

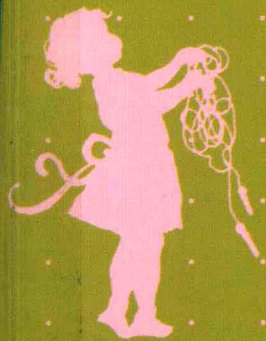
一本让所有女人回到童年时光和少女时代的有趣书！

生活情趣说明书

(英) 萝丝玛丽·戴维森 Rosemary Davidson 著

(英) 莎拉·凡恩 Sarah Vine 绘

楼天如 译



女人版

The Great Big Glorious Book for Girls

南方出版社

The Great Big Glorious Book for Girls

生活情趣说明书

(英) 萝丝玛丽·戴维森 Rosemary Davidson 著

(英) 莎拉·凡恩 Sarah Vine 绘

楼天如 译



版权合同登记号：30-2011-153

图书在版编目 (CIP) 数据

生活情趣说明书：女人版 / (英) 戴维森
(Davidson, R.), (英) 凡恩 (Vine, S.) 著; 楼天如译
. — 海口: 南方出版社, 2011.11
ISBN 978-7-5501-0583-6

I. ①生… II. ①戴… ②凡… ③楼… III. ①女性—
生活方式—通俗读物 IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第217788 号

The Great Big Glorious Book for Girls
Copyright: © 2007 by Rosemary Davidson & Sarah Vine
This edition arranged with Penguin Group (UK)
through SanMay International Media Co., Ltd
Simplified Chinese edition copyright:
2011 GuangShiBoWen Electronic Publishing (Beijing) Ltd.
All rights reserved.

书 名：生活情趣说明书：女人版
作 者：(英) 萝丝玛丽·戴维森
译 者：楼天如

出 版 人：赵云鹤
出版发行：南方出版社
地 址：海南省海口市和平大道70号
邮 编：570208
电 话：(0898) 66160822
传 真：(0898) 66160830
经 销：新华书店
印 刷：北京佳顺印务有限公司
开 本：700×1000mm 1/16
印 张：16.75
字 数：210千字
版 次：2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-5501-0583-6
定 价：36.00元

该书如出现印装质量问题，请与本社北京图书中心联系调换
电话：(010) 65068303-622



目录

前言

- 第1章 针线手艺 3
 - 01 缝纫 5
 - 02 制作娃娃 8
 - 03 制作包包 13
 - 04 无聊却实用的缝纫 15
 - 05 编织 17

- 第2章 手工制作和绝妙的礼物 23

- 第3章 化妆与保养 37
 - 01 肌肤 38
 - 02 双唇和脸颊 40
 - 03 眼睛 42

- 第4章 美发和护发 49

- 第5章 家庭水疗 61
 - 01 皮肤保养 62
 - 02 化妆柜的基本用品 65



03	脸部保养	66
04	美体	68
05	护发	70
06	手部保养	72
07	足部	75
第6章	食物，华美的食物	77
01	厨房守则	78
02	新手进厨房	79
03	周末餐点	80
04	茶	86
05	晚餐茶	93
06	消夜	95
07	自制饮料和糖水	97
第7章	派对	103
01	邀请函	104
02	派对食物	107
03	主题派对	109
04	派对游戏	112
05	过夜和睡衣派对	118
第8章	登台表演	121
01	芭蕾舞	122
02	基本动作	124
03	乐音悠扬的夜晚	127
04	戏剧演出	130
05	演出	134

第 9 章	恶作剧	137
	01 给好吃鬼的食物恶作剧	144
	02 简单的茶点恶作剧	146
	03 课程终结者	148
第 10 章	魔法魅力	149
	01 道具和舞台服装	150
	02 扑克牌魔术	152
	03 硬币的魔术	156
第 11 章	宠物	161
	01 猫	162
	02 狗	163
	03 金鱼	166
	04 天竺鼠	167
	05 仓鼠	168
	06 鸚鵡	169
	07 马和小马	170
第 12 章	花园中	173
	01 窗台园艺	174
	02 整理花园	177
	03 种植蔬菜	179
	04 种植花卉	181
	05 野花花园	183
	06 盆栽香草	185
	07 种植薰衣草	187

