

贺善译

【英】安娜·塞尔比 著

Elegant Group

优雅阶级

Leisure-time in

Weekends

福
生活



中国出版集团
东方出版中心

76-49

670

华北水利水电学院图书馆



206452364

TS976-49

A670

优雅阶级

home

慢生活

health

sanctuary

[英] 安娜·塞尔比 著

贺喜 译



中国出版集团

东方出版中心

645236

图书在版编目(CIP)数据

优雅阶级慢生活 / [英] 塞尔比 (Selby, A.) 著; 贺喜译. —上海: 东方出版中心, 2004. 8
书名原文: Home Health Sanctuary
ISBN 7-80186-230-9

I. 优... II. ①塞... ②贺... III. 休闲—生活方式—普及读物 IV. TS976-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第067263号

First published in Great Britain in 2000
By Hamlyn, an imprint of Octopus Publishing Group Limited
2-4 Heron Quays, London E14 4JP
copyright © Octopus Publishing Group Ltd. 2000
All rights reserved
中文版权©2004 东方出版中心
经授权, 东方出版中心拥有本书的中文(简体)版权
登记号: 09-2004-204号

Licensing Agent: Asia Pacific Offset Ltd., Hong Kong
&
Integrated Image Co. Ltd., Guangzhou (www.bookgate.com.cn)

Chinese Translation © 2004 Guangzhou Anno Domini Media Co., Ltd
译文由广州公元传播有限公司提供 所有权利保留

图片支持:  www.fotobee.com

优雅阶级

慢生活 home health sanctuary

作者 [英] 安娜·塞尔比
译者 贺喜
特约编辑 蔡国才
责任编辑 毛静彦
装帧设计 唐薇

出版发行 东方出版中心
地址: 上海市仙霞路345号 电话: 62417400 邮编: 200336
经销 新华书店
制作 广州公元传播有限公司
印刷 广州市一丰印刷有限公司
规格 889×1194mm 1/24 6印张
版次 2004年8月第1版第1次印刷
书号 ISBN 7-80186-230-9
定价 28.00元



若有印装质量问题, 请致电020-33199099联系调换。

优雅阶级

home **慢生活**
health
sanctuary

驾驶摩

托飞奔者，心思凝
聚于当下飞驰的那一瞬。

他只能紧紧把握住这个当
下。这是一个没有过去与未来
的瞬间，置于时间之外。也就是
说，这是一个出神的状态。人进
入这种状态就忘了年纪，忘了老婆，
忘了孩子，忘了忧愁，就什么都无
所畏惧。没有未来就没有恐惧，不考
虑未来就可以天不怕地不怕。

速度是技术革命送给人类的礼物。

慢跑的人跟摩托车手相反，他身上总
会感觉自己的存在，脚上的水泡和喘
气总会提醒他意识到身体的存在。在
跑动中，他感到自己的体重、年纪，
比任何时候都感觉到生命与岁月。
当人把速度性能托付给一台机器
时，一切都变了：从这一刻起，身体
被置之度外，被交给了无形的、非
物质化的速度，纯粹的速度，实实
在在的速度。这样的速度令人出神。

