

国内首套女性MOOK概念图书
《生·生活》系列之(一)

情趣

女人优雅与格调的来源

爱在左，情趣在右，
走在生命路的两旁，
随时撒种随时开花，
将这一径长途，
点缀得季花弥漫，
使穿枝拂叶的行人，
踏着荆棘，
不觉痛苦，
有泪可落，
也不是悲凉。

施 诺/著

中国档案出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

情趣：女人优雅和格调的来源 / 施诺编著. —北京：中国档案出版社，2006.5

ISBN 7-80166-663-1

I. 情... II. 施... III. 女性—修养—通俗读物 IV. B852-49

中国在版编目 CIP 数据核字(2006)第 024636 号

情趣：女人优雅和格调的来源

施诺 / 编著

策划编辑：琨雅传媒 Quenya media

责任编辑：赵增越

责任印制：冯 遐

设计督导：Yoyo summer

装帧设计：颜 序

出版发行：中国档案出版社

社 址：北京市永安路 106 号 (100050)

销售热线：010-85751388

E-mail: coco-cyc@163.com

印 刷：北京爱丽精特彩印有限公司

开 本：787 × 1092 1/16

印 张：11(全彩)

字 数：10 千字

版 次：2006 年 5 月第一版 2006 年 5 月第一次印刷

定 价：36.00 元

版权专有,侵权必究;如有质量问题,请与印刷公司联系调换。





爱在左，情趣在右，
走在生命路的两旁，
随时撒种随时开花，
将这一径长途，
点缀得季花弥漫，
使穿枝拂叶的行人，
踏着荆棘，
不觉痛苦，
有泪可落，
也不是悲凉。

情趣

女人优雅与格调的来源

施诺 / 著

中国档案出版社

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

不得不关注的《生·生活》mook

国内首套女性 **mook** 概念图书

全面关注天下女人的生活乐趣·情趣·健康!

出版有较固定的周期融合图书的思想深度和品位高度

兼具杂志的轻松、休闲、美观

玩转“生活流——品位风——健康态”

关于《生·生活》的理念

- 一套提倡新的平衡与情趣的女性生活丛书
- 给忙碌的现代女性一个生存指南
- 让女性寻找到适合自己的放松而健康的生活方式

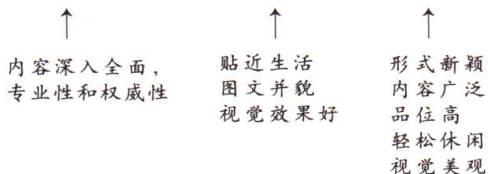
解决现代阅读问题的 mook

mook 新的出版潮流。

mook 又称杂志书，

mook 是杂志 (magazine) 和图书 (book) 的结合体

图书的优点 + 杂志的优点 = mook



解决现代阅读问题的 mook

mook[杂志书]=magazine+book

带给读者“单一主题、资讯一次足”的满足感；

杂志般精美时尚 书籍般质感内涵；

围绕“企划性主题”娓娓道来，连续出版，自成系列；

全彩印刷形式灵活，便携讨巧，深入全面；

mook 今日阅读新贵！

具有活力
生意盎然
生色
生机
生动
生活
生命
点燃
救活
生盛
生长
滋长

生



The book for J, always.



目 录

8	关于本书
10	优雅是对女人最好的褒奖！（书序）
12	第1章 格调女人的饮食物语
41	第2章 营造你的情调之家
59	第3章 平衡的生活与工作
75	第4章 学会留给自己私人时光
87	第5章 面对压力，优雅的放松
101	第6章 返璞归真的病痛与美容疗法
151	第7章 终生的健康活力之路

关于本书

作为女性，你是否有太多事情要做？是否感到生活就是在不断地重复，单调乏味，你时常幻想寻找新鲜和快乐，你正在寻找一切可以调节自己心情的方式，但却只是徒然地去观赏别人的精彩？

如果你现在过着如同超人一般的生活，试图努力平衡你的家庭生活，工作和各种各样的关系，周旋于工作、家庭、人际关系等各类社会角色之间，却完全没有时间照顾自己的内心需求。从来没有做过自己喜欢和想做的事情。那么，《情趣》正是你所需要的。因为它将帮你找到让生活简单、快乐起来的魔法！

优雅、健康、自然、悠闲、时尚、专业，是每个女人的梦想，但现代女性有太多事情要做，并承受着来自各方的压力，本书针对现在女性的生活状态，提出的新的女性生活的主张，即发现和创造自己生活的情趣，让自己的生活品质得到提升。

