

natural

superwoman

美丽生活

最新女性生活指南

[美] 罗莎蒙德·理查森 著

文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

1.1 绪论

1.1.1 绪论

1758034

美好生活 最新女性生活指南

[美] 罗莎蒙德·理查森 著
李屹亚 译

文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽生活 / [美] 理查森著; 李屹亚译.

—北京: 文化艺术出版社, 2005.6

ISBN 7-5039-2788-7

I. 美... II. ①理... ②李... III. 女性—生活—知识

IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 066657 号

版权登记号 图字: 01-2004-4670 号

美丽生活——最新女性生活指南

著 者 [美] 罗莎蒙德·理查森

译 者 李屹亚

责任编辑 李世跃

责任校对 李惠琴

设计制作 刘宝华 廖安亚

出版发行 **文化艺术出版社**

地 址 北京市朝阳区惠新北里甲 1 号 100029

网 址 www.whyscbs.com

电子邮箱 whysbooks@263.net

电 话 (010)64813345 64813346 (总编室)

(010)64813384 64813385 (发行部)

经 销 新华书店

印 刷 九州财鑫印刷有限公司

版 次 2005 年 7 月第 1 版

2005 年 7 月第 1 次印刷

开 本 787 × 1092 毫米 1 / 16

印 张 15.25

字 数 200 千字

书 号 ISBN 7-5039-2788-7 / G · 526

定 价 26.00 元

版权所有, 侵权必究



自然意味着“友好的生态环境”。这关系到我们的生存条件。我们生活在一个没有化学物质和添加剂的环境里，这里只有最基本的生活条件，比如食物、锻炼、健康、美容和家庭关爱。

这看起来像是倡导一种对环境无害的生活，作为一个个体，价值可能不是很大，但如果大家都参与，很小的变化就能带来深远的影响——尤其是我们年轻一辈的健康问题。我们可以成为一个重要的典范，以供众人来效仿。

前言

究竟什么是“完美女人”？这是一个很有意思的问题。你是否有可能成为这样的人：她了解所有的人，知晓所有的事，能应付生活中的任何一种情况，维持着一个甜美的家和一种有组织的生活。她不仅是一个称职的职业妇女，同时还必须是个出色的厨师、优雅的主妇、慈祥的母亲和充满魅力女主人（顺便还得非常美丽）。你是不是觉得这近乎不可能？然而，随着时间的推移，女人越来越渴望做到这一点。今天的女人有太多的事需要做，她们可能是个操劳的妈妈和忙碌的职业妇女，有些拖儿带女的母亲或者年纪大的女人也往往重返工作岗位，她们不得不扮演多重角色——这也是她们一贯的作为。但现在，经过两代自由理念的培养熏陶，我们已经意识到过去的完美主义已经不合时宜，成为人们不屑的词汇。

于是，有人就提出了“自然的完美女人”这个概念，也就是要建立一个新的典范。“自然”——对个人健康就如同社会福利和地球的生存一般重要。但“完美女人”这个概念则需要——也接受——重新定义。女人所具有的一些特殊能力使她们能够随心所欲地应付多重角色，但如果因此对她们给予过高期望则会使她们背负了难以承受的压力，甚至引发出一些负面的后果。本书将把那些过度的需求重新趋于平衡，摒弃“完美主义”的传统理解，在重新定义时加入一些幽默和人性化的因素。这个新的、自然的完美女人将重新拥有她的自我和生活的权利，不用内疚，以更加自然的方式丰富她的生活、工作和她所在的周围环境。

一个自然的完美女人知道如何为自己负责。当她意识到需要为大脑

女人往往具有很好的幽默感，这不仅意味着希望过一种快乐的生活，她们其实更渴望能获得一种成就感，无论在家庭领域还是在工作领域。有进取心的女人并不总是想要第一；很多时候她其实只是想把手头工作老老实实做完而已，从而在自己的生活中维持一种人性化的平衡，她甚至都没有注意到还有一个最高顶点。