慢的乐趣怎么就失传了呢？

——米兰·昆德拉

0404/9

目录



放慢自己 7

备忘录 8

1

保健型周末 12

星期五

“绿色”晚餐 14

冥想空间 18

摩尔泥护理 22

星期六

饮用蔬果汁 24

刷理肌肤 28

水疗 30

彼拉提斯 32

淋巴导引 37

星期日

早餐 38

游泳、桑拿和蒸气浴 40

清洁秀发与肌肤 48

泻利盐沐浴 53

2

减压型周末 54

星期五

冥想 56

芳香疗法沐浴 62

助眠自我按摩法 64

星期六

瑜伽 66

放松与冥想 74

按摩 84

脸部按摩 87

呼吸技巧与冥想 89

星期日

瑜伽、放松与冥想 90

针压法 94

芳香疗法面部护理 96



3

充电型周末 98

星期五

自发训练 100

晚餐 102

星期六

热身运动与伸展运动 110

高能饮料与牛奶什锦早餐 117

盐疗擦洗 119

芳香疗法 124

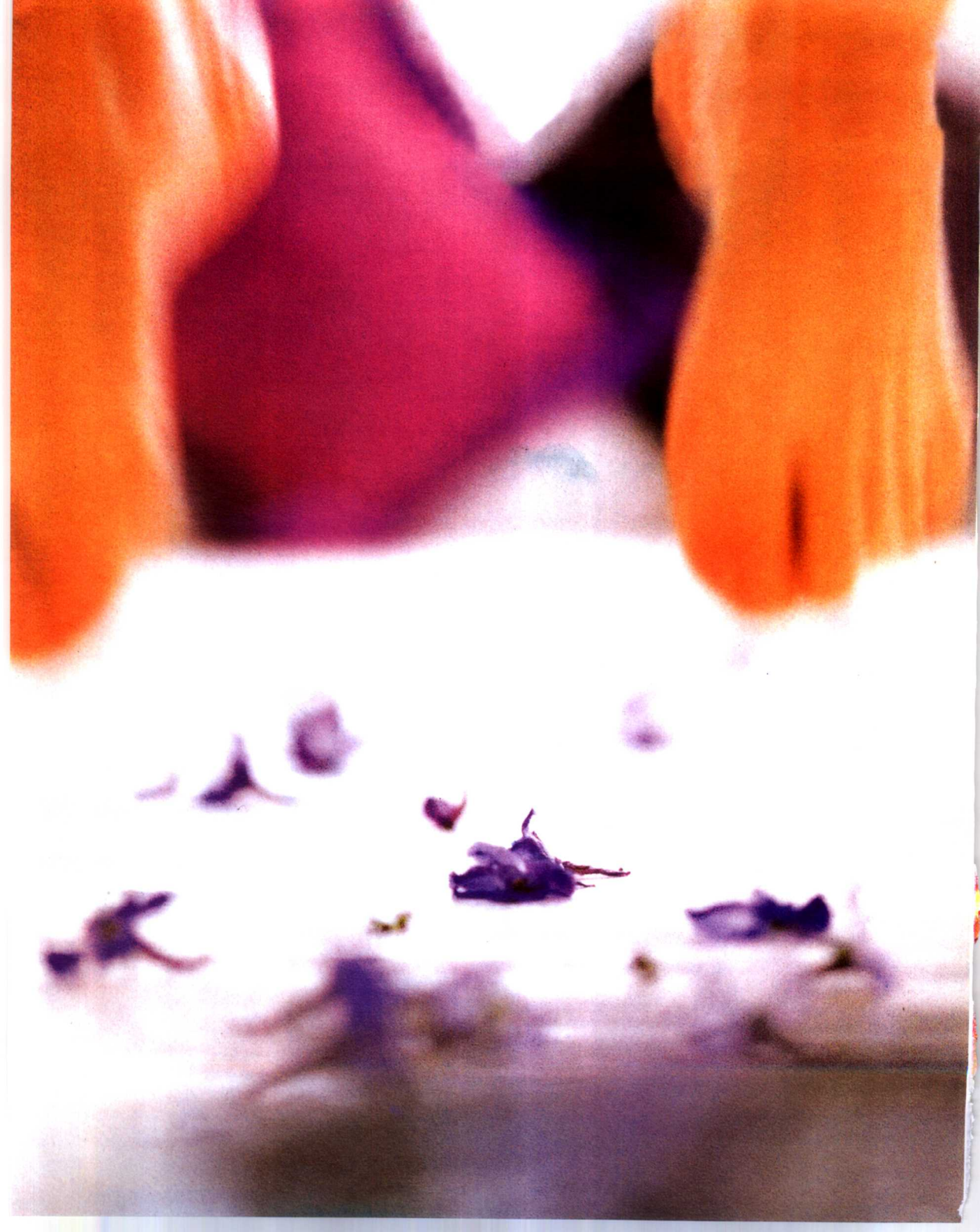
印度草医学 126

星期日

反射疗法 130

气功 132

自发训练2 138



放慢自己

匆忙的现代社会里总是充斥着这样的模式：奔波在工作、家庭责任与社会生活之间，我们已经严重地透支，我们太累了！

太多太多的时候，我们找不到属于自己的时间。因此，拥有一个闲适的，给自己关怀与呵护的周末，对处于重压下的都市男女而言再适合不过！虽然只是短短的两天，梦想却可以由此开始。

到温泉度假区去体验浪漫周末，这深深吸引着大多数的女士与男士。然而，距离太远，时间有限，当然还有囊中羞涩，这些计划常常就因此成为泡影。

《慢生活》来得正是时候，它告诉您如何在家中创造一个属于自己的温泉，并且不需花费一个儿子。

您要开辟一方休闲时间的绿洲。

选择一个周末，它只属于您，不要再让其他的工作破坏您的梦想。

在整个周末，拔去电话线，切断与嘈杂纷扰世界的联系。如果您有爱子需要照顾，放心地把他交给您的另一半或母亲，让他们领着他去过周末。或者，您也可以与另一位孩子的父母安排一个互惠的计划，当您为