第 13 章	香氛天堂	191
01	玫瑰花瓣香水	192
02	薰衣草香水	194
03	其他香水	196
04	基本浸泡法	199
05	你适合哪一种香氛?	200
06	如何擦香氛	201
第 14 章	辽阔的户外	203
01	坠落	204
02	攀爬	206
03	射击	209
04	架营火	210
05	营火烤的美味食物	211
06	观星	213
07	野餐	215
08	其他户外游戏	220
第 15 章	无聊的克星	223
01	下课时的游戏	224
02	下雨天和车上的游戏	228
03	俱乐部和秘密社团	231
04	客厅游戏	233
05	手相	236
06	星座	239
07	名言	244

后 记 每个女孩都应该知道的事

前言

正如智者曾经说过：无聊是发明之母。我们永远不会知道，在远古洪荒时期，到底是什么时候，哪个穴居女孩先和住在隔壁洞穴的女孩发明了“谁在敲门？”的游戏，但是可以确定的是，这两个女孩从此不再无聊了。也许，她们还进一步地发明了跳房子，或者用一些烂泥巴和一把水草做出了第一张面具。说不定，她们长大以后还发明了语言文字！你明白吧，这样她们才可以一起八卦那个住在 63 号洞穴的女生。

生命中最美好的事物——戏剧、绘画、音乐、书籍、时尚，都来自于想要让生活更有趣的需求。数百万年之后，女孩们仍然没什么改变——现今的女性大多懂得互联网和计算机游戏，大多数每分钟能够敲入一百多字的简讯，同时还能顺便设定 DVD 放映机——尽管如此，看到小马仍然让她们兴奋不已，而且她们也仍然愿意花好几个小时实验闪闪发亮的颜料的使用方法。现代社会或许科技发达，但是有时候你就是想要花上一周的时间去做一个纸黏土扑满，或是染一件 T 恤。

在本书中，你将会发现好几百种可以做的事——有些很古老，有些

很新鲜，有些有点熟悉但是却被遗忘了。书中有游戏、食谱、花招和事实。有些很实际而且有用，有些则有点疯狂。有些连你妈妈都认同——其实，她们甚至想要掺一脚——因为她们还是女孩的时候也这么做过。

这本书里充斥着所有女孩都不能忽略的建议——至少我们是这么认为啦！



第1章 针线手艺

曾经，大多数的女孩子都懂得如何缝纫、刺绣，而且通常能利用毛线、缝线和针制作不少小玩意儿。后来，男女平权和女权主义出现了，针线手艺似乎显得无趣而且又卑微。在过去的数个世纪中，当女人坐在家中刺绣的时候，男人却在外面耀武扬威、大声说话而且开启战端，于是女人收起针线盒加入男人的行列……

这实在很可惜，真的，因为缝纫不仅仅是缝裙边、收裤脚及补袜子而已；你可以做出许多有趣而且美丽的东西。

工具

我们的祖母都拥有针线盒，那简直就是个充满着实用小玩意儿的百宝箱。典型的针线盒中会有：

- ◎ 针插和针
- ◎ 布尺
- ◎ 小剪刀
- ◎ 不同类型的线
- ◎ 安全别针
- ◎ 松紧带
- ◎ 拆线器
- ◎ 粉片
- ◎ 顶针



她们还搜集用过的珠子和纽扣（通常收纳在玻璃罐或旧饼干罐中），她们也会保留零碎的线头或漂亮的缎带。你也应该这么做。下次你有一双新鞋，或是有人送你一份包装得很漂亮的礼物时，保留包装的盒子。然后开始为你的针线盒搜集东西——你将惊讶地发现可以从日常生活中搜集或是保存下多少东西。缎带、多余的纽扣、珠子、安全别针——全部收起来。布料行通常会有个置放零碎布头的盒子，你可以花很少的钱就买到一些漂亮的布。在慈善二手店中寻找可以剪开来做成新的布包或娃娃衣服的旧衣服。