留出空间，需要回归到孤独和平静的境地中去时，她就会毫不犹豫地去做。女人对精神的需求非常敏感，但如果当她意识到“太多”了的时候，她就会及时收手。这种天性让她得以免于受到欲望的驱使和盲目地跟风。

我们并不是支持浅薄的“我为自己”的自私自利信条。照顾好自己实际上是为了把更美好的生活奉献给自己所关心的人。我称之为“自我-利他主义”，这是一个最实际的说辞。本书以实用的方式告诉你怎样在内心需要、物质需求和你周围的人们之间取得一种重要的平衡，最终让自己过上一种和谐的生活，创造出对自己、对别人都有好处的价值。

对于每一个实践者来说，这种新的天然完美的女性标准意味着，通过各种方式尽可能发挥出她的智慧潜力。作为一个女人，她知道大脑是自己最好的资产，必须用适当的食物、运动和足够的睡眠来照顾它，应该最大限度地减轻压力，同时设法有效地走出灰色地带。健康与快乐相随，照顾好自己的身体是一个忙碌的女人应该优先考虑的事情。

这些事情现在看起来好像已经是老生常谈了，但很多人并不能真正的做好。你可以把这本书当作一本指南手册，在生活中不时地拿起来翻翻。让它伴随着你一起前进，与你一起做好迎接各种变化的准备。你可以只阅读你感兴趣的部分（即使与你的想法相反你也应该做下去——而不必有任何不安）。微小的变化将事半功倍地补偿你所付出的努力，最终这些变化将塑造出一个全新的你。一点一滴的增加就会变成很多，一事无成加一事无成最终还是一事无成。所以，即使每天早上只做几分钟的拉伸，或只是稍稍改良一下膳食，或者刚刚开始将家庭废物环保利用，或者只是根除了生活中某一部分的压力，这些影响日积月累最终也会集腋成裘。

你可以在任何年龄段里成为一个自然的完美女性。实际上，年龄一点也不重要：一个自然的完美女性并不会对年龄有所顾忌。她很聪明，知道岁月并不能代表什么——这只取决于一个人的态度。如果用积极的方式照顾好自己，将会影响到她生活的方方面面而让她享受一种富有成就感的平衡生活——这无论对她自己还是对身边的人都大有益处。



目录

前言.....1

自然之家.....1

- 自然的感觉.....2
- 一个生态环保的家.....5
- 一个自然清洁的碗橱.....8
- 芬芳家园.....11
- 家居色彩.....13
- 风水.....15
- 和光住在一起.....17
- 档案整理.....18
- 清理杂物.....22
- 找人帮忙的技巧.....25

在工作和亲友关系中取得

平衡.....29

- 如何取得平衡.....30
- 平衡表.....35
- 有条不紊.....37
- 计划和计划者.....40
- 遵循你的生物钟.....42
- 工作场所的人文关怀.....44
- 在家里工作.....46
- 与亲友共处.....48

