



THE MAGIC OF COLOUR HEALING

潮流BIBLE

善用色彩，创造缤纷多姿、健康快乐的生活

颜色魔力



[英] 苏·利李 西蒙·利李 著



广东旅游出版社



潮流BIBLE

颜色魔力

The Magic of Colour Healing

广东旅游出版社

[英] 苏·利李 西蒙·利李 著

石燕 译

图书在版编目(CIP)数据

颜色魔力/[英]利李等著;石燕译. —广州:广东旅游出版社, 2008.2
(潮流BIBLE)

ISBN 978-7-80653-968-2

I. 颜... II. ①利...②石... III. 保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第008921号

Copyright © Anness Publishing Limited, U.K. 1996

Copyright © Simplified Chinese translation, Guangdong Tour Publishing Company, 2006

Licensing Agent: Asia Pacific Offset Ltd., Hong Kong
&

Guangzhou Culture and Mass communication Co., Ltd. (www.bookgate.com.cn)

All rights reserved

译文由广州公元传播有限公司提供

图片支持:  www.fotote.com

版权合同登记号: 图字19-2007-090号

所有权利保留



责任编辑 刘光焰
特约编辑 区 蕾
装帧设计 陈汝容

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路30号之一 邮编: 510600)

广州市天辉彩印有限公司印刷

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

889 × 1194mm 32开 10.5印张

2008年3月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-80653-968-2

定价: 89.40元(全3册)

咨询电话: 020-38865309

目录 Contents

前言 色彩——缤纷生活的创造者 5
如何使用本书 6

1. 自然界的色彩语言

感受大自然 10
大自然的用色之道 16

2. 不同的色彩，不一样的效果

红色 22
橙色 28
黄色 33
绿色 39
蓝色 46
靛蓝色 54
蓝紫色 60
青绿色 65
粉红色 69
棕色 74
灰色 78
白色 84
黑色 89
金色 94
银色 98

