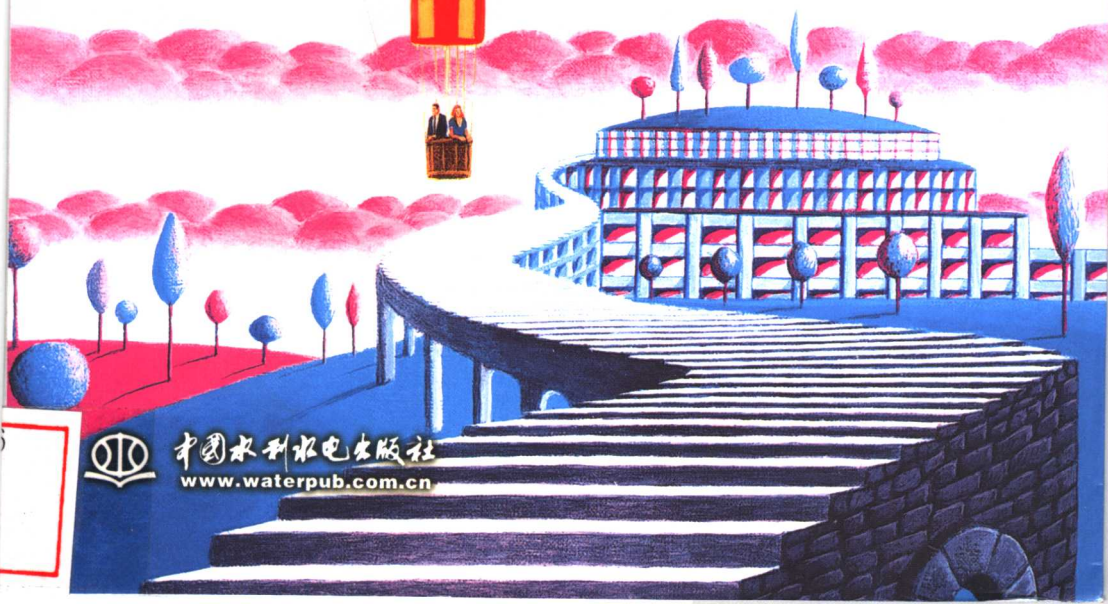


# 休闲的误区

王凤玲 著



中国水利水电出版社  
www.waterpub.com.cn

# 休闲的误区

王凤玲 著



中国水利水电出版社  
www.waterpub.com.cn

778484

正文设计: 孙长福

责任印制: 孙长福

王国珍

#### 图书在版目(CIP)数据

休闲的误区/王凤玲著. —北京: 中国水利水电出版社, 2004  
ISBN 7-5084-1858-1/Z. 144

I. 休… II. 王… III. 生活—知识 IV. TS976

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 109144 号

|       |                                                                                                                                                                                                                                |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 书 名   | 休闲的误区                                                                                                                                                                                                                          |
| 作 者   | 王凤玲 著                                                                                                                                                                                                                          |
| 出版 发行 | 中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044)<br>网址: <a href="http://www.waterpub.com.cn">www. waterpub. com. cn</a><br>E-mail: <a href="mailto:sales@waterpub.com.cn">sales@waterpub. com. cn</a><br>电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心) |
| 经 售   | 全国各地新华书店和相关出版物销售网点                                                                                                                                                                                                             |
| 排 版   | 北京安锐思技贸有限公司                                                                                                                                                                                                                    |
| 印 刷   | 北京丰源印刷厂                                                                                                                                                                                                                        |
| 规 格   | 880mm×1230mm 32 开本 6.125 印张 122 千字                                                                                                                                                                                             |
| 版 次   | 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月北京第 1 次印刷                                                                                                                                                                                            |
| 印 数   | 0001—5000 册                                                                                                                                                                                                                    |
| 定 价   | 13.00 元                                                                                                                                                                                                                        |

凡购买我社图书, 如有缺页、倒页、脱页的, 本社营销中心负责调换  
版权所有·侵权必究

# 还生命飞扬的本质

——策划人语

追求生活品质，是现代人越来越关注的话题。可是，在一个充满竞争的压力型社会里，在城市的钢筋水泥森林中，在狭小的办公室空间中，紧张忙碌的工作，让大脑始终处于一种高度紧张的状态。

