

我要当妈妈了：孕妇健康+胎教指南（附光盘1张）



[我要当妈妈了：孕妇健康+胎教指南（附光盘1张）](#) [\[下载链接1\]](#)

著者:布琳 著

[我要当妈妈了：孕妇健康+胎教指南（附光盘1张）](#) [\[下载链接1\]](#)

标签

评论

书不错，慢慢看，质量也行。

好吧、说起这个书实在是满肚心酸泪啊、刚买第一天就被老婆给撕了、晚上十点赶紧又买了一本、还付了五元钱的运费、总结两个字 蛋疼

喜欢在京东上买书，用券很划算。

买回来给老婆无聊时候看看的

很不错。

希望宝贝能够健健康康的，做个正直善良快乐的宝贝

感觉不错，比较喜欢

很好的宝贝，媳妇刚刚怀孕了，正需要

老婆突然想买书，买了一堆，备孕

买给闺蜜的，她会是个好妈妈的

好好，很有帮助

买了，没怎么看，感觉好卡哇伊的感觉

图文并茂 给老婆买的 希望能有用

很划算， 备着以后用

读者好评， 读者好评。

好东西好东西好东西好东西好东西好东西好东西

好像不太值得买。

书不错 就是没看啊

很好， 很实用， 值得购买

还可以 物流很快

不错！ 很好！ 以后还会购买！

很好， 信心好全哦， 太有用了

图文并茂，容易理解。只是内容上和其他地方看到的有不一样的地方，不知道该信谁的

还好吧刚刚拿到，没有认真读呢

好不错，图文并茂的可以

很好，现在天天学习，从书中学到很多！

(⊙o⊙)…很不错的书籍，可以看看

还没有仔细看，估计不错

好好好好好好好好好好好好好

非常不错，学到了很多

好不错，值得收藏。。。。

啦啦啦啦啦啦啦啦

还可以吧！不错！

很不错，都很好！很不错，都很好！

收到后就迫不及待的打开了，里面彩页与文字结合，很不错呢。还有胎教音乐，这些旋律虽然我不爱听，也许宝宝爱听。呵呵，书不错，一看就懂。

媳妇很喜欢～天天在看

不错，在小孩出生前就要当个好爸爸

不错，还行，买多了，其实一本就够了

带图片的 呵呵 很好的一本书

书挺好的，挺细致的，方方面面的

书印刷质量还不错，还有图画，老婆很喜欢。碟子还没看呢。

很好 老婆喜欢 比较满意

光盘的音乐都播放不出来，里面的孕妇操还是很不错的。

我要当妈妈了，预付健康胎教指南，，同时我要当爸爸了，加油啊，努力为了小宝宝

内容很全面，LP很喜欢！

内容很全面，很喜欢。内容有关于妊娠期反应的应对方法，有孕动训练，还有胎教音乐……真的很不错。而且还是全彩页的喔！

朋友喜欢，她说能学到很多东西，还有光碟哦

书很不错，值得购买，解决了我很多疑问

内容比较丰富，有些值得借鉴，建议怀孕的人多买些此类书籍，多方借鉴

书本买给夫人看的，希望有用

还没看还没看还没看还没看

很好，很满意，很不错！！

书质量好，内容也好。。。。

已经学习上了，很多知识都可以参考

快递很给力，价格便宜，正在使用中

不错不错不错不错不错

不错。。。。。推荐购买

很好使！！！！！

书竟然是A4版的，好大！

包装还不错，这个价钱买这些书很值啦

书是正版，非常不错，速度也快。

很有用哦、！实用啊，准妈妈必买

彩色纸张，还有音乐光碟，每周都有讲解很不错的书！

帮同事买的，送货超快的，同事说服务很好！！

摆在书架上，还没看完，得慢慢看

内容很详细，受教啦！

质量好，满意

书还行可以学习学习

第N次光顾了 超级神速的！！

送货很快，书不错。。

不错，京东信的过 不错，京东信的过

送给最好的朋友作为礼物，恭喜她即将成为妈妈。

发货很快，书的质量很好，很值得了

：孕妇健康+胎教指南很好 很满意

很满意，不错很满意，不错很满意，不错很满意，不错

质量有保证、到货时间及时

推荐购买京东是正版非常不错的一本图书

很好看，很舒服，谢谢！

到货也很快，喜欢。。。

帮同事买的具体不清楚

看起来是正版，挺好的

不错不错不错不错不错不错

送货速度快~ 书的内容还行

非常好！质量也很好！

挺好的,价格便宜不错

非常的满意非常的满意

给力好很喜欢速度快正品

非常满意非常满意非常满意

可以可以可以可以可以可以

很喜欢很喜欢很喜欢很喜欢

送给家人的，妹妹很喜欢，希望对她有所帮助

送人用的，很好很好很好

挺实用的,写得好详细哦,很多内容.

很好，速度很快，朋友非常喜欢

还不错吧~还不错啊~~~

大小刚好有点粗糙..

刚好老婆怀了，买回家看看也不错

给你点个赞哦

总体来说很满意！我很喜欢.

呵呵呵呵呵呵呵呵呵呵

还行吧，就那样

非常满意，五星

受益匪浅！

版面编辑的很理想化，尤其是每周都有宝宝的成长状态，在前几个月孕妈妈肚子还不是很明显时候看着书会感受到宝宝的存在，那幸福感会让孕妈妈很开心的

包装看上去很普通，就是一个袋子，但是京东的快递运输比较小心，所以到手时还是没有问题，全新，正版。

发货比较快，质量不错，正版图书！

我要当妈妈了：孕妇健康+胎教指南（附光盘1张）

老婆怀孕了，买来看看

送货速度慢，等了那么久才发货。其他还可以

很好，书很新呢！有点小灰尘，擦下就行。挺满意的。

东西不错，印刷清晰，是正版。很干净 很整洁

送的光盘垃圾，时间很短的音乐

不知道内容怎么样呢 等看了再说吧

包装很好是正版。质量也很好 外皮很干净，书是全新的，有股新书的味道。

内容一样就行了11111111

给老婆买的，说看过一些

非常不错的书，作家辛苦了

书的质量很好，是彩页的，很有看下去的欲望！ 买了两本，这本还没有开始看……

书很好，朋友说图片和文字结合，看的很明白

东西收到了，还不错，是正版的.很喜欢

还没拆，，，看包装还好，，，，，

帮朋友买的，书本全新，纸质很好

还送光盘，太感谢饿！！！！！！！！！！！

不是很全，但基本满足了

挺好的，就是有wuzi

简单实用！

还不错，朋友很满意，送货也快！

给老婆买的，不错给老婆买的，不错

印刷质量一般！内用挺好，

图文版的，满多内容的

还可以吧

没有送货上门，快递太慢。求京东以后别用邮政了。

有点用

字大，行距更大，还能有更坑的吗

书皮都破损了，麻烦包装好点

朋友看了，说还可以，一般般

书中内容笼统，写的不是很清楚

可以

不错

给我老婆买的，内容先不说，书一翻开，一股很大的异味，鱼腥臭味，可以的话，一颗心都不想给，才10多块钱，懒的退了，直接垃圾桶了

好

有气味
有气味 有气味 有气味 +++

打开书本[SM], [ZZ]装帧精美, 纸张很干净, 文字排版看起来非常舒服非常的惊喜, 让人看得欲罢不能, 每每捧起这本书的时候

似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

[BJTJ]作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”[NRJJ]从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。[SZ]所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。[QY]所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处，就等有心人去慢慢发现。

