



第一本关于床文化的趣味

人的一生有三分之一的时间都在床上度过，  
你在床上都做些什么？

# 你在床上 都做些什么？



What do you do in bed  
草莓 Madam 著

云南出版集团公司  
云南人民出版社



你在做什么?  
做点什么?

做点什么?  
做点什么?

做点什么?  
做点什么?

# 你在床上 都做些什么？



What do you do in bed  
草莓 Madam 著

云南出版集团公司  
云南人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

你在床上都做些什么? / 徐敏著. — 昆明: 云南人民出版社, 2011.9

ISBN 978-7-222-08273-1

I. ①你… II. ①徐… III. ①家庭保健—通俗读物  
IV. ① R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 186094 号

出品人: 刘大伟

责任编辑: 周明全 陈朝华

责任校对: 武 坤

责任印制: 施立青

策划编辑: 苏善生 吕夏乔

书 名 你在床上都做些什么?

作 者 徐 敏 编著

出 版 云南出版集团公司 云南人民出版社

发 行 云南人民出版社

社 址 昆明市环城西路609号

邮 编 650034

网 址 [www.ynpph.km.yn.cn](http://www.ynpph.km.yn.cn)

E-mail [rmszbs@public.km.yn.cn](mailto:rmszbs@public.km.yn.cn)

开 本 880×1230 1/32

印 张 6.75

字 数 75千

版 次 2011年11月第1版第1次印刷

印 刷 北京画中画印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-222-08273-1

定 价 29.80元

尊敬的读者: 若您购买的我社图书存在印装质量问题, 请与我社发行部联系调换。

发行部电话: (0871) 4194864 4191604 4107628 (邮购)

# C 目录 Contents

|     |               |    |
|-----|---------------|----|
| 第一章 | 在床上读的20本书     | 1  |
| 第二章 | 在床上听的20首歌     | 25 |
| 第三章 | 在床上看的15部电影    | 53 |
| 第四章 | 睡眠的小障碍        | 79 |
|     | 令人痛恶的健康杀手——失眠 | 80 |
|     | 令人绝望的鼾声       | 82 |
|     | 夜半抽筋，应谨慎注意    | 83 |
|     | 早醒——令人崩溃的睡眠失控 | 85 |

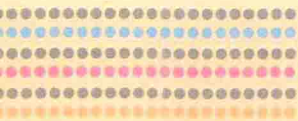
|            |                     |            |
|------------|---------------------|------------|
| <b>第五章</b> | <b>别让常识性错误闹笑话</b>   | <b>89</b>  |
|            | 卧床久了，麻烦也来了          | 90         |
|            | 回笼觉不可贪              | 91         |
|            | 坐着打瞌睡不可取            | 92         |
|            | 捆绑道具请留步             | 94         |
|            | 温存过后更要情话绵绵          | 97         |
| <br>       |                     |            |
| <b>第六章</b> | <b>良好睡眠需要注意的小细节</b> | <b>99</b>  |
|            | 床的摆放有讲究             | 100        |
|            | 床上用品的选择要谨慎          | 102        |
|            | 床与枕头的选择             | 105        |
|            | 室内光线不宜太亮            | 107        |
| <br>       |                     |            |
| <b>第七章</b> | <b>梦，到底在对你说什么</b>   | <b>109</b> |
|            | 睡眠与做梦的是是非非          | 110        |
|            | 梦呓的小秘密              | 112        |
|            | 性梦，源来如此             | 113        |
|            | 梦游的背后               | 115        |
|            | 梦之连连看               | 121        |

