

生活馆

优雅 过生活

68种追求
优雅余裕生活

一本彻底颠覆“优雅是富贵人家专利”的书

的灵感与方法

陈子苓 著



大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

优雅过生活 / 陈子苓著. —北京: 大众文艺出版社,
2007.1

ISBN 978-7-80171-935-5

I. 优… II. 陈… III. 随笔—作品集—中国—当代
IV. I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 025057 号

图字: 01-2007-1716

中文简体字版©2006年由大众文艺出版社出版发行
本书经由台视文化事业股份有限公司独家授权出版,非
经书面同意,不得以任何形式再利用。

优雅过生活

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区交道口菊儿胡同7号, 邮编: 100009)

北京市雅彩印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

开本787×1092 1/20 印张9.5 字数120千字

2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷

印数 1-10000 册

ISBN 978-7-80171-935-5

定价: 30.00 元

版权所有, 翻版必究

大众文艺出版社发行部 电话: 84040746



当你在同别人竞争衣服品牌、

比较先生职位和收入、

孩子考不考第一名等等之时，

是否想过，衣食无忧固然重要，



让自己和家人过上优雅精致的生活，才更值得追求。

是否知道，权钱的多寡不等于品位的高下，

如何提升家庭生活的优雅度、

生活水准的精致指数，

其实是一门需要时时处处用心的大学问。



激发幸福灵感，享受优雅生活！



作者凭借自己的智慧与用心告诉你，

真正优雅余裕的人，

是懂得把自己平日辛苦挣来的时间与金钱，

做最妥当的规划与享受的人。



用心过生活，优雅也可以简单拥有。

从“日常生活中的优雅学分”到“爱上厨房的方法”，