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下
希望京东这样保持下去，越做越好

我要当妈妈了孕妇健康

胎教指南（附光盘1张）很满意，会继续购买印刷精致得很工作之余，人们或楚河汉界运筹帷幄，或轻歌曼舞享受生活，而我则喜欢翻翻书、读读报，一个人沉浸在笔墨飘香的世界里，跟智者神游，与慧者交流，不知有汉，无论魏晋，醉在其中。我是一个穷书生，尽管在学校工作了二十五年，但是工资却不好意思示人。当我教训调皮捣蛋的女儿外孙子们时，时常被他们反问：你老深更半夜了，还在写作看书，可工资却不到两千！常常被他们噎得无话可说。当教师的我这一生注定与清贫相伴，惟一好处是有双休息日，在属于我的假期里悠哉游哉于书香之中，这也许是许多书外之人难以领略的惬意。好了，废话不多说。还可以，和印象里的有一点点区别，可能是我记错了书比我想的要厚很多，就是字有点小，不过挺实惠的，很满意！书非常好，正版的，非常值，快递也给力，必须给好评，就是感觉包装有点简陋啊哈哈不过书很好，看了下内容也都很不错，快递也很给力，东西很好物流速度也很快，和照片描述的也一样，给个满分吧下次还会来买！好了，我现在来说说这本书的观感吧，网络文学融入主流文学之难，在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的五个一工程奖，我们期待看到更多网络文学作品的入选。据说，2011年8月24日，京东与支付宝合作到期。官方公告显示，京东商城已经全面停用支付宝，除了无法使用支付服务外，使用支付宝账号登录的功能也一并被停用。京东商城创始人刘先生5月份曾表示京东弃用支付宝原因是支付宝的费率太贵，为快钱等公司的4倍。在弃支付宝而去之后，京东商城转投银联怀抱。这点我很喜欢，因为支付宝我从来就不用，用起来也很麻烦的。好了，现在给大家介绍三本好书古拉格一部历史在这部受到普遍称赞的权威性著作中，安妮·阿普尔鲍姆第一次对古拉格——一个大批关押了成百上千万政治犯和刑事犯的集中营——进行了完全纪实性的描述，从它在俄国革命中的起源，到斯大林治下的扩张，再到公开性时代的瓦解。阿普尔鲍姆深刻地再现了劳改营生活的本质并且将其与苏联的宏观历史联系起来。古拉格一部历史之后立即被认为是一部人们期待已久的里程碑式的学术著作，对于任何一个希望了解二十世纪历史的人来说，它都是一本必读书。厌倦了工作中的枯燥忙碌吃腻了生活中的寻常美味那就亲手

布琳写得很好，感觉书还不错还没有仔细看东西写得比较详细我只要在搜索框内输入我要当妈妈了孕妇健康

胎教指南（附光盘1张）、布琳，就会有好多书摆在我面前供我挑选，价格方面还可以打折，这样便捷与优惠的购书方式我怎么可能不选择呢！经常在网上购物的弟弟幸福的告诉我。据调查统计，当前网上书店做得较好的的网站有京东等。现在大街小巷很多人都会互相问候道今天你京东了吗，因为网络购书已经得到了众多书本爱好者的信任，也越来越流行。基于此，我打开网页，开始在京东狂挑书。一直想买这书，又觉得对它了解太少，买了这本书，非常好，喜欢作者的感慨，不光是看历史或者史诗书，这样的感觉是好，就是书中的字太小了点，不利于保护视力！等了我2个星期，快递送到了传达室也不来个电话，自己打京东客服查到的。书是正版。通读这本书，是需要细火慢烤地慢慢品味和幽寂沉思的。亲切、随意、简略，给人洁净而又深沉的感触，这样的书我久矣读不到了，今天读来实在是一件叫人高兴之事。作者审视历史，拷问灵魂，洋溢着哲思的火花。人生是一段段的旅程，也是需要承载物的。因为火车，发生过多少相聚和分离。当一声低鸣响起，多少记忆将载入历史的尘梦中啊。其实这本书一开始我也没看上，是朋友极力推荐加上书封那个有点像史努比的小人无辜又无奈的小眼神吸引了我，决定只是翻一下就好，不过那开篇的序言之幽默一下子便抓住了我的眼睛，一个词来形容——太逗了。据悉，京东已经建立华北、华东、华南、西南、华中、东北六大物流中心，同时在全国超过360座城市建立核心城市配送站。是中国最大的综合网络零售商，是中国电子商务领域最受消费者欢迎和最具有影响力的电子商务网站之一，在线销售家电

、数码通讯、电脑、家居百货、服装服饰、母婴、图书、食品、在线旅游等12大类数万个品牌百万种优质商品。选择京东。好了，现在给大家介绍两本好书爱情急救手册是陆琪在研究上千个真实情感案例，分析情感问题数年后，首次集结成的最实用的爱情工具书。书中没有任何拖沓的心理和情绪教程，而是直接了当的提出问题解决问题，对爱情中不同阶段可能遇到的问题，单身的会遇到被称为剩男（剩女）的压力、会被家人安排相亲、也可能暗恋无终，恋爱的可能会遇到被种种问题，而已婚的可能会遇到吵架、等问题，所有问题一一给出解决方案。陆琪以闺蜜和奶爸的语重心长告诉你各种情感秘籍，让你一看就懂，一做就成。是中国首部最接地气的爱情急救手册。谢谢你离开我是张小娴在想念后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在张小娴书写时真实饱满的情绪，

喜欢，会一直在京东购书发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！今天家里没有牛奶了，我和妈妈晚上便去门口的苏果便利买了一箱牛奶和一点饮料。刚好，苏果便利有一台电脑坏了，于是便开启了另外一台电脑。因为开电脑和调试的时间，队伍越排越长。过了8分钟，有一个阿姨突然提出把键盘换了，这样就能刷卡了。我妈妈就在旁边讲了一句键盘 我要当妈妈了孕妇健康胎教指南（附光盘1张）布琳

你在知晓自己怀孕了的那一刻是什么心情欣喜惊讶不肯相信还是不知所措不管怎样，从你接受这个事实，预备做一个母亲开始，最重要的事情就是愉快度过这生命中最特殊的十个月，尽情享受这280天！这部风靡全球、热销日韩百万册的亚洲超级育婴宝典，融合了来自助产士的经验、产科医生的提醒以及妇幼保健专家、营养专家的建议，还有国际最新的胎教研究成果，为你提供方方面面的最新、最实用的资讯，目的只有一个陪伴你轻松地度过这不同寻常的十个月，顺利地生下健康宝宝。