|            |                  |            |
|------------|------------------|------------|
| <b>第八章</b> | <b>床上那点事儿</b>    | <b>127</b> |
|            | 是什么让我们在床上患感冒     | 128        |
|            | 理由：怎一个“累”字了得？    | 129        |
|            | 理由：别让你的“挑剔”挡了路   | 130        |
|            | 理由：左手摸右手的尴尬      | 131        |
|            | 理由：最大的元凶——“第三者”  | 132        |
|            | 男人应该知道的那些事       | 134        |
|            | 你是床上哪种尤物         | 137        |
|            | 从床上性爱方式看性格       | 143        |
|            | 花样百出             | 150        |
|            | 你是七种“性人格”之一吗     | 151        |
|            | 在床上你最在乎的是什么      | 152        |
|            | 每个人都要知道的助眠养生之道   | 160        |
| <br>       |                  |            |
| <b>第九章</b> | <b>你在床上都做些什么</b> | <b>185</b> |
|            | 夜猫子指数            | 186        |
|            | 你的睡眠质量如何？        | 192        |
|            | 高睡商，你有吗？         | 193        |
|            | 关于你的睡姿           | 196        |
|            | 中国夫妻“床上生活”状态素描   | 200        |
|            | 摆放床的禁忌           | 205        |



## 第一章 在床上读的20本书





如果把读书当做是一种寻找，虽然意境高远、雅致了很多，但却不免少了许多乐趣、多了几分枯燥。如果把读书当做是一种追求的境界，虽然颇带了点自命不凡的味道，但难免也就曲高和寡无人相伴。通俗点儿来说，读书就是读书，只要心态平和，大可随了它优哉游哉。其实书这东西，向来都是爱好者视如珍宝，不爱者视如粪土，而读书的乐趣与滋味也只有读书人才体会得来。人们要么忙忙碌碌地奔波于生活，要么谈天说地、玩得亦乐乎，能真正

静下心来读书的人委实不多。有的人是有心无时间，更有的人则是无心亦无时间。所以说，这闲来读书，其实是一种享受，让人嫉恨更让人羡慕。试想，寻一雨天，最好是淅淅沥沥、绵细似针、沾人不湿的那种雨。而你的家里，恰好有一个阳台，又恰好，那里还放着几盆芭蕉。而你就躺在自己的床上，一边体会书中百味，一边倾听雨打芭蕉的声音，这怎能说不是人生的一大快事？即便是足不出户，这书里的喜怒哀乐也够你回味许久了，更何况耳边还夹杂着那恍恍惚惚、若有若无的美妙声音，或许，欲罢不能这样的事也就不远了。



## 《什么都没有发生》——香港著名文化大家陈冠中的小说。

香港有梦，更有奇妙的循环，人人都在追梦，在循环的怪圈里奔跑，但是命轮的产生永远都在强奸着我们的计划。一切的喧哗过后，什么都没有发生，这实在是给予香港乃至整个社会最好的礼物。在这个世界上，我们只爱



自己。人人都在争，以致温情只能退却至幕后。什么都没有发生成了人人给自己开脱的最佳借口，当然也成了安慰自己的枕边语。欢喜悲伤、生老病死，一切有什么大不了的？也许，她仍在耳边说着，不论发生什么，我都爱你。但是你已不想说真话，因为真话需要解释。不太伤感，没有承诺，这是你喜欢的一种分手。你希望明天来到，各自过各自的生活，友谊长存。这本不长不短的小说，有快感、有牵绊，更像是一部“幻爱”电影。我们的生活，何尝不是一场梦？一觉醒来，我们仍在床上，但却已是一个完全没有了牵挂的人。在这一代，有空的智慧，没有一个局外人。



《隐秘盛开》——蒋韵的一本与爱有关的小说。古往今来，“有情天下”一直都在被“有法天下”所围剿，但是蒋韵却让几株“有情天下”中的奇葩隐秘地盛开了。

天才是注定要为他们所独具的天赋而献身的，莫扎特献身于音乐，凡·高献身于绘画，而她笔下的天才们，则献身于爱。只有这些爱的天才，才会把俗世中的爱情、人间的爱情，改造成信仰。“她感到了巨大的危险，那危险来了，向她逼近，仿佛命运在敲门。可她势单力薄，根本阻挡不了那危险的到来。那危险就是：对一个人一见钟情、毫无希望的爱。”这是每个人都经历过的往事，毫无准备地一脚踏进这深渊，从此，万劫不复。你一直对此耿耿于怀，并且厌恨，但是很多年后的夜晚，你躺在床上静静地翻开这本书，却开始庆幸自己曾经有过这样的往事，深切盛大的往事，它令你的整个青春不至于那么苍白空洞。我想，等有一天我们老了，却发现记忆是如此贫瘠，大概真的会哭。爱，也许从来都和被爱者无关，永远都是一个人的事，但是它本隐秘地盛开却又似是故人来。