他照顾孩子时，他也能偷得浮生片刻闲。

当然，这并不意味着您要在家中与世隔绝。至少，每三个周末要有一次特别的安排，例如，拜访专业的护理专家，做一次护理按摩；午后在附近的泳池畅游一番；或蒸一个酣畅淋漓的桑拿浴。除此之外，您要保证有充足的时间让自己到户外去呼吸新鲜空气，或闲庭信步，或骑骑脚踏车，或栽培花木。

或许，您还希望让一个知己好友与您分享周末的温泉。在这悠长假期中，记录下您的心情日志，把前后做个比较，这可是难得的温馨回忆。

无论怎样，一旦决定了，最重要的事就是尽情地放慢自己，放松自己，体验其中妙趣。不要因为自己把时间花在享受上而心存内疚。尽管只是短暂的两天，您却能从中获益匪浅。

**您惟一要做的就是
把周一至周五的**

**那种速度忘掉，
把自己从繁忙的时间表中
解放出来。**



备忘录

how to use this book

《慢生活》分为3部分，包括3个精心设计的方案，每种都详细注明各自的主旨与益处，囊括整个周末的时间。因此，您首先要考虑的是自己需要的是什么，您希望从休闲周末中获得什么。

减压型周末是为长期承受压力的人而设计。

怎样判断自己是否已经不堪重荷了呢？有很多征兆可以表现出来：焦虑不安、头晕脑胀、消化不良、心情沮丧，连肌肤也冒出了小疙瘩——也许，您仅仅是觉得力不从心，疲于奔命。减压型周末结束之际，这些因压力带来的身体和精神上的困扰将会有效缓解，您能体会到闲适松弛，心境平和。

保健型周末可以让身体与大脑都得到深层的清洁与修复。

如果您感到自己在大鱼大肉和垃圾食品面前已经食欲全无，如果您常常纵酒过度，如果您长期与烟尘弥漫的乌烟浊气抗争，“保健型周末”正是为您倾力打造。如果您想对香烟说“不”，享受一个保健型的周末也会对您有所帮助。周末结束之际，您会感到一切都是那么纯净舒服，甚至不忍心让一支香烟来破坏这种返朴归真的清透之美。

充电型周末是在您感到自己状态良好时的首选。

您可能偶为感冒、发烧困扰，或常感疲惫。这款周末能调动提高您的免疫系统，让您更加机智敏锐，精力充沛。

无论您钟情于哪一种方案，在周末到来之前，把所需一切统统采购齐全。您也可以事先烹制几款可口美食，放进冰箱冷冻，想吃的时候就可以随手取用。

或许，您还要做些其他准备。比如，您可能想为这个休闲周末准备一盘轻松愉快的录像带，或者，当您特别需要护理时，预定下按摩护理的时间。重要的是，记得对每个人说，这个周末您没空——它只属于您。

每一款周末我们都为您制定了详细的时间表，您只需照做即可。各节的具体内容紧随时间表后，但是整个周末中，某些节目是会重复的，您需要翻阅前页，以便参考。

当然，这是您的周末，您可以自由自在地调整时间表，只要您喜欢。



食谱说明

- 本书所有食谱均以标准匙羹作为计量单位。
- 1汤匙=1条15毫升的匙羹
- 1茶匙=1条5毫升的匙羹
- 除非有特别说明，鸡蛋烹煮至五成熟即可。
 - 除非有特别说明，牛奶均为一满杯。
 - 除非有特别说明，您应该选用新鲜的香草。
- 如果没有新鲜香草，可以用干的香草代替，但是分量应该减半。
- 烤箱应该预热到特定的温度——如果使用的是鼓风机燃式烤箱，应该遵照说明书，调节时间和炉温。
 - 除非有特别说明，所用的胡椒均指新鲜黑胡椒。







保健型周末 detoxing weekend

这个周末您主要依靠新鲜的，最好是用自然肥料培养的水果和蔬菜来搭配具有清洁排毒功效的饮食，因此，在星期四或星期五，您就应该将它们采购回来，这样可以保证口感与品质

星期五

7:00 pm	晚餐
8:00 pm	冥想
9:00 pm	摩尔泥护理
10:00 pm	上床休息

星期六

8:00 am	饮用蔬果汁
9:00 am	肌肤刷理护理，饮香草茶或纯净水
9:30 am	水疗
10:30 am	饮用蔬果汁
11:00 am	彼拉提斯
12:00 am	饮用蔬果汁
2:00 pm	饮香草茶或纯净水
3:00 pm	淋巴导引
4:00 pm	饮用蔬果汁
5:00 pm	饮香草茶或纯净水
6:00 pm	冥想
6:30 pm	饮用蔬果汁
8:00 pm	饮香草茶或纯净水
10:00 pm	上床休息