给自己留出时间.....53

- 给自己留出时间.....54

治疗的陷阱.....57

犒赏自己.....63

在压力之下生存.....69

什么是压力?.....70

压力反应.....74

什么东西让你感到压力?.....76

赞许的陷阱.....79

控制还是适应?.....81

有一点爱好.....94

伸展 放松 锻炼.....95

自然的锻炼.....96

瑜伽.....112

日常瑜伽练习.....115

呼吸技巧.....135

自然健康的饮食.....141

不要节食.....142

天然食物.....145

有机食物.....147

快餐.....149

R.E.A.L 食物.....152

食物搭配.....156

水的奇迹.....159

瑜伽中的饮食.....161

超级食物.....164

维生素和矿物质.....166

天然补品.....170

天然的健康及其重要性.....173

天然的健康.....174

身心关系.....176

有快乐才有健康.....179

自然疗法.....182

替代疗法.....187

快节奏生活方式的

健康调查.....190

解毒.....193

周末大清理.....195

简单的美容术.....197

真正的美容.....198

照顾好你的肌肤.....202

脸部美容.....207

眼部护理.....209

厨房里的美容.....211

头发护理.....213

漂亮的双手和指甲.....218

难以置信的脚.....221

灵魂的时间.....225

灵魂的时间.....226

睡觉.....229

冥想.....232

一种简单的深至心灵

的冥想.....234

家之自然

自然之家

A natural feel



利用颜色、声音、气味、花和树木、空间以及各种物品就可以将四面墙壁变成一个井井有条的和谐世界，同时能培育出你不同凡响的品位。

越来越简单也越来越重要的是，在日常生活中使用一些生态环保的物品可以减少我们对于人造物质的依赖程度。

自然的感觉

家庭是你生活的中心。它不仅仅是一种基础，更是一种个人的生活，是躲避纷繁复杂的社会关系网的避难所，它可以替你隔离这个世界嘈杂的声嚣、污染以及无休止的要求。当你忙碌了一天，身心疲惫地打开大门时，你希望有一种温暖、友好的家庭氛围欢迎你归来：你需要这个家井井有条，有美丽而动人的姿态使你愉悦开心。家庭陈设中的每一件东西都应有助于培育这种感觉，使你的家成为一个适宜居住的安全健康的环境。

你的家居方式是你个性和需要的表达。你可以使用





一些自然物质、一些没有加工过的材料放置在家四周，以此达到一种平衡，创造出一种祥和而美丽的气氛：这些东西可以让我们放松，让我们身心合一，感觉良好，从而恢复内心的平衡。它们是一种没有设计过的存在，让我们在城市这种人为环境下能与自然保持着一些联系。天然之物将给这个坚硬冷酷的世界裹以温柔的边缘，抚慰我们每日备受无情压力折磨的身心。

不再受盲目狂热的支配，重视健康、保护生态现在已经成为很多人的共识，而这实际上就是对人类自身生存问题的关注。我们生活的四周有着太多的化学物质和有毒物体，它们对人类生活的主宰，将引发各种健康问题，并使整个生态环境深陷危险之中。有谁还需要这些

洗浴用品
有：牙刷、刮胡刀、指甲刀、肥皂、卫生纸和润肤油等，这些物品在制作过程中没有添加丝毫的化学用品。

东西呢?我们会基于天然家居、废物利用的理念,给大家提出一些有用的建议,这是我们每一个人对改变环境做出贡献的机会,即使它们看起来是那么地微不足道,但对于整个社会和地球却是一个福音。

在家庭中,其实有很多我们意想不到的措施有助于改善环境:家具、电器甚至衣服等物品,现在几乎都可以用没有化学添加剂的天然材料制成,在林林总总的展销会上,我们可以看到许多这样的新产品。它们采用了人们负担得起的原材料,符合自然的道德原则。“有利于生态的商业”是商业未来的趋势,就像有机物将是未来的食品一样。你购买了它们就意味着你为大自然的生态平衡做了一点努力,一点加一点就是很多。你的点滴消费将最终汇成人类社会的主流。

全球经济每年的消费中都会浪费掉几十亿英镑,耗尽了自然资源,而排放的有毒物还污染了这个世界。如果能在生态自然道德伦理下重新安排人类的生活消耗和商品贸易,我们就能在这种消除有害影响的改变之中尽上一份力,尽管这些努力还不足以完全消除这种影响。

其实,营造一种有利于生态环境的生活方式也并非难事,本书就将为你提供一套完整的操作步骤,由此在日常生活中产生的一些小变化将为你的家庭和周边环境带来令人刮目相看的效果。

一个生态环保的家

从字面意义上讲,生态环保不仅仅具有重要性,更是生死攸关。在未来的生态之家里,人们将会循环利用洗澡水和其他生活用水擦洗盥洗室,利用太阳能,重复利用新闻纸等。即使你并不打算建立这么一个生态之家,你也可以在消费的时候顺便做一些环保的事情。

