

孙悦^著

FEI YUE MEMORY

飞悦时光



超值赠送
孙悦Myyule酷乐派

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

飞悦时光/孙悦著. —青岛: 青岛出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5436-5304-7

I. 飞... II. 孙... III. 孙悦 - 自传 IV. K 825.76

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第030638号

- | | |
|------|--|
| 书 名 | 飞悦时光 (电子书网址: fysg.d.myyule.com) |
| 著 者 | 孙 悦 (官网: www.sunyuefans.com) |
| 策 划 | 北京宇悦无限文化传播有限公司 www.myyule.com |
| 资料整理 | 王晓飞 季丽萍 高 超 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市徐州路77号(266071) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-80998664 |
| 责任编辑 | 郭东明 范开玉 |
| 特邀编辑 | 纪承志 |
| 责任校对 | 田 磊 王 宁 |
| 封面设计 | 鲁 爽 |
| 设计制作 | 樊君妍 |
| 制 版 | 青岛艺鑫制版有限公司 |
| 印 刷 | 青岛海蓝印刷有限责任公司 |
| 出版日期 | 2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷 |
| 开 本 | 16开(720mm × 950mm) |
| 印 张 | 12 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5436-5304-7 |
| 定 价 | 38.00元 |

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-80998826)

FEIYUE MEMORY

孙悦 著

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



飞悦时光





一个幸福女人的飞悦时光……



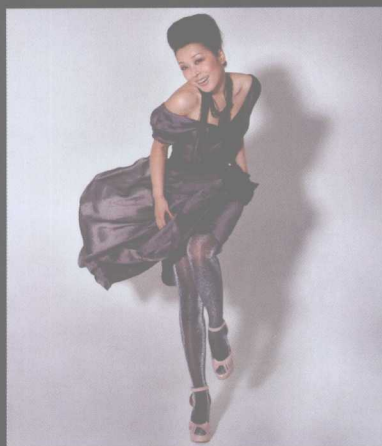


孩子使女人更加完整……

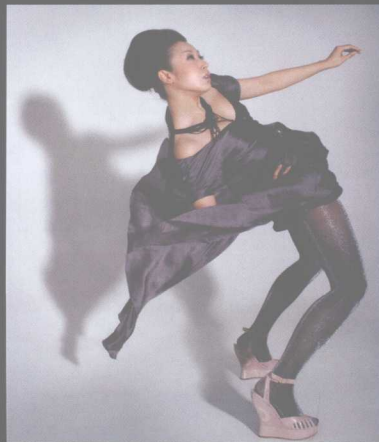








多变的女人，不变的我……



FOREWORD

变

在圈子里，“变”经常用来形容我们的每次出镜，而我也很荣幸地被很多人认为是国内娱乐圈“变”数最多的女艺人，每次都能给坐在舞台下的你们带来不同的精彩。岁月匆匆，时光装饰着我的每天，改变着我的每天。



这本书的大部分内容，来源于我在怀孕期间所写的日记。

从确认怀孕的那一天后不久，确切地说应该是一周后，我的内心变得更加敏感：亦而感动、亦而忧虑、亦而安静、亦而躁动……这些突如其来的周而复始的感受，让我有了记录下每一天的冲动。

我总共写了近200篇日记，它们真实地记录了我在这段特定时期的生活起居；也记录了在这段时期，我对幸福、迷茫、痛苦的感悟，值得一辈子去珍藏和回忆。

公司和媒体的朋友知道了我的日记，鼓励我出版。因为这里面有很多有趣的事可以和更多的姐妹们分享，还有我亲身经历和实践的孕期心理保健，孕期身体保养，还有产后恢复等，这些都可以作为大家的参考，比那些纸上谈兵的还是有用些。希望本书能给那些希望生个漂亮宝宝，锻炼出健康身体的妈妈们一些帮助。

倘若真能够如此，会是我最大的心愿。



CONTENTS

目录

前言：变

1 幸福圆舞曲

- > 一见钟情/017
- > 缘分天定/018
- > 幸福圆舞曲/021
- > 公园闹剧/022

2 畅游42周日记

- > 双红线/026
- > 虚惊/030
- > 白日梦/034
- > 孕期反应/036
- > 有个孩子叫MYYYULE/038
- > 北漂那些事儿/038
- > 感恩《祝你平安》/044
- > 感恩朋友/046
- > 创建MYYYULE/052
- > 家庭战争/054
- > 救鱼记/056
- > “怪病”困扰/058
- > 爱/060
- > “挨踢”爸爸/062
- > 护着我的肚子的他的手/065
- > 厨艺大PK/066
- > 假期首日“疯”/068
- > 孕妇也疯狂/070
- > 接机计划/072
- > 拯救“猪猪”/074
- > “地位”排行榜/078
- > 太委屈/083
- > 《亲亲宝贝》/084
- > 孕动会/086
- > 超级访问/088
- > 情人节礼物/090
- > 美丽的风景/091
- > 好困啊/092
- > 繁忙孕装工作记/094
- > 砸钢琴的胖手/096
- > 喜洋洋/097
- > 劳动改造日/099
- > 宝宝压到我的神经了/100
- > 感冒“疫情”/101
- > 准妈妈的成长心得/102

