



都市夜生活

郑燕平
主编

中国华侨出版社

号 001 字登准 (京)

都市夜生活

主编 郑燕平
编者 刘小伟
牛青山
詹建民



中国华侨出版社

(京)新登字 190 号

都市夜生活

都市夜生活

郑燕平 主编

出版者 中国华侨出版社
北京市朝内大街 130 号
(邮政编码:100010)

经销者 新华书店总店北京发行所

印刷者 冶金工业出版社印刷厂

开 本 787×1092 毫米 32 开本

字 数 210 千字 10.125 印张

版 次 1993 年 12 月第 1 版

印 次 1993 年 12 月第 1 次印刷

印 数 1—5000 册

书 号 ISBN7-80074-738-7/G·191

定 价 8.20 元

8117
48

做學面真能支開支了便料，中野社巨編如件本為

謝源社公專示專批為，林支味

書 錄

前 言

月 己 辛 卯 卯

夜晚同白天一样重要。

日转星移。夜晚，对于人们总是有着它无穷的魅力。

不论你是蓝领的工作者，还是白领丽人，夜生活对于你来说都象白天一样不可缺少。也许你还在茫茫旅途中，融融夜色里，对你最具吸引力的是家里那温馨的灯光；也许你刚刚离开机声隆隆的车间，真希望能在轻歌曼舞的咖啡厅寻求一丝安宁；也许你刚刚离开伏案一天的工作室，和家人共进晚餐或跳一曲轻松华尔兹舞；也许你只是想靠在沙发上看电视；也许你只想静静地看一本书、一张报；也许你只想静静地坐一会儿……

现代生活使人们感到夜晚的消遣和白天的奋斗同样重要。白天工作愈紧张，人们对夜晚轻松、娱乐的功能要求越高。怎样度过一个夜晚，怎样使每一个晚上都过得舒适、安逸、愉快、轻松？为此，我们从普通人的角度，就晚间活动、夜生活礼仪、人约黄昏后、入夜两地书、天伦之乐、晚间美容、睡个好觉、乐在其中等方面介绍了夜生活中的一些常识，真诚地希望这本书能为您夜生活带来一丝温馨、一点启示。

在本书的编写过程中，得到了许多朋友的真诚帮助和支持，在此表示衷心地感谢。

编者

1993 年 3 月

(81) (18)

(18) (19)

(19) (20)

(20) (21)

(21) (22)

(22) (23)

(23) (24)

(24) (25)

(25) (26)

(26) (27)

(27) (28)

(28) (29)

(29) (30)

(30) (31)

(31) (32)

(32) (33)

(33) (34)

(34) (35)

(35) (36)

(36) (37)

(37) (38)

(38) (39)

(39) (40)

(40) (41)

(41) (42)

二、晚间活动..... (18)

盼望有个丰富多彩的夜晚..... (18)

星期日的家庭聚会..... (19)

自带佳肴共进团圆饭..... (20)

竞书佳联祝吉祥..... (21)

各种各样的晚会..... (21)

(1) 家庭舞会..... (31)

家庭聚餐会..... (32)

(1) 家庭鸡尾酒会..... (33)

家庭自助餐会..... (34)

(1) 饭店聚餐..... (35)

(1) 郊外野餐..... (35)

(2) 家庭酒吧..... (36)

(8) 丰富多彩的家庭出游..... (37)

(8) 请你走进沙龙..... (42)

(11)

三、夜生活礼仪..... (46)

(81)

(21) 假如你是女主人..... (46)

(41) 作客的艺术..... (47)

(21) 朋友的称呼..... (48)

(31) 怎样选择礼物..... (49)

美好的礼物——鲜花..... (50)

怎样吃西餐..... (53)