下班了，走在大街上，身边是永远匆匆行走的人群，一脸冷漠矜持凛然不可侵犯的神情，让你忽然间会觉得毫无生趣，想换个东西看看。可是，路上是一条细水一样流淌不止的车流。举目一看，是高高低低的水泥建筑。再抬头看天，却发现被楼顶分割的天空也变得陌生起来……

压力与疏离，抑郁了原本就属于生命的激情与活力。但是，沉睡在生命深处的自我意识，像一座活动的火山口，时时有喷发的欲望。也正因此，才使得那么多的类似登山攀岩等体验极限的运动休闲日益蓬勃。

在现代人眼里，休闲其实并不陌生，人们都在以自己认同的方式去身体力行。各种各样的休闲方式令人眼花缭乱，目不暇接：有现实世界的，诸如泡吧、读书、看电影、购物、旅游、运动休闲等；有虚拟世界的，如上网溜达、交几个网友、结识几个网络大虾“谈”书“品”文、玩各种网络游戏、为网络社区的

建设提一些意见等；还有近年越来越拥有众多爱好者的各种极限体验，比如攀岩、飞行伞、热气球、拓展训练、登山等，这些远离概念的模糊与虚幻的活动，把参与者引入了一个全新的生命体验和释放自我的境界。凡此种种，不一而足。

有调查资料表明，在我国城市居民中平均每日工作时间为 5 小时，个人生活占用时间为 10 小时 42 分，家务劳动时间 2 小时 21 分，休闲时间 6 小时 6 分。四类时间分别占总时间的 21%、44%、10% 和 25%。而就一个人从生到死的全部可支配时间来说，这样的比例准确地说明这样一个事实：一个人一辈子正规的学习时间为全部生命时间的 7%，工作时间仅占 1%，生活必需时间将近占生命全部时间的一半，而“休闲”时的闲暇时间则占全部生命时间的 1/3。

休闲正逐渐成为快乐生活的标志。与过去几十年人们那种“嗜工作如狂”的生存方式不同，时下的人，正渐渐地把休闲摆在工作的前面，而一个埋头工作不会“玩”的人会被认为是个不会享受生活的人，会被认为缺乏生活情调。

据心理学家经过研究后发现：休闲赋予人的力量，是人类创造自我源源不绝的生命活力。因此，人们在休闲中所得到的远远不只是“放松自我、调节情绪”这样的生命体验。休闲有一种潜移默化的力量，它会使人从新的角度去观看自己拥有的生活。

一个旅游回来的人，会经常有接近自然的欲望，即使在都市里生活，也会经常想亲近山水，会经常想到旅途中那些不一样的人，不一样的环境，生活状态肯定会发生改变。事实也的确如此，从现代人所选择的种种休闲方式来看，表面上看来他们似乎只是在逃

避、在宣泄；实际上却是试图通过对“休闲”全身心地投入，使渺小、个体的自我能够在一个更大、更广阔、更高的“自我”中得到扩展的机会。而人们在渴望休闲、参与休闲中所表现出来的那种与众不同、标新立异的“休闲状态”，更是证明了一句流行已久的话：休闲是一种站在精神的浪尖上舞蹈的感觉。

然而，休闲的形式虽然很多，乐在其中的人也很多，但是各种休闲中存在的误区也很多。休闲的本意是在一种宁静、祥和、温馨的情调中放松身心，充实精神，使自己快乐，但是在现实中，相当一部分人走入了现代休闲的误区，他们在休闲的时候比上班更辛苦。好多人是花钱买罪受，更有甚者，染上了各种时髦的心理疾病——网络成瘾症、网络性爱痴迷症，不仅没能获得快乐，反而深受其害，大大背离了休闲的本意。

基于这一点，我们策划了这本《休闲的误区》，该书融知识性与娱乐性于一体，以独特的视觉，通过幽默诙谐的语言，撷取典型生动的案例，展示了时尚休闲中普遍存在的误区和盲区。目的就是要让人们走出休闲的误区，还生命飞扬的本质。