3. 色彩的文化

颜色在世界各地 104
风水·色彩 121
星相·色彩 128

4. 多彩的生活

色彩心理效应 134
如何利用色彩 138
服装的色彩搭配 142
脸上的颜色 162
各“色”食物巧搭配 173
调配多彩家居 193
商业用色之道 216

5. 选择适合自己的色彩

人类对色彩的反应 230
颜色透视性格 244
你偏爱哪一种颜色 258
测测你需要哪种颜色 264

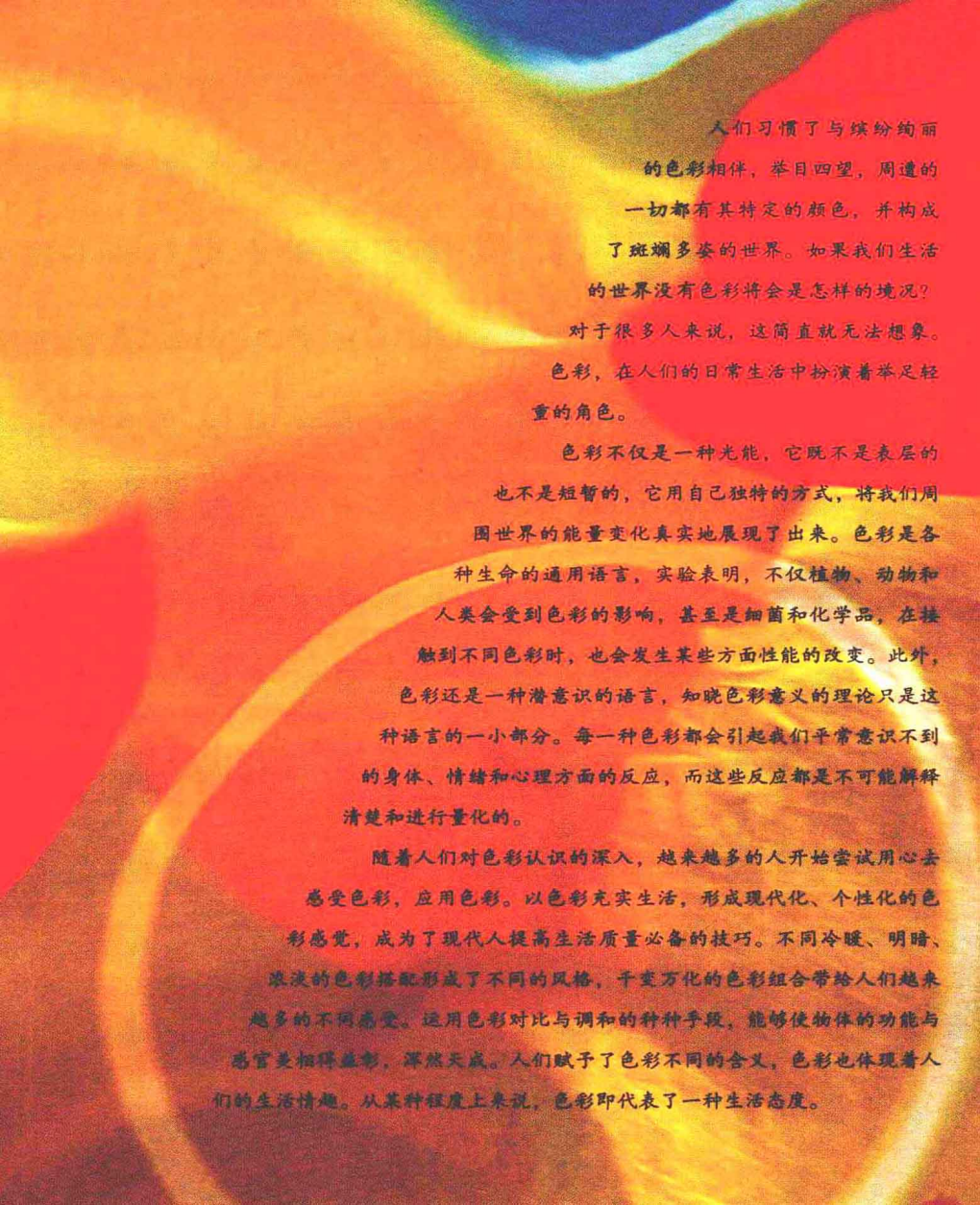
6. 色彩疗法

色彩是如何促进康复的 270
传统中医中的颜色 280
颜色精华 281
颜色和形状 287
各色花木的另类功能 293
各色水晶的神奇功效 300
双色疗法 307
暖色调的生命脉轮 315
冷色系的个人表达脉轮 320
色彩想象 324
冥想中的色彩 329
附录：常用颜色对照表 334

前言

Foreword

色彩——缤纷生活的创造者



人们习惯了与缤纷绚丽的色彩相伴，举目四望，周遭的一切都有其特定的颜色，并构成了斑斓多姿的世界。如果我们生活的世界没有色彩将会是怎样的境况？

对于很多人来说，这简直就无法想象。色彩，在人们的日常生活中扮演着举足轻重的角色。

色彩不仅是一种光能，它既不是表层的，也不是短暂的，它用自己独特的方式，将我们周围世界的能量变化真实地展现了出来。色彩是各种生命的通用语言，实验表明，不仅植物、动物和人类会受到色彩的影响，甚至是细菌和化学品，在接触到不同色彩时，也会发生某些方面性能的改变。此外，色彩还是一种潜意识的语言，知晓色彩意义的理论只是这种语言的一小部分。每一种色彩都会引起我们平常意识不到的身体、情绪和心理方面的反应，而这些反应都是不可能解释清楚和进行量化的。

随着人们对色彩认识的深入，越来越多的人开始尝试用心去感受色彩，应用色彩。以色彩充实生活，形成现代化、个性化的色彩感觉，成为了现代人提高生活质量必备的技巧。不同冷暖、明暗、浓淡的色彩搭配形成了不同的风格，千变万化的色彩组合带给人们越来越多的不同感受。运用色彩对比与调和的种种手段，能够使物体的功能与感官更相得益彰，浑然天成。人们赋予了色彩不同的含义，色彩也体现着人们的生活情趣。从某种程度上来说，色彩即代表了一种生活态度。