2青涩的甜蜜——孕初期（0~12周）恭喜你，怀孕了！和快乐同时产生的是担心腹中胎儿的状态以及自己身体的变化。怀孕初期历经3个月，这3个月，是喜悦、紧张与不适并存的3个月。在这3个月里，我们的孕妈咪会有哪些变化会产生什么样的症状生活中需要注意哪些方面如何让小宝宝在肚子里安心住下去在孕早期，与怀孕有关的变化处理是否恰当，将对胎儿今后的生长发育和孕妈咪能否安全分娩起到关键作用。这一阶段主要应避免感染，避免接触有害物质，能尽早对高危及有害因素进行识别与处理。致畸最危险时期是怀孕4至10周，即胚胎形成、细胞分化与器官形成的时期。此时胚胎的易感性最大，有害的因素随时都有可能使胎儿发生形态或功能上的畸形和障碍。由此可见，孕早期应被视为准妈咪的重点保护期。在此期间，准妈咪应从饮食起居、工作休息、精神状态、疾病防治等各个方面引起注意，以保护好早期胚胎。1绝妙的变化——胎儿的形成与妈咪的样子1周这一周，一颗跑得最快的精子已经甩开其他的竞争对手，和卵子结合在一起，形成了受精卵。本周，要使自己的心情放松，在一个良好的状态里孕育新生命。还应注意远离烟酒，否则会造成精子或卵子的畸形，使得孕妇一开始在体内获得的就是异常受精卵。不要接近有毒物品，如农药、麻醉剂、铅、汞、镉等，以及照射光等放射性物质。一个健康活泼的新生命需要你们的精心培育，从现在做起吧！这个时候还能叫做胎儿。受精卵大小约0.2毫米，与卵子大

东西还不错，发货速度特别快，挺一下 书不错 还送光碟 就是快递不给力 太慢了
但还行 好期待的书

可来了对于有钱人来说，他们不在乎东西值多少钱，和女朋友在一起他们注重的是心上人的开心，和领在一起，他们在乎的是给领买些高贵的东西，指望着自己有机会高升，和小三在一起，我就不多说了，对于我们农村的孩子来说，我们希望物美价廉，不是我

们想买盗版货，不是我们爱到批发部去买，也不是我们爱和小贩斤斤计较，是我们微薄的收入难以支付。总的来说购物本身是一个开心的过程，从中我们利用自己的劳动购买自己需要的东西。京东商城的东西太便宜了，所以我来买了。通读这本书，是需要细火慢烤地慢慢品味和幽寂沉思的。亲切、随意、简略，给人洁净而又深沉的感触，这样的书我久矣读不到了，今天读来实在是一件叫人高兴之事。作者审视历史，拷问灵魂，洋溢着哲思的火花。人生是一段段的旅程，也是需要承载物的。因为火车，发生过多少相聚和分离。当一声低鸣响起，多少记忆将载入历史的尘梦中啊。其实这本书一开始我也没看上，是朋友极力推荐加上书封那个有点像史努比的小人无辜又无奈的小眼神吸引了我，决定只是翻一下就好，不过那开篇的序言之幽默一下子便抓住了我的眼睛，一个词来形容——“太逗了”。[京东商城图书频道提供丰富的图书产品,种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售,为您提供最佳的购书体验。网购上京东,省钱又放心!在网上购物,动辄就要十多元的运费,往往是令许多网购消费者和商家踌躇于网购及销售的成本。就在买方卖方都在考虑成本的同时,京东做了一个表率性的举动。只要达到某个会员级别,不分品类实行全场免运费。这是一个太棒的举动了,支持京东。给大家介绍本好书《小时代3.0：刺金时代》内容简介《小时代3.0：刺金时代》是郭敬明的第五部长篇小说，于2007年11月开始在《最小说》上独家连载，获得读者们空前热烈的追捧，各大媒体的相关讨论和争议也层出不穷，一场火爆的《小时代3.0：刺金时代》风潮由此掀起。郭敬明在《小时代3.0：刺金时代》的创作中，又一次展现了对多种文字风格的完美驾驭能力。他以全新的叙事风格和敏感而细微的笔触，将当代青少年、大学生、都市白领的生活和情感故事集中、加工、娓娓道来，从小角度展现了作者对整个社会的观察和思考。这部长篇系列正式开始前，郭敬明曾许诺将要连续创作五年，而在五年终结之际，《小时代3.0：刺金时代》系列将如约迎来它辉煌的谢幕。林萧、简溪、顾源、顾里、南湘、唐宛如……五年间，他们已然成为陪伴读者们度过青春时期的伙伴，他们仿佛活生生地站在读者身边，呼吸着，微笑着，与每一个人共同欢乐，共同哭泣。故事有终结的一天，然而人物却能跃出故事，在读者心中长长久久地鲜活下去，从这个意义上讲，《小时代3.0：刺金时代》是每一个读者的小时代，它永远也不会完结。

买到手了我要当妈妈了孕妇健康

胎教指南（附光盘1张）好开心啊，这个书是朋友推荐我看一看的，你在知晓自己怀孕了的那一刻是什么心情欣喜惊讶不肯相信还是不知所措不管怎样，从你接受这个事实，预备做一个母亲开始，最重要的事情就是愉快度过这生命中最特殊的十个月，尽情享受这280天！这部风靡全球、热销日韩百万册的亚洲超级育婴宝典，融合了来自助产士的经验、产科医生的提醒以及妇幼保健专家、营养专家的建议，还有国际最新的胎教研究成果，为你提供方方面面的最新、最实用的资讯，目的只有一个陪伴你轻松地度过这不同寻常的十个月，顺利地生下健康宝宝。的书一直很喜欢，读书人总有一个爱好，喜欢逛书店，喜欢遛书摊，遇上可心的书，如同遇见了赏心悦目的佳人，不管价钱高低，总有一种要据为己有的心理。我要当妈妈了孕妇健康

胎教指南拥有300多祯精美全彩插图，以图文并茂、深入浅出的方式，让准妈咪轻松愉快地吸收孕期的相关知识。简洁、有趣且充满智慧和关爱的文字为孕妈咪全程导航，让你预先了解孕前、孕期、分娩和分娩后需要了解的各种资讯，并分阶段详细介绍准妈咪的生活保健、心灵护养及注意事项包括孕前夫妇的生子规划、胎儿生长的全过程、科学的孕期生活日程表、均衡的孕期营养饮食、应付各种妊娠反应的妙招、孕期心理问诊、安全的孕期运动、孕期、给职场孕妈妈的建议、减轻产痛的呼吸方法对孕妇的身心健康十分有益，让你与肚子里的宝宝一起快乐成长。做个快乐孕妈咪如此容易！你在知晓自己怀孕了的那一刻是什么心情欣喜惊讶不肯相信还是不知所措不管怎样，从你接受这个事实，预备做一个母亲开始，最重要的事情就是愉快度过这生命中最特殊的十个月，尽情享受这280天！但是作为一位准妈咪，难免会对孕期身体的某些不适产生种种忧虑，加上将为人母的紧张、对分娩的不安，都与甜蜜时刻相伴。在以前，多数的家庭属于大家族，怀孕、分娩这方面的资讯，通常是由祖母、外祖母传给妈妈，妈妈再传给女儿般的代代传承。可是，现在已步入少产、少子的时代，借由现代科学媒体来获得关于孕期

的资讯，成为不可或缺的潮流趋势。这部风靡全球、热销日韩百万册的亚洲超级育婴宝典，融合了来自助产士的经验、产科医生的提醒以及妇幼保健专家、营养专家的建议，还有国际最新的胎教研究成果，为你提供方方面面的最新、最实用的资讯，目的只有一个陪伴你轻松地度过这不同寻常的十个月，顺利地生下健康宝宝。300多幅精美全彩插图，以图文并茂、深入浅出的方式，让准妈咪轻松愉快地吸收孕期的相关知识。简洁、有趣且充满智慧和关爱的文字为孕妈咪全程导航，让你预先了解孕前、孕期、分娩和分娩后需要了解的各种资讯，并分阶段详细介绍准妈咪的生活保健、心灵护

