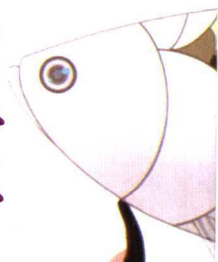


精品女人的

叶眉 编著

68个精致生活创意

创意是一种生活方式，创意是一种生活态度，选择自己最喜欢的，寻找自己最适合的，创造自己最独特的。在创意中享受生活、品味生活，生活才会更新鲜有趣。有创意，才能给生活涂抹新的色彩，才能带来时尚！





精品女人的

叶眉 编著

68个精致生活创意

创意是一种生活方式，创意是一种生活态度，选择自己最喜欢的，寻找自己最适合自己的，创造自己最独特的。在创意中享受生活、品味生活，生活才会更新鲜有趣。有创意，才能给生活涂抹新的色彩，才能带来时尚！



哈尔滨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

精品女人的 68 个精致生活创意 / 叶眉编著. — 哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2006.11
ISBN 7-80699-854-3

I. 精... II. 叶... III. 女性—生活—通俗读物
IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 126573 号

责任编辑: 王 姝 李英文
装帧设计: 新锐·中鹤书装

精品女人的 68 个精致生活创意

叶眉 编著

哈尔滨出版社出版发行
哈尔滨市动力区文政街 6 号
邮政编码: 150040 电话: 0451-82159787
E-mail: hrbcbbs@yeah.net
网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销
沈阳新腾扬彩印广告有限公司印刷

开本 670×960 毫米 1/16 印张 16 字数 215 千字
2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷
ISBN 7-80699-854-3/Z·14
定价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-82129292
本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

The 68 exquisite creations of life from the exquisite women

前言 FORWORD

在生活中创意,在创意中生活,让生活充满新奇和带着微笑的爱。

生活过于平淡,生活需要创意。

科技的进步给我们的生活带来太多的便利,所有的一切都可以信手拈来。当人们在一成不变的生活模式下烦腻的时候,总想来点儿出新出奇的动作,创意生活正在我们的生活中形成一种浓烈的气氛。

休闲需要创意,家居需要创意,吃需要创意,爱需要创意……人们在创意中享受生活,品味生活。

创意生活,是人们对于个性的表达,是人们对于生活乐趣的找寻,更是人们一种积极乐观的生活态度。

只有创意,才会与众不同,才会富有个性。创造是种快乐,是自我个性的彰显。

休闲的时候,不再满足于吃吃喝喝、玩玩乐乐,而要有一种新意,有一种新鲜的体验,让玩乐看起来更意味,不至于那么枯燥地重复,至少给人们一种新颖、新奇的感觉,让别人看到时会用一种叹服的语气说:那些人真是会玩啊!

自己的居室也是展示自己创意生活的最佳选择,你的空间就是让你来做主的,怎样的创意都不为过,哪怕你每年、每月、每周,甚至每天都把环境换一换,或略微作一些改变,都没有关系,只要你看着舒服,居住在里面感觉到悠哉游哉,那就达到目的了。如果朋友来参观时赞叹了几句,

The 68 exquisite creations of life from the exquisite women

你的心情当时就会不一样吧。心花开，飞满了天！

美食之于女人，更是锦上添花的一件美事。如果一个女人做了一手好菜，肯定会受到亲人、朋友的称赞。假如这个女人不仅会做好菜，而且每次做的菜式都有所创新，那更是令人艳羡的一件事情。女人不仅因此享受到了美味，还得到了无尽的赞誉。想想，真是一件很惬意的事情。

只是去美容院享受一成不变的保养，或是去健身中心做一成不变的健身项目，想来，那也是一件很郁闷的事情。想要有一些变化的女人，或者略微想要与众不同的女人，只要花一些心思，就会想出花样的健身方法及花样的美容养颜法宝。

爱情只有保持新鲜感才会长久。聪明的女人当然也会有爱的创意，在不一样的温存中享受美妙的爱情。

.....

