. 持续时间

有些新婚夫妇在性生活中常常为性交持续的时间太短而感到不满足，尤其是女方对此更为关心。她们想延长性交的时间，充分享受性生活的乐趣，也想知道性交有没有最佳的时间范围。

人类的性行为是一个极为复杂的生理、心理过程，一次性交的持续时间，不同夫妇间的差异极为悬殊，并且受多种因素的影响。

根据性医学专家对健康夫妇的抽样调查，有 75% 的男子在 2 分钟内即射精；20% 的人可持续 10 分钟左右，只有极少数人才能在一次性交中维持半小时以上。其实，一次性交持续时间的长短并不重要，重要的在于性生活的质量，只要双方都能得到性的满足，就是完善的性生活。

3. 性爱频度

现代医学认为，性生活频度没有一定的标准数据，要视每一个人的具体情况而定。

一般来说，新婚后的一段时间，由于双方的性欲较为强烈，性生活的次数比较频繁，常常是每周可达 4 - 5 次。以后，由于性生活比较有规律，多数夫妻的性生活频度逐渐减少，一般每周 1 - 2 次。

有人调查，男子性生活的次数一般随年龄的增长而递减，在 22 - 25 岁期间，每周 3 次；31 - 35 岁，每周 2 次；在 41 - 45 岁，降到每周 1 次。当然，这些都是就大多数人的一般而言。因为影响性生活频度的因素很多，诸如身体健康、营养状况、生活习惯、心理状态、夫妻感情、文化程度、居住条件、自然环境等。

衡量性生活频度是否适当的客观标准是，第二天早上是否精神饱满，身心愉快。如果出现无精打彩、头晕腰酸、心跳气短或食欲不振等，则说明性生活过度，就应当有所节制，适当延长性生活的间隔时间。

四、纵欲有害

新婚夫妇如果恣情纵欲，容易使人头晕、眼花、耳鸣、腰腿酸软、四肢无力，降低人体的抵抗力，不利于身心健康和优生优育。

性生活次数，新婚初期一般以每周 4~5 次为宜。婚后数月一般以每周 1~2 次为宜。性生活要以性生活后的第二天，双方不感到疲劳为原则。如果性生活过频，不加节制，就会导致周身疲乏无力，头晕思睡，食欲减退等。甚至有的还因纵欲过度，而致阳痿或其他性功能障碍等疾病，造成不孕或不育，而懊悔终身。尤其是患有慢性病或体质较差的人，会由于性交过频而加重病情，或导致旧病复发。

从生理学讲，男子房事时伴随雄性激素（睾酮）的分泌；房事不节制会导致雄性激素分泌过多，而雄性激素的过多分泌，会促使衰老，不利于延年益寿。因此，新婚夫妇忌恣情纵欲。

五、性爱环境

要让性生活美满愉快，良好的环境是极为重要的条件之一。环境条件会影响人的心理平衡和性功能的正常发挥，所以千万不可忽视。那么，良好的性生活环境有哪些方面呢？

1. 安全

这指的是要保持性生活的隐秘性。人类的性行为是私人的行为，具有隐秘性。也就是说，在过性生活时，纯粹是夫妇两个人的事，是决不可以让别人看到或听到的。

2. 安静

就是要保持性生活场所不能有刺耳的噪音。因为性生活不只是体力的消耗，也精神的输出，心灵与肉体的交融，这就需要夫妇双方注意力高度集中，暂时把一切与性无关的事统统排除在外，这才能充分领略性生活的快感，达到性的高潮。

当然，有的夫妇在过性生活时，喜欢以轻柔的音乐伴奏，以增添性生活的乐趣更快达到性快感，这也未尝不可。

3. 舒适

性生活时床铺、被褥要干净整洁，使人感到赏心悦目，这样对性生活的美满也是十分重要的。

另外，有的夫妇在做爱前喜欢喷些空气清新剂、洒点香水，使芬芳弥漫爱的小屋，这对性爱过程也有美的催化作用。

六、音乐与爱

对有音乐爱好的夫妻来说，性生活前播放一些轻松优雅的音乐，可使双方在浪漫、兴奋的心境中共坠爱河。

性学家经研究发现，某些音乐刺激会带来性的诱惑和兴奋，特别是那些博动节律类型的音乐和情意绵绵的柔和音乐。因为，音乐以音调、节奏和旋律的完美结合表现人的思想和情感。它所创造的优美意境可驱散心灵的愁绪，赋予爱以缠绵的情意，使性爱的双方如痴如醉地沉湎于音响和曲调的神奇气氛之中，从而为进一步的性行为做了充分的准备。并且，音乐中的节拍、韵律会刺激神经和肌肉的活动，提高人类性兴奋的强度。

不过，音乐对性活动产生的特殊影响，往往与人的音乐修养有关。一般来说，音乐修养越高的人，音乐所起的作用

就越大。而且女性对音乐所产生的性反应要比男性强得多。

当然，另外，音乐最好在爱抚之前或做爱之后播放，否则极易干扰性过程中的性感受的集中和体验。

七、性爱差异

不论男女，只要发育到一定时期，神经和生殖系统功能正常，就会有正常的性欲。但是，男女性欲存在着不少差异。

对于成年男子来说，女性姣好的容貌和轻盈的体态富有刺激性，容易唤起男子的性欲。因此，涉及性的书刊、影视对他们的性欲有很大的影响，而女性对此反应不太明显。

成年女子的性欲表现较为多样化，她们对异性的身份、性格、行为，人际关系、爱情意识等比较注重。与男性的性意识相比，女性的性意识更偏重于精神方面，更显得浪漫。

在性生活中，男性的性欲比较容易唤起，并且性敏感区主要集中在生殖器官上；而女性的性欲唤起比较缓慢，性敏感区比男性多，有许多部位在受到异性触摸时都会产生快慰的感觉。结婚以后，男子能很快地感觉到性高潮，而女子则常常要经过一段时间（几个周、几个月甚至几年）才能真正体验到性高潮。少数女子在婚前没有性欲要求，只是在婚后性生活过程中，性欲才逐渐地发展和增强。

了解男女的性欲差异，有助于夫妻性生活的和谐。女性可多注重美化自己的容貌，而男性应多从精神上关心体贴妻子，性生活时多给妻子以爱抚。

八、和谐互爱

新婚性生活，既有繁衍后代的功能，又有使夫妻关系和

谐快乐的作用，是不容忽视的。和谐的性生活能大大加强夫妻的感情，提高婚姻关系的质量。

从目前我国实际情况来看，夫妻性生活不和谐的问题是大量存在的。曾有人作过统计，夫妻离异，虽有各种各样的原因，但其中主要由于性生活不和谐而严重损害夫妻关系的，约占离婚总人数的 20~30%。这是个相当惊人的数字！夫妻性生活不和谐有知识、方法等方面问题，而其中最主要的是男女双方对生活态度的问题。

夫妻双方在性生活中应相互尊重。若妻子由于某种原因，一时不愿过性生活，丈夫应能予以谅解。作为妻子，应排除妇女在性生活方面的心理障碍，如果由于某些原因不愿过性生活，可耐心对丈夫说明情况，或虽不与丈夫过性生活但可亲热一下，不要简单拒绝，这样有可能造成夫妻之间的误会而产生矛盾纠纷。

夫妻性生活的主谐、婚姻质量的提高是人类文明进步的现象。只有提高人们的性道德水平，破除各种错误的性观念，以相互尊重、相亲相爱为基础，才能真正增进夫妻性生活的和谐，促进婚姻质量的提高。

九、关灯开灯

不少夫妻在过性生活时，妻子喜欢关灯，而丈夫却喜欢开灯，有时意见不一致，影响了性生活的和谐，十分尴尬。

1. 从妻子角度来说，关灯的优点

女性的性心理侧重于触觉，在黑暗的环境中能充分发挥触觉优势。

关灯后周围环境的干扰减少，精神上黑暗的性环境更

具有安全感、神秘感。

关灯有助于克服性接触时产生的羞怯感。

2. 从丈夫角度来说，开灯的好处

由于视觉对男性性欲的刺激特别重要，女性裸露的性器官很快就会激发男性的性欲，从而促进性高潮的到来。

从医学保健的角度来看，开灯能使丈夫看清妻子生殖器官与邻近器官的解剖位置，避免阴茎误碰肛门导致生殖器污染。对一些月经失调的妇女，由于月经没有规律，开灯性交还可以避免必要的“撞红”，从而避免上行性感染。

开灯性交还可以发现一些异常的性交出血。例如一位所过半百的妇女，一次发现性交出血而去医院就诊，经宫颈活检为早期宫颈癌，及时手术，获得了理想的疗效。

另外，性生活中的性信号，如表情、手势、身体姿势等，则在黑暗中就难以传递给对方；而在粉红色微弱的灯光下，性生活环境会更具有浪漫情调，使性心理更趋于和谐。

可见，开灯关灯，各有其妙，夫妻双方可根据情况灵活掌握，在互相谅解、体贴的基础上协商解决，不要为这点小事闹情绪或发展成“情对抗”。至于某些妇女认为性生活是脏事，必须在黑暗中进行的旧观念，则需要加以纠正。

十、爱的呻吟

在性生活过程中，有的女性会发出不同程度的呻吟，就生理学上而言，女性在性爱中呻吟有安有这么三种原因：

在接近或达到性高潮时，血中的含氧量会减少。血中的含氧量减少，二氧化碳就会相对增加，因此，呼吸必然会加快。加快的呼吸一紊乱，就会自然发出性高潮时所附有的

闷叫声。

临近性高潮时，女性脑中的“兴奋物质”就会随之而增加。关于这种“兴奋物质”，人们对它的认识目前仍然是很有限的，但已经知道它能使人意识模糊，并有解除大脑抑制的作用。这一作用就会冲淡女性的理智，发出连自己都难想象的叫声。有些女性对于自己是否发出过的声音，事事竟然一无所知。

在性交过程中，由于高度的性兴奋，全身的肌肉会发生许多变化，主要是肌肉紧张度的改变。有的人在性交达到高潮时，喉头肌肉产生痉挛而不自主地加大呼吸力度。由于喉头肌肉痉挛所产生的喉头紧张不适感，便不由自主地呻吟起来，以期减轻喉头的不适感。

十一、享受高潮

前苏联列宁格勒性学咨询中心曾经报道过这样一个病例：一位 25 岁的女性，诉说婚后 6 年中没有出现性高潮。追问病史后得知，在婚后的第二个星期，她与丈夫做爱时突然出现了十分强烈的性高潮，并伴有呻吟和全身不由自主的动作。丈夫深为不解，中断了性交，并大声询问她，使她觉得很不好意思。从此以后每次性生活，她都竭力掩饰自己的性高潮，久而久之，导致了性高潮缺乏。

可见掩饰性高潮会抑制高潮的到来，而最终使性高潮消失。尽管医学研究表明，女性并不像男性那样每次性生活都会有性高潮，而且有少数女性终生没有性高潮，但性高潮的存在会使女性充分享受性生活的快乐，从而增进性生活的和谐。

掩饰高潮说明有些妇女深受传统观念的束缚，错误地认为性生活中出现的性高潮是淫荡的，有失淑女的风范。而某些丈夫也有这种观念，所以当他们的妻子出现性高潮的表现时，便中断性交，大声训斥，对妻子的性心理造成了莫大的伤害。

因此，夫妻双方对于性高潮要有正确的认识，应给予女性平衡享受生活快乐的权利，女性在性高潮中出现各种表现时，应随其自然，不必去掩饰和压抑，丈夫也必须给予理解并接受。否则女性正常的性高潮受到抑制，性要求得不到满足，不仅会对性生活产生厌恶，而且容易患多种妇科疾病。

十二、房事出汗

房事时大汗淋漓的原因是多种多样的：如房事时情绪过分激动、紧张；体质强差、疲劳过度或体弱多病；性交动作过于剧烈等，情绪过分激动或紧张，会引起大脑神经高度兴奋，随即引起植物神经系统的调节失调，便容易出汗。虚弱多病与体质较差者，身体状况本来就自顾不暇，再加上性生活的额外负担，大量出虚汗在所难免。

性交动作过于剧烈，当然要出汗，如果再加上生怕不射精或担心对方性欲不满足等精神紧张，出汗就更厉害了。

新婚夫妇若发生房事大汗淋漓，可以从以下几个方面加以克服：

身体疲劳或生病时不宜过性生活，平时也要养成性生活有规律的习惯，性生活不宜过于频繁。

性交前避免过长时间的爱抚，以免使身心过度疲劳。性交动作不宜过分剧烈，不可过分延长性生活时间。

房事时避免情绪过于激动和紧张，精神应彻底放松，一冲动在两情依依之中自然发生，让性生活的开始和进展都显得自然与和顺。

当然，如果房事大汗淋漓一直无法纠正，不妨向医生请教，在医生的指导下服用药物治疗，如六味地黄丸、杞菊地黄丸等。

十三、精液稀少

正常情况下，男子每次射精的精液量为 2~6 毫升。但是有人的发现自己射出的精液最很少。这是怎么回事呢？究其原因，可能有以下四点：

1. 睾丸等内分泌功能有问题

即雄性激素分泌不足。除了精液量减少外，同时往往有第二性征发育不良、性功能障碍。

2. 精囊或前列腺有疾患

因为这两个器官是制造精液的主要场所，长期、严重的慢性炎症性病变，都可以造成这两个器官功能减退，使精液量减少。

3. 尿道有病变

尿道是精液的必由之路，凹尿道狭窄，精液就不能顺利射出，射出的精液量必然减少；如果存在尿道憩室，精液会进入憩室中，射出的精液也就少了。

4. 房事过于频繁

一天内有几次，必然会出现精液供不应求状况。一旦新郎出现精液过少。精神不必过分紧张，应在医生的协助下努力寻找原因，尽可能有相对性地予以解决。若是房事过于频

繁引起的。应适当减少房事次数；若是尿道、睾丸或脑垂体等的病变，应在医生的指导下进行对症治疗。

十四、射精排尿

在正常情况下，男子在射精时排出的精，在小便进排出的是尿液，虽说走的同一通道，但各自的排放“程序”并不相同，按理是不会出错的。可是有个别男子在射精时排出的竟是尿液，这是怎么回事呢？

有的人对性的过程不了解，以为性交到一定时候，只要像排尿一样，腹部稍一用力精液就会排出来。事实上，增加腹压并不能排出精液，只会使膀胱内压增高，迫使尿肌收缩而排出尿液。

对这类患者来说，应学习性生理反应知识，在性交过程中避免主动收缩腹肌，待阴茎刺激达到高潮时自然会排出精液。

由于射精和排尿的神经控制基本相似，都是受自主神经和体神经的共同控制，而排尿受大脑控制更强。当性交时信息传送到脊髓中枢，大脑判断错误，误认为信息来自膀胱，于是下达错误“命令”，使逼尿肌活动而发生排尿。

然而这一错误行动会很快被大脑察觉并加以制止。所以，每次排出的尿量很少。这种情况若多次发生，可形成一种条件反射，以致每次性交时均可发生。这类患者应在医生的指导下进行纠正。

十五、精液流出

一些新婚夫妇发现，性交结束、阴茎从阴道中抽出后，

已射进阴道中的精液会流出来，于是担心，这种现象是否由生理缺陷引起的，会不会引起不育？有些夫妇还因此而相互埋怨，导致夫妻之间的不愉快。

房事以后，部分射入阴道内的精液外流是正常的生理现象，并不是生理缺陷，也不会因之造成不孕。至于流出量的多少，则因人而异，这一方面与精液量有关，水多当然盈出多了；另一方面，阴道的方向亦非人人相同，阴道“容量”亦有差异，但窟窿部的贮留已可以满足受孕的需要了。

当然，为了减少精液的流出，帮助提高受孕的机会，新婚夫妇可以采取下列方法：

女下位仰卧位行房，最有利于精液的射进和贮留，因而较其他任何体位的受孕会都多。

行房时，女方臀部垫一个适当高度的软垫（约4~8厘米高），增加阴道的倾斜度。

房事后继续平卧在原先的软垫上，减少精液外流。

十六、性交中断

性交中断又称忍精不射，指的是在性交过程中阴茎强烈勃起，临近性高潮即将射精时，突然人为地将阴茎从阴道中抽出，控制住不使其射精。

采用性交中断的办法，常见有两个原因：一是新婚夫妇暂时不想要孩子，在性交中男子忍精不射，以此达到避孕目的；二是有的夫妇性交时间较短，男方怕射精太快，影响女方的性快感而中断性交，待射精感觉消退后再行性交，如此反反复复，以期处长性交持续时间，使女方得到性满足。