01 缝纫

缝纫运用许多不同的针法，不过你只需要知道一些基本针法，就可以开始动手了。选一根大小适中的针，一些颜色漂亮的棉线，然后再加上一块餐巾大小的布料——最常见的棉布或是麻布最好。最后，找个有平面可以摊开你的材料、光线明亮、舒服的地方坐着。

以下的基础针法刚开始会有点无趣，但是会为你打下扎实基础。

平针缝

简单到不行。将线穿入针孔，然后在一端打结。将针刺入、穿出布料，每一针的距离大约是 0.5cm（见图 A）。尽可能试着让针脚均匀。不断地缝，一直到你很有信心（或是很无聊）。设定目标有助于练习，例如，沿着布边缝一圈。你可用这个针法将两块布缝合在一起。如果你拉扯线的一端，就能收缩布料，例如在缝制娃娃裙子的裙头或制作小包包的时候就用得到。



图A



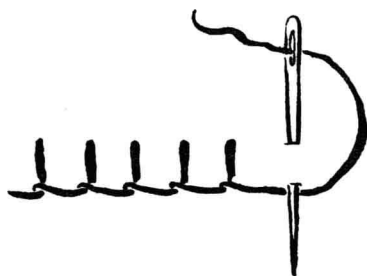
图B

回针缝

这是种超级实用的针法——结实、牢固，而且几乎任何地方都派得上用场。将针从布的背面刺入，从表面出来。然后将针向右拉，在 0.5cm 的地方刺入。然后将针从第一针的针脚左方 0.5cm 的位置穿出。然后，将针尽可能地在靠近第一针左端的地方刺入（见图 B）。重复一直这样缝。



图C



图D

毛边缝

这是在缝布边及缝合两块布料时非常实用的针法（因为在缝的同时可以顺便收布边），或者是可以用在贴布绣上。当你学会这个针法时，甚至可以用它来缝扣眼。

将布料的边缘对着自己。由左向右进行，将针从你想要的位置，距离布边约不到 0.5cm 的地方穿出。

将线拉起，然后将针紧贴着穿出的同一位置刺入。将针从布的下方穿过线在布的上方形成的圈（图 C）。应该会形成一条线在布面上的一个针脚。现在将针自你想要第二针底部位置的地方刺入。将针从布的背面挑出，穿过形成的圈，然后轻轻地拉紧（图 D）。你应该会缝出一个小小的、箱型的针脚。这足以让你的姨婆相信你不但聪明得很，而且还是个教养很好的淑女。

收尾

当你结束缝纫（或是线快要用光时），必须将你的作品固定打结，这样针脚才不会散开。最简单的方法是重复最后一针，然后在拉紧之前，用针绕过你做出的线圈一两次。当你将线拉紧时，就会形成一个整齐的结。残余的线尾可以剪短，不过你应该至少留 1cm 的线尾，这样结才不会散开。

02 制作娃娃

衣夹娃娃

最容易做的就是衣夹娃娃。你需要：

- ◎毛根
- ◎一些旧式的木制衣夹
- ◎彩色铅笔或彩色笔
- ◎胶水
- ◎零碎的毛线、人造皮毛、绣线、布料
- ◎针和线

将毛根对折，然后缠绕衣夹的“颈部”几圈，让伸出的手臂的长度一致，然后将毛根的尾端折起来当做手。

这样就有了基本的身体。接下来，就要靠你发挥创意了。用彩色铅笔或是彩色笔画上眼睛和嘴巴，然后用胶水将毛线粘在头上就成了长发（胶水干后，你还可以帮她编辫子），或者贴上一片人造皮毛就成了短发。你可以用毛茸茸的毛线堆在娃娃的头上，或者是用绣线帮她做刘海儿。