生活的方方面面都需要创意，只有创意，才能开心每一天，才能快乐每一天。

The 68 exquisite
creations of life from the
exquisite women



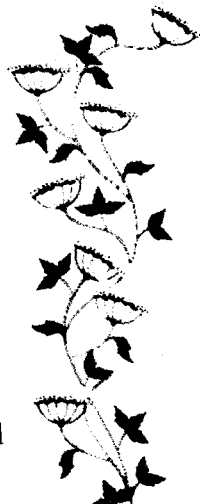
CONTENTS 目录

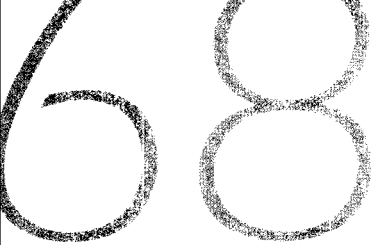
第一章 宠爱自己——快乐女人的休闲品位

- 创意 1:每天接触大自然 5 分钟 002
- 创意 2:随身携带玩具袋 006
- 创意 3:收集喜爱的东西 011
- 创意 4:旅行中给自己写信 014
- 创意 5:增添洗浴的乐趣 018
- 创意 6:保持一颗童心 021
- 创意 7:和女友享受温泉 023
- 创意 8:至少精通一项运动 025
- 创意 9:每年到陌生的地方住上几天 028
- 创意 10:情调派对 032

第二章 心情隅落——格调女人的家居风尚

- 创意 11:家居,试试不一样的浪漫粉色 036
- 创意 12:舞动的蜡烛装点浪漫家居 040





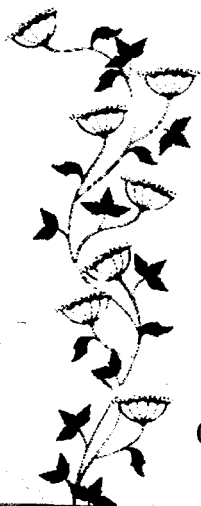
The 68 exquisite
creations of life from the
exquisite women

目录 CONTENTS

创意 13: 享受阳台, 享受阳光房	045
创意 14: 营造卧室的性感气氛	049
创意 15: 用植物打理心情	052
创意 16: 中国繁花, 穿到家具的身上	058
创意 17: 智慧女人, 绿色清洁	060
创意 18: 简单家饰让居家更高雅	063

第三章 唇齿噙香——优雅女人的食情食趣

创意 19: 举办品红酒会	068
创意 20: 为每一杯茶都找一首好歌	071
创意 21: 享受野餐	077
创意 22: 悠闲的下午茶	081
创意 23: 周末享用丰富的英式早餐	085
创意 24: 纯水果宴宾, 你试过吗	090
创意 25: 让菜肴生香	094
创意 26: 自制果冻	099

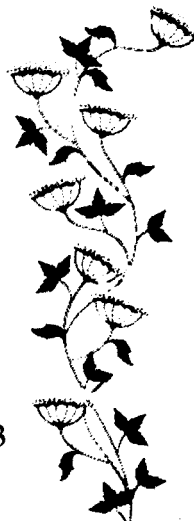


第四章 自由自在——独立女人的花样心思

- 创意 27:为自己制定纪念日 104
- 创意 28:有固定的消遣场所 107
- 创意 29:奖励自己 110
- 创意 30:过主题周末 113
- 创意 31:让芬芳充满生活 117
- 创意 32:找一个蓝颜知己 120
- 创意 33:储存实现梦想的能量 125
- 创意 34:留住你最珍贵的想法 128
- 创意 35:建立幸福事件簿 131
- 创意 36:给自己放假 133

第五章 塑身健身——魅力女人的美丽法宝

- 创意 37:给“暴走”生活添个伴侣 136
- 创意 38:享受运动,享受步行上班 140

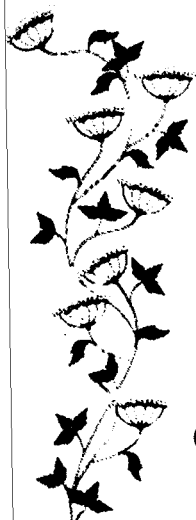


目录 CONTENTS

创意 39: 选个断食日, 美妙无比	142
创意 40: “喂” 皮肤 “吃” 水果	146
创意 41: 10 分钟美容冥想	150
创意 42: Super 咖啡魔法	154