《情趣》鼓励自然健康的生活态度，有趣而和谐浪漫的生活方式，破除完美主义的迷信，让女性重建平衡，在这值得尊重的



卷标上添加幽默感和人性。多种DIY的方法帮助女性朋友在人生的各个领域都能随心所欲，让生命更优雅、更鲜活自在。事实上，情趣正是女人优雅与格调的来源。女人是制造情调的天才，即使是封闭在办公室里的白领，也应忙里偷闲，因为生活就像一片广阔的田野，主人是自己，我们可以用心栽培富于情趣的一切，营造自己的精彩生活。

情趣会唤醒你内心里的生机和活力。有情趣的女人一定显得年轻快乐。有情趣的女人也一定视野宽广。

《情趣》一书是一本让忙碌女人变得优雅有魅力的实用指南，事实上它适合各个年龄的女性。书中那些充满情调的方法将使现代生活重压下的女性重新获得新生与快乐。

《情趣》将让你游刃有余地处理好生活和各种关系的平衡，无论是工作伙伴还是家人，或者是朋友，由此你将成为一个优雅的成功女人。

优雅是对女人最好的褒奖！（书序）

我自己就是一个女性。

不过，今天的女人生活得实在有些辛苦了。不论她们是忙碌的母亲、呼风唤雨的职业妇女、家庭事业得兼顾的妈妈，或二度就业的女性都身兼多重角色，疲于周旋于各种关系之中，却往往忽视了自己的内心需求。

自从女性在社会分工中的性别趋向越来越不明显后，女性被赋予了越来越多的社会责任。在历史的长河中，从未被如此重视的女性们在欣喜之余，又自我加压，自我期许，对自己严于要求，时时处处摆出“女超人”的架势。

很多女人梦想或正在扮演这样的角色：身兼数职，善于处理事情，扮演种种角色无不面面俱到，生活井井有条，家里一尘不染，同时还是一个完美的厨师、一个好太太，一个好妈妈，PARTY上完美的女主人，而当她转身到职场上又是一个事业有成的职业女性。她几乎就是所有人的灵丹妙药，完美地简直让人神经崩溃。

不过正当女人们热情洋溢拼尽全力要对得起社会的厚爱，对得起赋予的责任的时候；当她们要时刻表现得十全十美，不让别人有机会质疑她们的能力的时候，她们的心中却从未有过的满足感。

的确，女性天生就有身兼多职的本事，有的时候还被期待成完美典型，然而所谓的完美主义其实是相当荒谬可笑的，完美无缺本身就是天方夜谭。兼顾一切、八面玲珑、面面俱到，才能拥有美好人生的观念也应该被淘汰。

身为女人，最重要的之一是她应该有情趣，因为事实上，情趣正是女人优雅与格调的来源。情趣代表着兴致、志趣、情调和趣味它是让生活简单、快乐起来的魔法，也能让你的生命更优雅、更鲜活自在。情趣会唤醒女人内心里的生机和活力。有情趣的女人一定显得年轻快乐。有情趣的女人也一定视野宽广。

情趣的来源是多方面的，包括在生活的各种细节之中，从居家布置到饮食美容，甚至也涵盖工作的层面，一个有情趣的女人是有趣和平静的，她将非常善于平衡外部的环境和她个人内心的需求，在生命中的每一个层面追求平衡。

忙碌的女性重新拥抱内心自然的需要，才能因应外在世界复杂而变化多端的要求：这并不是要她们选择前者或后者，内在或外在，而是要让她们平衡两者，在家庭和工作、家人和朋友、自我空间和合群、运动和休息、饮食和健康之间取得平衡，让平衡的身与心、工作和娱乐、阳刚和阴柔特



质、左脑和右脑功能引领她们把充实的人生发挥得淋漓尽致。

在现实生活中，女性通常面临着要求繁多、步调忙乱、机会前所未有的世界。只有能够掌握灵魂的需求，深谙满足的道理，才不会为了追寻不可能的目标或虚伪的流行而油尽灯枯。

往往一点小小的情趣就可以为生活意想不到的满足和增添色彩，但如何获得则需要智能。聪明的女子都知道，她的脑是她最重要的资产，用正确的食物和运动、适当的睡眠、降低压力，才能使她的智力发挥，让她过更美好的生活。配合而非违反身体需求，则能让她对身体有更多的了解和知觉，有益身心。这些都是忙碌女性的要务。如果不在饮食、运动、压力等方面照顾好我们自己，将来就必须付出惨重的代价：比如长期压力就将破坏脑部。