卧室

尽量使用未经漂白的棉布或丝织物品、绒被、床罩等;天然床单和毛毯;用植物色剂染成的地毯。

浴室

尽量使用棉制毛巾,天然的植物色剂染成的浴室垫子和浴衣。



重复利用的好品德不能被忽视。便笺、信纸、计算机工作、复印以及记笔记时应该利用再生纸。厕所用纸和厨房用纸也应该利用再生纸。

书房

使用可重复利用的打印纸,剑麻蜡打的地板,可重复利用的纸箱。

厨房

使用能节约能源的快速热水壶;环保设计、能有效利用能源的冰箱或冰柜,而且是用丁烷做冷冻剂;有效利用能源,耗水量不大的洗衣机和洗碗机,循环使用的玻璃制品和再生的陶瓷砖;竹制用品(包括地板、桌子、椅子、百叶窗、帘幕、盒子、席子等),竹子是一种在所有植物中对环境最有利的材料,生长迅速易于补充。

客厅

用未经漂白的棉布做成的毯子和窗帘、垫子套、地毯,用天然色剂染成的盖在椅子上的植物蜡染布,用植物染色的手工织的地毯,自然纤维制的棉布地毯铺在椰子壳纤维或海草制的地板上,藤制家具或地毯(这种藤子生长很快),可回收的木材比如海洋漂浮木,酒椰叶的纤维做的桌布,用可回收的纸和碎布手工做的灯罩(非常漂亮)。

绿色清洁：天然环保的小诀窍

∴ 创造一个生态环保的家庭是一个自觉的决定。你可以从不使用喷雾剂开始:这些东西一般会破坏臭氧层,而臭氧层可以保护人类免受太阳紫外线的侵害。

∴ 你可以用一些不掺杂有石化原料的有机颜料,还可以用一些天然的植物溶剂如亚麻仁油和松节油、树脂、矿物颜料和植物染料等。这不仅仅是为了视觉上的美丽,更是为了更有利于保护臭氧层以及减少过敏症的发生。你甚至还可以找到一些没有化学成分的地板清洗剂、壁纸粘合剂以及家庭用胶水、漆、填充物等。

∴ 环保的观念可以扩展到你的花园:把一些可回收的废料当作肥料,在花园里使用有机杀虫剂(也可以用在房间里)。现在,越来越多的商家可以提供这种对环境无害的杀虫剂。废物利

用(食物、落叶、动植物肥料)不但简便易行、可以让你的花园丰富多彩,而且还能避免不必要的化学污染。

重复利用你家务劳动的废料:把瓶子、罐头瓶、纸张等都送到当地回收站里,食物残渣则送到花园里做肥料。你可以买一些分层的箱子来给物品分类,以便将来这个任务进行得更简单一些。