第六章 温馨情爱——挚情女人的清纯浪漫

创意 43: 每天拥抱爱人一分钟	162
创意 44: 像不爱那样相爱	164
创意 45: 溺爱情人	168
创意 46: 逐店品尝开胃小吃	172
创意 47: 制造相遇	175
创意 48: 用心写一封情书	178
创意 49: 制造浪漫	181
创意 50: 炮制晚餐浪漫情调	185
创意 51: 引起意中人注意的六大绝招	189
创意 52: 过个恋爱周	194



The 68 exquisite creations of life from the exquisite women

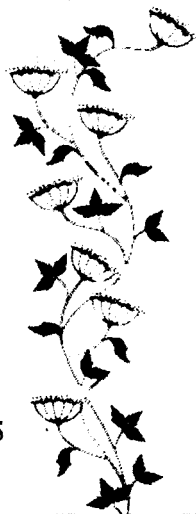


第七章 点缀生活——情调女人的雅情雅趣

创意 53:DIY 大头贴	198
创意 54:把花挂到墙上去	201
创意 55:用照片进行装饰	204
创意 56:把衣服变成想象的舞台	209
创意 57:举办旧衣互换会	213
创意 58:编辑一本独特的菜谱	216
创意 59:快乐家务	219
创意 60:用心装饰一枝鲜花	222
创意 61:绘一张美食地图	225

第八章 翰墨书香——知性女人的情趣情调

创意 62:逛街的时候买一本好书	228
创意 63:拍一套情景写真	230
创意 64:拥有一个可以秀的 BLOG	232





The 68 exquisite
creations of life from the
exquisite women

目录 CONTENTS

创意 65:说最酷的“谢谢”	236
创意 66:建一个笑话档案	239
创意 67:通宵电影——换上戏服去狂欢	241
创意 68:自导T台秀	243



the 68 exquisite
creations of life from the
exquisite women

First section **第一章 宠爱自己**——快乐女人的休闲品位
Dote on self —— the ease taste of happy women

女人宠爱自己,可以是消费的、享受的、美丽的、自由的、独立的,以及成长的。现代女性在渴望被男人宠爱的同时,也懂得如何宠爱自己、如何对自己好一点儿,使被压抑的情感得以释放,使被封闭的欲望得以满足。



创意 1: 每天接触大自然 5 分钟

当你突然发觉自己一连几天都无精打采,或感到有一点儿莫名的忧郁却找不出原因时,你可能得了“大自然缺乏症”。每天接触大自然 5 分钟是一种健康的生活方式。

在每天的日常生活中,一旦接触大自然的机会太少,身体便会不由自主地渴望接近自然。在这种情况下,最好的方法就是立刻奔向大自然的怀抱。享受清新的空气、凉爽的风、暖暖的太阳、蔚蓝的天空、飒飒的声响、高高的山峦、茂密的森林、波涛汹涌的大海……

只要接触大自然,便能让我们恢复活力,此外,大自然还能安抚我们的情绪,让我们变得乐观开朗,心灵得到满足。

面对大自然,有时不必作什么有形的思考,仅仅作一种感情的沟通就够了,从这种交流中,你会感到有无形的力量潜入你的身体里,给你无限的信心和力量。探究其原因,也许是大自然太伟大、太震撼人心了吧,它是取之不尽、用之不竭的力量源泉,神秘而深邃。

大自然能给予我们人类的激励、启发和想象是难以胜数的,有些更是无法言传的。一个简单的道理是,人类是从大自然中成长起来的,我们的根在大自然里。人类的思想不足以解释我们日益加重的困境,答案就在大自然里。虔诚地向大自然祈祷,寻求它无言的启示吧。

在大自然中,有许多你早已认识而且每天都可以亲眼看见的事物——植

物、海洋、山峦、沙漠……大自然中也有许多你可以通过书籍、影片去学习和了解的事物。但大自然中,还有更多你既不了解,也永远不能亲身体验的事物。如果没有这些,世界就不会存在,无法供养人类和其他生物。你的感官会随着周围自然界的最小的活动而调适,你的感官只让你隐约见到大自然奇妙奥秘的微弱闪光。

追求精神生活的人,一定要拥抱大自然。如果每天散步是你的养生之道,别忘了户外的美景与新鲜空气,它们会提升我们的心灵美感,阳光、蓝天,还有芬芳的泥土,多美的自然物!迈出你的第一步之前,请深吸一口新鲜空气,激发活力,然后欣赏今天的天气,无论它是阴是晴、是寒是暑。散步途中,你有没有看到青翠的树、唱歌的鸟儿、盛开的花朵?请让神奇的大自然激发你的活力、治疗你的心灵、提升你的精神。