从性生理角度看，性交中断对身体健康是不利的。经常

采用性断方式，往往会导致阳痿、射精异常、频繁遗精和无菌性前列腺炎。

十七、房事晕厥

在新婚期间性生活过程中，男女有时发生头晕目眩，面色苍白、虚汗淋漓、昏倒床上，不省人事，医学上称为房事昏厥症。这主要是因为新婚期间夫妻忙于操办婚事劳累过度，身体十分疲劳，再加之初次过性生活精神高度紧张，交感神经过度兴奋而引起的。这时全身毛细血管收缩，脑部毛细血管收缩后引起脑部的缺血和缺氧，故而发生房事昏厥。

如果新郎或新娘在平常有贫血、低血压、低血糖、神经衰弱时，更容易发生这种现象。一旦发生房事晕厥怎么办？可立即用手指掐患者的人中穴和合谷穴，或用针刺十指尖，再喝些糖开水，休息一下就会好转。

预防的办法是新婚期间加强营养，注意休息，过性生活时不要过度兴奋，并适当减少次数。有贫血、低血压、低血糖、神经衰弱病的要积极治疗，病好后再过性生活。

十八、女性性感异常

女性的性感异常，是指女性对性生活淡漠或厌恶，对性交缺乏快感或达不到性高潮。前者叫“性欲淡漠”或“性冷淡”，后者称“性感缺乏”或叫“性高潮缺乏”。

引起女性性感异常的常见原因纠正措施如下：

1. 缺乏性知识

有的女性对性生活缺乏正确认识，认为性交是“羞耻”、“淫秽”之事，从思想上产生厌恶，没有性要求。勉强应付

性交，处于被动，因而就没有性快感。对此，夫妻应共同学点性知识，正确认识夫妻间的性关系，以逐渐改变女方的错误观念。

2. 夫妻性生活不和谐

性生活时男方急躁、动作粗暴，不考虑女方性生理特点，在女方尚未发生性欲冲动时急于性交。性交时女方尚未达到高潮、未产生快感时，男方就射精了。天长日久，女方就会对性生活冷淡无欲。对此，夫妻双方同样要学点性知识，在性生活中密切配合。

3. 精神过度紧张

如惊吓、恐惧、害怕怀孕等。对此要消除精神紧张因素，积极参加文体活动，力求精神愉快、身体健康。

4. 疾病因素

女子患有生殖器官疾病（如阴道炎、宫颈炎、尿道炎等）或全身性慢性疾病（如神经衰弱、结核病、贫血等），导致性交疼痛或不适，性欲下降。对此应积极治疗各种疾病。

5. 女子有手淫习惯，性交得到快感不足

对此，最好办法是婚前戒除手淫；婚后可减少性交次数，加强性交刺激强度来克服。

十九、夫妻按摩

夫妻按摩法：妻子为丈夫按摩：晚上临睡前，男方解衣调息，仰卧于床，女方双手擦热，然后左手兜起阴囊，稍向上用力，右手擦揉下关元、气海穴。兜擦 81 次后，换手擦热，再兜擦 81 次。

此法具有补肾固元、壮阳生精的作用。如能经常坚持，

可改善会阴部的血液循环，增强性功能，防止性早衰。适用于中老年男性伴有性功能减弱者。

丈夫为妻子按摩：晚上临睡前，女方解衣调息，仰卧于床，男方双手擦热，然后按揉中脘、神阙、气海、关元，每穴按揉 36 次。女方俯卧，男方再分揉两侧肾俞，然后两手虎口张开，以全掌自京门往会阳穴推擦，以透热为度。

女方再仰卧，静息，调节腹式呼吸。并意守会阴处，在呼气时收腹，作提肛状，吸气时放松肛门和会阴，这样一收一松为一次，共做 18 次。当女方作腹式呼吸时，男方以握热的双手不断地交换熨贴关元和气海穴。

此法适用于女性性冷淡、月经不调以及多种妇科疾病。

自我按摩法：男女双方均可用自己的手撑搓小腹、腰部各 100 次，使局部产生温热。每天早晚各 1 次。

男方每晚睡前可用热毛巾在双侧腹沟来回擦 90 次。每 7 - 10 天为 1 疗程。也可用双手撑相对轻搓阴茎 100 次，用手指轻揉睾丸 100 次。每天早晚各一次。

二十、共入梦乡

睡眠和性生活都是人类本能的需要，人类的性生活大多安排在睡眠前后，性生活与睡眠之间有着十分密切、直接的关系。而这个关系，以往却未能引起夫妻们的足够重视，从而导致了夫妻的性生活不和谐，甚至影响了夫妻感情。

从前面介绍的男女性反应周期中得知，男女的性兴奋出现和消退的周期是不同的。在许多夫妻中，丈夫性欲冲动已相当强烈，而妻子的性冲动却姗姗来迟；丈夫高潮已过，妻子的性兴奋却刚刚启动；丈夫射精结束、阴茎软缩，而妻子

却想得到避部刺激；丈夫完事后呼呼大睡，而妻子却仍处于兴奋之中难入梦乡……

对此，夫妇双方，尤其是丈夫要了解男女不同的性反应周期，努力消除性兴奋的“时间差”，争取出现性高潮的“步调”一致。因此，在性生活前做好准备工作就显得十分重要。

准备工作的方式是多种多样的，如含情脉脉地进行感情交流，亲昵地爱抚对方，待双方都出现冲动后进行性交，这样就容易获得性和谐。在性交前的调情可激发妻子性欲高潮提前来到。

另外，在性交射精后丈夫不要独自酣睡，而应该继续抚爱妻子，因为妻子的性欲内涵是广泛的，不像丈夫那样仅仅局限在性器官上。在妻子的性要求得到充分满足后，夫妻双方再一同进入梦乡。

二十一、性心理障碍

性心理障碍是指以异常行为做为性满足主要方式的一组性行为障碍的总称。这种人用异常行为部分或全部取代了正常性生活。

这种人除了性心理障碍外，常有其他心理方面的障碍。性心理正常的人，生物学性别和社会学性别是同一的，性欲成熟后，选择异性伴侣，在适宜的性刺激下，通过阴茎阴道性交，满足性欲，性欲的强弱也是适度的。性心理障碍者则不然，他们或有识别自己性身份的异常，或性欲的唤起、性对象及满足性欲的方式有别于常人，构成形形色色的性变态。对于性心理障碍的种种表现，尚无统一的分类。

二十二、性对象异常

是性爱的中心偏离了社会所公认的合理的异性个体的一类性变态。其异常的性对象可涉及社会所禁止的异性个体或不合理的人(包括自己),也可涉及动物或其他事物。一般此类性变态是指在有正常异性个体存在或可能获得的前提下出现的,境遇性的类似情况不属性变态。

1. 同性恋

指在行动中或幻想中,喜欢与同性个体发生性关系的癖好,通常以同性个体作为性恋和性欲满足的对象,而对异性却反感厌恶,但满意自己的生物学性别。

那些因缺乏与异性接触机会或由于环境因素影响而暂时转向同性恋的,多是假性同性恋。同性恋者以抚弄阴部、乳房刺激、身体接触、口淫、相互手淫为常见方式,肛门交媾(鸡奸)较少见。

在同性恋伙伴关系中常可改变扮演角色,如有时是主动者,而有时又扮演被动承受者,但是有些同性恋者可形成固定配对关系,有的人总是主动者,另一方则总是被动者。一般来说,女性主动型,男性被动型往往是顽固的,甚至终生较难改变的同性恋者。相反,男性主动型,女性被动型则较易于摆脱同性恋关系或以后与异性结婚。

男性同性恋通常不持续很长时间(但有少数例外),由于年龄不断增长,社会舆论压力增加,长期维持性伙伴关系困难日增。特别是到了中年时期取得相近年龄性伙伴更加困难,因此,他们此时多产生孤独、焦虑、抑郁和神经衰弱的症状。

女性同性恋者多可与同性恋对象形成较持久的性关系,

但多数女性同性恋者在生活的某些时候可以从事异性恋生活，甚至因此取得部分性满足，有的还可以与异性结婚。

同性恋的形成与遗传、激素失调、体格特征及社会文化的影响都有一定关系。就同性恋形成的心理特征而言，主要有以下三个方面。一是早期形成的对性欲的敌视，其后发展为对性欲、特别是对异性恋的否定；二是自尊心和自信心很低，未成熟的感觉根深蒂固；三是对同性恋性满足的强迫性不断增强。

同性恋者在其早期的生活环境中，较其他人受到更多反性欲行为的影响。他们的父母不鼓励与异性成员间任何私下的、直接的个人联系，使孩子意识到非性爱的接近可能引起性爱的亲密。因而，对接触异性有厌恶感，以致完全避免这种接触，在异性成员面前感到不适，甚至焦虑。这些孩子的父母对他们与同性的交往则无异议，甚至赞许。

父母对自己异性的敌意和怀疑态度也会阻止子女接近异性而使之转向同性。具有反性欲心理的少男少女，由于心理和身体条件的影响，在其后的成长中如果屡遭挫折，特别是在异性恋中经常受到拒绝和挫败的人，最终导致自尊心和自信心缺乏。他们往往认为自己是毫无价值的人，沮丧及未成熟的情感和观念笼罩心头。

真性同性恋者自认为同性恋行为难以纠正，对异性有异常的忧虑，对异性恋关系有不可抗拒的恐惧。种种原因使同性恋者强迫自己继续从事同性恋活动。

与世界其他地区一样，我国历代都有同性恋行为。就近代来讲，同性恋也没断绝，但泛滥程度和危害性较远西方国

家为低。近些年国内同性恋有活跃的迹象，参与者多为男性，各行业各年龄都有。他们在公共场合游荡，寻觅同道者。

2. 乱伦

一般是指在一定家庭成员之间的为习俗所不容的性关系。受禁的具体成员可因不同的社会而有所差异，但总的来说乱伦为一切社会所禁忌。现代社会的乱伦范围主要特指对象为子、女、父、母等的近亲乱伦。在所有乱伦行为中，父女之间的性关系所占比例最大，其次是兄妹之间的性关系。

3. 自恋癖

自恋癖是以自身为性恋对象的一种性变态，常表现为影恋，即以自己的影像为性爱对象，但有时也可以过去的自我或稍变形的自我表象为对象。按一些学者的观点，一切不由旁人刺激而自发的性情绪的现象都可以叫做自恋，它包括性爱的白日梦，性爱的睡梦，影恋和手淫（自淫、意淫），其中影恋是自恋的最典型的现象。

影恋多见于女性，由顾影自怜或自我冥想引起性爱的情绪。许多年轻女子望见水面、镜面及照片中的自我形象，非常骄傲和自豪，孤芳自赏，自己赞美自己，同时引发性兴奋。这种现象在文学作品及电影里常可见到，主人公对着镜子欣赏自己的倩影，慢慢地觉得心旷神怡，欲火内炽，面红发热，最后用双手捂面，有娇羞之态。

今人热衷于摄影留影者也不乏影恋的成份，欣赏着往日的情影，不觉有自我陶醉之感。我国古代也有影恋的实例。本世纪二十年潘光旦根据明末冯小青的影恋故事写成《冯小青》一书，并在该书附录中收录了一些其他影恋事例。

4. 梦恋症

梦恋症是把性梦的梦境与现实的实境相混同的状态，把梦境人物当作性恋对象或把自己当成梦境中的性关系的真实受害者。

梦恋症大致相当于我国民间传说中的狐魅症、鬼魅症。在青春期的男女，性梦是正常现象。在性梦中体验性活动，男子遗精，女子梦交，有的可进入性高潮。

男子在初次性梦发生以前的几个月，大多在睡眠中先经验到阳具的勃起。在婚前求爱的时期里性梦特别多，大抵日有所思的拥抱接吻一类的行为，晚上便有性爱的梦境，结婚以后，这种梦便不做了。

在守身如玉或禁欲的青壮年人也常做性梦。有的性梦发生在性交后的睡眠中。性梦的情景非常生动活泼。性梦以视觉性质的为多，触觉性质的次之。

情景中的对象角色，往往是一个素不相识的女子，或曾经见过一面的女子，难得是平时恋爱的对象，尽管睡眠前在思虑中竭力的揣摩，以求与意中人在梦中一晤，也是枉然。梦中的对象至少在最初的几次梦境里，总是一个很丑陋很奇形怪状的人物，到了后来的梦境里，才遇得到比较美丽的对象。但无论丑美的程度如何，这梦境里的对象和觉醒时实境里所爱悦的女子决不会是一个人。

无论性梦中的对象怎样的不相干，此对象的一颦一笑，或一些想象的接触，已足以引起性高潮。遗精常是性梦的结果。当其时，做梦者觉得有一个女子在他身边，不过当时的情景总有几分奇幻，几分恍惚，不是普通的语言所能形容的。

大体说来，梦境越是生动，色情的成分越是浓厚，则生理上所引起的兴奋越大，而醒后感到的心平气和越显着。有时单有性梦而无遗精，有时遗精发生在梦醒之后，或在半醒半睡之时。

青春期女子的性梦显得散漫零落，似乎极难经验到真切的性交和性高潮。梦中的性刺激可能较清醒时发生的更觉疲劳，不可能获得满足。但有时它也可使人焕然一新。

在这些春梦中，女人特别愿意延长那种情景直至清醒，并有试图在清醒后去追忆那梦中的印象。女子必须在清醒状态中经历过性高潮，然后才有在睡眠状态中重现的希望。也就是说，唯有经历过性交的女子才会有真正的、发展完全的性梦，这样的性梦才会获得性高潮及其后的舒泰感。

性梦是男女性欲能量发泄的一种途径。在男子，梦遗是一个相当具体而有规律的现象，觉醒后，大多在意识上也不留什么显着的痕迹。极少与现实实境混同起来。若性梦和梦遗过频、或有意识沉溺于性梦活动，无疑对身心健康有影响。

在女子，性梦甚至梦交也有其积极的一面。但有些女子，特别是神经不健全的女子，夜间的梦境比较容易在白天的实境里发生一种回响，甚至于可以把梦境当做实境，而不惜赌神罚咒地加以诉说。有时，她的情绪会使别的女子受到感染，做同样的性梦，如被某个人或动物奸污。这种现象有时可引起法律问题，这种女子可以把睡眠状态当做服了蒙汗药后的麻醉状态，把梦境中的性关系当做强奸。

4. 性幻症

又称性白日梦或性爱的白日梦，是把性幻觉作为性兴奋

或性欲满足的主要手段，并成为习惯的一种性变态。患者在日常工作、生活中经常出现无法摆脱的性幻觉，有时幻影可成为患者倾心的性恋对象。我国历史上或民间传说中的所谓“相思病”大部分可归于此种性变态。

男女自青春期开始即出现性幻觉，18岁以后至结婚前这一时期内，约半数的人性幻觉在心理上时常萦徊不去。那些温文尔雅而想象力特别丰富的青年男女，一方面限于环境，不能结婚，一方面又不愿意染上手淫的癖习，便往往在性幻觉上用功夫。

这种性幻觉的产生是一种常态，也是性冲动活跃的一种无可避免的结果。不过如果过分发展，无疑会以常态开始，以病态告终，在想象力丰富而有艺术天才的青年，特别容易有这种危险，性幻觉对这种人的诱惑力也很大。结婚后性幻觉便停止或大为减少。

性爱白日梦的主要方式可以叫做“连环故事”的方式。所谓连环故事是一篇想象的小说似的东西，情节大抵因人而异。一个人对自己的连环故事总是特别的爱护，往往认为是神圣的精神资产的一部分，决不会轻易公开，甚至对交情极深的朋友，也难得泄漏。

连环故事是男女都有的，但在青少年女子中特别多。故事的开端总是书本里看到的或本人经验里遇到的一种偶然的事，而大抵以本人遇到的为多，从此逐渐推演，终于扯成一篇永久必须“且听下回分解”的故事。要紧的是故事中的主角百分之九十九是本人自己。

有的白日梦富有戏剧与言情小说的意味，男女主角经历

许多悲欢离合，然后达到一个性爱紧要的关头。这紧要关头是什么，就要看做梦人的知识与阅历的程度了。也许只是接一个吻，也许是其他更细腻的方式，甚至是性交，均可引起性欲满足。做梦的人不一定进而觅取手淫的快感，白日梦本身即可引起性高潮。年轻女子最常做的爱情梦想就是幻想自己被其恋人所抛弃。

就枕以后，入睡以前，对于编排连环故事的人是最神圣的一段光阴。但有人白天也为梦境所缠绕，以至于妨碍日常的工作。假如白日梦做得太多，甚至到了成人的年龄，还不能摆脱，则是一种不健全的状态。对他来讲，梦境替代了实境，整天处于失魂落魄的状态，对实际生活渐渐失去适应能力。