从“五星级卫生间”到“巧思打扫艺术”，

书中的68种追求优雅余裕生活的灵感与方法，

不仅会让你惊叹日常生活的美丽细节，

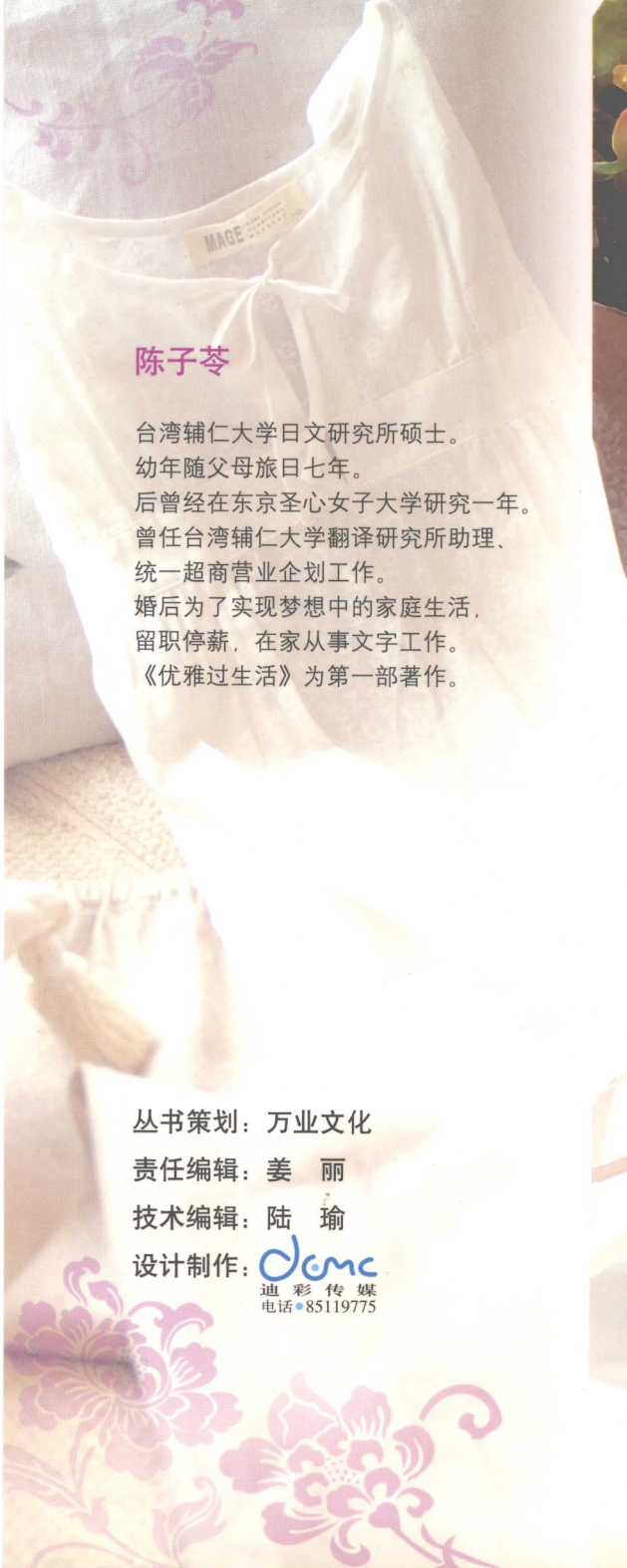
而且马上就有重新布置家的冲动，

更主要的是，其中蕴含的温馨雅致的韵味与氛围，

会让你从此迷上油盐酱醋扫地铺床，

久久不能自拔……





陈子苓

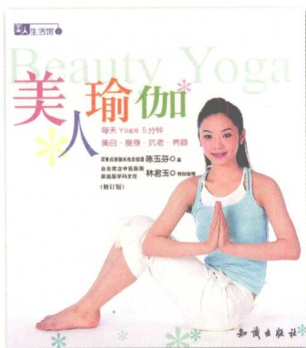
台湾辅仁大学日文研究所硕士。
幼年随父母旅日七年。
后曾经在东京圣心女子大学研究一年。
曾任台湾辅仁大学翻译研究所助理、
统一超商营业企划工作。
婚后为了实现梦想中的家庭生活，
留职停薪，在家从事文字工作。
《优雅过生活》为第一部著作。

丛书策划：万业文化

责任编辑：姜 丽

技术编辑：陆 瑜

设计制作：
迪 彩 传 媒
电话：85119775



国内最畅销的瑜伽图书之一

《美人瑜伽》 陈玉芬 著

20开全彩 定价：25.00元

皮肤粗了？胸部平了？衣服全都穿不下了？用尽各种方法、吃遍各种妙方，结果还是令你有所遗憾？每天为自己安排5~10分钟做做瑜伽，你就可以想塑哪里就瘦哪里，想何处粉粉嫩嫩就可以何处柔柔润润！再加上书中介绍的相关的穴位按摩、养生茶饮、健康蔬果汁、美人汤浴……很快地，你就能拥有实实在在的美丽与健康！

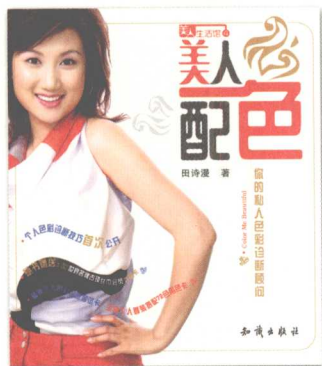


本书适用：学生族、K书族、考生族、上班族、开会族、开车族、SOHO族、上网族、电视族

《美人瑜伽II：坐坐族瑜伽》 陈玉芬 著

20开全彩 定价：25.00元

久坐少动让你驼背、肩颈痛、两腿胀麻吗？久盯屏幕让你疲劳、头疼、两眼酸涩吗？身为坐坐族的你，有可能与凸小腹、大臀部划清界线吗？只要一张椅子，一尺见方的空间，再稍稍借用短短几分钟动一动，就能告别24种坐坐族挥之不去的不适与困扰！



第一本公开个人色彩诊断秘密的畅销书，是你的私人色彩诊断顾问

《美人配色》 田诗漫 著

20开全彩 定价：28.00元

著名色彩诊断专家亲自出镜，色彩诊断技术首次大公开！无需高昂花费，从化妆到着装，从发型到脚下，为你提供全方位美人配色方案！运用色彩诊断测试卡，美人配色轻松完成，从此逛街不再花错钱！

