

<<亲爱的，其实我明白你的心>>

图书基本信息

书名：<<亲爱的，其实我明白你的心>>

13位ISBN编号：9787111291138

10位ISBN编号：7111291131

出版时间：2010-1

出版时间：机械工业出版社

作者：韩林涛 主编

页数：219

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<亲爱的，其实我明白你的心>>

前言

十年，从呱呱坠地，蹒跚学步，到箭步如飞；十年，从名不见经传，“十强行业”，到“中国十大周报品牌”；十年，从坊间百姓生活到两会高官决策，从陆地到航空，由国内到海外……十年，健康时报从星星之火到燎原之势，迎来了一个属于自己的金秋。

基于对快速增长的大众健康需求敏锐的认识和把握，十年前，由人民日报社主办的健康时报引领潮流，应运而生。

创刊之始，她即主动肩负起大众健康教育的神圣职责，以“做中国人的健康顾问”为己任，以“健康生活”为核心内容，面向百姓，服务群众，突出主流声音，传播健康的知识和理念，引导大众追求健康的生活方式，倡导强健的生命观，满足广大读者对医药、卫生、保健信息的需求。

十年走过，健康时报硕果累累，不仅刊发、积淀了大量防病、治病、指导健康生活的文章，更因此而拥有了大批忠实的读者。

许多读者长年订报，集报剪报，十分感人。

读者对健康知识如饥似渴的需求，我们每每看在眼里、记在心上。

我们深知，这些热心读者所反映出的仅仅是冰山一角，对健康知识的渴望是广大读者普遍的需求。

然而，十年文章浩如烟海，大量优秀的作品湮灭于时间的长河，十分可惜。

在健康时报迎来十年社庆之际，为了回报读者长年对报纸的关爱和支持，我们对十年间刊发的文章进行大回顾、大梳理，对其中指导性强、实用性强的各类文章精挑细选，又分门别类，推出这套丛书。

<<亲爱的，其实我明白你的心>>

内容概要

本丛书是《健康时报》十年来所刊登科普文章的一次精选结集，所选文章集中体现健康时报知识性、服务性、实用性的主体内容定位，是《健康时报》指导公众健康生活这一职能的延续和深化。