5. 恋物癖

恋物癖是直接从异性体表接触的物品中获得性兴奋的一种性变态。多见于男性。恋物癖者通常无法以一个实际存在的完整的异性人为性爱中心，而是对异性穿着、佩带的物品，甚至一些与性无关的物品有性兴趣。

恋物癖者因所恋物品引起性联想，性兴奋，借助手淫等达到高潮。物恋对象可以是任何东西，常见的是女性的乳罩、内裤、长裤袜、高跟鞋、雨衣、手绢等，有的对已用过的避孕套感兴趣。不少报告都披露男性恋物癖者可偷盗匿藏几十件、上百件女性用过的衣物。

恋物癖者对物品的迷恋程度有强弱的不同。典型的恋物癖需要视觉和触觉刺激。有时，仅视觉刺激如色情画或照片中黑色性感的连裤袜、高跟鞋和其他时髦物品等，即可引起

对其崇拜者的内心一阵愉快的反应。在端详这些物体时会怦然心跳，引起阵阵骚动。

二十三、处女膜闭锁

未婚的女子阴道口覆盖着一层薄膜，叫处女膜。一般处女膜的中央均有大小形状不等的开口，或为圆孔状，或为网眼状，以利月经血及阴道分泌物的排出。但有少数女子的处女膜却没有孔道，完全覆盖了阴道口，这就是处女膜闭锁。

患有处女膜闭锁的女子，月经血排不出来，因此十八岁之后仍没有月经，并常有腹痛、会阴部下坠感等表现，只要到医院检查一下，都可发现。若及时处理，一般不影响生育和婚后的性生活。

因为缺乏性知识，又羞于做婚前检查，有的女青年以至新婚之夜无法性交或性交时发生大出血，才知道自己处女膜闭锁。这样会给甜蜜的新婚之夜增添令人不快的气氛。应该认真接受婚前检查，发现自己处女膜闭锁，应听从医生的指导，进行处女膜的切开术，待处女膜伤口痊愈之后再结婚。

万一新婚之夜发现处女膜闭锁，男方切不可鲁莽从事，要克制自己，等女方到医院做了处女膜切开术后再进行性交，强行性交有可能引起女方大出血而发生严重后果。

二十四、精索静脉曲张的危害

什么叫精索静脉曲张？精索静脉曲张是由于精索周围的蔓状静脉丛伸长、扩张、迂曲所致。在男性人群中其发病率为8~23%，尤其多发生于年轻人。但近来科学家研究发现，精索静脉瓣膜先天性缺陷或机能不全，是本病发生的主要原

因，加之在站立位时，影响静脉血液向心脏方向回流，便发生了精索静脉曲张。

此病多发生于左侧，病人常有阴囊下坠感，久站后症状加重；用手触摸患侧阴囊感到曲张的静脉如一团蚯蚓状，平卧时消失，站立后因静脉再度充盈而曲张。本病除引起阴囊坠胀不适外，最大的危害是可影响精子的发育和精液的质量，因此可以造成不育症。根据调查发现，在男性不育症病人中有 40% 患本病，所以得到社会的普遍重视。

精索静脉曲张的治疗主要是手术治疗，方法是高位结扎精索内静脉，手术简单易行，病人痛苦很小。据统计后女方怀孕率可达 55%；对于病情较轻或无症状的病人，用兜袋将阴囊扎起，也有一定效果。如果体检睾丸体积很小（小于 10 毫升），精液改变严重，甚至无精子，治疗效果往往较差。

第四章 蜜月旅行

蜜月，是两个人婚后第一次浪漫同行，山水为证，风云为凭。人生中许多珍贵难忘的记忆都在旅行中发生。两人既已结缘一生，对于共同行程的规划，要靠爱与理解去精彩完成。

第一节 欢度蜜月

苏联女学者列昂尼多娃在《至窈窕淑女》一书中说：“第一个月是共同生活的开端，在这一个月里，伴随着爱情，出现操劳，产生新的义务，形成新的习惯”。她又说：“蜜月、是甜蜜的、轻松的、醉人的、大有希望的、又是各种各样的……，这仅仅是开始，是家庭生活的开端，珍惜它吧，长达一生的道路就是从此开始的。”

从这些话中我们看到燕尔新婚，绝不仅仅是欢乐和享受，它还是一种崭新生活的开始。新婚夫妇将要面临许多新的课题。这些课题只有两个共同协商、目标一致、互谅互让、互相尊重，才能得到圆满的解决，这就需要在甜蜜的爱情中渗进友谊的成分，是夫妻，也是朋友。

一、蜜月娱乐

新婚，是人生最美好、最甜蜜的时光。蜜月，是一个充满神秘、幸福和希望的美好字眼。此时此刻，新婚夫妇品尝着人生最香醇的美酒，沉溺在无限欢乐之中。因此，合理安

排新婚的娱乐活动，使新婚生活变得更丰富多彩，充实有趣，这样不仅能使新婚夫妇感到幸福欢乐，而且能密切夫妻感情，融洽夫妻关系，为今后生活的幸福美满打下良好的基础。

新婚期间的娱乐活动主要分为社会娱乐活动和家庭娱乐活动两种形式。社会娱乐活动包括参加联欢会、联谊会、舞会、欣赏电影、戏剧、歌舞演出等；家庭娱乐活动包括看电视、听广播、组织家庭舞会、卡拉 OK 演唱会、读书、下棋、打牌、谈天、种花、养鱼乖。

新郎新娘可从各自的兴趣、爱好出发，选择一些双方都喜爱的娱乐活动，共同参加。如果一方对某种项目不感兴趣，而另一方却特别喜好时，一方应想方设法引导、熏陶另一方，主动教会另一方，另一方也应采取积极的态度，努力培养这方面的兴趣，力求双方有共同的兴趣和爱好，因为，两个人兴趣爱好趋于统一也有利于促进爱情的发展。

此外，双方都应尽量选择一些对方喜欢的娱乐项目，以尽量满足彼此的要求，这样更有利于增进和维护夫妻感情。

新婚夫妇如能经常参加一些内容丰富的联谊会、联欢会、舞会、讲座会等，可从两个人的小圈子里走出来，步入现代广阔的生活舞台，开阔眼界，陶冶情操，使自己生活得更有意义、更充实。

优美的音乐是人们美好感情的流露，它以其旋律的美、音色的美，使人受到感染、激励。因此，新婚夫妇可多去参加一些音乐会，让优美动听的音乐伴随渡过一个美好而难忘的蜜月。

新婚期间，可在暮色朦胧、华灯初上之时，或相伴走进

舞场，心情跳上几支，或邀请亲朋好友在家中举行小型舞会，也能为新婚生活增添乐趣。

爱好运动的新婚夫妇，可利用此时机去充分享受一下大自然的恩赐，或去野外郊游，或逛市内公园，或散步，或游泳。并可到就近的旅游胜地游玩一番。这样有利于消除婚前后的疲劳，亲可使自己置身于大自然的怀抱中，从而更加热爱祖国的大好河山，更加热爱生命和生活。

新婚期间学学摄影艺术，把蜜月中的难忘镜头记录下来，留下永久的纪念和美好的回忆。如在空闲时间，新婚夫妇坐在一起，静静地阅读图书及报刊，也是一种很好的融学习和娱乐为一体的活动。晚饭后散步归来，下一盘棋，打一局扑克，也是一项很有诗意和浪漫的爱情娱乐。

此外，谈心是爱情在婚后不断更新最有效办法之一。新婚夫妇应经常在一起交流感情、谈谈心，把学习、工作、生活中的喜怒哀乐倾吐出来，两人一起分担和分享对方的苦恼和喜悦。并可把对家庭的安排和设想讲出，使两个人有共同的奋斗方向和目标。

总之，新婚娱乐活动应丰富多彩，才能使蜜月更充实、爱情更甜蜜。

二、蜜月生活

1. 爱情升华

蜜月是男女双方感情依恋的一个新阶段，是爱情发展的一个中继站。新郎新娘在蜜月其间的生活将会对今后的婚姻生活产生重大的影响。

新婚燕尔，新郎新娘沉浸在蜜月生活的甜蜜和温馨之中，

爱情似乎发展到顶峰，此时要注意使它升华。

在蜜月阶段，双方应要注重精神上的交流、思想上的共鸣，逐渐把爱情引导到更新、更高的境界。须知，外貌、体魄和青春的活力都会随着时间的流逝而磨损，而高尚的人格、美好的情感，深邃的思想却可以陪伴我们一生，并且可以不断有所发展。

蜜月是美好的，蜜月的生活充满了绚丽的色彩，但蜜月仅是婚姻生活的开始，要努力发展和巩固夫妻双方的感情，却是一辈子的事。

只要夫妻双方共同努力，相亲相爱，不断地丰富和提高自己，互帮互学，及时沟通，互相尊重和理解，爱情就能够不断地得到发展；相处益大，理解益深，相知益深，相爱也益深，爱情也随着得到升华。

2. 如胶似漆

新婚快乐，这是多少新娘、新郎共同的感受，蜜月新婚，像一朵绽开的花朵，芬芳馥郁，色彩斑斓，用一句“如胶似漆”来形容新人们的状态，实不为过分。

但是，仅仅做到如胶似漆，是否就好呢？

有的新婚夫妇，在蜜月其间，恋于床第，懒懒散散，饱食终日，似乎在这个世界上，除了爱情之外，一切都停止了。一切时间都消磨在甜甜蜜蜜中，直到蜜月结束，才如梦初醒，对于突如其来的现实生活，缺乏思想准备，觉得周围的一切，都是那样平淡、庸俗，失望情绪油然而生。

有的新人，在蜜月中，肆无忌惮，旁若无人，我行我素；有的人任情刁蛮，不懂得尊重对方。新婚的快乐掩盖了这些

矛盾，待到蜜月一过，矛盾就接二连三显露出来，爱情变得又酸又涩。

还有的新婚夫妇在蜜月期间，就饮尽了爱情的甘泉，纵情欢乐，只知享受，把这短短的时间看作是人生快乐的顶点，蜜月一过，就只剩下回忆和感慨的惆怅了。

这些现象的出现，都是只看到新婚快乐的一面，陶醉于如胶如漆的甜蜜，忘掉了蜜月新婚还有更加重要的意义。

3. 约束感情

度蜜月期间，在旅途中新婚夫妇要讲文明礼貌。

有时，在火车、轮船上会见到这种旅行结婚的青年夫妇，在众人之间互相逗弄嬉戏，动手动脚，有时甚至躺在对方的怀里，做些粗野的动作，使周围旅客不堪入目。

燕尔新婚，情切作，意绵绵，恩恩爱爱，难舍难分，这是可以理解的。但必须注意时间、地点、场合、善于理智约束奔放的感情。

此外，到亲友家度蜜月，言谈举止更要有分寸，否则就会造成不好的影响。

4. 缠绵之夜

医学报告有以下四点叙述：

蜜月旅行中，凡是能争取妻子的信赖感的丈夫，都是从新婚旅行第一夜的全部过程，使新娘对新郎建立起“只要爱，不要怕”的信念，这是新婚蜜月最高的目标。

蜜月旅行第一夜之前，要具备一些现代蜜月医学常识，可带有关的书刊充做蜜月中的随身顾问。

蜜月旅行第一夜之后，不但可趁此游山玩水增添初期

夫妻爱情，并可趁此从容商定蜜月回家后，有价值的长期家庭生活计划。

当一对新郎新娘蜜月旅行，欢度了第一个缠绵之夜后，多数成功的新郎，都能把蜜月旅行温柔体贴的美丽感受铭心刻骨深印在他和新娘两人的心中。

5. 旅游摄影

蜜月旅行途中，随时拍下一些具有纪念意义的镜头，可留下珍贵和美好的记忆。旅游摄影时应注意以下几点：

光圈与速度。光圈是照相机镜头内用来调节镜头通光量的装置，还可来调节景深。光圈数越大，光圈越小。速度实际指的是曝光时间，速度越高则曝光时间越短。当光圈缩小一级，快门迅速就应放慢一级。

曝光。仅靠眼睛估计曝光不十分可靠，买一个或自制一个纸制曝光表，按使用说明，转动纸盘，查出所需曝光数字，再结合自己的经验，就可准确地曝光了。

景深。所谓景深，是指被摄景物在纵深方面可结成清晰影像的一段距离。许多相机都有景深表。景深与光圈大小成反比，景深范围的大小与镜头焦距的长短成反比。拍摄时，使小光圈和有意识地距景物远一些，可加大景深范围。

取景构图，拍照时要掌握高大、宽广、深远、动向、平稳等不同的表现方法，表现高大，拍摄时可用竖的取景框，并把镜头仰起一些，表现宽广，应尽可能用横画面。表现深远，可取近景作陪衬和对比，或者俯摄。表现动向，取景时要在被摄的人或物前方留出前进的空间。表现平稳，要横平竖直。风光照片，一般中景是画面的主体。

人与景的关系，取景时，景物和人形象，两者兼顾，人像大小要合适。如果被照景物过于高大，则应有所取舍，选取最有代表性的部分做为背景。如照片以人物为主，则前景不宜过于杂乱和刺目，以免喧宾夺主。

理想的拍摄光线。一般地讲，一天中最好的光效，莫过于早晨和黄昏。特别是早晨，是拍摄风景的好时机。

调准焦距。不同相机有不同对焦方法。有目测对焦、选影对焦和清晰成像对焦三种方法。

按动快门。按动快门要轻、稳。使用慢速摄影，还应尽量选择有依托的地方，若没有条件，也要两腿站稳，两手握紧相机并贴在脸部，还要尽量屏住呼吸。

三、蜜月饮食安排

1. 科学调配膳食

科学地安排好蜜月期间的饮食，及时地补充营养，无论对夫妻双方的健康，还是对将来的优生，都将具有十分重要的意义。

膳食的营养调配应从以下几个方面加以注意：

供给充足的优质蛋白质。在供给充足热量的前提下，日常膳食中应多《补充富含蛋白质的食品，如瘦肉、鱼虾、禽蛋、及乳类及豆制品。及时补充蛋白质有利于提高精子的质量，增加精子的数量与活力。特别是妻子在蜜月中会因为处女膜破裂而少量失血，为使创伤迅速愈合，也应摄入充足的蛋白质食品。

供给充足的维生素。B 族维生素参与蛋白质、糖类、脂肪的代谢；维生 E 则有调整性腺功能的作用，并可增强精

子的活动能力；维生素 C 亦有调整性腺功能的作用，并可增强机体免疫力，绿叶蔬菜、新鲜水果中含有丰富的维生素 C，蜜月期间尽可能全面地选用这些食物。

保证无机盐及微量元素的供给。由于我国的膳食结构和传统的饮食习惯所致，膳食中钙、磷、锌、硒等元素容易缺乏。所以，蜜月中更应注意补充富含矿物质的食物，如海带、紫菜、木耳、山药及骨头汤、红糖等。

如钙缺乏，多次性生活之后，丈夫可能出现腰痛、手足抽搐现象；妻子则会感到腿痛、骨盆痛。因此，在有条件的情况下，最好每天进食一定数量的豆浆、豆腐、虾皮、麻酱之类的食物。铁元素也应注意补充。

此外，磷、锌、硫、铬、硒等元素也是精液的组成成分，对激发精子活力有特殊作用，也应从膳食中及时给予补充。

2. 新婚男子需补营养素

一般来说，健康、强壮且性器官发育正常的男子，对性生活的要求都比较强烈，特别是新郎无论是体力还是营养消耗都很大，因此，应注意补充营养，这对于提高精子的质量和活力，对保证男子的健康都十分有利。

男子的精液靠身体内各种食物的营养供给生成，尤其是维生素 A、维生素 E、钙、磷、铜等，如果体内摄入不足，就会影响到男子精液的质量。这些营养素多参与体内多种酶和胰岛素在人体内进行的复杂代谢过程，促进性激素和性腺的活动。

锌是人体必不可少的一种元素，它与新陈代谢、生长发育以及其它多种生理功能的关系尤为密切，特别是在维持男

子生殖系统的正常结构和功能上起着重要的作用。男子经常食用海产青蛤、牡蛎等贝类，即可摄入浩瀚大海中的稀有元素锌和铜。有人把锌称之为“夫妻和谐素”，就是因为它是男子精液中的重要成分。含锌丰富的食物还有鱼、虾、干贝、紫菜、黄豆和豆制品。

精氨酸也有促进男子性功能和生精作用，富含精氨酸的食物有冻豆腐、木松鱼、豆腐皮、花生、核桃、大豆、芝麻、紫菜、豌豆、鳝鱼、章鱼、海参等。精氨酸是精子形成的必需成分，多吃富含精氨酸的食品，能使精子的质量得到改善。