我看了这本书籍很好，有不错的感想。认真学习了这本书，给我几个感受

①多向互动，形式多样。互动的课堂，一定的活动的课堂，生活的课堂。互动的条件：平等、自由、宽松、和谐。互动的类型师生互动、生生互动、小组互动、文本互动、习题互动、评价互动。互动的形式：问题质疑、成果展示、心得交流、小组讨论、合作学习、疑难解析、观点验证、问题综述。

②民主平等是指在学术面前人人平等，在知识面前人人平等。不因家庭背景、地区差异而歧视，不因成绩落后、学习困难遭冷落。民主的核心是遵照大多数人的意志而行事，教学民主的核心就是发展、提高多数人。可是总有人把眼睛盯在几个尖子学生身上，有意无意地忽视多数学生的存在。“抓两头带中间”就是典型的做法。但结果往往是抓“两头”变成抓“一头”，“带中间”变成“丢中间”。教学民主最好的体现是以能者为师，教学相长。信息时代的特征，能者未必一定是教师，未必一定是“好”学生。在特定领域，特定环节上，有兴趣占有知识高地的学生可以为同学“师”，甚至为教师“师”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。

③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。轻松的氛围，使学生没有思想顾忌，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。

④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。

⑤教学生抓重点，教学难免有意外，课堂难免有突变，应对教学意外、课堂突变的本领，就是我们通常说的驾驭课堂、驾驭学生的能力。对教师来说，让意外干扰教学、影响教学是无能，把意外变成生成，促进教学、改进教学是艺术。生成相对于教学预设而言，分有意生成、无意生成两种类型；问题生成、疑问生成、答案生成、灵感生成、思维生成、模式生成六种形式。生成的重点在问题生成、灵感生成。教学机智显亮点、随机应变的才智与机敏，最能赢得学生钦佩和行赞叹的亮点。教学机智的类型分为教师教的机智、学生学的机智，师生互动的机智，学生探究的机智。机智常常表现在应对质疑的解答，面对难题的措施，发现问题的敏锐，解决问题的灵活。

教育智慧求妙点。从知识到能力，从情感到智慧，教育逐步进入它的最佳境界。教育智慧表现为对教育本质的要求，对教育规律的把握，对教学艺术的领悟，对教学特色的追求。

...布琳1.布琳写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。我要当妈妈了孕妇健康胎教指南（附光盘1张），很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读你在知晓自己怀孕了的那一刻是什么心情欣喜惊讶不肯相信还是不知所措不管怎样，从你接受这个事实，预备做一个母亲开始，最重要的事情就是愉快度过这生命中最特殊的十个月，尽情享受这280天！这部风靡全球、热销日韩百万册的亚

洲超级育婴宝典，融合了来自助产士的经验、产科医生的提醒以及妇幼保健专家、营养专家的建议，还有国际最新的胎教研究成果，为你提供方方面面的最新、最实用的资讯，目的只有一个陪伴你轻松地度过这不同寻常的十个月，顺利地生下健康宝宝。, 阅读了一下，写得很好，我要当妈妈了孕妇健康

胎教指南拥有300多祯精美全彩插图，以图文并茂、深入浅出的方式，让准妈咪轻松愉快地吸收孕期的相关知识。简洁、有趣且充满智慧和关爱的文字为孕妈咪全程导航，让你预先了解孕前、孕期、分娩和分娩后需要了解的各种资讯，并分阶段详细介绍准妈咪的生活保健、心灵护养及注意事项包括孕前夫妇的生子规划、胎儿生长的全过程、科学的孕期生活日程表、均衡的孕期营养饮食、应付各种妊娠反应的妙招、孕期心理问诊、安全的孕期运动、孕期、给职场孕妈妈的建议、减轻产痛的呼吸方法对孕妇的身心健康十分有益，让你与肚子里的宝宝一起快乐成长。, 内容也很丰富。做个快乐孕妈咪如此容易！你在知晓自己怀孕了的那一刻是什么心情欣喜惊讶不肯相信还是不知所措不管怎样，从你接受这个事实，预备做一个母亲开始，最重要的事情就是愉快度过这生命中最特殊的十个月，尽情享受这280天！但是作为一位准妈咪，难免会对孕期身体的某些不适产生种种忧虑，加上将为人母的紧张、对分娩的不安，都与甜蜜时刻相伴。在以前，多数的家庭属于大家族，怀孕、分娩这方面的资讯，通常是由祖母、外祖母传给妈妈，妈妈再传给女儿般的代代传承。可是，现在已步入少产、少子的时代，借由现代科学媒体来获得关于孕期的资讯，成为不可或缺的潮流趋势。这部风靡全球、热销日韩百万册的亚洲超级育婴宝典，融合了来自助产士的经验、产科医生的提醒以及妇幼保健专家、营养专家的建议，还有国际最新的胎教研究成果，为你提供方方面面的最新、最实用的资讯，目的只有一个陪伴你轻松地度过这不同寻常的十个月，顺利地生下健康宝宝。300多祯精美全彩插图，以图文并茂、深入浅出的方式，让准妈咪轻松愉快地吸收孕期的相关知识。简洁、有趣

物美价廉~

我是从2010年3月开始网络购书的，算起来快5年了。师傅是我的女友“好梦”，她是个样样时尚都能搞懂的70后女子，若干年前我看她拿了一摞书在付款，才知道还有这等方便之事：网上选书，书到付款。于是赶紧回家登录京东书城，挑选，下单。果然，很快书就送到了。从那时起到现在，我不知在京东下了多少订单，四五十次应该有了吧，因为我早已是VIP钻石用户啦。好了，废话不多说。一直想买这书，又觉得对它了解太少，买了这本书，非常好，喜欢作者的感慨，不光是看历史或者史诗书，这样的感觉是好，就是书中的字太小了点，不利于保护视力！等了我2个星期，快递送到了传达室也不来个电话，自己打京东客服查到的。书是正版。在我还没有看这本书的时候，我丝毫不怀疑它是一本好书，很符合80后读者的口味。很难想象一本图书会被我看得像郭德纲的相声书一样，在地铁上都如饥似渴地手不释卷。人都说《红楼梦》是一部罕见的奇书，是人生的镜子，那么对于这部书，在某种意义上也令我感到了丝丝“找出心中所想”的意味，因为我不仅从中看出大论的味道，更是以一种看搞笑图书的心情在愉悦自己，事实上这本书确实不失幽默，在大论了一把之后确实愉悦了广大读者，在此之前，我从来没想过会像一本幽默小说一样去看这本书，因为多年来这类书的泛滥使我对它十分不屑。京东商城图书频道提供丰富的图书产品,种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售,为您提供最佳的购书体验。网购上京东,省钱又放心!在网上购物，动辄就要十多元的运费，往往是令许多网购消费者和商家踌躇于网购及销售的成本。就在买方卖方都在考虑成本的同时，京东做了一个表率性的举动。只要达到某个会员级别，不分品类实行全场免运费。这是一个太棒的举动了，支持京东。给大家介绍本好书《小时代3.0：刺金时代》内容简介《小时代3.0：刺金时代》是郭敬明的第五部长篇小说，于2007年11月开始在《最小说》上独家连载，获得读者们空前热烈的追捧，各大媒体的相关讨论和争议也层出不穷，一场火爆的《小时代3.0：刺金时代》风潮由此掀起。郭敬明在《小时代3.0：刺金时代》的创作中，又一次展现了对多种文字风格的完美驾驭能力。他以全新的叙事风格和敏感而细微的笔触，将当代青少年、大学生、都市白领的生活和情感故事集中、加工、娓娓道来，从小角度展现了作者对整个社会的观察和思考。这部长篇系列正式开始前，郭敬明曾许诺将要连续创作五年