3 亲亲宝贝

- > 宝宝的“史前史”/126
- > 痛并快乐的“大奶牛”/140
- > 大头儿子叼奶三部曲/142
- > 儿子坐起来了/144
- > 宝宝长牙了/145
- > 宝贝学爬记/146
- > 宝宝一天全记录/147
- > 儿子叫“妈”了/151
- > 不做溺爱的妈妈/152

4 美丽功课

- > 美丽容颜养出来/154
- > 孕妈妈美丽贴士/160
- > 对抗妊娠纹/162
- > 温和的产后瑜伽/164
- > 产后妈妈瘦身“秘籍”/165

2007, 2008, 中国年/168

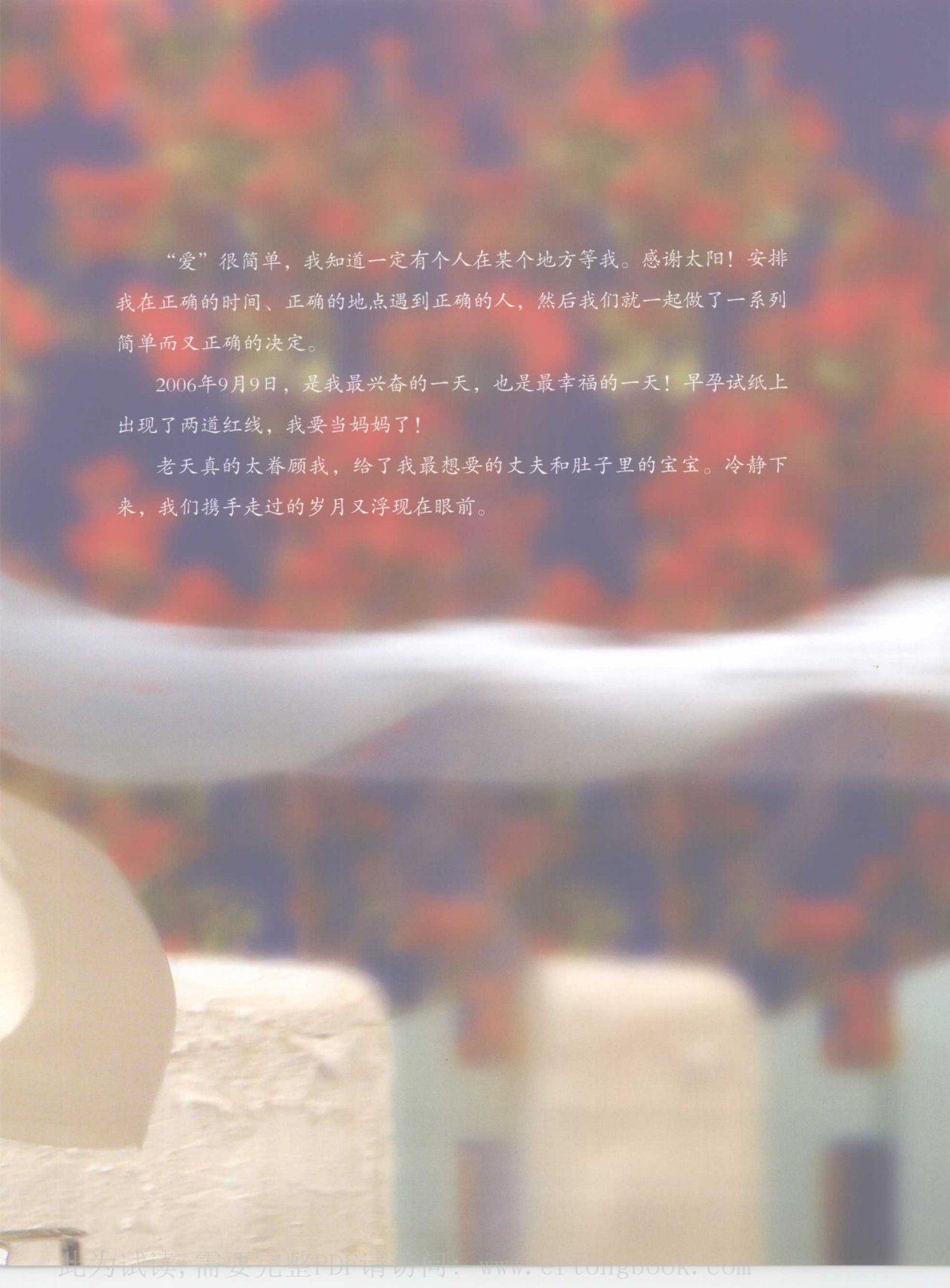
2009, 我的挑战, 我的MYYYULE/189



1

幸福 圓舞曲





“爱”很简单，我知道一定有个人在某个地方等我。感谢太阳！安排我在正确的时间、正确的地点遇到正确的人，然后我们就一起做了一系列简单而又正确的决定。

2006年9月9日，是我最兴奋的一天，也是最幸福的一天！早孕试纸上出现了两道红线，我要当妈妈了！

老天真的太眷顾我，给了我最想要的丈夫和肚子里的宝宝。冷静下来，我们携手走过的岁月又浮现在眼前。