动物内脏中含有较多的胆固醇，其中 10% 左右是肾上腺皮质激素和性激素，适量食用这些食物对增强性功能有一定作用。

钙离子能刺激精子成熟，多吃一些富含钙的食物对改善男子生殖能力会有一定帮助的。含钙丰富的食物有虾皮、咸蛋、乳类、豆类、蛋黄、海带等。上述食物能不同程度地改善男子的性功能和增强生精能力。因此，新婚男子应在婚前就开始注意补充，新婚期间更需加强营养，以确保自身健康和下一代的优生。

3. 增强男子性功能的食物

海参。海参，有人称之为“海人参”，因补益作用类似人参而得名。海参的营养价值较高，含胆固醇较低，是一种典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物。海参既是宴席上的佳肴，又是滋补人体的珍品。其药用价值也较高。

祖国医学认为：“海参甘、咸、温补益精，壮阳疗痿”。《随居饮食谱》中说：海参能“滋阴补血、健阳润燥、调经、

养胎、利产”。可见，海参有滋补肝肾、强精壮阳作用。凡有久虚成癆、精血耗损、症见眩晕耳鸣、腰酸乏力、梦遗滑精、小便频数的患者，都可将海参作为滋补食疗之品。

虾。虾的味道鲜美，为食中上味、海产名品。据分析每百克虾肉中含蛋白质 20.6 克，脂肪 0.7 克，钙 35 毫克，磷 150 毫克，维生素 A360 国际单位，还含有多种维生素。虾皮的营养价值更高，每百克含蛋白质 39.3 克，钙 2000 毫克，磷 1005 毫克，铁 5.6 毫克。虾的补益作用和药用价值均较高。

祖国医学认为，其味甘、咸、性温，有壮阳益肾、补精、通乳之功。凡是久病体虚、气短乏力、饮食不思，都可将之作为滋补和疗效食品。常人食虾，也有健身强力效果。

韭菜。韭菜又叫起阳草。现代医学研究证明，韭菜除含有较多的纤维素，能增加胃肠蠕动，对习惯性便秘有益和预防肠癌有得要意义外，还含有挥发油及含硫化合物，具有促进食欲，杀菌和降低血脂作用。

《本草拾遗》中写道：“韭菜温中下气，补虚，调和脏腑，令人能食，益阳”。《本草纲目》又说，韭菜补肝及命门，治小便频数、遗尿等。韭菜因温补肝肾，助阳固精作用突出。韭菜籽为激性剂，有固精、助阳、补肾、治带、暖腰膝等作用。

羊肉。羊肉是我国人民主要食用肉类之一，也是冬季进补佳品。祖国医学认为，羊肉性热，味甘，是适用于冬季进补及补阳的佳品。它能助元阳，补精血，益劳损，是一种滋补强壮药。《本草从新》中说，它能“补虚劳，益气力，壮

阳道，开胃健力”。将羊肉煮熟，吃肉喝汤，可治男子五劳七伤及肾虚阳痿等，并有温中去寒、温补气血、通乳治带等功效。

鹌鹑。俗话说：“要吃飞禽，还数鹌鹑”。鹌鹑肉嫩味香，香而不腻，一向被列为野禽上品。鹌鹑不仅肉味鲜美营养丰富，还含有多种无机盐以及卵磷脂、激素和多种人体必需氨基酸。鹌鹑的肉和蛋，既是很好的补品，对体弱者有补益强壮作用，又对多种疾病有调补治疗作用。

祖国医学认为，鹌鹑肉可“补五脏，益中续气，实筋骨，耐寒暑，清热结”。常人食用可增气力，壮筋骨。

驴肉。俗话说：“天上的龙肉，地上的驴肉”，说明驴肉的味道鲜美。驴肉为一种高蛋白、低脂肪、低胆固醇肉类。其性味甘凉，有补气养血，滋阴壮阳、安神去烦等功效。对体弱劳损，气血不足和心烦者，尤有较好的疗效。驴肾，味甘性温，有益肾壮阳、强筋健骨功效，可治疗阳痿不举，腰膝酸软等症。

4. 增强女子性功能的饮食

女性性欲是受性生理和心理因素控制的。精神心理方面的因素、社会因素、生理和病理等方面的因素，都可引起女子性欲现象的异常。

个别女性对性生活缺乏快感，以至淡漠、厌恶，称为“阴冷”。这种情况的出现，原因是多方面的。卵巢机能不足、肾上腺皮质和脑垂体等内分泌功能的失调，均是本病的原因。大多数女子则是由于情绪抑郁、恐惧、性生活不协调等心理因素造成的。

祖国医学认为，女子性欲冷淡，是下元虚冷、寒气凝结所致，治疗主要是解决对性生活的紧张和厌恶情绪，需要夫妻双方了解正常性生活知识及有关生理解剖知识，并且要互相理解谅解、彼此配合，丈夫要耐心、体贴爱抚妻子。女子要互相理解谅解、彼此配合，丈夫要耐心、体贴爱抚妻子。女子性欲冷淡，除了心理治疗外，配以适当的食疗法，是可以好转的。下面介绍几种能提高女子性功能的饮食方法：

用冬虫夏草 4~5 枚，鸡 300 克左右，共炖，煮熟后食肉汤。

羊肉去肥，蒸熟或煮熟，切片，加蒜、姜、豆豉、葱、茴香、五香酱油等调料拦食。

羊肾一对，去筋膜，加肉苁蓉（酒浸切片）枸杞子各 15 克，共煮汤。加入葱白、盐、生姜等调味品饮用。

麻雀 3~5 只，去毛及内脏，切碎炒熟，与大米煮粥，加盐和葱调味口空腹服食。

鲜虾 15 克，豆腐 3 块，加葱白、姜、盐、炖熟食用。

虾肉 50 克，用水泡软，锅中放油加热后，与切好的韭菜 250 克同炒，炒熟后加盐等调味品食用。

枸杞子 30 克，鸽子一只，去毛及内脏，放炖盅内加适量水，隔水炖熟，吃肉饮汤。

肉苁蓉煮熟后切片，加大米、羊肉煮粥，加调味品食用。

狗肉加适量八角、小茴香、桂皮、陈皮、苹果、生姜和盐等调料，同煮熟食用。

冬虫夏草 10~15 克，胎盘 1 个，隔水炖熟吃。

第二节 蜜月形态

在旅游方式上，喜欢无拘无束的人，可以选择自助式，或是半自助的旅游，真正享受两个人的畅意生活，这大多用于国内旅行中；但对于第一次出国，或不善安排假期的新人，旅行社琳琅满目的各式行程，可供你俩尽情挑选。

一、蜜月天数

一般蜜月行的天数在 7 天左右，是较为理想的。因为可以避免旅途劳累，坏了甜蜜的气氛。另外，搭乘交通工具的不同，也会影响你们假期的长短。国内蜜月应以飞机，火车为宜，缩减旅途上浪费的时间；国外蜜月，飞机的飞行时间以 7 小时之内最恰当，才可充分享受完整假期。保留假期 1 至 2 日，为调适身心用。

蜜月是婚后学习共同生活的开始，如何使蜜月之旅成为永生难忘的甜美回忆，也对日后婚姻生活有着举足轻重的影响。因此，双方如何协调出一个共同想去的蜜月地点，以及蜜月期间彼此的相处之道，也成了一门不可不修的重要学问。蜜月旅行终究只是婚姻的开始，漫长的一生还需要你们共同携手度过。

二、访友待客

新婚期间，新娘新郎的亲朋好友都要到家中来登门道喜，做客，庆贺新婚。同时按照我国的婚俗习惯，新婚期间新郎、新娘还要走亲访友，密切关系，深化感情。因此，新婚期间怎样待客访友，也是新婚夫妇应该事先了解的。

首先要去看望那些婚礼因故未到，和筹办婚礼中忙上忙

下的亲友。或把这些请客请到家中做客，共同分享新婚的喜悦并对他的帮忙和祝福表示诚挚的谢意。

新婚期间的请客访友带有浓厚的新婚色彩，所以，新郎新娘要注意，无论是请客还是访友，两人都应同在同往。如果一方身体欠佳，也最好坚持陪另一方去。倘若新娘或新郎确实有急事，应改变请客或访友的时间，避免一个人单独陪客和访友，也表示对亲友的不尊重。

此外，新婚期间的请客访友带有浓厚的新婚气氛，所以新郎、新娘应事先认真修饰打扮一番。新娘化妆可稍浓些，穿着可艳丽些，以突出娇俏婀娜的风韵；新郎可穿礼服，让笔挺的西装体现潇洒大方的气质。两人的仪容整洁，衣着得体，并保持新婚气息，以表示对亲友的尊重。

新婚期间的请客访友时，最好事先联系好，预约一个双方都方便的时间，好让对方有所准备。约定的时间，一般尽量避开晚饭时间和夜深时分。如果对方有午睡习惯，则不要约在午饭后。如果是答谢请客，为感谢亲朋好友对自己婚事的帮忙，可在家中小宴一次，时间安排在吃晚饭时比较合适，但约定时间最好避开周末，以免打扰别人的家庭团聚。

1. 新婚访亲友应注意的问题

首先要遵守时间。走亲或访友前，事先约定的时间，要按时到达，不能让对方久等，更不能失约。前往时要注意仪容整洁，同时带上礼物，以表示新郎新娘对主人的情意。

对因故未参加婚礼的亲友，还应带上喜糖，让他们品尝。来到亲友家，要先敲门按门铃，等主人允许后再进去。进屋后不管其家里人熟悉与否，均要打招呼。如果新娘或新郎中

有一方初次与亲友相见，另一方应主动将爱人向亲友介绍。

新郎新娘在亲友家做客时，要彬彬有礼，注意自己的言谈和举止，不要过于随便和夸夸其谈。主人给点烟倒茶或送上糖果、水果时，均应双手接过并点头致谢。如有其它客人在场，可在一旁静坐一下，不要打断别人谈话。若访友时遇到主人有别的朋友来访，最好客气地告辞，或另约时间来访。

另外，走亲访友的时间不宜太长，时间过长便会感到无话可谈，显得无聊，尤其是在晚上，还会影响主人及其家人休息。走时要向亲友告辞并表示谢意。

走亲访友时，万一不遇，可向其邻居及其家人留下姓名，说明来意，约好下次再来的时间。

2. 新婚请客待客应注意的问题

首先，如事先约好了客人，则应提前“洒扫门庭，以迎佳宾”，并事先准备好茶具和烟具。客人在约定时间到来，新郎新娘应一起主动出门迎候，热情接待。天气炎热时，要打开电扇，递给客人一块凉毛巾或倒一杯冷饮；天气寒冷时，要把客人请到暖和的屋中，捧上一杯热茶。

客人未入席前，新郎或新娘要尽量陪客人交谈，切莫冷落客人。若有急事暂时离开时，应备些糖果、花生、瓜子、像册画报等招待客人，也可让客人看看电视、听听音乐，以免使客人感到无聊。

客人入席时，要照顾传统习惯，排好座次。一般情况、客人坐上首，主人坐下首，按先让长辈、后让孩子、再让平辈客人的顺序请大家一一就座。上菜时，应由主人摆菜，并给客人让菜，举杯向客人敬酒。敬酒时既要盛情，又要适度，

切不可强迫旁人干杯，划拳饮酒，甚至把客人灌醉。

在席间，主人应和客人谈些大家都高兴的事情，以保持愉快的气氛。同时，如果客人带小孩，应把孩子照顾周全，如果小客人满意高兴，也会使其父母感谢你的盛情。席后，主人应和客人再聊一会，尽量聊得亲切、融洽。送客时，要把客人送至门外，和客人一一握手道别，并邀请客人常来做客。

新婚期间，常有亲朋好友前来看望。如果来客是爱人不认识的，自己要向爱人介绍一下。新郎新娘应一起招待客人，让客人入座，然后敬茶敬烟，并端上喜糖让客人品尝。对于一方的客人，另一方要格外热情主动地招待，不可冷淡。客人走时，新娘新郎要一起热情相送。

三、周详计划蜜月旅行

也许在婚前交往阶段，你俩已有无数次共同出游的经验，但任何一次同游，任何一个地点都不及新婚蜜月来得弥足珍贵，新婚夫妇在风景如画、山水如诗的浪漫情调中同享新婚生活，也在旅游途中深刻体会互相扶持，彼此照应的婚姻意义。

对于旅程时间的长短作考量，利用婚假搭配喜欢的地点，预算要拿捏，由于两人正值新婚阶段，百事待举，婚事上已花费不少，俩人的开销必须控制得当，要玩得多不如玩得巧。蜜月旅行路线及地点的选择，要适合俩人共同的喜好。

旅游的方式可按实际需要选择参加团体或利用自助、半自助的形态成行，当然各有优缺点，了解自己的需要，留下美好的回忆。慎选旅行社也十分重要，在合格的保证下，才

能快快乐乐的出门，平平安安的回家。

“工欲善其事，必先利其器”旅游相关之证件、用具、衣物皆应及早预备妥当，有备无患，玩得更顺心如意。

万事俱全，就要放开胸怀尽情游玩，不论是名胜古迹，风土文物，亦或是笙歌曼舞，奇风异俗，尽收眼底，肆意饱览，一次充实精致的蜜月旅行将会为您俩留下无限美好的回忆。

四、做个聪明的旅行者

外出蜜月旅行，总脱不了要和行、住、吃、游、购、娱打交道。而干净卫生的住宿地点，快捷安全的交通工具，舒适美好的旅游安排和优质的导游服务是每位旅游者所希望获得的。

“要旅游，找旅行社”，由于体制的优越，旅行社能为众人提供较完善的综合性服务。旅行社和各旅游宾馆、饭店、旅游景点、商场、交通有合作协议。它以优惠的协议价格让利给旅游者，再以优良的导游服务使旅游者称心。所以，想要使你的蜜月过得轻松、舒适，最好是随团旅行。

1. 选择可靠的旅行社

那么如何选择服务质量可靠的旅行社呢？有三个要素供你们参考。

选择有照有证，有经营旅游业务许可的旅行社。如果碰到服务质量有违约问题，至少可以去旅游质量监督机构投诉，以保护旅游者自身权益。千万不能贪一时之快去寻无经营权的“野马”个体户，到时吃苦的还是自己。

选择信誉好、价格合理、旅游节目明码标价，并有质

量服务反馈卡的旅行社。旅行前无论个人还是团体应签有旅游合同书，包括从住宿条件、交通工具、景点安排、游览购物都应写具体，以免降低服务质量和标准，使旅游者的权益受损。

旅行社必须为每个旅游者投保旅游人身平安保险，一旦遇到人身意外伤害，保险公司会作出相应的赔偿。

2. 蜜月旅行携带用品备忘录

必备证件用品：身份证、结婚证、旅行金费、旅游行表、旅游指南、亲友联系方式。

旅行用品：阳伞、吹风机、指甲刀、水果刀、卫生纸、照相机、底片、电池、手表、急用药品、杂志、游戏机、随身小旅行袋等。

贴身盥洗衣物。内衣裤、袜子、手帕、换洗衣务、睡衣裤、皮鞋、旅游鞋、太阳镜、化妆品、保养品、日常用品。

3. 如何选购旅游鞋

鞋子是人们日常生活不可缺少的用品。当我们外出旅游时，鞋子的重要地位就更不言而喻了。穿着合适的鞋子可使您的行程，轻松愉快。穿着不适当的鞋子，真让人寸步难行。

目前，市面上的旅游鞋很多。一般可分为专业的旅行鞋和普通的跑步鞋。两者之间有很大的区别。从舒适性和耐用性上来说，普通的跑步鞋并不太适合长途跋涉。而专业的旅行鞋在这些方面有着较强的优势。

旅行鞋绝大多数为高腰或高筒设计，目的在于保护穿着者的脚部关节部位。既使走在崎岖的山路上，踝关节也不易扭伤，同时也可防止碎石进入鞋内。

旅行鞋底部大都为耐磨的特殊橡胶材料，从而增加鞋底的耐磨性；根据不同旅行鞋使用的环境不同，而在鞋底设计了不同的花纹，增加鞋子的防滑能力。一般旅行鞋的鞋身都是由皮革或尼龙制成，质地比普通旅游鞋厚，更为耐穿。甚至有些旅行鞋还具有防水和透气的功能。

根据用途和功能，旅行鞋又分成三类。第一类为一般徒步旅行鞋，这类鞋重量较轻，鞋底花纹浅。既适合外出旅游时使用，也可在日常生活中穿着。此类鞋无防水功能；第二类为登山鞋，这类鞋对舒适性和耐用程度要求更高，鞋子重量较重，底纹较深，适合在山路或冰雪路面行走；第三类为专业登山鞋，这类鞋为专业人员穿着，适合使用在非常恶劣的环境之下，价格昂贵。