，而在五年终结之际，《小时代3.0：刺金时代》系列将如约迎来它辉煌的谢幕。林萧、简溪、顾源、顾里、南湘、唐宛如……五年间，他们已然成为陪伴读者们度过青春时期的伙伴，他们仿佛活生生地站在读者身边，呼吸着，微笑着，与每一个人共同欢乐，共同哭泣。故事有终结的一天，然而人物却能跃出故事，在读者心中长长久久地鲜活下去，从这个意义上来说，《小时代3.0：刺金时代》是每一个读者的小时代，它永远也不会完结。

太棒了！没话说了！

女性是天生的购物狂，对于购物总是有一些潜藏在体内的欲望，其实女性购物是心理的一定反映，尽管并非所有女性都承认，促使购物欲出现的原因也并非每个女性都一样。西方有句古话：把东西卖给有钱、有势、有需求的人。有趣的是，这里的“人”更适合于指代女人。现代女性普遍经济独立，在家庭购物中大权在握，堪称“有钱有势”。而说到有需求，最近英国一本时尚杂志的调查结果作了最好的注脚——女人每5秒就要想到一次购物，这种痴迷甚至超过了与自己的伴侣相处。当然拉，我这种女性，自然喜欢到网上京东来挑选东西拉。嘻嘻！好了废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，网络文学融入主流文学之难，在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的“五个一工程奖”，我们期待看到更多网络文学作品的入选。宝贝非常不错，和图片上描述的完全吻合，丝毫不差，无论色泽还是哪些方面，都十分让我觉得应该称赞较好，完美！

书是正品，很不错！速度也快，绝对的好评，下次还来京东，因为看到一句话女人可以不买漂亮衣服不买奢侈的化妆品但不能不看书，买了几本书都很好值得看。京东商城图书频道提供丰富的图书产品，种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售，为您提供最佳的购书体验。网购上京东，省钱又放心！在网上购物，动辄就要十多元的运费，往往是令许多网购消费者和商家踌躇于网购及销售的成本。就在买方卖方都在考虑成本的同时，京东做了一个表率性的举动。只要达到某个会员级别，不分品类实行全场免运费。这是一个太棒的举动了，支持京东。给大家介绍本好书《小时代3.0：刺金时代》内容简介《小时代3.0：刺金时代》是郭敬明的第五部长篇小说，于2007年11月开始在《最小说》上独家连载，获得读者们空前热烈的追捧，各大媒体的相关讨论和争议也层出不穷，一场火爆的《小时代3.0：刺金时代》风潮由此掀起。郭敬明在《小时代3.0：刺金时代》的创作中，又一次展现了对多种文字风格的完美驾驭能力。他以全新的叙事风格和敏感而细微的笔触，将当代青少年、大学生、都市白领的生活和情感故事集中、加工、娓娓道来，从小角度展现了作者对整个社会的观察和思考。这部长篇系列正式开始前，郭敬明曾许诺将要连续创作五年，而在五年终结之际，《小时代3.0：刺金时代》系列将如约迎来它辉煌的谢幕。

林萧、简溪、顾源、顾里、南湘、唐宛如……五年间，他们已然成为陪伴读者们度过青春时期的伙伴，他们仿佛活生生地站在读者身边，呼吸着，微笑着，与每一个人共同欢乐，共同哭泣。故事有终结的一天，然而人物却能跃出故事，在读者心中长长久久地鲜活下去，从这个意义上来说，《小时代3.0：刺金时代》是每一个读者的小时代，它永远也不会完结。

古人云书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。可见，古人对读书的情有独钟。其实，对于任何人而言，读书最大的好处在于它让求知的人从中获知，让无知的人变得有知。读史蒂芬·霍金的《时间简史》和《果壳中的宇宙》，畅游在粒子、生命和星体的处境中，感受智慧的光泽，犹如攀登高山一样，瞬间眼前呈现出仿佛九叠画屏般的开阔视野。于是，便像

李白在诗中所写到的庐山秀出南斗旁，屏风九叠云锦张，影落明湖青黛光。对于坎坷曲折的人生道路而言，读书便是最佳的润滑剂。面对苦难，我们苦闷、彷徨、悲伤、绝望，甚至我们低下了曾经高贵骄傲的头。然而我们可否想到过书籍可以给予我们希望和勇气，将慰藉缓缓注入我们干枯的心田，使黑暗的天空再现光芒？罗曼·罗兰创作、傅雷先生翻译的名人传，让我们从伟人的生涯中汲取生存的力量和战斗的勇气，更让我们明白唯有真实的苦难，才能驱除罗曼·罗兰式幻想的苦难；唯有克服苦难的悲剧，才能帮助我们担当起命运的磨难。读海伦·凯勒一个个真实而感人肺腑的故事，感受遭受不济命运的人所具备的自强不息和从容豁达，从而让我们在并非一帆风顺的人生道路上越走越勇，做命运真正的主宰者。在书籍的带领下，我们不断磨炼自己的意志，而我们的心灵也将渐渐充实成熟。读书能够荡涤浮躁的尘埃污秽，过滤出一股沁人心脾的灵新之气，甚至还可以营造出一种超凡脱俗的娴静氛围。读陶渊明的饮酒诗，体会结庐在人境，而无车马喧那种置身闹市却人静如深潭的境界，感悟作者高深、清高背后所具有的定力和毅力；读世界经典名著《巴黎圣母院》，让我们看到如此丑陋的卡西莫多却能够拥有善良美丽的心灵、淳朴真诚的品质、平静从容的气质和不卑不亢的风度，他的内心在时间的见证下折射出耀人的光彩，使我们在寻觅美的真谛的同时去追求心灵的高尚与纯洁。读王蒙的宽容的哲学、林语堂的生活的艺术以及古人流传于世的名言警句，这些都能使我们拥有诚实舍弃虚伪，拥有充实舍弃空虚，拥有踏实舍弃浮躁，平静而坦然地度过每一个晨曦，每一个黄昏。

胎教指南（附光盘1张）一点都不后悔，很喜欢布琳，书是绝对正版的，纸张都非常好！你在知晓自己怀孕了的那一刻是什么心情欣喜惊讶不肯相信还是不知所措不管怎样，从你接受这个事实，预备做一个母亲开始，最重要的事情就是愉快度过这生命中最特殊的十个月，尽情享受这280天！这部风靡全球、热销日韩百万册的亚洲超级育婴宝典，融合了来自助产士的经验、产科医生的提醒以及妇幼保健专家、营养专家的建议，还有国际最新的胎教研究成果，为你提供方方面面的最新、最实用的资讯，目的只有一个：陪伴你轻松地度过这不同寻常的十个月，顺利地生下健康宝宝。识伴随人类成长，人类的成长少不了知识。从远

孕妇如何保养？皮肤的日常护理

- 1、避免长时间阳光直射，外出时可以涂抹一些防晒霜阻挡紫外线的伤害；
- 2、饮食尽量清淡，多吃含维生素B2、B6丰富的食物，促进皮肤新陈代谢；
- 3、多吃含维生素C的蔬菜水果，减少色素沉淀；
- 4、平时做好保湿护理，每日早晚各一次；
- 5、对腹部和其它易干燥部位，平日做好滋润保湿工作。脸部皮肤的保养