李正斌

2003年9月15日



## 目 录

|                      |    |
|----------------------|----|
| <b>第一章 人体梦工厂</b>     | 1  |
| 电子物种                 | 2  |
| 被歪曲的人体彩绘             | 3  |
| 用手术刀再造梦想             | 8  |
| 人体重塑的全球化             | 11 |
| 风风火火的隆胸              | 14 |
| 另一种时尚，缩胸             | 22 |
| 谁不想有细腰               | 25 |
| 残酷的增高时尚              | 29 |
| 东京的街头艳女              | 35 |
| 形形色色的穿孔打洞            | 38 |
| 肚脐上的风光               | 40 |
| 美丽的秘诀                | 42 |
| <b>第二章 网络时代的休闲误区</b> | 45 |
| 一个女人的战争              | 46 |
| 睡在爱情里的青青             | 51 |
| 我们从此分手               | 54 |
| 遭遇网络“性骚扰”            | 58 |
| 泡吧踏入“同志圈”            | 60 |
| 网上钓“同志”网下劫钱财         | 62 |
| 活在 QQ 的边缘            | 64 |
| 网络谣言                 | 69 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 理性看待网络 .....         | 72  |
| 第三章 时尚生活带来的误区 .....  | 74  |
| 始于拇指的新人际运动 .....     | 74  |
| 夜生活综合症 .....         | 77  |
| 头上的风景 .....          | 82  |
| 情绪的出气口 .....         | 87  |
| 饮茶六大误区 .....         | 89  |
| 都市饮食七大误区 .....       | 91  |
| 初练健美的误区 .....        | 92  |
| 补钙广告陷阱密布 .....       | 95  |
| 美酒加咖啡，一个时髦的误区 .....  | 101 |
| 美容健身的五大误区 .....      | 104 |
| 美白的误区 .....          | 109 |
| 泡吧，一种典型的“自我折磨” ..... | 115 |
| 健康的几个隐性杀手 .....      | 117 |
| 都市人旅游五大毛病 .....      | 119 |
| 旅游滑雪的误区 .....        | 121 |
| 第四章 追梦路上的误区 .....    | 123 |
| 偶像崇拜的悲剧 .....        | 123 |
| 盖茨崇仰综合症 .....        | 126 |
| 减肥塑身中的误区 .....       | 128 |
| 爱与性的误区 .....         | 141 |
| 用宣泄拯救自己 .....        | 146 |
| 旅游中的误区 .....         | 149 |
| 绿色消费的五大误区 .....      | 155 |
| 第五章 健康的运动休闲 .....    | 160 |
| 潜水 .....             | 160 |
| 漂流 .....             | 163 |
| 攀岩 .....             | 166 |



|                |     |
|----------------|-----|
| 飞行伞 .....      | 170 |
| 滑雪 .....       | 172 |
| 拓展训练 .....     | 174 |
| 轮滑 .....       | 176 |
| 壁球 .....       | 178 |
| 徒步旅行 .....     | 180 |
| 网球 .....       | 181 |
| 蹦极 .....       | 182 |
| 做个真正的旅行家 ..... | 184 |



目  
录



## 第一章 人体梦工厂

把人体想像成一块画布、一个空间，然后按照你想要的人物或特性把各个肉体 and 文化的元素混杂和匹配起来，这种作为部落审美的一些行为，如制造皮肤斑底、穿孔等，如今成了一种时尚。

1976年，朋克突然闯进生性矜持的英国人的生活中，为了造成更大的震动，他们穿着破破烂烂、污渍斑斑，艳丽而俗气的服装，欢天喜地地招摇过市。他们把头发剪成波峰羽冠、鹿角等种种形状，浓妆艳抹，戴着项链。他们在胳膊、面庞、脖颈和头上刺出花纹，用别针、大头针和圆环在鼻子、眉毛、嘴唇和面颊上穿孔，甚至故意在皮肤上割出伤疤。

借助他们那种变了形的、充满叛逆色彩的形体，朋克很快便形成了一种足以引起激烈反应的自我形象。是他们自己的发起人同他们所瞧不起的传媒一起密谋，把他们变成了颓废的象征，之后又把他们的形体美学出口到了整个欧洲、北美和日本。