虽然大家已经了解了旅行鞋的种类，但在购买鞋子时还要明白一点，任何一双鞋子都不是十全十美的。应根据自己不同的需求，选购相应的鞋子。比如说，对于广大的旅游爱好者来说，选择第一类旅行鞋更为适合。不但可以满足个人的需要，而且价格上大都可以承受。千万不可以认为，最贵的鞋就是最好的。

在穿着旅行鞋时也可注意最好穿厚点的袜子，这样可以充分填满鞋内空间，减少脚部在鞋内的摩擦，避免脚部产生水泡。

4. 徒步旅行的防病准备

徒步旅行对于新婚夫妇来说是美好的。但是，如果不做好徒步旅行的防病准备，则有可能适得其反，主要注意以下几点：

防疲劳。预防的关键在于：一要步姿正确、二是不要心急、三是要会走路、走小路而不走平坦的公路、既使走公路也不走平坦的中心而是走高低不平的路边。

防脚打泡。万一选鞋不对或步姿不正，行走中感到脚的某个部位有疼痛或摩擦感，可在该处贴上一块医用胶布或在鞋的相应部位贴一块单面胶，在一般情况下，这就可以防止打泡。

防寒暑。北方徒步旅行要带一些质轻防寒性能好的衣物，如果行走在广阔的北方平原，风速较大，衣着应及时调整。南方徒步旅行，夏季要防暑防雨。

解渴要适可而止。出发前最好准备一壶清茶水，适当加些盐。清茶能生津止渴，盐可防止流汗过多而引起体内盐分不足。

热水洗脚去疲劳。

随身携带一些常用的感冒药、防暑药和外伤药，备一酒精盒浸1~2根马尾。

5、乘飞机前吃什么好

新婚旅游若乘飞机旅行固然有许多好处，但要避免在乘坐飞机时出现不适感，还需做到三忌。

忌吃得过饱。高空的条件可以使食物在体内产生大量气体。吃得过饱，一方面加重心脏和血液循环的负担，另一方面可引起恶心、呕吐、晕机等“飞行病”。

忌食用多纤维和容易产生气体的食物。人体在5000米高空，体内的气体较地面时增加两倍，如果进食此类食物，飞行时就会加重胸闷腹胀的感觉。

忌进食太油腻和含大量动物蛋白质的食物。因为这些食物尽管进食不多，但其在胃内难以排空，飞行在空中，同样会使胃肠膨胀。

乘飞机的旅客，由于高度、气温、气压等因素的改变，飞行时人体需要消耗较高的热量。所以，饮食中要注意摄取高热量的食品，才能保障健康。一般在上飞机前 1~1.5 小时，根据各自的具体情况可选食；面包、点心、面条、酸牛奶、绿叶蔬菜、瘦肉、动物肝脏、蜜饯、水果等。

第三节 蜜月旅行注意事项

一、旅游注意事项

新婚旅游都要面临衣食住行和旅游中常见病的防治等几个问题，如何很好的解决这几个问题，以下介绍可供新婚旅游者借鉴和参考。

外出旅游着装要轻便、大方、舒适。衣裤不宜过于宽大或窄小，以免影响走路。夏季旅游，由于早晚温差较大，除了带上随身的换洗衣服外，最好再带一件夹衣或绒线衣；冬季旅游，必须带上毛衣、棉衣、风帽等。

旅游不宜穿化纤一类的汗衫、背心、内裤。是由于其透气性差，出汗后易粘贴在身上，很不舒服。尼龙内衣内裤还会刺激皮肤，引发多种皮肤病。

服装的颜色必须讲究，夏天不宜穿深色衣服，从吸收辐射热由弱到强的顺序是：白、土黄、米灰、绿、红、青、黑。为减少烈日直接暴晒头部，夏季旅游应带上草帽或白色遮阳帽。另需备带轻便的雨衣或折叠式雨伞。

旅游中的食品要新鲜、多样、色美、味香，以利消除疲劳，预防疾病。水是维持生命的物质。旅游因出汗较多，而且随汗会排出一些盐、钾、镁、钙、铁等物质，因而旅游中应饮用含有以上物质的水或饮料（正常人每天需水量为2000~3000mL）以维持体内水、盐代谢平衡。

但不能一次饮水过多，以不超过300ML为宜，否则会使胃液稀释，影响消化，增加心、肾的负担。无论行程长短，最好带些饼干、糕点，防止途中无法就餐，但必须禁止暴饮暴食，否则会出现消化功能紊乱，诱发心肌缺血、胆囊炎、胰腺炎。饮茶不宜过多、过浓，以免引起兴奋、失眠、多尿、便秘、心跳加快等症。少量饮酒可促进血液循环、消除疲劳。

在旅游中住宿的要求应当是安全、方便、舒适、卫生，住下以后及时盥洗、淋浴，更换内衣，按摩一下腰腿部及小腿肌肉，有利于消除疲劳。

夏天不要在有风的地方久留，否则易引起感冒或关节疼痛；冬天取暖要注意通风，睡前将未熄灭的煤炉移至室外，以防一氧化碳中毒，同时要保证足够的睡眠。

旅游穿鞋要轻便、透气、防滑，走路以布鞋为最佳，爬山以橡胶底鞋为最佳，忌穿新皮鞋、硬底鞋、高跟鞋。

途中勿爬车、跳车、车未停稳抢上抢下；乘车时，头手勿伸出窗外，应随时抓住扶手。

二、常见病的防治

1. 感冒

症状：鼻咽部发干、发痒、鼻塞、流清鼻涕、咳嗽、咽喉肿痛、头痛、腰酸背痛、疲倦、食欲不振，有的还出现腹

泻、便秘、发烧等。感冒分为“流感”、“伤风”、“感冒”等。

用药：轻者喝感冒冲剂、感冒通、感冒胶囊，银翘解毒丸，羚翘解毒丸等药品，重者去医院或就近医疗点就医。

2. 腹泻

这是一种“旅游病”，一般与旅游饮食有关。病人应卧床休息，暂停进食六至十二小时，多喝菜汤和淡盐开水。呕吐腹泻可服用阿托品、黄连素或痢特灵。预防：不吃不洁食品，饮用开水和食用新鲜菜品。

3. 晕车、船、飞机

症状：头晕、恶心、呕吐、流涎、出冷汗、面色苍白、血压下降，重者可能产生休克。预防：出发前半小时服一片晕海宁、安定或复方颠茄片，长途旅行，可日服三次，不宜过饱或空腹。

4. 中暑

分为热射中暑、热痉挛中暑。症状：头痛、头晕、耳鸣、恶心、呕吐、烦躁不安，严重者出现痉挛，呼吸及心脏功能障碍。预防：应尽量避免在烈日下活动，戴上遮阳帽和墨镜。治疗：用温水敷头，逐步用冷水敷，有条件可采用冰袋或淋浴，轻者服人丹、十滴水或刮痧等方法，重者及时送医院。

5. 高山反应

症状：头晕、头痛、心悸、气短，重症者有食欲减退、恶心、呕吐、失眠、腹胀、胸闷，面部浮肿，口唇轻度发绀等。多数人休息后即可减轻，较重者，可服苯巴比妥、溴剂等镇静剂和氨茶碱，警惕肺水肿和高原昏迷的先驱症状，在急性缺氧时，可吸一些氧气。

6. 创伤

分闭合性创伤、挫伤、扭伤、开放性创伤、擦伤、刺伤、切割伤、裂伤等。处理较大的开放性创伤必须请医生进行外科清创术和全面检查。较小的开放性创伤要先用无菌盐水(或就地用净清水冲洗)将伤口中的异物除去,然后在伤口处涂上红汞,再用无菌纱布覆盖包扎或用胶布将局部伤口粘合。

若有外出血和皮下出血,可用手指或敷料压迫包扎止血,并以绷带固定;疼痛可服消炎痛,扑炎痛等。闭合性挫伤、扭伤可局部外贴多种名目繁多的止痛膏、伤湿膏、消炎膏,进行热敷、理疗、推拿、按摩,还可内服或外搽跌打筋骨药水、药酒、药粉、药丸。

7. 蛇咬伤

关键在于是否有毒:若在两排牙痕的顶端有两个特别粗而深的牙痕,说明是毒蛇所咬;若仅是成排的细齿状“八”字形牙痕,说明被无毒蛇所咬。

处理:无毒蛇咬后无须特殊处理,只需用红汞和碘酊药物外搽伤口包扎后即可;若被有毒蛇所咬,则要尽快将肢体用带子在近伤处5公分作环形结扎,每半小时放松带子1~2分钟,同时设法除去伤口内的毒液,最好用双氧水或0.1%高锰酸钾冲洗伤口,破坏毒汁,亦可用冷开水、盐水或清洁生水代替。冲洗后用消毒的小刀或刀片把两毒牙痕间的皮肤划开,再用手指挤压。

紧急情况,可用嘴直接对伤口吮吸,吸后立即吐出并用清水漱口,但有龋齿,口腔粘膜或嘴唇破损者,禁用此法,以免中毒,并尽早用药:内服半边莲80~90支,半边莲和雄

黄一起捣烂，制成浆状外敷，每日换一次。好的蛇药有：湛江蛇药、南通蛇药、广州蛇药、蛇伤解毒片等。

8. 溺水

先倒出口腔及呼吸道的水，接着做人工呼吸。

三、旅途患病的应急处理

1. 晕到昏厥

千万不可随意搬动，应首先观察其心跳和呼吸是否异常。如发现心跳、呼吸正常者，可轻拍患者并大声呼唤使其清醒。如无反应则说明情况比较复杂，应使患者头部偏向一侧并稍放低，取后仰头姿势，然后采取人工呼吸和心脏按摩的方法进行急救。

2. 关节扭伤

关节不慎扭伤后，切忌立即搓揉按摩，应立即用冷水或冰块冷敷 15 分钟，然后，用手帕或绷带扎紧扭伤部位，也可就地取材用活血、散瘀、消肿的中药外敷包扎，争取及早康复。

3. 心源性哮喘

奔波劳累，常会诱发或加重心源性哮喘的急性发作。病人首先应采取半卧位，并用布带轮流扎紧患者四肢中的三肢，每隔五分钟

一次，可减少进入心脏的血流量，减轻心脏的负担。

4. 心绞痛

有心绞痛病史的患者，出外游玩应随带急救药品。如发生心绞痛后，首先应让其坐起来，不可搬动，并迅速给予硝酸甘油含于舌下，同时服用麝香保心丸或苏冰滴丸等药物，

以缓解病情。

5. 胆绞痛

旅游途中若摄入过多的高脂肪和高蛋白饮食，容易诱发急性胆绞痛疾病。发病时首先应让患者静卧于床，迅速用热水袋在患者的右上腹热敷，也可用拇指压迫刺激足三里穴位，以缓解疼痛。

6. 胰腺炎

有些人在旅游时喜欢走到哪里就吃到哪里，暴饮暴食而诱发胰腺炎。发病后，应严格禁止饮水和饮食。然后，用拇指或食指压迫足三里、合谷等穴位以缓解疼痛减轻病情并及时送医院救治。

7. 急性肠胃炎

由于旅途中食物或饮水不洁，极易引起各种肠道疾病。如出现呕吐、腹泻和剧烈腹痛等症状。同伴们应立即将病人送附近医院诊治，并将其吐、泻物按防疫要求进行清除处理，以防传播扩散。

四、旅行中饮食卫生的注意事项

新婚旅途中保持身体健康的首要问题就是时刻注意饮食卫生，防止“病从口入”。旅行中的饮食卫生，主要有以下几个方面：

注意饮水卫生。一般来说，生水是不能饮用的，旅途饮水以开水和消毒净化过的自来水为最理想，其次是山泉和深井水，江、河、塘、湖水千万不能生饮。无合格水可饮时，可用瓜果代水。

瓜果一定要洗净或去皮吃。吃瓜果一定要去皮。瓜果

除了受农药污染外，在采摘与销售过程中也会受到病菌或寄生虫的污染。

慎重对待每一餐，饥不择食要不得。高中档的饮食店一般可放心去吃，大排档的可有选择地吃，摊位或沿街摆卖（推车卖的不要去吃）。旅行中虽然饥肠辘辘的情况不少，但小摊小贩的食物不能去碰。如果饥不择食，则等于拿生命开玩笑。

学会鉴别饮食店卫生是否合格。合格的一般标准应是：有卫生许可证，有清洁的水源，有消毒设备，食品原料新鲜，无蚊蝇，有防尘设备，周围环境干净，收款人员不接触食品，且钱票与食品保持相当距离。

在车船或飞机上要节制饮食。乘行时，由于没有运动条件，食物的消化过程延长、速度减慢，如果不节制饮食，必然增加胃肠的负担，引起肠胃不适。

五、旅游腿脚肿怎么办

新婚旅游不管是乘坐什么交通工具，坐着、站着和行走，时间一长，腿脚便会肿起来。医学上把这种由于旅游引起而查无其它原因的腿脚肿称为“旅游性腿脚肿”。

旅游途中腿脚的位置较低，加上地球的引力作用，下肢静脉的血液回流不畅，血液长时间在静脉中淤积，使腿脚血管的压力增加，于是毛细血管扩张，血液中的水分通过血管壁渗透到血管外的皮下，皮下水分积聚多了，便形成腿脚肿胀等。另外，人体长时间保持直立状态，还可使身体大量分泌醛固酮，这种激素能调解水分和盐分的代谢，使肾脏排出水盐的作用减弱，造成大量水盐在身体里滞留，使腿脚的水

肿加重。

为了防止旅游性腿脚肿，须注意以下几点：

要妥善安排旅游的时间和路线，不要赶得太紧，游完一个景点后要休息一会，注意劳逸结合。

途中要注意体位的变化，站立和行走一段时间后，要坐一会或平躺一会，并把两腿翘起来。长时间坐车船时，要把两腿抬高，便于腿脚的静脉血液回流。

外出旅游需要长时间走路或登山时，最好打上松紧合适的绑腿，或用宽布带在小腿上缠几圈，用别针固定住。

每天旅游完以后，用热水烫脚，使脚部的血管扩张，便于血液回流。

万一发生了旅游性腿脚肿，要平卧休息一两天，抬高腿脚，使其高于心脏的位置，便于血液回流，一两天即可好转。若腿脚肿仍不减轻，就要请医生进一步治疗。

六、旅游中的健身疗法

1. 温泉疗法

温泉热温可使人体毛细血管扩张，促进血液循环，而水的机械浮力和静水压力作用可起到按摩、收敛、消肿、止痛的功能。因而温泉疗法对皮肤病、肌肉关节病、消化系统病、循环系统病等有较好的疗效。

2. 海滨疗法

海滨的海洋气候具有温差小、太阳辐射反射强烈的特点，进行日光浴锻炼尤为合适。海疗学目前已成为世界上一门专门的学问。海滨疗养的适应症是血液病、糖尿病、心脏病、神经病、呼吸病、皮肤病等。

3. 森林疗法

森林因树木的光合作用使白天周围大气富含氧气。由于树木枝叶覆盖，水分不易蒸发，故较潮湿。森林气候一般适合于某些神经系统疾病疗养。

4. 高山疗法

据测，海拔 1500 米以上的高山，具有日平均气温低，太阳辐射强及大气中飘尘和污染物少的特点，因此对糖尿病、哮喘病、结核、百日咳、精神分裂症等患者疗养较适宜。

七、旅游中如何进补

新婚旅行中身体消耗很大，用中医的话来说易伤津耗气，身体极需补充气血津液。其次，旅行中生活规律性差，容易水土不服。此外，新婚旅游中心情舒畅、神经高度兴奋。而中医认为“血者，神气也”，即精神过后会损伤气血。旅游中出汗增多，而“汗为阴津所化”，汗多即伤人体当液。尤其是许多新婚夫妻把旅游当作必不可少的内容，性生活的增加，中医认为易伤“精”。

综上所述，紧张劳累的旅游活动会损伤人体的精、血、津液、气，而这些都是营养人体最宝贵的物质，因此，要保证旅游活动的顺利进行，保证身体健康，人们在旅游中应吃点补药。那么，怎样吃才好呢？

1. 不同旅游活动

若旅游活动纯属身体锻炼，体力消耗很大，最好吃点人参或西洋参，因为二者均能补气生津。

2. 不同季节

若是寒冷的冬天去旅游，当温补，可选用人参、肉苁蓉

等；若是炎热的夏天去旅游，当清补，如西洋参、百合等。

3. 不同体质

体虚者，宜多补；体强者，宜少补或不补，或只需吃的好点。

4. 不同的气血阴阳

即气虚者补气；血虚者补血；阳虚者补阳；阴虚者补阴。总之要依症而补，不能盲目乱补。补气药常用有参、黄芪、党参，成药可用四群子丸，症状主要是懒言、倦怠；补血者常用当归、龙眼肉、成药可用归脾丸，症状主要是头晕、心悸、失眠、脉细；补阳者宜用杜仲、哈蚧，成药选用左归丸，主要症状是形寒肢冷、乏力自汗、脉迟无力；阴虚者常用黄精、枸杞子，成药可用左归丸。

