

优于别人，并不高贵，真正的高贵应该是优于过去的自己。

——海明威

SPICY. SLOWLY LIVING

刘霞(Lisa) 著

麻辣

·  
慢生活



中国文联出版社  
<http://www.cflcp.com>



*Spicy. Slowly Living*

麻辣·慢生活

刘霞 (Lisa)



中国文联出版社

<http://www.clapnet.cn>

## 图书在版编目 (CIP) 数据

麻辣慢生活 / 刘霞编. — 北京 : 中国文联出版社,  
2015. 5

ISBN 978-7-5059-9896-4

I. ①麻… II. ①刘… III. ①散文集—中国—当代  
IV. ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 098530 号

## 麻辣慢生活

---

作 者: 刘 霞

出 版 人: 朱 庆

终 审 人: 奚耀华

复 审 人: 王 军

责任编辑: 郭 锋

责任校对: 王洪强

封面设计: 瑞知堂文化 西 子

责任印制: 陈 晨

---

出版发行: 中国文联出版社

地 址: 北京市朝阳区农展馆南里 10 号, 100125

电 话: 010-65389683 (咨询) 65067803 (发行) 65389150 (邮购)

传 真: 010-65933115 (总编室), 010-65033859 (发行部)

网 址: <http://www.clapnet.cn>

E - mail: [clap@clapnet.cn](mailto:clap@clapnet.cn) [guof@clapnet.cn](mailto:guof@clapnet.cn)

---

印 刷: 北京今日兴华印刷有限公司

装 订: 北京今日兴华印刷有限公司

法律顾问: 北京市天驰洪范律师事务所徐波律师

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

---

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 180 千字 印 张: 4.5

版 次: 2015 年 5 月第 1 版 印 次: 2015 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5059-9896-4

定 价: 26.00 元

---

版权所有 翻印必究

## 推荐言

# 乱云飞渡仍淡定

郑直

现代通讯和交通工具方便了人与人之间的交流也缩短了世界的距离，但人心之间的距离并没有变得更亲近。网络时代大量信息信手拈来，但现在的读者并不喜欢读书，这是一个背离文字的时代，所以当来自重庆的刘霞，如今在休斯敦过着优雅慢生活的麻辣女子，跟我提起她写的处女作《麻辣·慢生活》令我非常的敬佩。通过阅读一个女生由浮躁到安静而追求生活精彩的故事，相信会令整天忙忙碌碌的人们有一种启发，也如同一杯鲜美的热茶一样让人解渴舒畅。

作者在书中分享了绿色自然的慢生活的乐趣，也分享了她生活中起起伏伏的生活经历和人生旅程中的心灵感悟，与人们分享一个人心灵的成长比成功更重要。无论年龄有多大，都不要放弃自己的梦想，要去做自己喜欢做的事情，要活得漂亮，活得有魅力，活出属于自己的风采！有人说中国梦其实是美国梦，因为中国人有条件的家庭许多要来美国，这种说法虽然有些偏颇，但足以说明人性对安静祥和的向往。在大休斯敦地区一望无际的绿荫的地方，我想刘霞的作品应该也浸入了这绿色

的地气。如果你身在中国，想透过这本书来了解美国德州的一些片段，这是好选择。如果你在海外想知道一个女子是如何奋斗的，这里的情节应该对你有启示。作为第一代移民的一个缩影，作者用流畅的笔法，以女性的细腻，展开了一副副坚韧不拔的生活画卷。每个人都应该时常放慢脚步，用心发现生活之美，以一颗平常心去体验生活中的点点滴滴。刘霞，这本书会使你的生活更精彩！

2015-3-12

(郑直，美国侨报记者，美国德克萨斯州双语记者协会会长)

## 我的前言

优于别人，并不高贵，真正的高贵应该是优于过去的自己。

——海明威

每个人都有属于自己的故事，每个故事都有不同的演绎。

每个人都是世间的一道风景线，每一道风景线都有不同的景色。

我不是一位驰骋商场的风云人物，也不是一位优秀的成功人士。我只是一个普通的女子，我出生和成长在农村，一步一步地从重庆到美国，其中有着命运和缘分的安排，但是更多的是自己对美好人生的不放弃，这一路走来，体验了人生的不同风景，在大千世界中演绎着属于我自己的故事。我也是一个独一无二的女子，因为如今的我比过去的自己是更加的优秀也更加的美好！

这本书是与有缘的朋友们来分享绿色自然的慢生活乐趣，也与你分享我生活中的一些岁月片段和人生旅程中的一些故事，如果书中某个时刻或者某个故事让你有着片刻的心灵触动，或

者能给予你一丝的启发和温暖。感恩生活，让我们有缘在书中相遇和有着片刻的心灵碰撞。

此时，此刻，安静的，舒适的，慵懒的，

窝坐在沙发里，泡杯茶，或者喝杯咖啡，

让我们一起去感受生活的不同之美。

# 目录

## 第一章 美妙茶生活

喜悦心 .....	003
爱茶的女子 .....	012
以茶交友 .....	015
人与人之间友善是如此的美好 .....	018

## 第二章 麻辣往事

美丽的小山村 .....	023
麻辣，记忆中温暖的味道 .....	028
母亲，是我心中永远的爱和心痛 .....	031
青涩的青春，大胆出走 .....	036