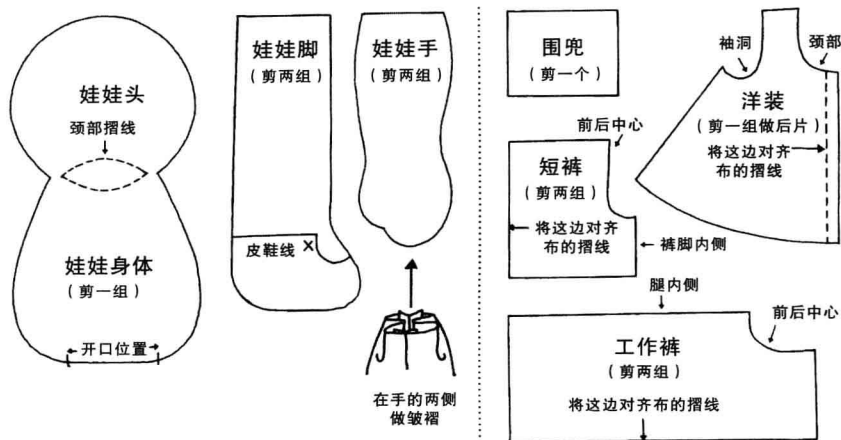
当你满意她的发型后，将一块碎布对折，就可以剪出衬衫或洋装了。用回针缝将两侧缝合，剪个小洞让头可以伸出来，就可以随心所欲地帮娃娃打扮了。想要做裙子，剪两块四方形的碎布，用回针缝将两侧缝合，上缘用平针疏缝一圈，拉紧线头将裙头收紧（可能会需要用一点胶水固定，衣夹娃娃没有腰）。为娃娃画上鞋子；用缎带或是绣线让衣服有特色；用纱布或是羽毛制作一对翅膀，娃娃就变成仙女了！

碎布娃娃

衣夹娃娃的进阶是碎布娃娃，当然，是用碎布做的啰！碎布娃娃不难做，不过的确是需要花点时间和努力，不过当你得到一个完全属于自己的娃娃，可以随心所欲地为她装扮时，这一切都是值得的。制作娃娃，你需要：

- ◎ 一小块肤色的棉布
- ◎ 针和线
- ◎ 填充物（剪碎的旧丝袜就可以，不过用买来的白色聚酯棉更好）
- ◎ 绣线或绘布颜料
- ◎ 人造皮毛或毛线做头发

以下是基本纸型。



娃娃纸型

娃娃衣纸型

将所有成组的布片正面相对，在距离边缘 0.5cm 的位置，以回针缝缝合。剪下两片身体的布片。正面相对，将颈部的位置折起，然后沿着叶片状的线条缝出褶子。然后将身体布片的周围缝合，在下方留下一个约四公分的缺口不缝。将身体的正面翻出，然后将填充物塞入。在开口的部分用毛边缝缝合。

剪下两组娃娃脚布的布片（其中一组脚趾向前，另一组脚趾向后）然后将两组缝合，正面翻转出来，塞入填充物，在脚的上方留下约 2cm 的缺口。将毛边折起，与脚趾成直角，然后用毛边缝将脚部的缺口缝合。现在，将两只脚缝在身体的前方，大约距离下方边缘 1cm 的位置。

剪出两组手部的布片，然后将它们缝合，上面的缺口保留。将正面翻转出来，塞入填充物，在上方留下约 3cm 的缺口。然后，将毛边反折，两侧各打一折。缝合折过的手部缺口，然后再将两手缝在身体上，大约距离颈部下方 1cm 的位置。

这样就做出了基本的身体，现在可是制作出独具一格娃娃的时候了。