

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，就是胡乱发脾气又傲娇，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