清洁：使用温和无刺激的洁面产品，早晚各清洁一次；

保湿：清洁皮肤后使用温和的保湿乳液或乳霜，滋润皮肤；

控痘：有些孕妇在孕期会发痘痘，宜使用天然植物类的护肤品，既清爽保湿又无负担，但切忌使用祛痘产品，特别是怀孕头3个月，祛痘产品中的某些活性成分对胎儿的影响还未定论。

防斑：多数孕妇在孕期会产生妊娠斑，类似黄褐斑之类的色素沉淀，这种斑在产后会自行消退，因此不用特意使用祛斑产品，只要用专门的母婴护肤品或者植物类护肤品即可。

防晒：孕妇长时间在户外时一定要涂抹防晒霜，防止紫外线照射产生晒斑。但要选择纯物理防晒的产品，保证安全。如何预防与消除妊娠纹

妊娠纹的产生不仅在于自身的体质，也和产前保养和遗传基因有关。如果做好平时的保养工作，可以大大减少妊娠纹产生的机率，至少可以把妊娠纹的影响程度减到最小。

勤擦滋润油

从孕初期即可选择适合体质的乳液、橄榄油，按摩霜产品，在身体较易出现妊娠纹的部位（大腿、肚子、屁股），勤加按摩擦拭，以增加皮肤、肌肉的弹性以及血流的顺畅。保持肌肤的弹性，对后期肌肉适应体重增加有明显作用。滋润霜+橄榄油

怀孕中后期由于体重增加迅速，皮肤很容易断裂然后形成妊娠纹。孕妇可以将妊娠纹按摩霜配合滋润紧肤油使用；或先涂抹一层保湿霜，再抹上一层橄榄油，轻轻按摩。

多吃含优质蛋白的食物

怀孕期间注意多吃一些富含胶原蛋白和弹性蛋白的食物，如猪蹄、动物蹄筋、猪皮和鱼皮冻等，对防止妊娠纹也有一定的预防效果。产后坚持保养

生产后在洗澡时可用毛巾对腹部、腿部进行揉洗，再将温热的牛奶涂在肚皮上，用双手从里向外揉。最后再涂上滋润紧肤油，能收紧皮肤，并促进皮肤新陈代谢，加速细胞修复的作用。使用妊娠纹修复产品

如果长了妊娠纹可以利用专业的妊娠纹修复产品进行修复，妊娠纹不多的话，后期会慢慢消退减少一些。

发货及物流超快，第二天到货

上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾？于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，网络文学融入主流文学之难，在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的“五个一工程奖”，我们期待看到更多网络文学作品的入选。一直想买这书，又觉得对它了解太少，买了这本书，非常好，喜欢作者的感慨，不光是看历史或者史诗书，这样的感觉是好，就是书中的字太小了点，不利于保护视力！等了我2个星期，快递送到了传达室也不来个电话，自己打京东客服查到的。书是正版。现在，京东域名正式更换为JDCOM。其中的“JD”是京东汉语拼音（JING

DON|G）首字母组合。从此，您不用再特意记忆京东的域名，也无需先搜索再点击，只要在浏览器输入JD.COM，即可方便快捷地访问京东，实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢，TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称，同时也拥有正直的品行，和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。给大家介绍本好书《我们如何走到这一步》自序：这些年，你过得怎么样我曾经想过，如果能时光穿梭，遇见从前的自己，是否可以和她做朋友。但我审慎地不敢发表意见。因为从前的自己是多么无知，这件事是很清楚的。就算怀着再复杂的爱去回望，没准儿也能气个半死，看着她在那条傻乎乎的路上跌跌撞撞前行，忍不住开口相劝，搞不好还会被她厌弃。你看天下的事情往往都是一厢情愿。当然我也忍住了各种吐槽，人总是要给自己留余地的，因为还有一种可能是，未来的自己回望现在，看见的还是一个人。好在现在不敢轻易放狠话了，所以总算显得比年轻的时候还有一分从容。但不管什么时候的你，都是你。这时间轴上反复上演的就是打怪兽的过程。过去困扰你的事情，现在已可轻易解决，但往往还有更大的boss在前面等你。“人怎么可能没有烦恼呢”——无论是你初中毕业的那个午后，或者多年后功成名就那一天，总有不同忧伤涌上心头：有些烦恼是钱可以解决的，而更伤悲的是有些烦恼是钱解决不了的。我们曾经在年少时想象的“等到什么什么时候就一切都好起来了”根本就是个谬论。所以，只能咬着牙继续朝前走吧。

人是万物之灵、百兽之长，人所以优于禽兽，主要就在于会读书。禽兽会将捕食的方法教给下一代，它们有经验的传递，但是，它们没有人类的文字工具，可以把很多经验，以及每一个人毕生成就的精华，一代一代地传延下去。所以，读书是人类进步的主要原因。

文字所以那么重要，就因为它可以把人类最精华的经验流传下来。传说中有这么一句话

：“仓颉造字，鬼神皆哭。”鬼神为什么哭呢？大家可以想想这个问题。《论语》第一句话：“学而时习之，不亦说乎？”意思是说，我们学了之后，又不断地温习它，这不是件很快活的事吗？曾子又说：“吾日三省吾身，为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”曾子每天反省三件事：做事、对人，是不是有不忠心的地方？与朋友交往，说话是不是没有算话？读书是不是没温习？孔子和曾子都提出“习”这个字。“习”字造字的由来，是人们看到刚出生的小鸟，由母鸟教飞，常常飞不好，便摔了下来，会有性命之忧。母鸟用翅膀帮助并逼迫它学飞，一天又一天，慢慢地，学飞成了习惯之后，也就成了自然，它终于能从低处往高处飞了。孔子和曾子提出“习”字，用意在于告诉我们，读书也是习惯的养成。

有些家长说：“我的小孩就是不爱看书，有什么办法可想？”我说：“这很简单！你读书，他们就爱读书了！”没有比这更简单的方法了。

我的小儿子一岁多的时候，

有天晚上家里的人吃完饭都在看书，他也吃着大拇指坐在一旁看书。我发现他书都拿倒了，笑着问他：“书都倒了，还看什么？”他说：“你们都在看书，我也只好看书！”读书的习惯是可以养成的，就像小鸟习飞一样，能不能养成习惯，完全要看家长。养成读书习惯最难

虽然我母亲那个年代的人都认为女孩子不必读太多书，我母亲却非常鼓励我读书。她对我说：“我觉得世界上最难的一件事就是读书，其他事情，像女红、烹调，都可以一学就会，只有读书不能一学就会，因为习惯是最难养成的。”

以前把人分成士、农、工、商四等，士列居首位，因为古人最好的出路是做官，想做官，就得读书。大家用“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”鼓励男孩子求取功名，但这些并不是今天我想讲的“读书”。今天我想告诉大家的，不是有黄金屋、有美人颜如玉的书，而是从古到今，数以万计的人用他们毕生的阅历和智慧，写来供做我们头脑滋养品的书。大家想想，写成一本书有多么不容易，写一篇文章都未必写得好，何况是一本书！虽然天下文章一大抄，但是这个“抄”的功夫也不简单。抄等于是种摘录的工作，不仅摘录，还要言之成理，这其中包含了许多人一辈子的经验与智慧，作者可能要花上经年累月的工夫来完成它，而我们只需要数小时就能吸收，天底下哪有这么便宜的事？