如今，朋克们已经培育出了一大批忠实的追随者。顶级模特、体坛名流、歌手和娱乐界明星竞相展示其具有独创性的发式与形体穿孔术。在富裕国家里，十几岁的少女炫耀她们的肚脐环，伸出她们饰有珠宝的舌头，而男孩们则在眉毛上戴环。这些原先为人所不齿的穿孔或曰形体改变做法，已成为登上时尚

电  
子  
物  
种

舞台的必备之物。

直到20世纪初，如今被模特儿们所使用的那些形体，在欧美的殖民展览中都是被羞辱和暴露的对象。他们是好奇的目标，而且更重要的是，是殖民地人民所谓“落后”的生动象征。在欧洲人眼里，穿眼打孔，体表斑痕，以及拉长的嘴唇、脖颈和耳朵，都是“野蛮”的证据。但是如今，通过耳垂的穿孔打洞与伸长，以及制造形体伤疤，为我们创造出了一块古今审美的七巧板。

改变形体，也就成了反对传统型外貌的一种斗争，于是许多形体艺术迷、穿孔与纹身迷动用现代材料、现代知识和现代技术去补缀身体，挑战社会规范，某些形体艺术家甚至把异物嵌入皮下，从而在前额、胸骨与前臂上造成隆起，从根本上对古老的肉体观念提出挑战。

## 电子物种

除了在一些科幻大片里看到形形色色智力超过人类却有别于人类的物种，对于绝大多数人来说，可能从来没有冒出过这样的近乎荒诞的念头——通过技术使人与机器完美结合为一体，从而把自己制造成新的物种，以获得更加充分的自由。比如给自己植入第三只耳朵或者在自己的手臂上植入一个遥控电脑的芯片，以便增长知识，提高智能和记忆力。而实际上，一些勇敢的人正在身体力行追寻着自己的梦想。

30岁的威廉，在法国南部开了一家身体穿刺店。他的头剃得光光的，胸部赤裸着，右臂上杂乱无满地刺着管子、人体器官和金属条，一笑就露出一排迷人

的铬钴牙。他梦想着自己有一副钢铁骨架，并已经开始身体改造工作，将5根特氟隆轴承植入了自己的胸部肌肉之间。

威廉过去是个朋克，有段时间曾经吸毒，自我摧残，但将注意力集中到自己的技术身体上后变得聪明起来。现在，他自称为电脑朋克。“几年前，我几乎死去，我需要有生活的理由，我引导自己创造一个新的自我，随着我重建自己，我成了一个非常积极的人。”他说。他决心跨越障碍，将自己无可挽回地变成一个“电子人”。

电脑朋克运动在世界各地都有追随者。在澳大利亚，一个叫斯泰拉克的艺术家在自己身体上植入了用特氟隆制造的第三只耳朵，这是不受人体排斥的惟一种金属。在美国，斯蒂夫·海沃思和乔恩·科布采用的皮下植入法已超出了艺术范围。有两百名美国人已经永久改变了他们的身体，每人植入手术费约花费900美元。在法国，此类手术完全非法，除非出于医疗原因。

## 被歪曲的人体彩绘

夏日，阳光灿烂，色彩缤纷，在北京、上海等大城市的街头随意走走，在不经意间，你的眼里便会闪过一些独特的风景——美女胸前白皙细腻的皮肤上盛开的一朵紫牡丹，或者肩胛上停着的一只振翅欲飞的火凤凰，甚或在脖子上缠了一条碗口粗的大蟒蛇，背上是一只栩栩如生的孔雀，待你想细细品味时，却只剩了一个翩然远去的背影。这就是时下正在劲吹的体绘风。它不仅受时尚女性的喜欢，也博得了新潮男孩



的欢心，与女性不同，他们通常更喜欢一些有阳刚气息的图案，比如在手上画一条龙，膀上是红面关公，胸前是黑面李逵。人人傲然自得，个个八面威风。

体绘自然地让人想起纹身，但实际上二者虽然效果相似，实质却迥然不同。体绘是用一种特殊的植物染料在皮肤上着色描绘，没有疼痛感，也不会伤害皮肤，着色后一般维持1~2周就自然褪色。