如何使用本书

HOW TO USE THIS BOOK



色彩对人们生活的各个方面，如健康、饮食、服饰、家居装饰和商业广告，甚至生理、情感和心理等都会产生极其重要的影响。

学会有意地辨别和利用色彩，无疑会给我们的生活带来积极、深刻的变化。色彩搭配是否合理直接关系到居室装饰的成败、个人的形象与魅力、商业广告的效果等。例如，红色暗示能量、活力、兴奋和速度，因此，快餐店的标志和装修，经常采用鲜艳的红黄或红白搭配。明亮的黄色能刺激人的消化系统，引起饥饿感，而白色与红色的组合，暗示干净利落的服务，麦当劳的标志就是色彩搭配的成功典范。

这本具有开创性的新书，探讨了色彩给我们日常生活所带来的影响，它同时也表明，知晓人体怎样对颜色刺激作出反应，就能更好地帮助人们利用这种能量来促进平衡和健康。另外，本书还从衣着、饮食、健康，以及居家环境等方面，就如何有效利用色彩进行了探索，并比较了与不同色彩息息相关的文化含义。

本书针对具体生活中与衣食住行有关的各种色彩运用，进行了详尽的阐述。此外，对颜色精华和水晶的运用，在想象和冥想中怎样释放色彩的能量，也为读者提供了实际的帮助。本书对色彩的能量所进行的探讨，既饶有趣味又增长见识，在利用色彩达到保健、娱乐和个人满足等效果方面，都提供了很实用的建议。

在阅读本书时，可以根据自己的喜好和书中所提及的色彩运用原则，利用色彩搭配改善生活环境和心理状态，促进身心更健康地发展。

1

自然界的 色彩语言

Language Of Colour In The Nature

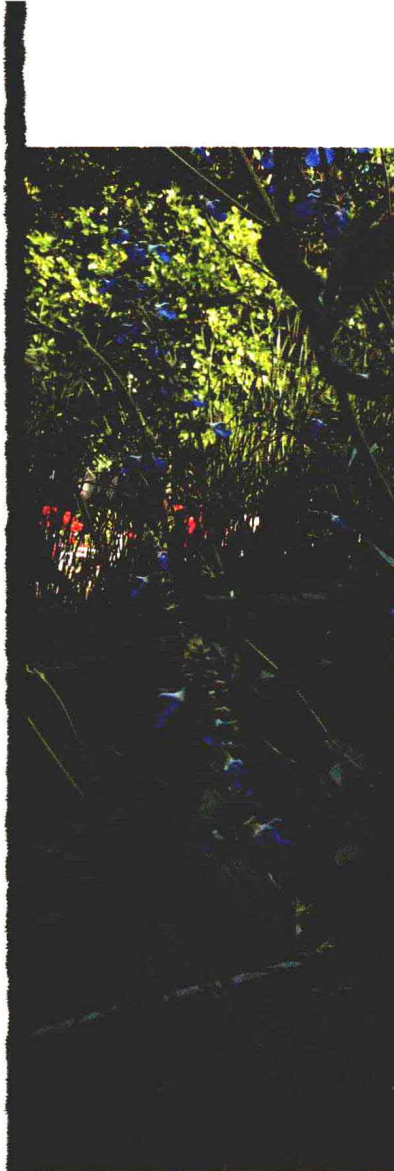
色彩是自然界通用的语言。太阳底下的一切事物，
包括植物、动物、细菌、化学反应等无不受到色彩的影响。
色彩的不断变化，甚至可以直接引起物体性能的改变。

TO FEEL THE 感受大自然 NATURE

适者生存，正是因为人类能够适应地球上各种不同的环境，才能在世界各地生存下来。不论是在森林还是沙漠，人们都能适应其周围独特的自然环境。在与大自然和谐相处的过程中，人们逐渐习惯了自然界各种色彩和形状的存在，任何一个情景的变化，都可以让人觉察到颜色、光和形状等许多细节的变化。色彩的变化，通常也会对人们的精神和心理产生影响，因而在营造某个特定地方的格调和氛围的时候，色彩往往可以发挥很大的作用。