(78)	怎样佩戴装饰品·····	(54)
(88)	内衣要配套穿着·····	(56)
(11)	让包袋使你更富魅力·····	(59)
(11)	舞会的礼仪·····	(61)
(9)	晚间活动如何美容·····	(64)
(81)	·····	
	四、人约黄昏后 ·····	(66)
(12)	·····	
(1)	敲开爱情的大门·····	(66)
(52)	约会的艺术·····	(72)
(52)	破译爱情的密码·····	(78)
(52)	再约的技巧·····	(81)
	恋爱中的扬长避短·····	(84)
(1)	入夜两地书·····	(85)
	热恋中的男子汉·····	(89)
(1)	恋爱中的女子风度·····	(94)
(8)	柳暗花明——写给爱情上的失意者·····	(100)
(4)	假如你重新恋爱·····	(103)
(81)	·····	
	五、夫妻情长 ·····	(108)
(12)	·····	
(8)	不落俗套的婚宴·····	(108)
(5)	新颖别致的婚礼方案·····	(111)
(7)	五彩缤纷的婚礼服·····	(114)
(8)	洞房花烛·····	(116)
(18)	情切切意融融·····	(120)

(48)	你的家庭是快乐的吗?	(137)
(62)	丈夫的“私房钱”	(139)
(92)	“私房钱”亮出的黄牌	(141)
(18)	爱情的误区	(141)
(16)	把幸福的基因献给未来的孩子	(149)
	重新设计人类自身的优生学	(149)
(60)	给未来的小宝宝选好“生日”	(150)
	妇女最适宜的生育佳期	(151)
(80)	最好是在四十五岁前做父亲	(151)
(37)	散步——孕妇的保健操	(152)
(87)	女子的骄傲装——孕妇服	(152)
(18)	怀孕后应该注意什么	(153)
(48)		
六、天伦之乐		(161)
(98)		
(46)	创造美的家庭氛围	(161)
(00)	居室壁灯的选择	(163)
(20)	室内养花当心变态反应	(164)
	用花草点缀你的居室	(166)
(80)	卧房的布置艺术	(167)
	家庭环境与美育	(172)
(30)	家庭是一所学校	(173)
(11)	热闹的除夕夜	(175)
(11)	元宵节夜的灯趣	(177)
(61)	聊天,家庭的粘合剂	(179)
(03)	注意节日病	(181)

父母与子女	(183)
众星捧月的“小皇帝”	(184)
当你做了爸爸的时候	(185)
怎样做个好妈妈?	(187)
你对孩子知多少?	(189)
给幼儿讲故事的诀窍	(190)
婴儿护颜五忌	(192)
抱、逗、按、捏——婴儿健身四要	(193)
指导孩子看电视	(195)
帮助孩子克服悲伤	(197)
诱导小宝宝做家务活	(200)
儿童游戏与美育	(201)
让孩子避开危险	(202)
当孩子上小学的时候	(206)
有趣的家庭民主生活会	(207)

七、乐在其中

在花的海洋里	(210)
走进动物世界	(219)
收藏之趣	(229)
棋牌乐趣	(238)

八、睡前美容

睡眠——高级美容师	(245)
-----------------	-------

美容面膜的使用	(246)
试试睡前美容	(247)
瓜果敷面美容	(248)
浴缸、浴皂、沐浴程序	(250)
美甲十部曲	(255)
女子美足与按摩	(257)
你会刷牙吗?	(258)
怎样选择洗脸水	(259)
洗发与梳发	(261)
女性睡前准备	(263)
睡前五分钟	(263)
牙齿保健八个三	(264)

九、健肤 健体 健美操

天天做脸部健肤操	(266)
颈部按摩操	(268)
乳胸健美操	(269)
腹部减肥操	(272)
臀部健美操	(274)
手指保健操	(275)
五分钟脚操	(276)
柔软体操	(276)
床上体操	(279)
水中体操	(281)
家庭简易健美器械的利用	(282)

床的妙用	(284)
墙の利用	(285)
如何用拉力器锻炼	(287)
膝部健美操	(291)
哑铃体操	(291)
瑜珈	(293)
孕妇体操	(294)
强力健身圈	(296)
 十、夜晚家庭安全与急救	 (299)
睡前为自己留张纸条	(299)
晚间家庭急救	(300)
夜间常犯疾病	(304)
心肌梗塞的家庭急救	(306)
哪些病需要急诊	(307)
来自凌晨的危险	(308)
怎样从火灾中逃生	(309)
电器与煤气	(311)