星期日

8:00 am	纤体盈姿
9:00 am	早餐
11:00 am	游泳、桑拿或蒸气浴
1:00 pm	午餐
3:00 pm	清洁肌肤与秀发
6:00 pm	晚餐
8:00 pm	泻利盐沐浴
10:00 pm	上床休息

您可以在药店或保健品商店找到护理肌肤的浴刷和摩尔泥，在家里自行动手清理。

如果，您打算去找一位专业护理按摩师，蒸桑拿或享受一个浑身通泰的蒸气浴，那就别忘了预先咨询一下这方面比较权威的朋友或保健医师，为自己找一家

专业而舒适的理疗室。



星期五

7:00 pm “绿色”晚餐

今晚，您的排毒保健行动就拉开序幕了。在接下来的整个周末，您将只食用新鲜的蔬果，如果有可能，它们最好是纯天然肥料培育的“绿色”果实。

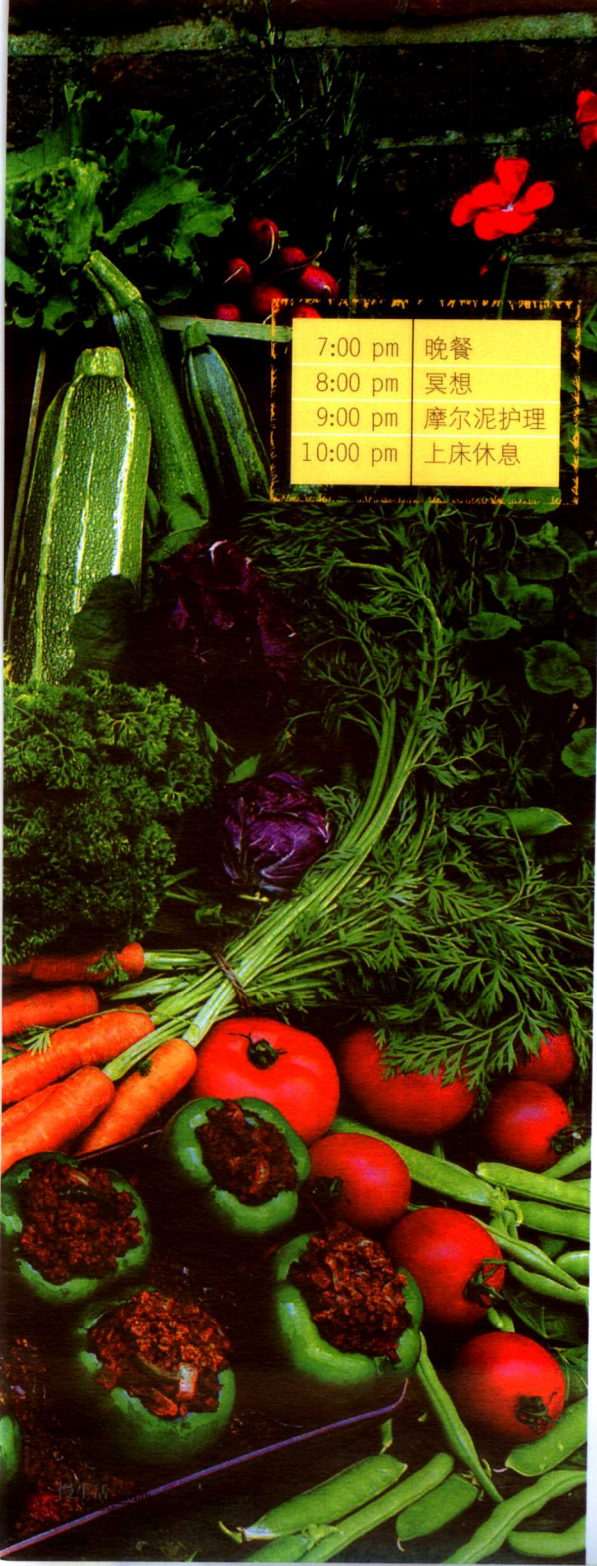
这些美食能深层清透排毒，您体内的大量毒素将被清除出去，因此，您将意想不到地体验神清气爽的美妙感觉。毒素会带来头晕脑胀、痘痘爆发、舌苔黄厚、小便异味等烦恼。您或许还常常疲惫不堪。现在，您不必为这一切担忧了，尽可能地放松自己吧。