自然的平静

逃离城市的拥挤和灰暗，前往绿意盎然的郊外，或是视野开阔的大海边，大多数人都会感觉到明显地放松和心情舒畅。穿行在绿油油的树之间，在洒满阳光的海滩散步，心旷神怡的平静感会油然而





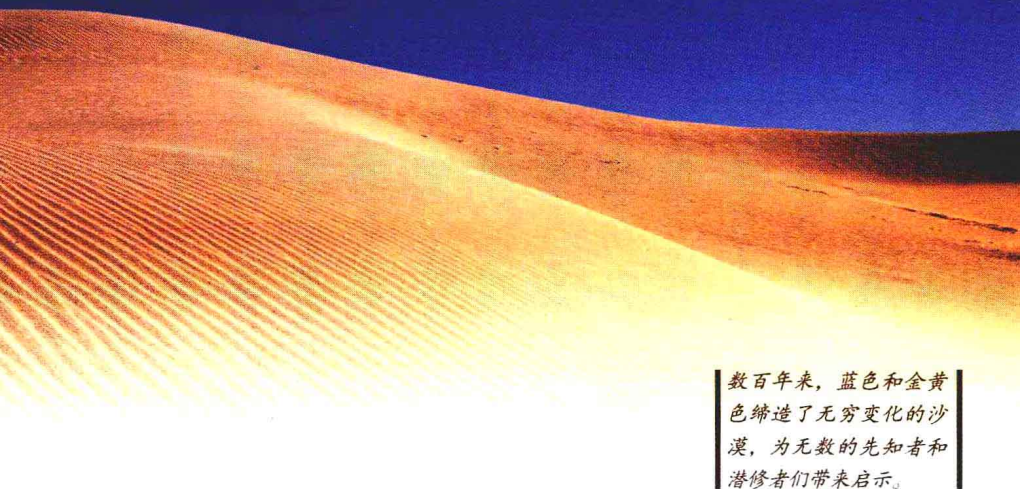
绿色植物的存在改变了光的性质，
使其完全不同于其他地方



而生，或许还会产生一种和大自然更加亲密的感觉。在乡村漫步的时候，你可能会发觉自己的思维变得更清晰了，虽然很少有人会在散步之后，停下来想想这种变化，但是潜意识里他们还是会感觉到自己从大自然中获益匪浅。

愉悦的色彩搭配

夏天，许多人喜欢来到海边，因为大海和天空湛蓝的颜色，能带给人一种心旷神怡和宁静的感觉；海边若有树木则更佳，因为树木的青绿色还可以缓和海水和天空的深蓝，增添平静和舒适之感；



数百年来，蓝色和金黄色缔造了无穷变化的沙漠，为无数的先知者和潜修者们带来启示。

沙滩和阳光的金黄色则可以为身体注入活力，降低焦虑和紧张的程度，有助于恢复平衡功能，容易在心理上形成满足感。为生活忙碌的都市人，无不渴望躺在阳光下的沙滩上，度过一个轻松惬意的假日。

在很多沙漠地带，都会有蓝色和金色这样的颜色搭配，其中的意味，让很多人把沙漠视为进行沉思、求得神启和宗教灵感的神秘地方。在一望无际、远离尘世的清静沙漠，大面积的蓝色、金色和黄色，能够直接影响人的神经系统功能，激发出人们最深刻的思想。

神圣的特殊之地

地貌的颜色分割和界定了很多特殊的地方。如多佛的白色悬崖，它的醒目不仅象征着英国地界的边缘，也是一道屏障，将英国与欧洲大陆分隔开来，使多佛获得了“通向英格兰的钥匙”之称；而显眼的白色悬崖顶上盛放的海甘蓝等各色野花，又仿佛在吸引着