一、形形色色的夜生活

人们喜欢夜生活，向往夜生活，习惯夜生活，离不开夜生活，不论在什么样的国度里，这一点是共同的。但是，不同的国度，不同的生活习惯，不同的道德标准，不同的文化背景，夜生活的方式和内容又有很大的区别。紧张的生活节奏，激烈的竞争和日渐发达的经济，刺激了夜生活的发展。人们在紧张之余利用夜晚娱乐、消遣，或是为了消除疲劳、愉悦心情，调解情绪，迎接明天的工作；或是及时行乐，享受生活；或是广交朋友，拓展事业，各取所需。夜生活是人们生活中不可缺少的一部分。

美国人的夜生活

美国波士顿大学的社会学家墨尔本教授率先研究了美国人的夜生活。他发现，人类正向着一个日夜不分时代迈进。这种趋势已出现了一些兆头。

据最近的统计数据，大约有 2900 万美国人在深夜 1 点钟还未整铺上床。其中大多数正在街上挥金寻乐，大约有 2000 万人在餐馆大饱口福，在商场大泄购物欲，在车、船和飞机上享受旅途的快乐，还有 7100 万人正在工作岗位上埋头挣

钱。即使到了清晨3点或4点钟，这黎明前最宁静的时候，也有410万人仍在工作，更不用说那些在各种舞会上翩翩起舞的男女们了。

美国NBC电台迈尔主持的对话节目（听众可以直接给播音员打电话，其他听众可同时听他们的电话谈话）是在清晨1点到4点这段时间进行，谁也想不到居然有270个城市的750万人收听。在这段时间内纽约电话交换台也忙得不可开交。迈尔当初以为给他来电话的只是那些晚上睡不着觉的老人，或者临时“抱佛脚”啃书本应付考试的学生，或者孤独无眠的伤心者，后来，迈尔发现，这些人并不限于某种类型，他们中有各行各业的人。他们不是上班前几分钟给他打电话，就是刚下班就拿起电话，甚至还有在疾驶的汽车里对着送话机侃侃而谈。总之，什么时候，什么情况下都打电话给他，这些人没有一个听起来有半丝睡意，来电话的人中大约有10%是他认为当时应该酣睡的孩子。

底特律的密执安大道上的凡迪纳斯美发厅，在毗邻的各种房屋一片黑暗时，生意却兴旺得很，老板凡迪纳斯·约翰逊刚开店时，不少人笑他会赔掉老本，可现在他生意越做越大，已在底特律拥有10间通宵营业的美发厅了。

美国丁亥福贵率列尊英本墨案羊会环陆羊大耐浪好国美

。张政力和陆谷不旁日 法国夜总会 张贵新。吾主奇陆人

。美张基一丁聚出口装韵轩玄

法国的夜总会以其特有的魅力吸引着国内外游客，构成法国旅游业的一“绝”，享誉全世界。在我国，一提法国夜总会，有些人头脑里马上就联想出香艳风流的韵事，甚至色情污秽卖淫之类的情景。究竟其内幕如何？我趁在法国旅游饭

店业工作之机，对法国的夜总会做过参观和研究。这篇文章所写出的内容，就是我的所见所闻。

法国的夜总会是按照夜总会所在的地理位置、周围环境、规模、装修、设备水平、经营范围、活动内容、演出节目、管理和服务水平以及社会知名度的高低来划分档次。其中，在世界范围内知名度最高的，要属巴黎的“红磨房”和“丽都”两家夜总会。前者位于勃朗叶广场；后者建在繁华的香舍丽榭大街。

关于“红磨房”国内已有过介绍，在这里我只介绍“丽都”夜总会的一些真实情况。

“丽都”夜总会的装饰华贵，设备先进；服务人员都是男性，有相当好的素质，个个仪表堂堂，举止文雅；各种表演人才济济，有一支欧州驰名的爵士乐队；老板是法国很有名气的夜总会管理专家。

“丽都”每天开放两场。第一场是晚上8到10点，票价400法郎（约合人民币270元）；第二场是晚上11点到深夜1点，票价550法郎（约合人民币360元）。来宾入场后，凭票免费享用法式套餐一份（包括开胃菜、主菜、甜点或水果、咖啡）及半瓶大香槟。