参照个人着装72色用色卡，结合真人模特实景拍摄，提供上百种服装、配饰搭配方案，美人装扮一目了然。选对色彩，美丽、优雅自然来！

随书赠送：世界名牌古琦丝巾会员优惠卡、精美个人诊断测试卡

第一本专门为更年期女性设计的瑜伽书，意外的简单、悠闲、有效
《更年期瑜伽》 陈玉芬 著

20 开全彩 定价：28.00 元

轻轻松松的YOGA最适合即将进入更年期的你或正在更年期的你！让你的容貌、身材、健康、气色、皮肤、风韵、活力、自信都有了奇妙的改变！45个招式，71个饮食方，外加身心静坐冥想法，对头痛、眩晕、潮红、胸闷、心悸、骨质疏松、肥胖、焦虑、健忘、失眠、阴道干涩、解毒、排毒等等都有效！让你找回年轻十岁的自信与光彩！



随书附赠 VCD

《细说拜日式》

台湾著名瑜伽专家专门为压力族设计的自助瑜伽

《一周解压瑜伽》 陈玉芬 著

20 开全彩 定价：28.00 元

你累了吗？压力大？觉得日子不好过，过得不快乐？常常身体不舒服却找不病因？胸口发闷、心情焦虑、脑子空白、不顺心、很忧郁、睡不好、吃不下，身心疲惫？很想有一番作为却又觉得困难重重？想改变却总借口没有时间不知从何入手？《一周解压瑜伽》提供简单高效的解压之道，不用办卡不用预约，不用教练不用奔波，15分钟、30分钟、1小时、2小时，每天任意选择时间自己练，在家做做压力族的自助瑜伽，7天就像压力狂潮说再见！若搭配《一周解压DIY》使用，效果更佳！



随书附赠 VCD

《一周解压瑜伽》

台湾著名模特私家美丽秘方 55种居家打造美人秘籍

《美人HOW姿润》 王百瑜 著

20 开全彩 定价：25.00 元

想做水水嫩嫩的姿润美人吗？只注重脸部保养远远不够，因为肌肤会泄密。台湾著名模特王百瑜，地地道道的“大”美人，肌肤却永远像18岁一样晶莹剔透，秘方是：12种舒压泡汤方、4种精油按摩法、6种瘦身运动操、4种减肥美人餐、6种美颜花草茶、6种助眠小偏方、7种爱美守则。55种居家打造美人秘籍，从头到脚、从里到外，彻底力行美人政策，不用出家门，美人自然成！



生活馆

优雅

过生活

68种追求
优雅余裕生活

的灵感与方法
陈子苓 著

大众文艺出版社

描绘心目中的 优雅生活蓝图

陳子岑

好久没有找一家咖啡厅坐下来了。记得以前，常常喜欢一个人到特别的咖啡厅，点一杯冰摩卡消磨一个下午。喜欢独自徘徊晚上的国父纪念馆，望着星星，漫无目标地走一两个小时。也许有人不相信，台北市大部分的夜晚都可以看到星星哩。

已经想不起来多久没有独自来咖啡厅了。为了写序，我来到一家咖啡厅，一个从外头看起来挺不错的咖啡厅。咦？这间离家不远的咖啡厅，里面这么棒，我却从没进来过。一对看似夫妇的男女带着可掬的笑容，亲切地招呼我到冷气较凉的座位。

以木头为主的装潢温馨简雅，吸引我的是，店内还卖一些小东西。特别的香皂、蜡烛、精油……然而，我的目光停留最久的，是那些琳琅满目、包装精美的外国茶包。

素雅的水杯里没有冰块，喝一口，却清凉透沁，原来，水就是要喝这种温度。耳朵传来惬意的钢琴音乐，打开 Menu，嗯，不错。从咖啡、红茶、花茶、冰沙到鲜果汁通通有，店虽小，看得出主人的用心经营。我很快地瞄一下有没有进来前就决定好要喝的——Hot Chocolate。虽然外头很热，我今天就是想喝一杯热热的 Hot Chocolate！太好了，我在咖啡那一栏的最后找到了。

已经心满意足的我，点完饮料，轻轻地松了一口气，仔细环视一下四周。



Elegant Life

天哪!我发现吧台上的灯和我家阳台上的一模一样!视线再往下一看,连红砖地板都很像我家里阳台的地板。我太喜欢这一家咖啡厅了,她,居然还有“家”的味道。

这家店带给我的惊喜还不仅于此。当我陶醉在这一切美好与巧合时,老板送来一盘现烤饼干,说要请我吃。说了一声“谢谢”,我开始想像我的热巧克力……应该就是装在大大的瓷杯里吧!我喜欢有一点点甜、有一点点浓、然后要够热,我对热巧克力可是很挑剔的。吃了一片饼干,超好吃。饮料还没有来,我发现我已经爱上这家店了。