人们去探索新的境界。

澳大利亚的大红石被当地的土著人视为圣物，不仅仅是因为它的形状和体积，还有它令人惊叹的自然红，在日落时分尤其能让人产生神圣之感。它如同鲜血般的颜色，象征着生命的活力与炽热；它矗立在苍茫的大地上，被土著人认为是“众神的诞生地”。

终年积雪的冈仁波齐峰一直被认为是“世界的中心”，也是



考古证据显示，人类的始祖对花的感觉和我们一样，遇到重大的典礼时，都会献上鲜花致意。

佛教、印度教等宗教信徒们向往的“神灵之山”。拥有如此高的地位，除了地理因素之外，其峰顶的洁白积雪本来就给人纯净圣洁的

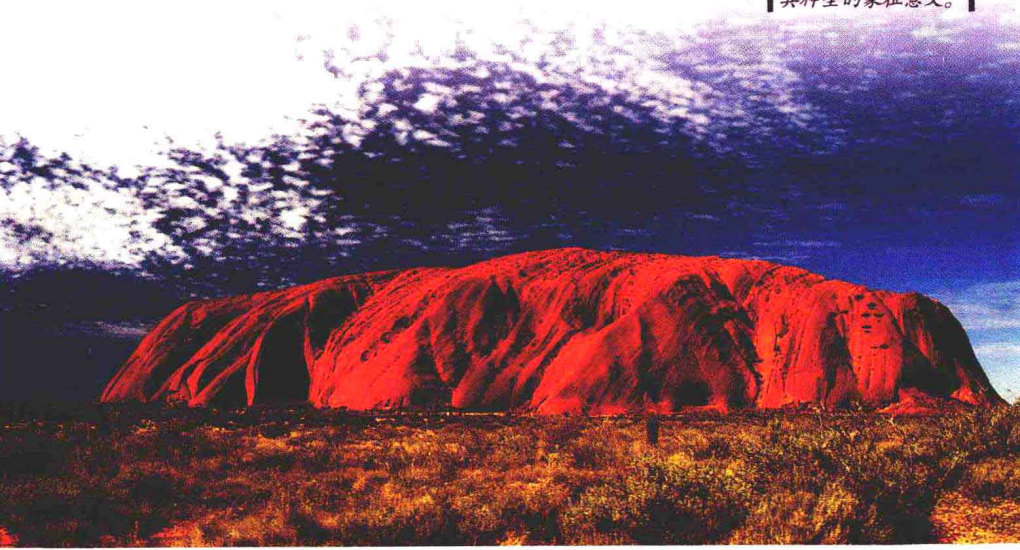
感觉，加之太阳照耀下反射的奇异光泽，更让它显得神圣。

在美国西南部各州的大峡谷，特别是彩色峡谷，当地居民对它们怀有同样的敬畏，因为其强烈的色彩喻示着生命的传承力量。加利福尼亚州的沙斯塔山和日本的富士山等山峰，之所以被视为力量的中心，都是因为它们能傲视周围的皑皑群峰，让人有如入天国之感。



被日本人民誉为“圣岳”的富士山，是日本民族的象征。

对于澳大利亚人来说，大红石具有极其神圣的象征意义。



大自然的用色之道

NATURE'S USE OF COLOUR



蛇身上鲜艳的颜色，是危险的信号之一。

在自然界里，色彩有两大用途：掩藏和暴露。虽然动物们很少具备全色视力，但令人称奇的是，很多生物却精于色彩的使用技巧。与眼睛并不是记录光和色彩的唯一器官一样，最善用色彩的本领，也并不一定属于那些具备最佳辨色力的生物。

眼中的彩色世界

简单地说，眼睛是一个记录色彩和光的专门器官，它具有分辨明暗的能力。但是对于生活在如海洋深处等黑暗环境当中的生物，它们的辨色能力远远不如分辨电磁辐射的感官机能，如分辨电流的能力。而在阳光下生活的生物，辨色能力对它们来说则显得

鸟类求偶和交配的成功率，在很大程度上要取决于雄鸟的羽毛颜色是否绚丽。