入场者必须衣着整齐庄重，男女均应穿着夜礼服或正统西装。穿T恤衫、牛仔裤、背心、运动短裤者不准入内。在外面饮酒过量者将被“劝阻”入场。象“丽都”这类夜总会，不仅是人们娱乐消遣的地方，也是人们社交活动的重要场所。

夜总会由装饰华丽的前厅、富丽堂皇的主大厅和典雅别致的沙龙群组成。主厅能同时容纳四五百人就餐。餐桌分大、中、小三种，按单座、双座和团体座排成散星图案。各桌摆

着银质蜡台，点燃红烛，布置银质餐具，水晶玻璃高脚酒杯和水杯，桌边安放高靠背软椅。一切都显得雍容华贵。宾客由引座员一一领入座席。主厅深处有一巨大舞台，几乎与大厅一样宽，进深四层，层层装有各型彩灯。三架透明玻璃宽台阶将舞台延伸至台下舞池和步道。无论坐在什么位置，都可以观看舞台全景。

主厅为封闭式。环绕主厅设有各具风格的沙龙群，不想看演出者，可以另交租金，包下一间。里面环境幽雅舒适，可点酒菜，下棋，约会……因有专人服务，价格十分昂贵。

文艺演出每场两次，每次约30~40分钟。观众边吃、边喝、边聊、边看。吸烟席与禁烟席分开。节目丰富多彩，有古典芭蕾舞、现代舞、民间舞，有钢琴或小提琴演奏，吉他或民间器乐演奏，有美声演员独唱，通俗歌手表演，有短小惊险的杂技、使人眼花缭乱的魔术，也有叫人捧腹大笑的滑稽表演。主持人身着深色夜礼服，仪表庄重，举止洒脱，风趣幽默，口若悬河。他一会儿用法语，一会儿用英语，一会儿又用意大利语或德语，把观众情绪从一个高潮推向另一个高潮。

演出中间休息时，宾客纷纷起身，走向舞池，在乐队伴奏下，翩翩起舞，跳“华尔兹”或“探戈”。临结束，主持人将他认为跳得最出色的一对舞伴请上舞台，在观众的欢笑声中给女士戴上“舞蹈皇后”的鲜花桂冠，向男士赠送一瓶大香槟，以资奖励。

两小时的活动，自始至终气氛活跃而又高雅。有些节目，表演女郎几乎一丝不挂，她们动作优美奔放，但绝无色情挑逗举止。台下观众或屏气欣赏，或热情鼓掌，听不到起哄、口

哨，污言秽语和大声喧哗。有的歌唱演员走下台来，向两边观众致意，动情演唱，没有观众离席围观。有些男子激动了，至多站起来一个飞吻，但绝不敢做过火的举动，怕在大庭广众面前丢脸，失身份。当然，也有例外。有一次，一位日本阔佬酒喝得太多，“头脑不那么清醒”。当女歌手走到他桌边时，他嘻皮笑脸地把几张钞票贴着女郎的下身塞进长统袜。女郎当时没有反抗，而是转过身去掏出钞票，以优美动作来了个“天女散花，”博得全场喝采。日本酒鬼恼羞成怒，想教训女郎，结果挨了邻座几位鸣不平男士们一顿老拳。

东京的咖啡店

咖啡店在人们生活当中起着越来越多的作用，它不仅供人们休息，也是现代社会不可缺少的社交场所。象巴黎的露天咖啡亭还兼有观光之乐，坐在那里看着南来北往各式各样的行人也颇有一番情趣。

咖啡店几乎遍布所有现代城市，拿日本东京来说，街头巷尾到处都有，恐怕没人能够回答出来东京到底有多少家咖啡店。日本咖啡店又叫“吃茶店”，其中有两种，一种是“纯吃茶”，一种是“混吃茶”，这种“混吃茶”是以咖啡店为名，行妓院之实。应属别类不在此列。东京的咖啡店各式各样，从接待几十人的豪华的大咖啡厅到只有五、六个座位的小咖啡店。有豪华式，仿古式，有现代派的也有未来派的。这些咖啡店尽管有大小不同，式样之别，但有两点是共同的，一是干净卫生，窗明几亮；二是舒适安静，注重美化，不仅放些