

# January 2010

34 话题TOPIC

## 新的一年，从拥抱开始



我们对于情感的表达总是很“节俭”，总是找借口说“是大人了”，“这么熟了”，所以爱的表达总是“心照不宣”、“不作表示”，长期的“不宣”让我们渐渐变得冷漠，身体也开始“失语”。

为什么不学着给爱一个可以触及的形式？

为什么不学着转身给你爱的人一个拥抱？

从现在起，从你开始，从这个新的一年开始：

清晨醒来，给老公一个拥抱；

睡前给孩子一个拥抱；

回家给父母一个拥抱。

……

让新的一年从拥抱开始。

In Every Issue

每期必有

04 编读往来

08 健闻

46 性爱学堂

50 性福1+1

74 健康门诊

76 心赏

## On The Cover 封面推荐

健商HEALTH QUOTIENT

### 13 都是荷尔蒙惹的祸

男人的好战和女人的善变，  
你能想象，  
都是荷尔蒙惹的祸吗？

### 16 孕妈爱牙有方

要生宝宝啦，  
各位准妈妈肯定是兴奋无比。  
不过做为准妈妈，  
大家也别乐过了头，  
别忘了口腔这个最容易被忽视的角落。

### 20 解酒妙方大起底

年关来临，无论是外应酬，或是和亲朋好友  
饮上两杯，总免不了喝酒。为了能喝得舒服、喝得  
畅快，喝完之后尽早恢复，坊间流传了不少解酒妙  
方，哪些真的有用，哪些是在忽悠呢？本刊为你来  
个大起底。

### 28 你还能孩子气多久？

孩子气，有些令人莞尔一笑，有些让人暴跳如雷。

孩子气，就是玩得很辛苦，但从不觉很累。

孩子气，就是明明知道自己很穷，还敢负债吃喝玩乐。

孩子气，就是喜欢亲亲抱抱，却不想负责任。

孩子气，就是打一个钟头国际长途，只为听彼此的呼吸声。

孩子气，就是随意偷看爱人的秘密，却认为天经地义。

孩子气，就是胡乱发脾气又撒娇，也随时妥协又固执己见。

……

孩子气，一半是成人的坏脾气，

另一半，如果恰当，则是难得的好品质。

心语MY HEART

### 32 6种姿态轻松告别OFFICE“壁花小姐”

新的一年，想事业再上一个台阶，没有好人缘可不行。  
在这个合作性也是竞争力的时代，好的职场关系会大大提升  
职场成功的机会。怎样从办公室默默无闻的“壁花小姐”，  
脱颖而出成为职场里红到发紫的OL呢？别忘了随时练就这  
6种姿态！

### 51 春节，将省钱进行到底

### 52 叶倾城专栏： 做有用女人，别爱无用男人

### 54 生活可以更懒的

# Contents

January 2010



## 健商HEALTH QUOTIENT

- 10 砒——隐形的杀手
- 12 小心“蚯蚓”恋上你的腿
- 14 一级准备，“准停经期”来了
- 18 健康过年SOS
- 22 LAWAY说法：聚焦家庭暴力

## 人物PEOPLE

- 24 刘孜：设计自己的幸福“孜”味

## 心语MY HEART

- 26 解开“约拿情结” 破除“我不行”魔咒
- 30 3位读者与你分享：你是给台阶高手吗？
- 33 粉红出招 远离慢性疲劳

## 性·情SEX&LOVE

- 42 “杠杆女”当道：“撬”动丈夫成就自己
- 44 性的二三事
- 48 允许他身后还有一个家
- 53 枪久久的情感推理式

## 生活方式LIFESTYLE

- 56 名片也能超乎想象
- 58 牛奶盒变身礼品包装盒
- 59 亲子创意秀：欢乐中国娃

## 亲子KIDS

- 60 别把孩子庸才化
- 62 辣妈教子手记（三）
- 64 笑笑成长志

## 营养NUTRITION

- 66 提防美味面包带来的健康陷阱
- 67 冬季甩脂计划
- 70 素食主义正流行

## 美食FOOD

- 72 缤纷蔬香迎新年