八、慎防“上火”

很多人在旅游途中，容易出现心跳加快，颜面潮红，全身燥热，心绪不宁，食欲下降，小便发黄，大便秘结等症状；还有些人的嘴唇，口角甚至脸起疮疹。这些症状通俗说来，就是“上火”。“上火”虽非什么重病，但它会给本来愉快的旅途生活带来烦恼和不安，给旅游的欢乐打了折扣。

引起“上火”是人体各器官不协调造成的，医学上称之为激性疾病。因为旅游途中，由于频繁地更换地点和改变生活环境，加上爬山涉水，需要消耗大量的精力和体力，全身各系统常常处在紧张和变化之中，即处于“应激状态”。机体一旦进入应激状态，就会破坏体内环境的协调、平衡和稳定，导致疾病的发生。

因此，出门旅游要谨防“上火”，以保持旅途欢快。一般

来说，只要做到以下几点，就不会再出现“上火”的现象了。

做好充分准备。出门旅游前对于旅行的路线，乘车坐船的时间，携带的衣物等要有充分准备。这样，遇到任何事情都能从容自如，心境平和。

生活要有规律。日程安排最好按事前准备好的作息制度进行，不要随便打乱行程计划。

注意劳逸结合，保证充足的睡眠时间，以免过度疲劳，抵抗力下降而致病。

多吃“清火”食物，如新鲜的绿叶蔬菜，水果和绿茶等，都有良好的“清火”功能。

口服清凉冲剂。如夏桑菊冲剂、金菊冲剂等。

九、蜜月病的防治

蜜月病也叫泌尿系感染。新婚期泌尿系感染，因菌种和部位的不同，各人的反应、症状也不同，其防治原则也不一样，下面分别介绍几种常见的泌尿系感染病：

1. 尿道炎

这是泌尿系感染中最轻的一种，一般没有全身性症状，只有尿道灼刺痛感，排尿时更加明显。主要表现为尿急、尿痛和尿频，有时尿中有脓呈乳白色浑浊状，有时也可发生尿血。女性尿道口两侧还有两个尿道旁腺开口，平时不易看到，如果感染波及尿道旁腺时，这两个开口处就会发红、水肿，用手一压有时还会流出少量脓样分泌物。如果到医院验尿，尿中可能有大量白细胞、脓细胞、上皮细胞和红血球等。

2. 膀胱炎

一般也没什么全身症状，尿频、尿急、尿痛的症状与尿

道炎情况相似。但患膀胱炎的人最明显的症状是有排尿不尽的感觉，刚排完尿一会儿就又想排尿，有的一夜要排尿几十次，还可能有小腹胀满和膀胱区压痛症状。尿的外观以及验尿结果与尿道炎相似，如验血，可能有白细胞升高的趋势。

3. 肾盂肾炎

如果尿道炎或膀胱炎的炎症得不到控制，感染还继续向上发展，就有可能引起急性肾盂肾炎。这时尿道炎或膀胱炎的症状则比较明显，可有发烧、恶寒、头痛等症状，还可以出现腰部疼痛和肋脊角部位的压痛和叩痛。

对于新婚期泌尿系感染的预防主要是注意性生活的卫生。此外，适当注意休息，多饮水，新婚期适当多吃一些营养丰富的食物以增强机体抵抗力，每次性交后排一次尿也有一定意义。

新婚期泌尿感染的治疗方法大同小异，可参考以下方法：

多饮水：使每日尿量保持在 1500 毫升以上，有利于细菌毒素及炎症分泌物的排出。

抗炎治疗：常用的药物有复方新诺明、呋喃坦啶、链霉素、卡那霉素等。但最好是在医生指导下选用这些药物，以免发生严重的副作用。

口服小苏打片，每次 2 片（0.6 克），一日 3~4 次，使尿液碱化。因碱性环境不利于细菌的生长，而且碱性液也可以缓解尿道的疼痛和尿急迫的感觉。

用 1：5000 的高锰酸钾水溶液局部清洗，对减轻尿道炎有效，但不要用于冲洗阴道内部。

十、野外旅游如何应付意外事故

新婚在野外旅游时，可能会遇到各种意外事故，以下介绍几种应急措施。

1. 被毒蛇、昆虫咬伤

在野外如被毒蛇咬伤，患者会出现出血、局部红肿和疼痛等症状，严重时几小时内就会死亡。这时要迅速用布条、手帕、领带等将伤口上部扎紧，以防止蛇毒扩散，然后用消过毒的刀在伤口处划开一个长 1 厘米、深 0.5 厘米左右的刀口，用嘴将毒液吸出。如口腔粘膜没有损伤，其消化液可起到中和作用，所以不必担心中毒。

被昆虫叮咬或蜇伤时，用冰或凉水冷敷后，在伤口处涂抹氨水。如果被蜜蜂蜇了，用镊子等将刺拔出后再涂抹氨水或牛奶。

2. 骨折

骨折或脱臼时，用夹板固定后再用冰冷敷。从大树或岩石上摔下来伤到脊椎时，将患者放在平坦而坚固的担架上固定，不让身子晃动，然后送往医院。

3. 外伤出血

在野外备餐时如被刀等利器割伤，可用干净水冲洗，然后用手巾等包住。轻微出血可采用压迫止血法，一小时过后每隔 10 分钟左右要松开一下，以保障血液循环。

4. 食物中毒

吃了腐败变质的食物，除会腹痛、腹泻外，还伴有发烧和衰弱等症状，应多喝些饮料或盐水，也可采取催吐的方法将食物吐出来。

十一、怎样保持旅行中的身心健康

旅行计划量力而行，以大局为重。注意劳逸结合，避免过度劳累。团队或两三人旅行，一定要有整体观念，一切安排都应体弱者作为起点。

努力缩小旅行生活与平时生活之间的差距。从出发之日起，要尽可能维持平常的生活规律。如定时休息、睡眠与起床，定时进食与排便，使人体内存在（或建立起来的饮食起居规律）条件反射不遭破坏。

饮食要讲求营养。旅行时身体消耗大，补充养分一定要足。住宿休息时，在可能的情况下要考虑选择优良的条件。也就是说，找个好点的住所，真正睡个安稳舒适的太平觉，以使劳累一天的疲惫身体能得到充分的恢复。

注意预防乘车旅行中的“风病”。所谓风病，这里专指风吹出来的病。比如，冬天车厢内人多、热量大、温度高，空气不清洁，这时猛然开窗透气吹风或既吹风又减衣服而受寒；夏日乘车，车内酷热且空气混浊，靠窗近风而坐，吹风时间稍长就会伤风；夜间行车，车内温度下降，未及早增加衣服会着凉；或坐飞机时觉得舱内闷热，就把通气阀门开至最大流量并长时间直吹头部等等。这些都是引起感冒或气管炎的直接原因。

顺应环境，因地制宜，按摩穴位，活动筋骨，以消除旅途疲劳和不适。

十二、出境旅游 10 个提醒

新婚旅游，您是第一次出国旅游吗？旅游前，这里有 10

个提醒说给您。记住了，或许您的旅行会方便许多。

1. 准备好行装

出门在外，尤其是到外国旅游，早些拟出一个单子，写出要带的东西，然后按图索引，可以避免出发前临时忙乱。如果到东南亚旅游，可别忘了，那里永远都是夏天。您的夏季衣服一定别忘了带。我们很多人在国内住过饭店，就以为国外的饭店啥都有，不用准备，这就错了。东南亚国家的多数饭店，别管多高档次，牙具、拖鞋都不给您预备。如果您忘记带，小事也能让您很尴尬。

2. 带好必备的药品

旅行当中带些必备的药品，是聪明的办法。谁能保证自己旅行途中不生病呢？一旦身体不适，身边的小药就能救大急。国旅总社的“健康老人世界游踪”团发给客人的保健药盒，其中的几种药可以说就是您应该在行囊中必备的药：感冒通、乘晕宁、息思敏、黄连素、创可贴等，心脏病人还千万别忘了带硝酸甘油！另外，可能的话，带一支体温表也不算多余。

3. 了解外国的民俗民风 and 规矩

泰国的小孩的头摸不得，印度的小孩您抱不得。象这些异国他乡的规矩，在到人家国家旅游的时候，您还真应当了解一些。否则，人家并不会因为你是外国人，就不再责怪你。

比如到泰国，您去之前一定要弄清楚这样一些习俗：进入寺庙要脱鞋，女士见到僧侣要避让，游览大皇宫女士不能穿短裙和凉鞋。有不良卫生习惯的人千万要当心，在新加坡街头随地吐痰、乱扔废物，高额的罚款会让你脑袋大一圈。

4. 拿一张饭店的卡片

到语言不通的国家去旅行，一到饭店，先在总台拿一张饭店的卡片。干嘛使？用处可大了。卡片上有饭店的地址、电话，您可以给司机看，立刻就会化险为夷。曾有客人在泰国不拿卡片半夜还找不到饭店，最后满目忧伤让警车送回来的先例。因而，拿卡片事虽小，但能保证您的出行顺利。

5. 了解饭店房间里的付费情况

饭店房间里什么东西可用，什么东西不可用，这可要先请导游帮助问好了。房间里有些电视节目看了是要付费的，冰箱里的东西用过后多数也要付费。东南亚的饭店房间里一般没有热水，冰箱里有两瓶矿泉水是可以用来解渴的。如果您不知道，也是一种浪费。

6. 贵重物品存放总台保险柜

您的贵重物品，在外出时，存放在饭店总台的保险柜中比放在房间里保险。一般饭店的总台都有这种保险柜，免费给客人存放贵重物品。钥匙由饭店留一把，您自个拿一把。顺便说一句，外国的饭店很多都有规定，您的贵重物品如果在房间里丢失，他们并不负责赔偿。

7. 购物时要慎重

假冒伪劣产品，并不只是中国才有。您在东南亚一些国家购物，一样会碰到。选购金银手饰、宝石制品等高价值商品，断不能只听信商家可退可换的承诺。您一定要想好了再买。为帮客人退货折腾几回仍办不妥的事例，好些旅行社都遇到过。

8. 身上带钱要适量

在国外单独上街，您身上带的钱一定要适量。因为中国人多不是用信用卡、旅行支票等支付手段，总爱带大量现金在身，所以，国外的有些强盗专门打动中国人。身上一分钱不带也不好，在美国治安不好城市，为保安全，无论如何您也应带上 20 美金的保命钱在身。

9. 选择服务好信誉佳的旅行社

因为中国公民目前出国旅游一般是选择旅行社团队的旅游方式，找一家服务好质量优的旅行社就是至关重要的问题了。现在北京合法做中国公民出国游生意的旅行社只有国旅总社等四家，服务与质量就由您来挑选了。

10. 千万别忘了护照、机票

参加团队旅游时，领队在其它国家会帮您保管护照。但在香港，可能“阿色”（警官会在街头查验护照，所以护照您还是要自己保存随身携带。机票也得妥善保管。您如果匆匆忙忙赶到机场，忽然发现机票没带，恐怕那就笑不出来了。

第四节 蜜月旅行景点简介

一、中国游览胜地简介

1. 峨眉山

峨眉山屹立在四川盆地西南部，位于峨眉山市西南 7 公里，东距乐山 37 公里，是我国四大佛教名山之一。

主峰万佛顶海拔 3099 米。从山麓到山顶，沿途飞瀑流泉，景色清幽，自古就有“峨眉天下秀”之誉。登峨眉山，从报国寺出发，有左、右两条路线，往左经伏虎寺、清音阁、洪椿坪、仙峰寺、洗象池到金顶；往右经龙门洞、白龙洞、万

年寺、华严寺到金顶。

报国寺在峨眉山麓，是峨眉山最大的一座寺庙，又是登山的大门，是游峨眉山的起点。该寺始建于明万历年间，“报国寺”匾额为康熙帝亲书。报国寺中有三件珍宝，一是七佛殿内的巨型瓷佛；二是高 7 米的 14 层紫铜“华严塔”（现已迁至伏虎寺）；三是高 2.3 米，重 25 吨的大铜钟。伏虎寺报国寺左行 1 公里，过虎溪三桥即为伏虎寺。由于寺内殿宇隐于丛林之中，故有“密林隐伏虎”之称。

报国寺始建于唐，相传“林中多虎，常出为害，始建尊胜幢于无量殿前以镇之，其患遂绝，故名伏虎寺”。伏虎寺虽在密林之中，屋顶却一尘不染，堪称一绝，康熙题有“离垢园”匾额一方。清音阁这里离报国寺约 15 公里，地处牛心岭下的山坳中。

阁后有黑、白二水汇于清音阁下，汇合处有一大石，状如牛心，故名“牛心石”。二水上分别建有石桥一座，水穿桥而出，撞击牛心石后，浪花飞溅，恰如飞花碎玉。深峡的阵阵涛声，弹奏出甜美的琴韵，名曰“双桥清音”。“且任客心洗流水，不劳挥手听清音”的诗句，正是对双桥清音的写照，是峨眉山的一大胜景。

洪椿坪沿着白云峡蜿蜒直上，上行 5 公里即为洪椿坪。洪椿坪又称“千佛禅院”，因寺前有洪椿古树，故名。洪椿坪群山环抱，林木苍翠葱茏，空气清新，是山中最佳的避暑胜地。山间林岚漂浮，炎夏清晨雾雨霏霏，素称“洪椿晓雨”。“山行本无雨，空翠湿人衣”描写的就是这一景象。仙峰寺由洪椿坪上行，经扁担岩，登九十九道弯即到仙峰寺。

仙峰寺创建于明万历年间。寺前古木参天，茂密浓郁，寺后长寿岩高插入云。迎面华严顶宛如翠玉屏风，时有朵朵白云飘绕，恰似一幅爽心悦目的山水画。寺后菁竹林中有一古洞，相传轩辕黄帝曾在此遇见九皇仙人，故名九老洞。九老洞一带盛产世界稀有的珙桐，春末夏初，繁花似锦。洗象池过龙凤桥，经遇仙寺即到洗象池。

相传古时佛教始祖释迦牟尼的大弟子普贤菩萨每次路过此地必在池中洗象。“象池夜月”即是这里的著名景色，入夜，皓月当空，月光映入池中，水天一色，景色幽美。这一带常有猴群出没，并常向游人伸手要食。从洗象池至金顶，山高坡陡路难行，其中雷洞坪是峨眉险境之一。

今接引殿至金顶已架客运索道，游人可免攀险坡之难，顺利到达金顶。万佛顶建有铜殿一座，殿侧睹光台可观金顶四大奇观：日出、云海、佛光、神灯。每当清晨，自金顶下望，只见云雾似海，时如波涛翻滚，时又风平浪静，真是变幻无穷，奇妙无比。在没有月光的晴天夜晚，有时还出现荧荧火光，一明一暗，大小不一，这就是峨眉奇观——神灯。

而最为神奇的是“佛光”，每当风静日朗，下午二三点钟以后，在金顶舍身岩上俯身下望，有时会看到五彩光环浮于云际，自己的身影置于光环之中，影随人移，互不相失。无论多少人，人们所见也终是自己的身影。万年寺从金顶下山，经华严顶、初殿、息心所即到“白水秋风”的万年寺。万年寺始建于晋代，寺内有无梁砖殿，殿内有一丈多高的铜铸普贤骑象座像。由万年寺下山即结束此游。

2. 桂林山水

桂林漓江风景区是世界上规模最大、风景最美的岩溶山水游览区，千百年来它不知陶醉了多少文人墨客。桂林漓江风景区以桂林市为中心，北起兴安灵渠，南至阳朔，由漓江一水相连。桂林山水向以“山青、水秀、洞奇”三绝闻名中外。

桂林漓江风景区游览胜地繁多，在短期内只能择其主要景点进行游览，其中一江、漓江、两洞、芦笛岩、七星岩、三山、独秀峰、伏波山、叠彩山最有代表性，他们基本上是桂林山水的精华所在。

旅行社组织的桂林两日游，一般是第一天游独秀峰、叠彩山、伏波山、七星岩和芦笛岩；第二天游漓江去阳朔。

独秀峰在桂林市区王城内。它平地拔起，孤峰独秀，人们早用“南天一柱”来形容它的挺拔。由于它在朝霞或夕阳辉照下，犹如巨人披上紫袍，腰系金带，故又名紫金山。从西麓拾级而上，登 306 级石阶即可到达峰顶，在此俯瞰，桂林数十里奇山秀水一览无余。故游览桂林的游客，一般先游独秀峰，鸟瞰一下桂林全貌。独秀峰山麓还有读书岩，（岩即洞、月芽池等景点）。读书岩相传为南北朝文学家颜延之读书处。