因为其效果逼真，时尚前卫，还可以不断变换图形花样，很适合年轻人的消费心理，所以颇受帅哥酷妹们的青睐，前往尝新的学生哥学生妹也是人数大增。

在体绘的青年男女眼中，纹身与体绘的意义更是截然不同。他们认为，纹身是精神枷锁，而体绘则是身体艺术的体现，不但时髦，且层出不穷，心理上毫无负担，只有快意。

体绘的确迎合了时下年轻人追求个性，彰显自我的生活心理，越来越多的年轻人以引人注目为荣，体绘也便顺理成章成为时髦而重要的演示方式。据统计，光顾体绘店的客人，除一些演员、歌手、形体教练等演艺界、体育界人士外，多为白领人士。年龄以10多岁到26岁的男女青年为多。

点开任意一个网页，或者稍加注意一些有关时尚的话题，你就会发现形形色色的人体彩绘。将人体当作具有特殊材质的画布，然后让想象力在色彩的海洋中尽情地驰骋，不论你以何种心态去面对一幅幅风格各异的作品，你都不得不佩服绘画者的想象力。

一位来自亚平宁半岛的时装设计师，竟然将美女俏臀绘上足球花瓣，将浪漫的艺术气息注入到足球运动中，其独特的创意真是令人叫绝。

在一些汽车中心所做的推广宣传中，别出心裁的主办者将人体彩绘艺术与汽车艺术美感相结合，邀请人体彩绘师和美女模特合作人体彩绘艺术表演，将动感和生命力与跑车的特质融为一体。

2003年5月25日，湖北省襄樊市的一些文化艺术人自发举办了一场“共享美好生活，同心抗击非典”的公益文化活动，在轻松、欢乐的气氛中，人们用时尚和前卫的方式，表达了抗击非典的乐观心态。

枯燥的头发，狰狞的面容，暴露的白骨，揪心的嘶吼，当浑身涂满油彩，被装扮为非典病毒的模特走上舞台后，所有观众的目光凝聚在他的身上。“非典病毒”在舞台上肆意地扭动着、跳跃着，用舞蹈的形式，表现着病毒的“张狂”，演绎着与非典有关的时尚。

这个胸前描绘着冠状病毒图和 SARS 英文字母的“非典病毒”，是彩绘师为晚会精心设计的人体彩绘作品。随后，当一款“SARS 发型”在舞台上亮相后，全场沸腾了。姑娘瀑布般的长发上，竟然被印上了“SARS，我不怕”的字样，全场观众为发型师的独特构思拍手叫绝，人们情不自禁地大声呼唤着：“SARS，我不怕！”

这是一场时尚的晚会，让那么多人在 SARS 阴影笼罩下又寻觅到了久违的轻松与快乐。

虽说人体彩绘已经不再是新鲜事，但是对绝大多数人来说，只是通过网络、电视等看个热闹而已，而不曾与真正的“作品”面对面，更少有亲身实践者。但在这个提倡个性化的年代，总是有一些勇敢者在用行动为时尚推波助澜，也许正是因为有了他们，我们才得以有那么多眼花缭乱的风光和那么多缤纷的



感触。

这是一家影楼里的一幕：

新郎西装革履领带笔挺，新娘缀满银色亮片的紫色晚礼服恰到好处地勾勒出她的玲珑曲线，乍一看这是一对身着结婚礼服的新人，细一看，才知高贵质地的“服装”竟是直接涂抹在皮肤上的厚厚一层油彩。这是目前在一些城市悄然兴起的另类婚纱写真。消费者只需将衣服脱掉，需要照全身的话可以穿上影楼提供的一种接近肉色的内裤，一些害羞的女性还可以使用一种不足4厘米厚的胸贴“遮羞”，如此这般就可以自行挑选“礼服”了。礼服多是绘画作品，除了男女式服装，还有动植物图案，消费者要做的就是选样和选颜色，之后彩绘师就开始给顾客“试装”了。