两性关系是人类社会生活中永恒的主题。

夫妻间如何相处，如何增加情感，如何更合理的安排夫妻生活，提高生活质量？

本书用一个个绘声绘色的专题文章串连起了一部两性关系的华彩舞曲，希望读者能合着这部轻快的舞曲，与你的伴侣在人生的旅途中跳出华美的舞步，在亲密关系中一同成长。

<<亲爱的，其实我明白你的心>>

书籍目录

钟南山院士序前言（孟宪励）第一部分 “相敬如宾”的老话别忘记 七成美国人婚前要上课 “婚后沉默症”隐患多 婚姻“生病”，自己先“吃药” 示爱还有个技巧问题 夫妻道德3个字 夫妻之间：假装沉默不如耐心争论 夫妻相处也要懂点心理学 婚姻也要“定期体检” 当妻子在床上发牢骚 别把权力规则带回家 贤妻更要有危机意识 男人晚归，女人别等门 当个“会唠叨”的女人 别把男人“推出”厨房 当好“忙老公”的妻子 成功男人在家别当吕布 吵架后谁先道歉谁赢 半数夫妻过节爱吵架 新婚要防“幽闭恐惧” 第二部分 心里气儿顺了，身上才有“劲” 相看两厌试试“3×3” 让丈夫每次只改一个缺点 别弄丢了“爱情标签” 别把离婚挂在嘴边 谁让你的婚姻濒临解体 夫妻走出“小圈子” 回家晚了别忘打个电话 帮未婚夫设计“家庭日” 赢得美人心先要让她笑 早晨起来别惹女人 培养好男人要分三步走 危害婚姻的十大细节 再婚夫妻：应防比较心态 再婚夫妇：及时消除心理障碍 半糖夫妻：想好了再做 再婚要尽早培养健康素养 第三部分 什么样的老公最惹人爱 解密两性的谎言 女人喜欢男人“自我诋毁” 男人不想让女人知道的秘密 大丈夫更爱听“好话” 女人比男人更爱聊“性” 女人请读懂男人的沉默 老公和孩子一样不能溺爱 了解妻子的“无名火” 男人为何爱说“我很忙” 你多久没有摸过她的脸 “蜘蛛侠男人”更脆弱吗 男人50就成了“变色龙”了吗 男人沉默与爱无关 性爱需要37 男人 男人“例假”需女人呵护 “顾家男人”别太敏感 很多男人找机会“逃睡” 第四部分 给自己的“性”福把脉 床上纠错来块“三明治” 灯泡与熨斗 “性福”能练出来吗 别把身体提前透支 感受对方的“投入” 给同步定个“暗号” 性生活为何越来越“没劲” 亲密前后记本“账” 情话，一剂良药 别以次数论英雄 如何变花样 亢奋是病吗 别迷信“药” 不和谐找找儿时原因 糟糕的“不良性格” 牙齿：易忽视的暗号 冬季，别把性爱冷藏起来 当柏拉图遭遇“性冲冲” 唐太宗亲自给妹夫们上“生理卫生课” 解读古书中的春药药方 周末人们性趣最大 下班回家不妨先放纵一把 准夫妻多点“商量” 爱抚应当“全天候” 贪玩：夫妻间的另类“第三者” 职业影响你的爱 “黄金甲男人”别输在床上 新婚别着急请保姆 交流最好“实话实说” 河东狮吼很伤男人“性” 第五部分 调情调，总有一些小办法 按摩手足穴位亦助性 上了床，礼节别全丢 卧室摆张小的双人床 给你的生活加点香 吃出性感和“性”趣 冷热水洗澡增强性功能 游泳：动力的马达 巧用水疗提“性趣” 黄色咖喱的妙用 尝试互相注视 咖啡“助性”有用吗 聪明女人会“点穴” 用气味俘获男人的心 拒绝“黄总”要讲技巧 男人要多往“歪处”想 “缠绵法”浇灭妻子怒火 三招巧防早衰 交流不妨“绕着说” 第六部分 人到中年，互相体谅点儿 用爱体会“暴力” 孕期房事注意啥 女人40更“性福” 子宫切除夫妻生活怎么过 年过40，换换姿势 有利的体位能保护体弱的一方 分居后怎样释放性能量 年过40，调调性观念 中年人敏感部位会“转移” 中年夫妻真的疲惫吗 中年人“慢半拍”更舒适 老人性生活前先“回忆” 节日生活如何过 “候鸟夫妻”要会培养性周期 再婚性生活如何协调 第七部分 给美好性爱戴上“安全套” 破“例”行房：不妥房事排气别尴尬 小心减了脂肪少了性 别追求“梅开二度” “倒头就睡”有原因 房事之后喝点什么好 房事前先洗洗手 换避孕方式做好“交接班” 大汗淋漓别忙进补 性爱两小时后驾车才安全 上床备好“创可贴” 喝凉水，激情过后会伤肾 尿路感染要“休战”一个月 性生活前吃点葡萄干 上床前请你先洗澡 健身过度会败“性” 第八部分 享受之余也防着点意外 新婚急诊莫轻视 性爱后直肠为何痛 性猝死青睐婚外恋 “前后戏”治好性焦虑 “马上风”高发也分人 女性没性趣可能是甲减 真水无香 让妇科病走开 关爱妻子中年男性需行“割礼” 别做“高危丈夫” 性冷淡做个脑部检查 性生活不能“治”青春痘 性爱操之过急易患偏头痛 每周一次性爱能调经 性病也“热胀冷缩” 前戏长要防生殖感染 便秘也会影响性功能 规律性生活打造强健心脏 消化性溃疡会“扫性” 不安全的行为一次就够了 第九部分 别被床第之欢“冲昏头” 别被技巧“忽悠了” 执著是第一大敌 小夫妻莫做“狄仁杰” 小动作是大忌讳 房事不要怕开灯 裸睡也会伤“性致” 攻击性宣泄不可取 短期无性婚姻要早摆脱 白领在床上更容易失败 女性也有功能障碍 保险套影响感受吗 把梦境当成减压舱 高潮姗姗来迟，别“较真”