## 《吴虞和他生活的民国时代》冉云飞——在成都“吃喝拉撒、食色性也”的蛮子给我们端上来的一盆“水煮虞”。

也许，你不知道吴虞是个什么样的人，不知道他的那些恩恩怨怨、名号著作，更不知道他到底是个正人君子还是个流氓强盗。但是，那又有什么紧要的呢？冉云飞是个喜欢从生活角度来观察包括学者在内的不少“大人物”的诸种行为的人，那些“大人物”的行为会在他的笔下变得立体、丰富起来，所以，《吴虞和他生活的民国时代》，这盆作料丰富、火候纯情的“水煮虞”，会带着你将吴虞摸个底儿清。当你知道了他的不合时宜、他让人悲悯的孤独，也许你会深有同感，因为他的孤独同你的孤独一样，不是因为高深，而是因为他即使身处人群，也总是处在一种游离的状态当中。也许，你在读这本书的过程中，会与那个旧时代的人物产生一种深深的共鸣，也许，最终你的同情会从吴虞的身上慢慢地转回到自己身上。每个人面对时代和社会的制约，其间的不自在与求生的分裂，都令人抓狂。原来，每个时代都有这样的“病人”。



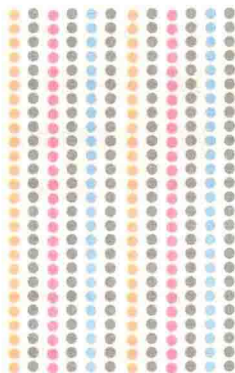
《蓝花布上的昆曲》——张琴通过五年独立的田野调查，才使这样一本书首次完整面世，它展示出了五部昆曲蓝夹缬图像，精选自一万多件老蓝花布被面。



蓝夹缬是我国古老的雕版印染活化石，昆曲是中国戏曲的活化石。这两者结合在一起，真是妙不可言的现象。《蓝花布上的昆曲》正是捕捉到了这两者碰撞的精彩之处，它不仅让人充分领略了蓝夹缬和昆曲这两大古老文化形式融合的风采，而且深度解读了这两大活化石遗留背后的民间意识。书里收录了《白兔记》、《杀狗记》、《蜃中楼》、《西厢记》、《义侠记》五部昆曲老戏纹样，从“说图”、“说戏”、“说工艺”三方面阐述了蓝夹缬的文化遗产，为中国民间戏曲的传世图像的新门类——戏文蓝夹缬提供了厚实的注脚。躺在床上可以看戏、可以读故事，还可以研究画布。这样的一本好书，你怎么可以错过？

《生命八卦》——袁越的关于生命的八卦书，有味、有料、有趣，更是一种传播科学的思维方式。

“为什么是猴子而不是老虎变成了人？”，“男人为什么会长乳头？”你肯定胡思乱想过一些无厘头的问题，《生命八卦》让你的胡思乱想都有了答案。八卦，好像是一个很离谱的词，但是在这本书里，却流行着一句口头禅：“你有什么科学依据？”袁越将人人都感兴趣的话题，通过最可靠的搜索引擎和最有价值的素材，以及自己的知识储备糅合到了一起，然后再把它变成一个有趣易懂的故事讲给我们。或者，你同爱人在乏味的生活当中已经找不到共同的话题了，或者，孩子的百般发问让你哑口无言，那么，你的床头无论如何都不能少了这本《生命八卦》，很多的共鸣就隐藏在其中。