如果你没有外出运动的习惯,至少,每天应该花点儿时间欣赏大自然,让大自然赐给你能量。请从明天开始,每天接触大自然,至少5分钟。去上班时,



精品女人的 68 个精致生活创意

在你搭乘公车或走进地铁之前,利用时间,观赏一下天空的云彩,或是草地上的露珠。或者,下班后先不必急着返回家中,请在能接触到大自然的地方伫立 5 分钟,为又过了美好的一天而感恩。如果方便,抽空到附近的公园或草地散散步。而且,假日一定要去有自然美景的地方,在美妙的大自然中感受真正的自己。

在自然中,请你——听:风在林间的呼啸,溪水叮咚的流动,鸟儿婉转的歌唱,昆虫唧唧的细语,还有空山无语的静寂……倾听,能让你贴近自然的心脏。闻:泥土、草丛、雨滴、腐朽的树木、动物新鲜的粪便……走进保护区,这里有都市没有的万物最纯粹的气息,闭上眼睛,让你的嗅觉来分辨一下你身边的环境。触:人与自然的亲近,是通过真实的接触来感受和实现的,这也是生态旅游所提倡的。用你的手去抚摸大树、绿芽、花蕾……生命的交流并不需要太多的语言。

除了记忆什么也不要带走,除了脚印什么也不要留下。



接触大自然最简单的方法

文/李静

树木本身具有我们肉眼所看不到的能量,这股能量能使人神清气爽、心旷神怡。若你对某棵树木特别有好感的话,正表示你和那棵树的磁场相合。张开双臂,静静地拥抱它吧。树木看似坚硬,抱起来却是意外的柔软。你可以一直抱到心满意足为止。树木一向是善解人意的,即使我们不拥抱它,只要待在树木的旁边,便足以令我们感到心平气和了。家中附近的公园或林荫大道上,若发现有自己喜欢的树木,不妨试着经常在它的旁边伫立,或尝试着抱抱它吧!

文/李静

无意间闻到植物的气味,是一种意外的惊喜。因为植物的气味会令人产生幸福的感觉,这大概是上天赐给植物的力量吧!薰衣草可以舒缓情绪,薄荷可以提神……每种植物都有它独特的功效。当我们感觉精神不佳、身体不适,或者想放松、舒缓情绪的时候,都可以借由植物的神奇力量,让我们的生活更美好!

创意 2: 随身携带玩具袋

如果你只是几十年如一日单纯地迷恋某一种生活,那就上了生活的当了。聪明的人才会玩,会玩才会懂得生活,懂得生活方知如何打理情趣,充满情趣的生活才是和谐的人生。在玩具中体验人生吧。

在现代生活的紧张节奏里,不妨随身备个玩具袋,在玩具袋里装满成人玩具,闲下来时动动手、动动脑,感觉一下玩具带来的快乐,适当调节一下生活的步调,舒缓一下紧张的情绪。

成人玩具时尚新潮,充满趣味性和挑战性。工作压力、生活节奏的加快使心脏和头脑时刻高速运转着。成人玩具不但有助于开发智力、提高多向思维能力,更是调节情绪、缓解身心紧张以达到减压目的的最佳选择。

在街头选购一两件朴实的传统玩具——九连环或孔明锁,装进自己的玩具袋里,想玩就玩,无须借口,既简便又让自己童心大发。

一方面玩具唤起了不泯的童心,让你在升级斗智中玩得如痴如醉,好似重返童真年代;另一方面,对已成家的人来说,玩具既能满足自身的减压休闲之需,还能加强与孩子的沟通,增进亲情,即使全家足不出户也其乐融融。

在日本,一家玩具公司公布的调查结果显示,年龄在 18 至 69 岁之间的成年人,84%至少拥有一个卡通玩具,其中近半数的被调查者每人竟有 20 个以上的卡通玩具。日本知名玩具产品杂志 Toy Journal 的一位编辑表示,日本的经济泡沫在上世纪 80 年代末破裂后,民众度过了 12 年的衰退日子,情绪