<<亲爱的，其实我明白你的心>>

章节摘录

插图：可惜的是，这样崇高的理由，妻子一定不会领情，最终-的结果，她的满腔怒气非但得不到发泄，还可能激起新的夫妻矛盾。

所以，实际情况往往是，选择第一种做法更容易缓和妻子的情绪。

也许你会觉得妻子太“孩子气”，难道她费了半天劲唠叨半天，只是为了让丈夫像她一样埋怨几句？没错！

当妻子正处在满腹牢骚的状态时，她最需要的是“冷静”、更不是“理智”，而是丈夫“同仇敌忾”的几句“附和”。

就是这么“孩子气”，而且也只有用对付孩子的办法才能解决。

2006年最畅销的家庭教育书籍《孩子，把你的手给我》，在第一章就为苦恼的丈夫们指出了明路：“谈话的原则是理解和共鸣。

”在这本书中，作者教家长们如何应付孩子发出的抱怨，比如孩子放学回来对你说：“我在学校被老师批评了。

”家长一定不要急于判断孩子的对错，自以为正确的说教和批评只能产生距离和怨恨。

正确的做法是针对孩子的感受作出反应，而不是针对其行为，比如家长紧跟着说一句：“那你一定很难受。

”听到这样的话，孩子马上就会舒服很多，而且愿意跟家长倾诉更多的事情，等到他最终冷静下来，或者过一段时间再选个合适的时机对他灌输道理也不迟。

男人们总是嘲笑妻子像孩子一样，而女人们也时不时地在丈夫面前散发“母爱”，无论大人还是孩子，人与人在沟通的时候很多技巧都是相通的。

谁说大人们一定比孩子成熟？

把上面的孩子换做妻子，家长换做丈夫，是不是对围城中的男女很有启发？

<<亲爱的，其实我明白你的心>>

编辑推荐

《亲爱的,其实我明白你的心》:健康时报由人民日报社主办,贴近生活,面向百姓,服务群众,以“做中国人的健康顾问”为己任,培养公众健康的生活方式,倡导强健的生命观,坚持在健康生活服务类报纸中,突出主流声音,引导大众追求健康的生活方式,满足广大读者对医药、卫生、保健信息的需求,揭露假医假药和损害百姓健康的行为。

报纸四开24版,每周一、周四出版。

- 健康时报是唯一从2003年至今,连续被全国“两会”正式指定上会的健康生活类报纸。
- 健康时报是唯一拥有25位知名院士组成院士顾问委员会的健康生活类报纸。
- 健康时报被中国人民大学新闻学院、复旦大学新闻学院、武汉大学新闻学院等高校共同授予“中国十强行业媒体”,是唯一入选的健康类报纸。
- 健康时报被国家新闻出版总署传媒杂志、北京大学新闻与传播学院、清华大学新闻与传播学院共同授予“中国十大周报品牌”,是唯一获此殊荣的健康类报纸。
- 健康时报被国家邮政总局评定为“全国畅销类报刊”。
- 健康时报被南方航空公司、东方航空公司、上海航空公司等航空公司选为机舱读物,已走上近百条航线。

中华医学会会长、中国工程院院士钟南山教授作序十大知名院士联袂推荐“中国十大周报品牌”“中国十强行业媒体”健康时报真诚奉献权威、实用的健康保健丛书疾病以预防为先,预防以教育为先。健康教育传播健康的知识和理念,培养公众健康的生活方式,增进健康,远离疾病,提高生活质量和生命质量,造福个人,造福家庭,造福全社会。

愿健康时报的健康丛书,成为百姓身边的健康顾问,守护健康,守护生命。

<<亲爱的，其实我明白你的心>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>