七星岩在市东普陀山西侧山腰，原是地下河，现为以洞景制胜的风景游览点。洞内分上、中、下三层、上层高出中层 8 到 12 米；下层是现代地下河，常年有水；中层距下层 10 至 12 米。供人游览的中层，犹如一条地下天然画廊，游程长达 800 米，最宽处 43 米，最高处 27 米。

洞内钟乳石遍布，洞景神奇瑰丽，琳琅满目，状物拟人，

无不维妙维肖。主要景点有石索悬锦鲤、大象卷鼻、狮子戏球、仙人晒网、海水浴金山、南天门、银河鹊桥、女娲殿等。景物奇幻多姿，绚丽夺目。

漓江是举世公认的世界第一流风景胜地。人们到桂林游漓江，主要是从桂林乘船顺流而下至阳朔这 83 公里的水程。

这一带峰峦耸秀，碧水如镜，青山浮水，倒影翩翩，两岸景色犹如百里锦绣画廊。沿途主要景点有象鼻山、穿山、斗鸡山、净瓶山、磨盘山、冠岩、秀山、仙人推磨、画山、黄布倒影、螺蛳山、碧莲峰、书童山等。这里的景色无比秀美，单是那江里的倒影，就别有一番情趣。那水里的山，比岸上的山更为清晰；而且因为水的流动，山也仿佛流动起来。山的姿态，也随着船的位置，不断变化。

漓江景色之奇还在山光水色之变化，在清晨，在中午，在黄昏，各有其姿，变化万千。尤其是在春雨迷蒙的早晨，江面上浮动着一层轻纱般的白蒙蒙的雨丝，这时的山水就更具有一种朦胧之美。

画山是漓江中的名山，峭壁面江而立，由于常年风雨剥蚀，岩石轮廓明显的出现许多层次，这些轮廓线条层次的明暗及色彩的变化，仿佛壁上有很多骏马，游人至此，都会一一数点。兴坪为漓江畔一古镇，此处碧水湾湾，青山逶迤，景色如画。镇前有深潭，清澈而不见底。镇后山上有株古榕，干粗数围，枝丫婆娑，浓荫如盖，别有趣趣。

阳朔素有山水甲桂林之称。阳朔的碧莲峰东瞰漓江，山腰有风景道、迎江阁、鉴山楼等游览点。沿风景道可观远山近水及历代摩崖石刻；登迎江阁的画窗，一窗一画，窗窗皆

景；再登鉴山楼，可饱览阳朔的奇山秀水。

鉴山楼附近崖壁石刻很多，其中一个“带”字特别引人，据说内含“一带山河，少年努力”等笔意。在阳朔县城南 7 公里处有榕荫古渡，这里的一株千年古榕，树大数围，盘根错节，浓荫蔽天，蔚然壮观。附近山水风光旖旎，可多停留观赏。桂林漓江风景区范围大，景点众多，气候温和，雨量充沛，全年可游览。

3. 黄山美景

黄山雄踞于风景秀丽的皖南山区，它以“三奇”、“四绝”的奇异风采名冠于世。黄山所具有全是大自然的杰作，劈地摩天的奇峰，玲珑剔透的怪石，变化无穷的云海，千奇百怪的苍松，构成了无穷无尽的神奇美景，它“伟、奇、幻、险”的景色真令人叫绝。

黄山现已被列入“世界遗产”名录。黄山风景区面积约 1200 平方千米，区内有名可指的共有 72 峰，其中大峰、小峰各为 36 个。天都峰、莲花峰、光明顶是黄山三大主峰，海拔皆在 1800 米以上，其中以莲花峰为最高，海拔 1860 米。秦代黄山称作黔山，唐朝天宝年间（公元 747 年）依轩辕黄帝曾在此炼丹的传说而改名为黄山。

黄山是一个峰之海、云之海，全山共分五海，即北海、前海、西海、东海和天海。而平天虹是前山与后山的分界。游黄山一般先乘车至温泉，温泉是黄山旅游接待中心，这里别墅成群，楼阁遍布，黄山宾馆就在这里。

宾馆前的桃花溪环境清幽，胜景不少，溪旁还有温泉浴池和温泉游泳池。游过黄山的人都说：黄山的“主旋律”是

在云雾中。这就是说黄山最好的景色是在高峰地带，而且是有云雾时为最佳。

黄山内部的自然风光存在着很大的差异。有人也说，前山精华数三峰，即莲花峰、天都峰、玉屏峰，后山佳丽萃两海，即西海和北海。根据游人的经验，游黄山必须登上高峰地带，否则是看不到黄山最绝佳的风光的。

现黄山已通缆车，游人可以从温泉乘汽车到云谷寺，然后在此乘缆车直上黄山北海白鹅岭，由后山上去，前山下来。但是有脚力的年轻游客乃以前山上，后山下为好。北海宾馆是后山的接待中心。在北海宾馆右侧有艳丽绝伦的散花坞，这里可观赏著名的“梦笔生花”奇景。北海宾馆对面是雄伟的狮子峰，这里有著名的巧石“猴子观海”。

北海景色的主要观赏点清凉台就在这座狮子峰的山腰上，凌晨来此可看壮观的云海日出。位于北海宾馆东方的石笋虹，号称“黄山第一奇观”，虹上石柱参差林立，奇松奇石风姿各异，“十八罗汉朝南海”维妙维肖，引人入胜。西海的赏景胜地为排云亭，这里簇拥着许多箭林般的峰峦，大峰磅礴，小峰重叠，每当云雾萦绕，层层叠叠的峰峦时隐时现，酷似浩海中的无数岛屿。

特别是夕阳西斜，层峦尽染，气象万千，呈现着无限瑰奇的绝妙景象。由排云亭往南行，有著名的飞来石。飞来石不仅形态奇特，在平台上凭栏揽胜，还能令人进入绝妙的“画境”，双剪峰、双笋峰就象一幅神奇的泼墨山水画。

光明顶是天海的观赏点，由于地势高旷，所以是看日出、观云海的极佳处，现这里已建起黄山气象站。由光明顶往南

行，将经过维妙维肖的“鳌鱼峰”和“老僧入定”奇石，下“百步云梯”就可来到莲花峰。莲花峰峻峭高耸，气势雄伟，宛如初绽的莲花，登上绝顶有两奇：一为景奇，二为锁奇。年轻的情侣或夫妇常把两把大锁故意一起锁在绝顶四周铁上，以示永结同心，所以这里已成锁的博物馆。

由莲花峰往东南行，可达玉屏楼，它地处黄山三大主峰的中心，这里几乎集黄山奇景之大成，所以有“黄山绝佳处”之称，是观赏前海景色的观赏点。驰名中外的迎客松挺立在玉屏楼东侧。由迎客松往东去，可至黄山三大主峰中最险峻的天都峰，上天都峰并非易事，必须经陡峻奇险的天梯、天桥、鲫鱼背和三个石洞才能抵达，其中以鲫鱼背最险。

下天都峰后就是下山之路，一路景色动人。

4. 周游徽州

许多人到了安徽只知道去黄山，其实黄山周边那些曾经被遗忘的地方正在逐渐被世人所识。中国佛教四大名山之一的九华山、名甲天下的徽商留下的许许多多气宇轩昂的老房子。

花上几天时间，徜徉于青石板巷间，都市的繁忙与疲惫都会被遗忘。第一天乘船抵池州（贵池），转乘汽车前往佛教胜地九华山。一路苍松翠竹，清风凉泉。到达后，住宿九华山街旁小店。稍事休息后出门，可领略“九华一千寺，撒在云雾中”的风貌。

第二天早起踏着啾啾鸟鸣拾阶登山。游百岁宫、肉身宝殿。下山后观化城寺广场前的放生池，水中有数百年老龟悠哉游哉。下午乘车往黄山，夜宿汤口。途中可下车游翡翠谷。

第三天凌晨三四点乘车上黄山。车送到云谷寺，步行或登山，进入白鹅岭后便是精华景区。奇峰、怪石、云海、温泉，峰峦溪瀑如泼墨山水画。夜宿光明顶、北海等处。

第四天边游览边下山。山下有车前往黟县西递村。夜宿村中老宅应福堂。雕花外八角门楼、两尺多高的石门槛、天井中奇特的栓马墩，无一不显示出当年这户二品官家的显赫。

第五天早晨食西递特产——芝麻糯米饼。自家擀的糯米泥包着细细的黑芝麻，吃再多也不腻味。坐二十分钟的车到达建于元明间的南屏村。这里有保持着原样的古祠堂。村中七十二条巷陌纵横交错，形如迷宫。张艺谋的名片《菊豆》就在此拍摄完成。夜宿黟县。

第六天早晨乘车到黄山市，游三里长的古街，明代程氏三宅。从黄山会堂到歙县，车程一小时。游览棠樾牌坊群，九道古色牌坊讲述着九个忠臣孝子节妇烈女的故事。傍晚乘两小时火车抵芜湖转船或返至黄山市乘机回各地。

5. 黄龙寺—九寨沟风光

黄龙寺—九寨沟是一处令人神往的世界级自然风景游览区，它们位于四川省松潘、南坪县境内。黄龙寺、九寨沟毗邻而居，在自然景观方面有很多相似之处。它们都是以湖、溪、潭、泊为主，山水树石并茂的风景区，其中尤以高山彩湖、叠瀑为主的石灰岩溶景观令人叹为观止。

黄龙沟自沟口的涪源桥起，至黄龙寺的转花玉池，全长3.7公里，面积约1平方公里，主要景点有：迎宾彩池、飞瀑流辉、洗身洞、盆景池、明镜倒映池、杜鹃映彩池、争艳彩池、龙背流金瀑、玉树漫银瀑、中寺、马蹄海、黄龙洞、

黄龙寺、石塔镇海池、五彩池、转花玉池等，其中尤以盆景池、石塔镇海池和转花玉池最为奇妙。

洗身洞是一座位于崖壁中的石灰岩溶洞，它隐身于飞流直下的瀑布之中，以往香客去黄龙寺皆要在此淋浴净身，故名。盆景池与洗身池相邻，共有 10 多个彩池，池壁和池底都由乳黄色石灰华凝聚而成，池中分别长有各种小而苍老的古树，花木倒映池中，妩媚动人，形如一盆盆争妍斗艳的盆景。

石塔镇海池位于黄龙沟顶部石塔附近，这里三面环山，谷地开阔，在平坦宽阔的溪谷中分布着上百个玲珑剔透的彩池，高低错落，连环相系。不同水池呈现出不同的水色，池水盈盈，溢滴而出。彩波交织，相映成辉，身临其境，似是神话世界。

转花玉池在黄龙沟顶端，玉翠峰下，是个圆形小池。泉水从地下涌出，形成旋涡，落花于水面，先在水面上旋转几圈，然后顺着水流流去。黄龙寺背倚玉翠峰，面向黄龙谷，是一座古朴大方的木结构建筑，寺后有一黄龙洞，洞中的龙、佛、床、灯全由石灰华凝聚经人工雕凿而成，洞深不见底，在洞的深处有暗流的流水声。

九寨沟与黄龙寺虽仅一山之隔，但因雪山阻隔，需经公路绕行 100 公里才能到达。九寨沟在四川省南坪县城西 45 公里处，与甘肃省相接，因有九座藏族村寨居于其中而得名。九寨沟呈人字形，主沟叫树正沟，呈南北延伸，南高北低，向北开口，其上有两条支沟，东名则查哇沟，西名日则沟。沟谷总长约 50 公里。其自然风景点都集中在沟两侧。

九寨沟两侧有许多 4000 米以上的高峰，原始森林密密层

层，遮天蔽日，岗上又多翠竹，随风摇曳，婀娜多姿。沟内串珠似的分布着 108 个大大小小形状各异的海子，虽深过数十米，但可直视海底。因水中植物种类和湖底沉积物的不同，水色各异，涟漪多彩，晨曦或夕阳下，海中之倒影，更加明净真切，步移景异，妙趣无限。

6. 北戴河海滨

位于秦皇岛市西南 15 公里，从秦皇岛或北戴河下火车，换乘汽车到海滨风景区。

景区南临渤海，北依群峰山，西起戴河口，东到鸳鸯石。东西长约 10 公里，南北宽约 2 公里，岩岸曲折峻峭，沙岸平铺舒坦，错落相间，天然成趣。潮汐和缓，海水清澈，构成优良的海滨浴场。气候温湿，风景宜人，虽是盛夏季节，日平均温度仅只 23℃，故成为北国著名的避暑胜地。

联峰山的奇岩怪石，随处可见，花松翠柏穿插其间，成为欣赏山景之佳地。几处海滨滩头，危崖耸立，形态各异，拟人状物，莫不维肖。几处平坦沙滩，潮水退后，彩贝遍地，俯拾即是。北戴河海滨已构成南天门，通天洞、骆驼石、老虎石、观音寺、莲花公园等 24 个景点，景色各异，引人入胜。

在海滨的东北端，有鹰角亭，耸立在突出于海滩上的鹰角石上。站在亭内，面向渤海，足下洪涛翻滚，远处白浪滔天，若置身于海上，乾坤浮动！每当清晨，霞光欲吐之际，在此观赏日出，但见碧波彩云间，一轮红日跃然出海，甚是壮观。

7. 杭州西湖

西湖位于杭州市区西侧，三面环山，好像嵌镶在祖国大

地一颗光彩夺目的明珠。它以秀丽的自然风光，众多的名胜古迹，灿烂的历史文物驰名中外。

湖以上苏堤（纪念苏东坡）和白堤（纪念白居易）将湖水分成西湖、里湖、岳湖、西里湖及小南湖五部分。湖中有小瀛州、孤山、湖心亭及阮公墩四岛。周围有金沙港、龙泓涧等流入，并有闸门调节出水。

以西湖为中心的 49 平方公里范围内，共有名胜景点 40 余处。重点文物保护 30 多处。环湖山峦叠翠，花木繁茂，洞壑相间，流泉潺潺。亭台楼阁，石窟宝塔，别野山庄等建筑，因地制宜，构成精美的湖光山色，多姿妖娆。

湖上最著名的景点，就是乾隆题名并诗抒的“西湖十景”，即断桥残雪、平湖秋月、曲院风荷、双峰插云、苏堤春晓、花港观鱼、南屏晚钟、柳浪闻莺、三潭印月、雷峰夕照。此外，在孤山周围尚有放鹤亭、西冷印社。栖霞岭下的岳飞墓与岳庙，也都是游人必到之处。

8. 长江三峡

位于长江、横跨湖北与四川交界的峡谷之中。自东向西为西陵峡—宜昌南津关至巴渡口段，全程 120 公里；巫峡—自官渡口至城东的大宁河口，全程 40 公里；瞿塘峡—自巫山大溪镇至奉节白帝城，全程 8 公里。三峡奇观，以峰峦夹江壁立，峻岭横空的雄伟气称著。沿江怪石刚嶙，飞泉垂练，苍藤古树，翳天蔽日。江流回环曲折，礁石峥嵘砥柱，险滩密布急流湍涌，云雾绕，气象万千。人在江上行，宛如身入巨幅画郎之中。

沿途古迹名胜有三游洞、黄陵庙、屈原祠、张飞庙、高

唐观、神女峰、巫山十二峰、白帝城等、名闻遐迩。

9. 武陵园

武陵源风景区位于湖南省西北部，由张家界市的张家界森林公园、慈利县的索溪峪自然保护区和桑植县的天子山自然保护区组合而成，总面积 500 平方公里。

最近又发现杨家界新景区。武陵源风景区是 80 年代初“新发现”的“养在深闺人未识”的深山明珠。这里的砂岩峰林千奇百怪，似人似物，惟妙惟肖，在那静谧的幽谷里，没有任何人工雕凿，有的是石柱石峰、断崖绝壁、古树名木、云气烟雾、鸟鸣蝉噪、流泉飞瀑、珍禽异兽，人行其间，犹如到了一个神奇的世界和风味天成的艺术山水长廊。

索溪峪自然保护区位于武陵源风景区的东部，西与张家界市的张家界森林公园毗邻，总面积达 180 平方公里，共有 200 多个风景点，它以山奇、水秀、“桥”险、洞幽著称于世。

其西有西海景区、天然植物园景区、十里画廊景区；南有百丈峡景区、宝峰湖景区、别有洞天景区；东有地下溶洞景区、一线天景区、白虎堂景区等。西海景区与桑植县天子山毗邻，是一个奇特的石林海洋。攀缘 72 级人工天梯入天台俯瞰群峰和云海，确使人激动不已。