生态之家的节约措施

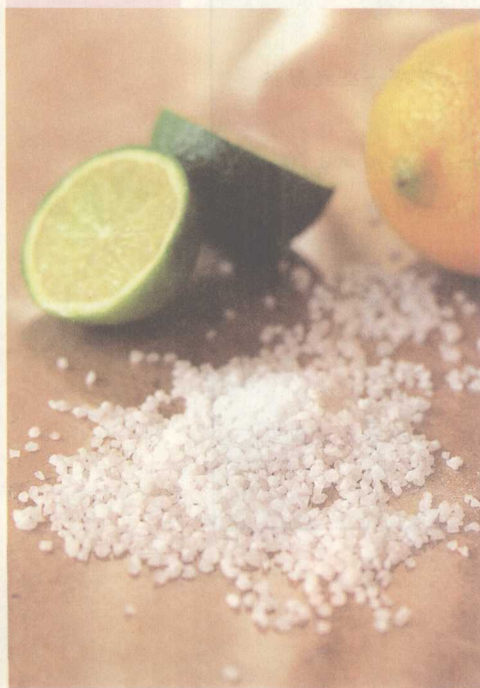
- ∴ 安装太阳能;
- ∴ 购买低耗电的灯泡以节约电费;
- ∴ 用再生的新闻纸做阁楼的隔板;
- ∴ 在热水壶和热水管外加一层防护套以减少热量丧失;
- ∴ 给窗户加双层玻璃,让室内外的空气更好的隔绝,拉上厚厚的窗帘也能做到这一点,不过别让帘子搭在散热器上,否则热量会直接跑到窗台上;
- ∴ 太阳一下山,就应该把窗帘关上;
- ∴ 在散热器后面的墙贴上锡箔纸,这样可以反射热量,为你节约一点暖气费;
- ∴ 烤架最好用锡箔裹一下,这样在烧水时可以获得一些放射热量;
- ∴ 为了尽可能节约燃料,烧水是要确定烧水壶盖得很严实;
- ∴ 应该把冰箱放在铁架上,这样可以使压缩机工作产生的热量反射到屋子里;
- ∴ 把空调往下调一点——当你不在家的时候还可以放得更低;
- ∴ 不要让没有人的屋子里一直亮着灯,或者持续加热;
- ∴ 修好漏水的水管,这样你可以在十分钟里节约下一升水;
- ∴ 当你刷牙的时候应该把水龙头关好;一个浴缸的用水量相当于五个淋浴,所以最好还是用淋浴。

一个自然清洁的碗橱

在做家庭清洁时,我们习惯于用最少的时间得到最好的结果,而没有花太多心思去考虑对环境有没有影响。然而,你不能相信广告告

诉你的每一件事:仔细看看商标,看这种清洁剂里究竟含有什么成分。你身边其实有很多对环境有利的产品。

你很容易找到对环境无害的洗衣粉、洗衣液、洗面霜、厕所洗洁用品、衣物柔顺剂和羊毛洗洁剂、地板洗液和除锈剂等。它们用天然物质制成,而且具有生物降解能力,不含酶、磷、漂白剂,从你家的水管排到河里湖里也不会对动植物有所伤害。你可以写信给你常去的超市,用你的消费力鼓励他们多进一些环保的商品。



你也可以用一些普通材料,获得泡沫丰富的洗涤效果,比如重碳酸盐、盐、柠檬、甘油溶液、白醋和洗涤苏打等,这些东西跟人造物品一样有效。注意去除污渍最有效的措施还是浸泡。如果你把放到洗衣机或洗碗机里的粉末减一半或只用四分之一也可以洗得很干净。试一试吧。你还可以用一些有环保作用的洗衣球。

绿色清洁：天然的有利于环境的小诀窍

去除污渍

- ∴ 如果鞋油弄到了地毯上怎么办?最好还是用无色酒精或用甲醇把多余的染料擦掉。
- ∴ 对于地毯上的墨水污渍,用牛奶浸一下,然后擦掉。如果弄到手上,就用醋或者盐。
- ∴ 茶汁和咖啡弄到地毯上怎么办?喷一点苏打水,然后用海绵沾一些硼砂溶液再擦掉。
- ∴ 啤酒污渍,可以用小苏打把湿气吸掉,等干了以后,就用真空吸尘器处理。
- ∴ 红酒污渍,把盐倒在洒出的红酒上,然后再吸掉污渍。
- ∴ 柏油污渍,先敲碎,用一点桉树油,然后洗干净。
- ∴ 对于口红污渍,用甘油擦拭,晾一个小时就可以了。
- ∴ 用小苏打洗地毯,先喷洒一点,晾半个小时,用真空吸尘器吸干净。
- ∴ 用亚麻仁油吸干油漆污渍,搁一会,然后再擦去。

清洁

- ∴ 用烧热的亚麻仁油清洁室内装修的皮革,然后冷却,最后再用醋擦拭。
- ∴ 用一块柔软的布沾上酒精清洁电话和计算机,用棉签清理那些很难深入的地方。
- ∴ 墙壁上的油污痕迹,可以用面包擦去。