端来了,端来了。先生端来的托盘上,有一组小小的咖啡杯,然后……好可爱的巧克力壶!我从来没有看过这么精致的巧克力壶,应该说,我根本没有看过的巧克力壶——米白色、很像装牛奶的陶瓷壶,还滚了一个咖啡色的边。难掩兴奋的心情,倒了一杯,啜饮一口,无限甜甜暖暖的幸福从嘴巴融开……真的好开心。

* * * * *

真的好开心,我终于写完我的第一本书。

两年前结婚,生活中多了一个家,急着适应新生活的我,顿时陷入混乱。



庸庸碌碌的日子中，总觉得自己工作冲劲不足，家里不太干净，煮菜不够好吃。有一天，与先生商量后，我终于鼓起勇气，从生活中暂时放下工作的部分，成为完全主妇。我立志学好一切与家有关的事，并将经验记录下来，分享给许多与我一样，想要兼顾工作与家庭的女性朋友。但是，这个构想在拟好大纲之初，与家人去一趟日本旅游后，起了变数。留学日本，并旅居日本十年，全家都很喜欢日本的精致生活哲学。这一次由我完全策划的家族旅行，应父母要求全程住宿高级饭店，再次体验了许多人生难忘的优雅精致。我恍然大悟，“迅速做好家事固然重要，让自己及家人过着优雅精致的生活”似乎才是更值得追求的生活。

经过180度的转弯，回国后，我将做家事的部分修正为1/4，并决定以大篇幅描绘心目中优雅生活的蓝图。为何保留做家事的部分呢？因为，我一直深信“干净舒服的家”是优雅生活中不可缺少的因素。必须强调的是，书中的“优雅”并非富贵人家才能拥有的“优雅”，相信读者在看完本书之后，一定能够了解我心目中的“优雅”。期待本书中的68条途径能够带给更多女性朋友追求优雅生活的灵感与快乐。



Elegant Life

感谢写作期间许多亲友给我的关心与打气，尤其我要特别感谢几位敬爱的前辈。看着我长大的，妈妈留日时代最好的同学，《中国时报》余副董事长，总是在我人生的重要时刻，给我最大的关怀与祝福。本书主编李幸纹小姐，由于她的信心与提携，我才有勇气写完我的第一本书。还有为我写下可爱书序的作家朱衣小姐和好友晴芬，我没有你们描述得那么好，不过我会更加努力，希望不要让你们失望。美术设计亚贤姊，摄影师小钟哥以及执行仪静姐，谢谢你们为这本书付出的一切。

* * * * *

我知道为什么这么久没有一个人出来喝东西了，也知道为什么好久没有一个人去国父纪念馆数星星。因为，我结婚了，有了先生，有了自己的家；因为，我有一个很温暖的家，很舒服的家；一个很疼我、包容我的先生。老公，谢谢你！

最后，以最深挚的爱，将本书献给教育我成为喜欢优雅过生活的父母，以及教育出世界上最好的先生给我的婆婆。

Contents

优雅过生活

陈子苓 / 描绘心目中的优雅生活蓝图 2

1 喜欢自己

Love Myself

- 01 优雅余裕的生活 *Elegant Life* 12
- 02 优雅革命 *Elegant Revolution* 14
- 03 简单生活就是高雅 *Make Life Simple* 18
- 04 藤原美智子的《77堂美的课程》 *Huji-hara Michiko* 20
- 05 现代优雅美女的十个条件 *Defying Modern Lady* 22
- 06 法国电影中的优雅十戒 *French Movie* 24
- 07 日常生活中的优雅学分 *Credits of Elegant Daily Life* 26
- 08 办公生活中的优雅学分 *Office Etiquette* 28
- 09 解读疲劳 *Understanding the Stress* 30
- 10 完全优待自己的角落 *A Relaxing Corner* 32
- 11 Bed-Making 提高睡眠品质 *Bed-making & High Quality Sleep* 36
- 12 完全放松的沐浴时光 *Bath Time* 38
- 13 健康水美人 *Water Does Body Good* 42
- 14 举手投足皆优雅 *Decent Manners* 44
- 15 迷人的嘴唇、牙齿与香水 *Charming Lips, Teeth & Perfume* 46
- 16 看不见的体内环保 *"Clean" Body* 48