你在知晓自己怀孕了的那一刻是什么心情？欣喜？惊讶？不肯相信还是不知所措？不管怎样，从你接受这个事实，预备做一个母亲开始，最重要的事情就是愉快度过这生命中最特殊的十个月，尽情享受这280天！这部风靡全球、热销日韩百万册的亚洲超级育婴宝典，融合了来自助产士的经验、产科医生的提醒以及妇幼保健专家、营养专家的建议，还有国际最新的胎教研究成果，为你提供方方面面的最新、最实用的资讯，目的只有一个：陪伴你轻松地度过这不同寻常的十个月，顺利地生下健康宝宝。

《我要当妈妈了：孕妇健康》

《胎教指南》拥有300多祯精美全彩插图，以图文并茂、深入浅出的方式，让准妈咪轻松愉快地吸收孕期的相关知识。简洁、有趣且充满智慧和关爱的文字为孕妈咪全程导航，让你预先了解孕前、孕期、分娩和分娩后需要了解的各种资讯，并分阶段详细介绍准妈咪的生活保健、心灵护养及注意事项：包括孕前夫妇的生子规划、胎儿生长的全过程、科学的孕期生活日程表、均衡的孕期营养饮食、应付各种妊娠反应的妙招、孕期心理问诊、安全的孕期运动、孕期sEx、给职场孕妈妈的建议、减轻产痛的呼吸方法……对孕妇的身心健康十分有益，让你与肚子里的宝宝一起快乐成长。

做个快乐孕妈咪如此容易！

你在知晓自己怀孕了的那一刻是什么心情？欣喜？惊讶？不肯相信还是不知所措？不管怎样，从你接受这个事实，预备做一个母亲开始，最重要的事情就是愉快度过这生命中最特殊的十个月，尽情享受这280天！

但是作为一位准妈咪，难免会对孕期身体的某些不适产生种种忧虑，加上将为人母的紧张、对分娩的不安，都与甜蜜时刻相伴。在以前，多数的家庭属于大家族，怀孕、分娩这方面的资讯，通常是由祖母、外祖母传给妈妈，妈妈再传给女儿般的代代传承。可是

，现在已步入少产、少子的时代，借由现代科学媒体来获得关于孕期的资讯，成为不可或缺的潮流趋势。

这部风靡全球、热销日韩百万册的亚洲超级育婴宝典，融合了来自助产士的经验、产科医生的提醒以及妇幼保健专家、营养专家的建议，还有国际最新的胎教研究成果，为你提供方方面面的最新、最实用的资讯，目的只有一个：陪伴你轻松地度过这不同寻常的十个月，顺利地生下健康宝宝。

300多祯精美全彩插图，以图文并茂、深入浅出的方式，让准妈咪轻松愉快地吸收孕期的相关知识。简洁、有趣且充满智慧和关爱的文字为孕妈咪全程导航，让你预先了解孕前、孕期、分娩和分娩后需要了解的各种资讯，并分阶段详细介绍准妈咪的生活保健、心灵护养及注意事项：包括孕前夫妇的生子规划、胎儿生长的全过程、科学的孕期生活日程表、均衡的孕期营养饮食、应付各种妊娠反应的妙招、孕期心理问诊、安全的孕期运动、孕期sEx、给职场孕妈妈的建议、减轻产痛的呼吸方法……对孕妇的身心健康十分有益，让你与肚子里的宝宝一起快乐成长。

更有神奇的斯瑟蒂克胎教法，针对胎儿的六感功能进行训练，为出生后的早期教育打下良好的基础，让你的宝宝赢在人生的起跑线上！音乐胎教，给宝宝哼唱歌曲，或者和宝宝一同听音乐，与他分享对音乐的感受，刺激胎儿右脑。开发宝宝的想象力、创造力；语言胎教，与“宝宝”聊天，给他讲述心情、对未来的憧憬，吟诵诗文，培养宝宝对外界的感受能力，促使宝宝心灵健康成长；肚皮胎教，以抚摸、拍打肚皮来促进宝宝大脑发育；运动胎教，帮助宝宝做体操，促进宝宝身体协调；瑜伽胎教，以冥想法带给宝宝积极愉悦的满足感，以体位法增进母子间的情感交流；光照胎教，促进宝宝视网膜功能的完善……让你随时随地感受到与孩子息息相通，帮助你孕育出高IQ的神童宝宝！

这样，无论发生什么情况，你都能冷静应对。而当顺利生产后，成为妈妈的无上喜悦会让你觉得自

非常不错正是我想要的今天我在网上买的几本书送到了。取书的时候，忽然想起一家小书店，就在我们大院对面的街上，以前我常去，书店的名字毫无记忆，但店里的女老板我很熟，每次需要什么书都先给她打电话说好，晚上散步再去取。我们像朋友一样聊天，她还时常替读者找我签名。可是，自从学会从网上购书后，我再也没去过她那里了，今天忽然想起她，晚上散步到她那里，她要我教她在网上买书，这就是帮她在北京上买了这本书。好了，废话不说。书不错我是说给懂得专业的人听得毕竟是小范围交流挺好，粘合部分不是太好，纸质还是不错的，质量好，封装还可以。虽然价格比在书店看到的便宜了很多，质量有预期的好，书挺好！之前老师说要买但是是自愿的没买等到后来说要背找了很多家书店网上书店都没有就上京东看看没想到被找到了

好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对

“腔调”本身的赞美。据了解，京东为顾客提供操作规范的逆向物流以及上门取件、代收货款等专业服务。已经开通全国360个大中城市的配送业务，近1000家配送站，并开通了自提点，社区合作、校园合作、便利店合作等形式，可以满足诸多商家以及消费者个性化的配送需求。为了全面满足客户的配送需求，京东商城打造了万人的专业服务团队，拥有四通八达的运输网络、遍布全国的网点覆盖，以及日趋完善的信息系统平台。所以京东的物流我是比较放心的。好了，现在给大家介绍两本好书：《婚姻是女人一辈子的事》简介：最实用剩女出嫁实战手册、婚女幸福宝典；婚姻不是最终归宿，幸福的婚姻才是真正的目的；内地首席励志作家陆琪

首部情感励志力作；研究男女情感问题数年，陆琪首本情感婚姻励志作品。作者作为怀揣女权主义的男人，毫无保留地剖析男人的弱点，告诉女人应该如何分辨男人的爱情，如何掌控男人，如何获得婚姻的幸福。事实上，男人和女人是两种完全不同的动物，用女人的思考方式，永远也了解不透男人。所以陆琪以男性背叛者的角度，深刻地挖掘男

人最深层的情感态度和婚姻方式，让女人能够有的放矢、知己知彼，不再成为情感掌控的弱者。二、《正能量（实践版）》——将“正能量”真正实践应用的第一本书！心理自助全球第一品牌书！销量突破600万册！“世界级的演讲家和激励大师”韦恩·戴尔，为我们带来了这本世界级的心理学巨作！他在韦恩州立大学获得过教育咨询博士学位，曾任纽约圣约翰大学教授，是自我实现领域的国际知名作家和演讲家。他出版过28本畅销书，制作了许多广播节目和电视录像，而且在数千个电视和广播节目中做过嘉宾访谈。本书跻身《纽约时报》畅销书榜数十周之久，在全球取得了极高的赞誉，曾激励数百万人走上追逐幸福之途。《正能量（实践版）》——内容最实用、案例最详实，10周改善你的人生！这本书是作者联合数十位科学家、心理学家，耗费十余年心力的研究结晶。通过一系列行之有效的方法，以帮助所有身处人生低谷、长期焦虑、沮丧、消沉、自我怀疑的人，过上幸福喜乐的生活。每一章都像一次心理咨询，详细论述了各种自我挫败行为，分析我们之所以不愉快、消极应对生活的原因，把人们日常生活中所暴露的性格缺陷（如自暴自弃、崇拜、依赖）和不良情绪（如悔恨、忧虑、抱怨、愤怒）逐条分析，揭开你最想知道的心理学真相，每章结尾都提供了简易的方法，使得你即刻改变恶行，拥抱新生。