十里画廊景区有三步一景之称，这里层层叠叠的岩峰个个显示出奇妙的形态；如“天狗望月”、“猴王了哨”、“寿星迎宾”等石景，其中“众女拜观音”造型尤为逼真。宝峰湖景区湖光山色交相辉映，风景极其秀丽。

宝峰湖尾鹞子山上建有“湘西大观园”，是了解湘西民俗民情的理想场所。自索溪峪始，顺索溪东下 7 公里，溪北有

一黄龙洞，洞长 10 公里，洞里有两条河，3 道瀑布和 13 个石景大厅，最大的石柱高 30 米，粗 9 米。

天子山自然保护区在湘西桑植县，位于武陵源风景区的西北部，面积 93 平方公里。景区内峰林耸立，云缠雾绕，主峰昆仑峰海拔 1262 米。由于地势较高，低头即能见到排列整齐的群峰，但以峰顶观景最佳。现辟有黄龙泉、凤栖山、茶盘场、老屋场、石家檐等主要游览区，共有 84 个天然观景台。各种奇特地貌主要集中在山腰，如瀑布、天桥、石林、溶洞、岩峰等。这里还有四大自然奇观：云雾（包括云雾、云海、云涛、云瀑、彩云等）、霞日（即观日出、月夜和冬雪）。

张家界风景区是我国第一个国家森林公园，也是湖南省张家界市新开辟的旅游热点。这里的异峰巧石、山泉飞瀑、深林奇树及珍禽异兽共同组成了一幅幅相映成趣、妩媚动人的自然绝景。

张家界现已开辟了五个旅游景区，它们分别是：黄石寨景区该景区是张家界旅游区的精华，是张家界“集奇撮胜”之地。该景区主要景点有天书高挂、定海神针、文星岩、独龙戏珠、留君一座等神似象形景观。往返路程约 10 千米。

金鞭溪景区石峰连绵，飞瀑直下。景区内最具特色的景点当属金鞭岩，它是整个景区的一颗明珠。景区主要景点有醉罗汉、劈山救母、千里相会、空心潭等。全程往返约 12 千米。

腰子寨景区四周皆悬崖峭壁，多数景台凌空附云，极适宜冒险者前往。该区主要景点有天桥、老鹰嘴、中国鸽子花、巴东木莲、玉兔望月等。沿途还可观赏蝴蝶树、“一娘生九子”

等奇树。往返路程约 10 千米。

沙刀沟景区古树莽藤，怪石挡道，陡峭绝壁交错拥立且野趣横生。此区主要景点有五女拜帅、天下第一桥、龙宫舞女、天悬白练、双龟登天、童子拜观音、后花园、斜塔等、小天门沟有武陵源第二号鸟的王国。往返路程约 14 千米。

琵琶溪景区林木繁茂，岩峰嶙峋，主要景点有九重仙阁、望郎峰、朝天观等，其中可从不同角度观看望郎峰由少女变成中年妇女，再变成老婆婆的三种仪态，真是奇妙之极。张家界森林公园内共有林木 93 科 517 种，著名的树种有珙桐、银杏、香果树、鹅掌楸等；有鸟类 41 种，兽类 27 种，其中红嘴相思鸟、长尾雉，以及水獭、猕猴、麝、貉等较为珍贵。

10. 雪域西藏

踏足雪域大地，最吸引你的恐怕就是布达拉宫。这座高 119 米的 13 层古代宫殿，以其极高的历史价值和旷世宝藏闻名于世，是藏族建筑艺术与文化繁荣的象征，它耸立在西藏拉萨玛布日山上，气势雄伟，巍峨壮丽。布达拉宫是名副其实的艺术宝库，藏族建筑艺术的精华，是我国和世界著名的宫堡式建筑群。宫内拥有无数的珍贵文物和艺术品，使它成为名副其实的艺术宝库。

布达拉宫基于山的南坡，依据山势蜿蜒修筑到山顶，高达 110 多米。全部是石、木结构，下宽上窄，镏金瓦盖顶，结构严谨。人们走过拉萨河大桥，高耸山顶上的布达拉宫雄姿就映入眼帘。朱红色的宫墙，金碧辉煌的宫顶。在蓝天雪山的陪衬上，显得格外壮丽。

布达拉宫始建于公元 7 世纪，至今已有 1300 多年的历史。

布达拉意为“佛教圣地”。据说，当时吐蕃王朝正处于强盛时期，吐蕃王松赞干布与唐联姻，为迎娶文成公主，松赞干布下令修建这座有 999 间殿堂的宫殿，“筑一城以夸后世”。

布达拉宫始建时规模没有这么大，以后不断进行重建和扩建，规模逐渐扩大。17 世纪中叶，达赖五世受清朝册封后，又由其总管第巴桑结嘉错主持扩建重修工程，历时近 50 年，始具今日规模。

到第十三世达赖，布达拉宫又进行了历时 8 年的修建。据说，这次修建，仅白银就花费了 213 万两。从松赞干布到十四世达赖，在这 1300 多年间，先后有 9 个藏王和 10 个达赖喇嘛曾在这里施政布教。1988 年国家拨出巨款，对这座自 17 世纪以来没有大修过的宫殿进行维修。辉煌壮观的灵塔布达拉宫主楼 13 层。宫内忧宫殿、佛堂、习经堂、寝宫、灵塔殿、庭院等。

殿堂分红宫、白宫两个部分。红宫是供奉佛神和举行宗教仪式的地方。红宫内安放前世达赖遗体的灵塔。塔身以金皮包裹，宝玉镶嵌，金碧辉煌。在这些灵塔中，以五世达赖的灵塔最为壮观。这是一座修建在大殿里上下贯通 3 层楼的大金塔，塔形宛如北京北海公园的白塔，高 14.85 米，从上到下全部用黄金包镶，外镶无数宝石。仅此一塔就用了黄金 11 万两。

在红宫内还保存有大量珍贵文物，如明清两代皇帝赐封西藏官员的诏敕、封诰、印鉴、礼品和精雕细镂的工艺珍玩，罕见的经文典籍，以及各类佛像、唐卡、法器、供器等。；豪华的白宫殿堂在红宫两侧的殿堂称为白宫，是达赖处理政务

和生活起居的地方。

这些殿堂建筑和陈设精美谊华，达赖寝宫更为突出，茶几上金壶玉碗玲珑精巧，锦缎被褥光采夺目。十四世达赖的“日光殿”，现在仍摆着纯金的佛像，玉雕的观音，线装的经卷，古的瓷器，西方的钟表，以及其他许许多多的珍玩。

题材丰富的布达拉宫有一个特点，就是在每一座殿堂的四壁和走廊里，几乎都绘有壁画。这些壁画题材丰富，画笔精细，色彩鲜艳。其中有丰富多彩的神话传说，也有许多珍贵的历史资料。

有一幅是描绘当年兴建布达拉宫的情况。画面上有成千上万的农奴，他们开山采石，顺水放木，弯腰弓背运石上山。他们在没有任何施工机械的情况下，全用人力完成这样一件浩大的工程，实在令人惊叹。壁画还生动地记载了文成公主与松赞干布成婚的故事；记载了五世达赖和十三世达赖先后到北京朝见清顺治皇帝和光绪皇帝的情景。

目前去拉萨旅游，主要是从成都乘飞机前往，每天都有班机。从北京亦可乘飞机直飞拉萨，但每星期只有一个航班。西安去有不定期的班机。也可以乘汽车由青海或四川进去，从青海的格尔木每天都有班车开往拉萨。从格尔木进藏比从成都乘汽车进藏，路况好一些，时间也短一些，如从拉萨乘长途汽车至格尔木，行车 30 多个小时，回程因是下坡，所需时间要短一些。去格尔木可从西宁乘火车前往，火车隔日运行。

因路途遥远，乘汽车比较辛苦，体弱的人要注意。西藏高原，海拔高，空气稀薄，有心脏病的人不宜去。一般人登

上海拔 2000 米以上时，由于大气中低压的影响，会引起“高山反应”。开始时感到气短，出现头痛、头晕、呕吐、心悸及四肢无力等，一般上山后最初 1~3 天最明显，以后逐渐减轻，多在 5~7 天内基本消失。

预防的办法是：要注意劳逸结合，逐渐适应，保持正常的饮食和液体摄入量，急性缺氧时，补充高糖饮料，预防感冒等呼吸道感染。反应重者应静卧并吸氧气，体力弱者，进藏时可备一个氧气袋，以应急需。西藏的接待条件这几年有很大改善，住宿有拉萨饭店、西藏宾馆、日光宾馆、拉萨机场宾馆在拉萨还可以参观西藏最大的拥有僧人 1 万余的寺庙哲蚌寺，建筑面积达 25100 平方米的大昭寺，以及色拉寺，罗布林卡等。

去一次西藏不容易，最好再安排去日喀则游览一天，参观一下扎什伦布寺。

11、高原旅游勿忘保健

去西部高原进行新婚旅游是一个不错的选择。但得先对西部高原有个全面的了解。

海拔 3000 米以上的地区称为高原地区，西藏平均海拔 4000 余米，其特点是气压低，氧分压也低，易导致人体缺氧，如预防措施不当，可引起高原不适应症。包括急性高原反应、高原性肺水肿、高原昏迷、慢性高原反应、高原性心脏病、高原高血压、高原低血压、高原红细胞增多症等一组病症。初入高原者或间隔较长时间再进入高原者应注意如下问题。

对进入高原者，应进行严格的全面体格检查。凡有明显心、肝、肺、肾等内脏器官质性病变，高血压 期以上者，

均不宜进藏。

年龄超过 40 岁、身体较胖者或体弱者亦不宜去。因过度肥胖会加重高原缺氧反应，且易激发高原心脏病等。

若患有重感冒等，最好在平原地区医治好后进藏。否则会使高山反应加重，甚至诱发肺水肿等。

初去高原者，最好是夏秋季进藏，因可使高山反应大为减少，而冬季的寒冷可加重肌体的缺氧。最好是乘坐汽车进藏，以逐步适应。

初到高原或间隔时间过长进入高原者，在最初几天内，尽量避免剧烈的运动和活动，少跑跳，应适当卧床休息。

高山气候即使是夏季也是早晚凉、中午热，因此保暖问题就很重要。秋季应带毛衣裤、棉衣，冬季应穿皮大衣、毛皮靴等，预防感冒和上呼吸道感染。

初入高原者应多食米食。尤其是加糖的甜粥可抑制恶心、呕吐，供给酸性饮料可予纠正碱中毒、补充能量和水分，因气候干燥，肌体对水分的需求十分迫切，可常饮些茶水或原汁饮料。每次可饮 1 - 2 口，多饮几次。酥油茶可有效抵御高山恶劣气候，还应多吃蔬菜、水果、瘦肉、巧克力糖等富含维生素、蛋白质和高热能的食物。

旅游者还应准备防风沙和日光的墨镜。高原太阳直射，紫外线非常强烈，对视神经可造成不同程度的损害，也可防“雪盲”。

患高原适应不全者，睡眠应采用半卧位，以减少右心的静脉回流和肺毛细血管充血。若觉心肺不适最好先吸氧，预备氧气袋在身边，高山反应夜间加重。可预备些强心、利

尿、扩张血管的药，还可准备一些安眠、止疼、晕车等类药，最好是中药。

组团旅游必须配备熟悉高原病症的医护人员，并应准备抢救措施。

二、新婚全球观光十大去处

要寻找庆祝爱情的“人间天堂”吗？这里介绍一下世界上10大最具魅力的度假之地。

1. 巴黎

再漂亮的词也描述不尽巴黎之城，这里历史悠久，艺术丰富，美味丰盛，商品别致，夜生活层出不穷，站在艾菲尔铁塔(Eiffel Tower)之顶，漫步在香舍丽榭。Champs-Elysees，凝望凯旋门(Arc De Triomphe)，遥望卢浮宫(Louvre)，到处都是浪漫的气息，喷泉边、公园里、咖啡厅浪漫无比。

2. 西班牙的巴利亚利群岛

西班牙海岸边的马略卡岛、米诺卡岛、爱比西岛有各自不同的情调。马略卡岛的首府巴马市到处都是喧闹的街道、商店和饭馆，一直可延续到德和维德摩塞的美丽小镇。米诺卡岛有两个著名的城市，其中马哈城以天然海湾闻名于世，而库迪拉则以狭窄的街道和著多的广场久负盛名。爱比西岛是许多富人的天堂，到处是饭店和俱乐部，它的老镇、维拉三角镇，风景绮丽，登高望远别有趣趣。

3. 意大利的亚马非海岸

意大利的亚马非海岸是地中海海岸线中最具抒情气氛的地带，陡峭山峰屹立在水晶般蓝色的海面上，漫步在蔓藤密布的墙边、公园和教堂，你会清新无比，你还可乘坐水翼艇

去绮丽的卡普里岛游玩一圈，或去庞培或那不勒斯观看，也可去高于海平面 350 英尺的拉维罗旅游，优美的景观，迷人的花园处处流露出浪漫的情调。

4. 夏威夷海岛

六个理想的蜜月岛，让温柔的微风抚摸你的肌肤。欧胡岛是最受欢迎的一个度假岛，特别是对那些第一次去夏威夷度假的游客，但茂伊岛、拉纳岛、摩罗开岛、考艾岛和夏威夷大岛也都是风光无限，不容错过的，水下呼吸、自携式水中呼吸、冲浪或仅仅相互偎依都情趣无穷，你还可徒步去火山口或坐直升飞机到瀑布边观游一圈。你可在海滩上参加夏威夷式宴会，在俱乐部里通宵跳舞，在夕阳西下时航船，你还可星光下品尝热带饮料和当地名厨的手艺，要想再找一个可和夏威夷海岛的浪漫气息相媲美的地方，真是困难啊？

5. 埃及

古物、金字塔、寺院、坟墓使埃及成了爱情岛探险的胜地，埃及的第二大城市，地中海的明珠亚历山大市和埃及首都开罗游客最多。开罗博物馆里陈列了稀世珍宝，其中有杜唐卡门大帝的恐怖珍宝，在沙漠中望见狮身人面像——世界七大奇迹之一，令人目眩。

从开罗出发，你可往尼罗河去勒克苏，那里有勒克苏寺和卡纳卡寺，还有山谷中的帝王庙，再往南就是阿斯旺，你可参观弗利寺，然后坐一会儿飞机可到阿布斯伯尔皇帝庙游玩。

6. 加拿大落基山脉

可到加拿大的落基山脉去登山，那边自然风光优美，空

气清静，野生动物品种齐全，从 Banff 和 Jospser 国家公园驾车出发，但要在 Lake Louise，Athabasca Glacier 和 Johnston Canyon 打住。山很高，水很清，麋鹿和小麋，黄昏时会在镇上走动，大角绵羊会在树丛中出没，无论你徒步旅行、骑车、划筏、划船或骑马都会让你快乐无比，甚至还可遇到黑熊或灰熊，让你惊喜无比。

7. 布宜诺斯艾利斯

布宜诺斯艾利斯是南美最欧式的城市，是阿根廷首都，温文尔雅又古怪有趣，历史重要的繁华大街，城市有独特的周邻，博物馆、戏剧院、商店、公园可在德马雅主广场上闲庭信步，可在著名的 Teatro Colon 大戏院里看戏，可在 Rocoleta 邻区采购还可在 La Boca 餐厅里品尝美味，如两人同行，还可学跳探戈舞。

8. 澳大利亚大堡礁

大堡礁边的皇后岛水域有将近 1000 个大小岛屿，堪称世界现代八大奇迹之一。Hayman 和 bedarra 岛是最有情调的度假区，你可在海滩上徜徉，在岛周围航行，或在自然路径上徒步远走，你还可享受世上最好的水中呼吸和跳水活动，无论你做什么，澳大利亚的光彩会与你同行。

9. 旧金山

旧金山是世界上最漂亮的城市之一，富有生命、变化和浪漫，这里是谈情说爱的最佳场所，金门大桥、缆车、弯曲的伦巴底族大街、渔民码头都是观游胜地。这里有豪华的饭店、宾馆、文化名胜和夜间狂欢，各种文化在这里交融贯通。阿尔克绰兹、唐人街、诺博山和充军要地，可摆渡去索

塞利托观赏市景，探测墨阿树林，或漫游附近的葡萄村，旧金山准会赢得你的喜欢。

10. 马来西亚

许多人去马来西亚只去游览了吉隆坡。吉隆坡值得一游，但并非浪漫之处，你的蜜月之旅可去与吉隆坡只有 20 分钟行程的另一个度假胜地“我的度假城”，占地 1000 英亩，是世界最大的人造度假区。“我的购物天堂”有各种各样的商品，“我的仙境（国家第一次夜公园）”可嬉戏玩乐，“我的度假和高尔夫俱乐部”可打高尔夫球。