如果您正在饱受头痛的煎熬，在香薰炉上滴上少许薰衣草精油，稍为休息，头痛将渐渐缓解。这难道不比服用阿司匹林或扑热息痛更值得一试吗？

色拉 明天是保健型周末的主要阶段，您将只喝蔬果汁并禁食其他食物的方式来迎接它。但是，今晚您还是可以吃东西的。

从以下食谱中选择您所爱，为自己调制一大盘美味色拉，慢慢品尝蔬果沁人心脾的芬芳吧。然后，在宁静的氛围中放松下来，让食物慢慢消化。这个周末的目标之一就是让您的精神世界从一切消极的、紧张的气氛中解脱出来。为了能如愿以偿，您需要转变习以为常的那种心态，摆脱那种以为我们需要每时每刻节制自己的窒息感。

今晚您也可以开始增加流质食品的摄入量。整晚饮用大量的瓶装水、纯净水，或香草茶。这有助于净化整个身体系统，让即将开始的保健行动有一个美妙的开始。



7:00 pm	晚餐
8:00 pm	冥想
9:00 pm	摩尔泥护理
10:00 pm	上床休息

仲夏色拉

一人份

1/2个成熟的甜瓜

少许莴苣，切碎

4~5个小草莓，切成薄片

2.5厘米左右长的一截黄瓜，
切成薄片

1汤匙切碎的薄荷

1汤匙银白色的杏仁，作为装饰

法式调味料：

4汤匙橄榄油

2汤匙白葡萄酒醋

1/4茶匙法国芥末

1/2个蒜头，切碎

1茶匙纯蜂蜜

切成细丝的柠檬皮

少许枝状香草

盐

胡椒粉

1 制作调料。将所有原料混和在一起，
搅拌均匀。

2 甜瓜一分为四，取出瓜瓤，削掉瓜
皮。瓜肉切成块状，或用小圆勺挖
成一个个小球。

3 在盘子上垫上莴苣丝，将甜瓜、草
莓与黄瓜放在上面。

4 在调味料中加入薄荷，然后淋在色
拉之上。用杏仁稍微装饰过后，整
盘美食定会让您食指大动。



地中海色拉：尽展烧烤蔬菜美味

一人份

1个茴香茎

1个红皮洋葱

2条青皮胡瓜，纵向切成薄片

2汤匙特制纯橄榄油

1/2茶匙磨碎的柠檬皮

1茶匙切碎的麝香草

1/2个红辣椒或黄辣椒，去籽，切丝

100克樱桃番茄，切成两瓣

调味料：

2汤匙特制纯橄榄油

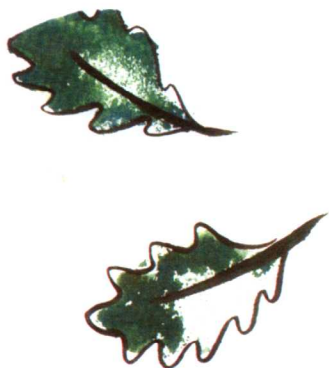
1汤匙柠檬汁

少许糖（可依口味随意增减）

1茶匙切碎的玉山麝香草叶

盐

胡椒粉



1 将茴香茎与红皮洋葱切成楔形小块，蒂部不要切掉，这样在烹饪时，它们就不会散开。

2 在汤锅中加水煮沸，倒入茴香和洋葱。让蔬菜在沸水中煮一分钟左右。

3 将蔬菜倒入过滤器滤水，再用流动的冷水冲洗片刻，让它们恢复新鲜爽脆。滤净后，置于一旁，备用。

4 在大碗中放入橄榄油、柠檬叶和麝香草，混合拌匀，加入滤过的蔬菜、辣椒丝和樱桃番茄。轻轻摇动大碗，直至所有的蔬果都裹上橄榄油。

5 在烤盘上铺放厨房专用的箔。将拌匀的蔬果倒入烤盘，均匀平铺，然后放入预热过的烤箱烘烤15~20分钟，时常翻转，直至蔬果松软嫩滑，并呈现出褐色的斑状花纹。待蔬果冷却后，装盘。

6 制作调味料，将所有原料搅打均匀，淋在蔬果上，您就可以慢慢享用了。