本书尝试为你提供一些实用的方法和资讯，你可以根据自己的情况吸收你所需要的部分，让你在生活中随时随地可以派上用场，只要选择你想做的部分，用这些小小的改变塑造一个全新的你。

一点一滴累积起来等于许多，而零加零依然是零。因此即使是初次在你家里实行资源回收，每日晨昏作几分钟的伸展运动，或选择一个新的方法面对你生活中的某种压力，经年累月下来，效果也很惊人。

真正的女人应该是超越时间的，她天生的智能和年岁无关，而是和态度有关。她知道“完美”这个词是空谈，藉着照顾自己，她可以影响整个生活领域，让自己过精彩人生，造福自己和周遭的人。

著者





第1章

格调女人的饮食物语

EATING WELL NATURALLY



14	1. 不要节食
17	2. 自然的食物
17	3. 我们在吃什么呢?
18	4. 走向有机
18	5. 快餐
21	6. REAL 食物
24	7. REAL 膳食典型的一天
25	8. 食物搭配
27	9. 一个有关食物相容的指南
28	10. 水的奇妙
30	11. 瑜珈饮食方式
32	12. 超级食物
34	13. 维生素和矿物质
37	14. 自然的补充品
39	15. 增加情爱魅力的饮食法则

TIPS: 现代研究显示好的营养与良好的大脑功能之间有密切的关系。所以说食物是非常重要的。

1. 不要节食

食物是美妙的。它是日常生活中的奇迹之一，而烹饪技巧是人类对爱的表达和沟通的重要方式之一。“伴侣”意味着“一起切面包”。作为一个社会的晴雨表，食物是身份、荣誉和财富的象征。弗吉尼亚·伍尔夫在 *A Room of One's Own* 中写道，“如果一个人不吃好，就无法好好思考，好好睡觉和好好恋爱。”

20 世纪最后的十年间“节食”这个词汇被赋予了病态的含义，变成了过度节制的同义词。追求瘦削骨感的潮流陷入了一种自我鄙视的文化，影响着人们的身心。但是“节食 (diet)”这个词最初来自拉丁语中的“天 (day)”，本义是指生活的方式。它是关于每一天我们应该吃什么东西，怎样吃以及为什么要吃东西的意思。节食并不是要少吃或不吃，它真正隐含着的是“均衡”的含义，而“自然的”节食意味着寻找适合我们身体的食物，维持自我感觉良好的体重，同时确保我们充满活力，激情和自尊。

体重的胖瘦有一定的遗传因素，他们是固定的，你无法改变它，如果你强力改变，唯一的结果是伤害自己的身体。一个合理均衡而自然的节食是对自己身体负责的表现，不要和别人比较，但是你需要清楚自己身体的特殊需要以及这些需要如何在人生余下的时光中发生好的变化。没有哪个女人的身体和别人是一样的，所有人的身体都有自己独一无二的魅力。积极看待你的身体，清楚的思考你在给它注入什么，多少和为什么这样做。把这些作为一种习惯，一种生活方式。

节食的潮流严重扭曲了个人对自己身体的认识，以至于现在有惊人比例的女性想要减肥。这种欲望超过了对生命中任何其他事物的追求（爱情，愉悦，幸福，成功……）。即使一些并不超重的女性也有这样的渴望。最近的一个调查显示 67% 的女性对身材不满，77%



的女性曾经节食。严格限制卡路里的饮食根本无法让女性繁忙的生活正常进行，因为饥饿使人着迷于食物而不顾一切。有医学机构做过的研究可以说明饥饿带来的严重后果，如果只给人定量供给的很少的稀粥，那么在几天之后，这个小组的样本人群会长时间讨论有关菜单和宴会的话题，无休止地梦想着食物。如果你很饥饿，那么就不可能有机会保持有创造性、有追求激励、成功、精力充沛、富有表现力、富有乐趣和探索的生活的冲动。饥饿的后果是自尊和工作效率被削弱，你开始消沉和易怒，被动主导着你。自然的激情被咕咕叫的胃口所替代。不良的节食会使血压升高，影响认知能力，破坏记忆力无法集中。它影响你的情绪，行为和思考的方式。不良的节食也对免疫功能有显著的影响。

节食是不自然的生活状态。它不仅使成千上万的女性的健康受到威胁，而且对于那些得到了节食效果的人也有负面作用。它扰乱了机体的调