## 第三章 麻辣女孩的追梦之旅

做摄影模特和演员的工作 .....	041
做老板开餐馆和开酒吧 .....	045
迷失的心 .....	048
我的第一次异国婚姻 .....	050
友情，浓淡两相宜 .....	055

## 第四章 德克萨斯州的慢生活



放慢脚步，用心生活。·····	061
爱与微笑，是世间最美好的语言·····	066
异国婚姻，冷暖自知·····	071
慢生活中的麻辣味·····	074
吃有机食品·····	077
生活小妙招·····	081
养生四季茶·····	084
旗袍之美·····	092
相由心生·····	095

## 第五章 休斯敦之美

休斯敦的特色美食·····	101
休斯敦的特色购物·····	105

## 第六章 德克萨斯州的阳光之旅

Houston 休斯敦的旅游景点·····	111
Austin 奥斯丁的旅游景点·····	122
San Antonio 圣安东尼奥的旅游景点·····	126
Galveston 海岛·····	129
活出属于你的风采·····	133

## 第一章 美妙茶生活



## 喜悦心

Tea makes our life so wonderful! 茶让我们的生活更健康更美好!

我与茶挺有缘，每天当我静心的品茶和喝茶的时候，我总是能认真的与自己的心灵对话，安静平和。茶对于我来说就像是一个心灵伙伴，真实自然。2011年5月我从中国重庆移居到了美国德州休斯敦，曾经是急躁和麻辣个性的我，早已经慢慢地喜欢上了每天慢节奏的生活，宁静，简单，自然。

2011年十月我加入了德州休斯敦的The Woodlands总商会，在这个商会里约有两千名的会员，我是唯一的传播中国茶文化的会员。慢慢地开始了我的美妙茶生活，因为喜欢所以很享受

这个过程，不急不躁，能够做自己喜欢的事情真是一件令人喜悦的事情。



Lisa 在德州 THE WOOLANDS CHAMBER 商会的会员活动中

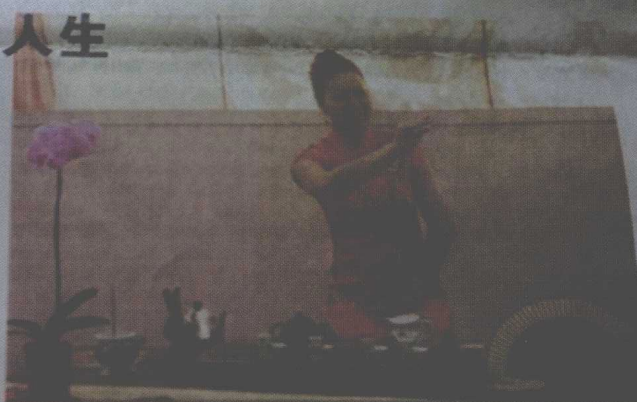


Lisa 在美国休斯敦 OTC 石油展会上展示中国茶艺，传播中国茶文化。

## Lisa 的香茶人生

【瞭航资讯】茶艺师刘霞(Lisa)是从中国重庆移居到美国休斯顿的。她一直在热诚而专注的在推广和传播历史久而独具内涵的中国茶文化。她推崇健康而有乐趣的生活风格,希望为人们的生活增添更多的生活乐趣和精神享受。每一天,放慢脚步,用心生活,这就是 Lisa 的香茶人生。

2011年10月 Lisa 成立了香茶会工作室 - Wonderful Tea Life Club, 加入了 The Woodlands Area Chamber of Commerce, 成为了商会的会员, 香茶会茶艺工作室的愿望和宗旨是分享和传播健康和乐趣的中国茶文化生活, 结识更多的喜爱茶文化的朋友们。在这一年中香茶会工作室在休斯顿已经为一些生日聚会和商会活动上展示了中国茶艺, 赢得了人们的赞赏和欢迎。真切地感受到茶真是生命中一种惊喜的邀请, 无论在异国他乡, 无论是春夏秋冬, 只要人们静心的坐下来喝一



茶艺师刘霞(Lisa) 2012 年在美国休斯顿 OTC 石油展会上表演中国茶艺

用心去喝一杯茶, 就能拥有这样的美妙的心情和满足, 这是多么美好的人生呀!

香茶会工作室热烈的欢迎休斯顿当地的华人朋友们来体验和感受中国茶艺, 你们的生日聚会, 婚礼庆典, 家庭宴会, 商务活动, 希望以茶会友, 分享快乐!

时:(1): 中国六大茶类的知识;(2)学习不同茶类的冲泡技艺;(3)六大茶类在四季的养生保健。(4)茶与生活的价值和内涵。(5)学习绿茶或普洱茶茶艺表演。(6)赠送中国川菜课程两次;每周三至周六, 1:00 PM or 3:00PM-4:00PM。以茶交友, 分享快乐!

2012年, 美国休斯敦的侨报连续报道和刊登了 Lisa 的文章, 独具内涵的中国茶文化为休斯敦的人们增添了更多的生活乐趣和精神享受。



Lisa 在休斯敦一间亚洲古董商场展示中国茶艺，与朋友们分享喝茶的健康和乐趣。





Lisa 在休斯敦美南国际中文电视台，做茶文化的讲解嘉宾。