《巨流河》——齐邦媛真诚地讲述抗日战争中的家国史，回顾了中国历史的洪流和浮沉其中的人与事。



这是一本惆怅书，“怅望千秋一洒泪”，杜甫的泪化作了齐邦媛的泪。这个“外省人”，像是一艘永远也回不了家的船，她从大陆的巨流河写到台湾的哑口海，以一个奇女子的际遇见证了纵贯百年、横跨两岸的大

时代的变迁。任那时间流淌、人事浮沉，始终有一个声音不曾老去。“凡事都有定期，天下万物都有定时，生有时，死有时……”齐邦媛的一生，正是整个二十世纪颠沛流离的缩影。从惊天动地到寂天寞地，多少的壮怀激烈都已付诸流水。二十世纪，是埋葬巨大悲伤的世纪，是一个永远也不会远去的时代。当夜幕低沉，当你拿起这本书，也许你会告诉自己：拿起了，就别再放下！因为，每一个有着深深的家国情的人都会被它震撼。更因为，那英挺、有大志的父亲、牧草中哭泣的母亲、公而忘私的先生，那唱着《松花江上》的东北流亡子弟、初识文学滋味的南开少女，含泪朗诵雪莱和济慈的朱光潜，那盛开铁石芍药的故乡，那波涛滚滚的巨流河，那深邃无尽的哑口海，那暮色山峰里和隘口边回头探望的少年张大飞……那一切，都是一条渡不过的巨流河。

《红婴仔》——简嫔蓄意贴近育婴实况而写的散文纪录片，详述了自己为人母的忐忑心理及亲手抚育新生命过程中各种兴奋、惶恐、期待以及遭遇挫折时的心情。

“事情从一只迷路的精子与一枚离家出走的卵子的艳遇开始。”虽然《红婴仔》有着一个很有趣的开头，但是，不可否认它里面所包含的深意。简嫔的文字原本就有血缘的艰深沉重，以及南台湾的乡土暖热。她的悲哀是以理性和悲悯为底色，欢喜亦是由一个个生动细节真实地支撑起来的。如今，都变成了母亲的心，更加殷切、密实而朴拙。在暗夜归家的路途中，抬头



仰望愈来愈稀疏的星空，或是依着山崖的老树，眺望闪烁的万家灯火时，我必定曾低下头，诚心诚意地祈求：“请给我一个靠岸的人，给我一个婴儿。”这个人是您、也是我，是藏在万家灯火之后的窗户里的每一个人。“母亲把自己的肉体凡胎扩建成一座小庙，里头供着神灵。这一切只为了向四面八方索求力量。”简嫔为了纪念自己与丈夫是走了遥远的路才找到彼此，为了给下一代没有边界的爱，为了祝福儿子未来的人生路途能走得天宽地阔，而给小孩取名为

“姚远”。这是一本肉身、女体、泥土、神灵的脐带书，哪怕你每次只能读一小段，哪怕你看一次、哭一次，你都总该为了自己的那个小小的祈求，同她一起长途跋涉。

《寻路中国》——彼得·海斯勒从乡村到工厂的自驾之旅，讲述了他驾车漫游中国内地的经历。



除了吃惊之外我们还能说些什么呢？连中国人自己也不能完成的事竟然由一个外国人去做了，而且做得非常成功。彼得·海斯勒似乎有一种本能的平民取向，在他的中国故事中从来没有出现过什么名人。他从最普通的中国人开始接触，从他们的变化和视角来体会和

理解中国社会的变迁。从某种意义上说，他是对的，因为最普通的东西才是最本质的体现。

中国农村地区将谷物晒在公路上、司机们像赌气和比赛一样惊悚地在各种路段相互超车的习惯……这些中国人早已习惯的现象，在他笔下都显示出一种异常、神奇和魔幻的色彩，有时让人啼笑皆非，但不能不承认，这些确实是那