- 17 送给我吸烟的亲友 No Smoking 50
- 18 买一本爱不释手的计划本 Planner You Love 52
- 19 挂上请勿打扰的牌子 Do not Disturb! 56
- 20 两个月买一本想看的书 Bookstore Visit 58
- 21 储存娘家的味道 Mom's Plum 60
- 22 有梦最美 To Dream 62

2 幸福城堡

Home Wonderland

- 23 家事是为了追求优雅的生活 Graceful Housekeeping 66
- 24 握有幸福城堡钥匙的女主人 Elegant Housewife 70
- 25 一天打扫一小时计划表 One Hour per Day 72
- 26 爱家十大清洁习惯 Ten Cleaning Habits 74
- 27 决定家的指标区域 Essential Area of the House 76
- 28 爱上厨房的方法 In Love With the Kitchen 78
- 29 优雅的家事教育 Household Education 80
- 30 事务性搭配创意性的家事做法 Creative & Innovative Housework 82
- 31 家里只摆符合品位的東西 Stylish Taste 84
- 32 五星级化妆间 Five Star Restroom 86
- 33 巧思打扫艺术 Art of Cleaning 88
- 34 增加效率的家事音乐 Cleaning Music 90
- 35 关于委外家事 Housekeeper 92



3 一期一会

Perfect Encounter

- 36 宾至如归地招待客人 Being a Perfect Hostess 96
- 37 自制饮料单和 HOME-MADE-DRINK Home CAFE 100
- 38 预备客人的点心 Serving Sweets 102
- 39 招待客人点心实例 Desert Time 104
- 40 招待先生朋友的下酒小菜 Tsumami Recipes 108
- 41 受欢迎的雅客 Be a Populatr Guest 112
- 42 三两死党的周末聚会 Feminine Party 114
- 43 基本用餐礼仪 Basic Dining Manners 116
- 44 关于葡萄酒 About Wine 118
- 45 日本料理用餐礼仪 Japanese Dining Manner 120
- 46 参加站式派对 Standing Party 124
- 47 用心送礼 Gift From the Heart 126
- 48 带去好友家的精致小礼 Little Luxuries 128
- 49 欢喜参加婚礼 Wedding Ceremony 130
- 50 当个优雅的倾听者 Listener 132



4 彩虹生活

Sweet Life

- 51 基本和式餐具 Japanese Tableware 136
- 52 必备西式餐具 Western Tableware 140
- 53 花(一)剪花、送花 Floral Life(I) 144
- 54 花(二)场所插花实例 Floral Life(II) 148
- 55 创意小装饰(一)水果与缎带篇 Coordination(I)-Fruits & Ribbons 152
- 56 创意小装饰(二)色系与蜡烛篇 Coordination(II)-Colors & Candles 154
- 57 四季餐桌布置 Seasonal Table Setting 158
- 58 与红茶朝夕相处的英国人 Tea Time 160
- 59 煮一壶花草茶来看书 Herbal Tea 166
- 60 英国人的橘色派对 British Orange Party 168
- 61 有花草的悠闲下午茶 Tiny Bouquet in a Teacup 170
- 62 让薄荷充满你的生活 A Minty Life 174
- 63 优雅旅人 Traveler 178
- 64 别出心裁的CD柜 CDs Storage 180
- 65 手牵手参观样品屋 Show House Visit 182
- 66 高级饭店发掘美的灵感 High Class Hotels 184
- 67 累积幸福的结婚纪念日 Wedding Anniversaries 186
- 68 素直的优雅婆婆 Elegant Granny 188



A thing
of beauty
is a job
for ever

Chapter 1

喜欢自己

Love Myself

窗明几净的家中，你穿着最让你自在的家居服，用最喜欢的红茶杯，为自己泡一壶出国时买回来的花茶。你一边欣赏着刚从花店买回来的花，一边拿起上回读了一半的爱书。午后的阳光洒在晶莹发亮的地板上，徐徐的风吹过梳好的发际，啜饮一口花茶，你开始读书的下一章……