对这种人体彩绘写真，不少顾客趋之若鹜。那些以少男少女为主的顾客大多要求彩绘师将蟒蛇、鳄鱼、美女等图案绘到裸露的前胸和后背，并拍照留念。

尽管许多人对此看法不一，有的甚至相去甚远，但是人体彩绘还是真实地存在着。因为每个人有自己的生活方式，你不必担心出汗会使油彩模糊，皮肤上舒服不舒服，毕竟那是个人的事情。但不幸的是，在商业利益的驱动下，这种方兴未艾的人体彩绘走入了一个误区，甚至大有“普及”之势——在诸如房展、百货大楼开业、内衣促销等商业活动上，都有人体彩绘模特的身影，低俗的表演、拙劣的画技，将干净的艺术楞是歪曲成了色情。人体彩绘作为一种新兴的艺术形式，还未来得及被大众接受就已经被许多居心叵测的人曲解了。现而今，满街都是所谓的人体彩绘表演。摄影比赛、展览开幕、甚至商家促销都纷纷组织

“人体彩绘”助阵，有的扭扭捏捏、半遮半露，有的更是打着艺术之名行色情之实。

裸体运动最早起源于古代希腊文明。当时的人们认为，人体是大自然里最美的事物，是人类用以显示自己的自信与自豪的最好载体。因此，人们不仅在体育活动中和节日庆典中实行裸体，而且用各种艺术形式来表现和赞美人类的裸体。这种观念和社会实践一直延续到古罗马帝国后期。但是在基督教统治的中世纪里，由于基督教认为人类的肉体是一切贪欲和罪恶的载体，是反上帝的，因此裸体观念和实践都被禁绝。到了文艺复兴时期，最初的人文主义者们开始重新倡导“人体是美的”，而且重新开始用艺术形式来表现和讴歌人类的裸体。一直到19世纪，这种观念虽然曾经被基督教新教的禁欲主义所压抑，但是却始终存在于欧洲文化之中。

20世纪初期，由于欧洲各国已经陆续进入工业化社会，有些人开始把“裸体之美”付诸实践，开始在一些海滨浴场或者一些体育活动中实行裸体，而且不分男女。第一次世界大战以后，人们痛感战争的野蛮与残酷，更加重视和追求生命的美好与自然。同时，人们也日益感受到工业社会对于个人和个性的压抑，开始向往和呼吁重返人类的自然状态。因此，裸体运动得到更多人的响应与支持，并且开始出现各种各样的公开的裸体运动的民间组织。他们在一些地方建立了“裸体营地”，一方面在那里充分享受人的自然状态；另一方面也表白他们对工业社会的对抗与反叛。他们认为，他们在完全裸体相处的时候，并没有发生什么性方面的越轨行为，而那些衣冠楚楚的上流社会人士却经常通奸和嫖娼，因此裸体主义者的性道





德实际上比那些人要高尚得多。

裸体运动与色情的裸体表演的本质区别在于：裸体运动的参与者并不是故意向任何人展示自己的裸体，更不是为了进行商业表演和牟取利润。因此参与者都是自觉自愿的，没有任何经济动机。

裸体运动在欧洲一直相对顺利地发展着，并于20世纪30年代传入北美。60年代以后，国际女性主义者给裸体运动注入了新的内容。她们格外强调：女性也同样拥有裸体的权利，并且为了争取这个权利而发起过一些社会运动。到90年代，西方各国对于各种并非色情表演的裸体运动，都给予了相当的宽容。尤其在北欧国家和德国北部地区，非商业的裸体现象已经不再受到社会的制裁。当然，任何裸体都受到时间、场合、周围人的态度、可能观看到裸体的人的社会身份等因素的制约。一般来说，当地的人们对于在日光浴和体育活动中的裸体更为宽容。

1919年五四运动以后，中国的一些年轻知识分子开始了解和接受当时西方的这种裸体主义思想。在当时向西方学习的社会思潮的推动下，他们也开始在中国提倡和实行裸体。20~30年代，一些人在华东和华南的一些海滨也组织了裸体活动，还出现过短暂的裸体营地，但并没有对当时的社会和文化造成大的冲击。随着抗日战争的到来，它也就无声无息地终止了。

## 用手术刀再造梦想

传说，汉代神医华佗，帮一个丑女换上美女的头，结果那位小姐竟然活了3天。在《聊斋》中同样