谈读书的苦乐之境不爱喝咖啡的人，说咖啡苦涩，爱喝咖啡的人，说咖啡香浓。同是一杯咖啡，为什么会有两种体会呢？吾曰：心境不同。

读书亦是如此。不爱读书的人，如同不会品咖啡的人，读书时，只知其苦，不知其乐。爱读书的人，如同会品咖啡的人，读书时，能够品出书的韵味，能够进入乐之境界。那么，如何才能达到读书的乐之境界呢？

首先，要忘记苦境。当今的学生，大都说读书苦。固然，考试与升学的压力，扼杀了学生们读书的兴趣，不过，一些学

生们不会从读书中找到乐趣和价值，也是一个不争的事实。古人读书，大多摇头晃脑，乐此不疲；今人读书，大多愁眉苦脸，见书生厌。古今之人读书时的心境为何会有如此的差异？不可否认的原因之一，就是当今快节奏的生活让人无法静下心来好好读书，久而久之，看到书就心烦气躁。我认为，这不是出现问题的根本原因，出现问题的根本原因是，我们这批新新人类的心境出了问题。

心不静，则难成事。不是读书苦，而是我们无法抑制那颗动荡不安的心。当今丰富多彩的生活，早已俘虏了不少同学的心。读书与娱乐相比，读书当然是苦的。此外，读书之悲苦，是因为我们太强调功利性。林语堂先生曾说过：“读书的本旨湮没于求名利之心，可悲。”读书本是无功利的，带着功利之心读书，读书还会有趣吗？还是林语堂先生说得好：“读书本是一种心灵的活动。”看来，快乐读书的前提，就是安顿好那颗动荡不安的心。

关于读书，我认为，最重要的是，要用自己的生命去阅读，唯有如此，读书之乐境才会如“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”一样，令人豁然开朗。我以为，读书有两种方式。一种是用自己的眼睛读书，这是低级的阅读；另一种是用生命来读书，这才是真正的读书。只有用生命来读书的人，才是真正会读书的人。此时，读书不是一种负担，而是享受美好的人生。

只有畅游书海，我们的思想才会视通万里，思接千载，心游万仞，精骛八极。在书中，我们可以与自然对话，可以与社

会对话，可以与大师对话，上至天文，下至地理，古今中外，我们无所不去。在书中，我们可以认识孔子和庄子，可以认识屈原和文天祥。在书中，我们可以了解荷马与巴尔扎克，可以了解雨果与华兹华斯，可以了解卢梭与康德。最重要的是，通过读书，我们的人格得到了完善，我们的思想得到了升华，经过多年努力，我们甚至可以成为大师——没有一个大师不是书滋润出来的。

当然，对于我们来说，读书不是一件轻松的事情。因为我们太怕考试的分数低，太怕输，太怕老师和父母失望的眼神，太怕孤独。

如果书是帆，良好的心境是风，那么，读书之乐便是那探险的远航之船了。

“老大……”那个谁的我，表示无奈。

“反正家里还有点，这些我就放地上了，要的自己拿。”然后，一步一步，警觉地落下了滴滴冷汗，慢镜头般地往后退，一触即发地争斗，已经无法避免。“跑啊！”远方，落下了无声的闪电，终将照亮半边的梵夕，破烂堆中若隐若现的小径，不知能通向多远，是否会有狂风或是暴雨，却不会被这群小屁孩所考虑，只是，一步一步，向着自己想去的地方，不停歇地走去。

一时辰的路，不长，却走得让人想死的心都有，再无力的大煞星也是凶器，不是凡人所惹得起，敬而远之的她就闷声不吭地跟在后头，一伙人都冒出了黑线，却又不敢拿她怎样。

“安老大，就放过我们这伙小弟吧，出来混口饭吃不容易，你再跟着，谁和我们做生意啊”老大在魔头面前，毫不犹豫地求饶着，安老大的名声是如此响亮，方圆百里就没有不怕她的。

传说，某些集市里的假牙店开得很红火，卖石膏的生意也不错，发展到后来，只要是安老大去的市场就没有敢开门的。

“老大，放过我们吧，我错了，我下次一定不敢在你地盘上走了好不好？”

“魔头，不，呸呸呸，安女神，你太闪耀了，我们的狗眼都被刺瞎了，就放我们一条生路吧？”

“安，你是自由的，现在我放你自由，回到安萨尔的身边去吧，他，需要你”有如神棍的老大，平生第一次那么诚恳，那么煽情。

“我错了，我改还不行么，老大，放过我啊，要不这些小弟都归你了？”

“希达老大！不带你这样卖友求生的，安老大，把希达之子绑了，我们帮你扛他回去给你当压寨夫人去，我们这帮小的就放我们回去？”某小弟直接不肯了，现场叛变……

“有道理，吉姆老大，拿绳子”眼镜仔，号称小队中唯一有文化的家伙，瞬间倒戈。

“你小子敢，小心我撕了你的宝贝书。”老大依然在做最后的反抗。

“不要吵了，也不要烦我，你们走你们的，再惹我，把你们都扔河里。”沉默无语一路的安魔头，终于开口了。“扔吧，扔了还有活命的机会。”老大低声抱怨了一句。

一道死光，希达老大，终于安静了。有这样的老大，作为小弟的我们，悲凉无助。

果不其然，刚进市集就发现，所有的店都关了门，各种暗哨都十分敬业，早就把安魔头要来的信息传了过来。整条小街是如此的荒凉，若不是卖假牙和石膏的西老板精神抖擞的站在门口，在欢迎安魔头的到来，是个人都会以为这里应该是个鬼城才对。

“都给我滚出来，不要让我发火”安娜依然面无表情，好像只是说了一句无关紧要的话。

只是十秒钟，真的只有十秒，所有人瞬间冲了出来，开店的开店，买菜的买菜，卖身的卖身，吵架的继续吵架，就好像什么事都没有发生，虽然的确，还没有什么事发生。硬着头皮，希达老大，穿过拥挤的人群有意无意间，让出的一条通道。看似轻松，却还是能感觉到，众路人或是同情或是坐等看戏的目光。

食品店的钱老板，整脸都白了，好像魂都没了，若不是小二在一旁扶着，眼看就要往地上躺下去。“不要过来，不要过来，老天我求求你了。”

远处不断走近的希达之子，完全没听到钱老板在那边自己嘀咕着什么，就想着能早买完，早脱身，最好不要碰到什么“意外事件”。

“钱老板早啊，你老身体好？”希达老大总是那么能屈能伸，“这是哪不舒服啊，脸都绿了，难道是基因开始变异了？要不我给你点抗剂？不对啊，钱老板那么有钱，应该什么都不缺才对啊，要不我给你捶捶背？”不对，希达老大总是那么低调才对。

“安老大，什么风把你吹来了，小五还不快点看座”直接无视了我们这群小屁孩，钱老板瞬间油光满面地向安娜老大问安。

书评

[我要当妈妈了：孕妇健康+胎教指南（附光盘1张）_下载链接1](#)