

城市大玩家

李月英◎编著

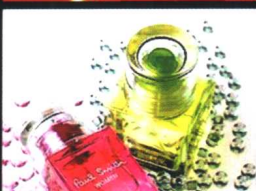
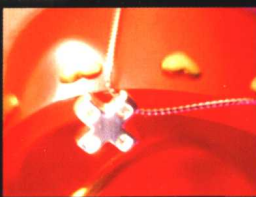


# 酷 女 元 生活

高雅生活手记



中国文联出版社



城市大玩家

# 酷 宅 生活

高雅生活手记



酷  
宅  
生活

李月英◎编著

中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

酷蔻生活：高雅生活手记 / 李月英编著. —北京：

中国文联出版社，2004.3

ISBN 7-5059-4465-7

I. 酷… II. 李… 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(2004)第 014559 号

|      |                             |
|------|-----------------------------|
| 书 名  | 酷蔻生活——高雅生活手记                |
| 编 著  | 李月英                         |
| 出 版  | 中国文联出版社                     |
| 发 行  | 中国文联出版社 发行部 (010-65389152)  |
| 地 址  | 北京农展馆南里 10 号(100026)        |
| 经 销  | 全国新华书店                      |
| 责任编辑 | 姚莲瑞                         |
| 责任印制 | 李寒江                         |
| 印 刷  | 中国铁道出版社印刷厂                  |
| 开 本  | 850 × 1168 1/32             |
| 印 张  | 5.75                        |
| 插 页  | 2 页                         |
| 版 次  | 2004 年 3 月第 1 版第 1 次印刷      |
| 印 数  | 1-8000 册                    |
| 书 号  | ISBN 7-5059-4465-7/I · 3481 |
| 定 价  | 13.80 元                     |

您若想详细了解我社的出版物

欢迎惠顾我们出版社的网站<http://www.CFLACP.com>

# 酷蔻生活

“城市大玩家”分为《多色城市》、《行走天涯》、《酷蔻生活》系列，以都市白领阶层为主体阅读对象，从城市、旅游、生活的不同角度切入，有整体的描述，又有细节的体现，是都市白领阶层生活、娱乐、休闲指南。

都市白领是一个新兴且日渐强盛的阶层，他们收入较高，更追求生活的品质，向往自由和个性，他们是社会的消费主体，引领着时尚潮流。《多色城市》为他们提供了北京、上海、广州、成都四大城市吃喝玩乐各个方面的资讯；《行走天涯》带领他们走进神秘的湘西、香格里拉、西藏和异国他乡，在自然和美景中体会生命的美好；《酷蔻生活》倡导一种高品质的生活，在衣食住行等各个方面提出具体的方案，具有很强的可操作性。

本书的主旨就是给读者提供一个快乐生活指南，优质生活的最终目的是要活得快乐，活得快乐比活得富裕更重要。

本书所涉及到的机票、火车票、门票和菜价，均为参考价，所有价格以当地最新报价为准，特此声明。

本书在编辑过程中所使用的图片，由于客观原因无法与作者取得联系，特此表示感谢。本人将按稿酬标准支付作者稿费。

该书作为时尚类图书，在版式设计上与传统类图书不太一样，特此说明。

联系方式：cyoo4@sina.com



001 前言 拥抱酷生活

002 第一章 和你的身体谈场恋爱

002 美丽肌肤 健康容颜

019 健康身体 曼妙身材



030 第二章 细节

030 女人衣橱

037 化妆品:女人的第二层肌肤

041 香水:女人追逐 男人迷情

050 丝袜:成就美腿

053 内衣:女人的另一种爱情

058 丝巾:美丽的颈上风情

062 第三章 时尚男人穿衣

063 西装:正装的标志

065 衬衫:男人的无敌英雄





- 066 领带:男士品位的诉说
- 068 皮带:男人腰间的亮点
- 069 袜子:体现男人品位的细节
- 070 腕表:腕上的表情
- 070 包袋:风格的表达
- 071 手机与短信:不可或缺的左膀右臂



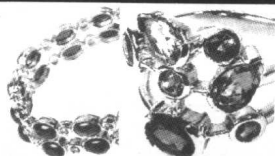
#### 072 第四章 汽车——代步或非代步工具

- 072 10万元以下的轿车
- 074 10~15万元的中档轿车
- 077 20万元左右的高中档车
- 079 贴士
- 080 汽车俱乐部



#### 082 第五章 DIY

- 082 拼图和模型
- 083 去陶吧“陶陶情”





084 十字绣和水晶珠链

086 家居之乐

092 **第六章 软饮享受**

092 咖啡——无限温暖

105 酒

111 花草茶——回归自然

116 **第七章 艺术人生**

116 音乐无限

129 电影夜航船

148 小剧场话剧



150 **第八章 书香盈袖**

150 经典图书 经典人物

171 E网不捞鱼——网络生活

174 花纸——时尚报刊



# 拥抱酷生活

COOL,冷,酷。现代人把它引申为有个性。

不管是酷还是个性虽然说法不同,意思都是一个,就是与众不同,有个性、有品位。这是目前都市白领追求和向往的一种生活,一种优质高尚的生活。

如果你的月收入在 3000 元以上,而你又想尽可能地享受生活,把日子过得不同寻常,你需要把握一些生活的技巧,了解当今社会时尚和非时尚的变幻无常,把握衣食住行的格调口味。一切生活的细节无不体现着一个人的趣味和思想倾向,一只洞的袜子会暴露你的生活态度,而一件搭配得体的小饰物能体现你的品位。

不幸的生活是千差万别的,而幸福的生活往往是相似的。

马斯洛认为社会发展到一定程度会从低层次的生理需求、安全需求、归属需求,走向较高层次的自尊自重,自我实现与自我超越。

在整个社会全力追求生活水准(诸如衣食住行)的改善之后,人们开始追求优质高雅的生活。

这种生活是由温饱进入小康之后的新境界,它不再以量取胜,不再以增加财富为惟一目标,不再以小我为中心,不再为了经济增长而牺牲生态环保。在衣食不足的年代,人们追求的是“更多”、“更快”、“更方便”、“更新奇”,而在优质生活里,这些东西并不等同于“更好”。

不论我们的父辈和祖父辈持有什么样的观点,也不论他们的照片看起来有多么斯文和娴静,他们在那个时代中的流行时尚同样具有个性魅力,并使他们感到激动。这同如今前卫青年所穿着的服饰是同样的道理。当然,不同时代的流行时尚在理念和细节上会有所不同,因为它们代表着完全不同的时代特征。流行款式只是各自时代的一个产品。

不过,不同时代的区别并不仅仅反映在服装款式上,社会和经济状况也不同,如流行的音乐、阅读的书籍、娱乐的方式、谈论的话题、喜好的食物、所持的政见、居住的环境,以及日常生活的其它诸多方面。

追求优质生活,就是要在财富与欲望之间取得平衡。优质生活的最终目的是要活得快乐,活得快乐比活得富裕更重要。

你快乐所以我快乐,大家都快乐。



## 第一章 和你的身体谈场恋爱

这是一个越来越重视面子的时代,不论男女,要想在当今社会独立,并且拥有一个自己满意、他人羡慕的生活,都不能不在意自己的身体和面相的好坏。媒体称,目前相当一部分白领处于亚健康状态,这的确是为终日奔波的白领敲响了警钟。

爱自己的身体吧!

美丽肌肤

健康容颜

女人爱美,这份独特的天性是与生俱来的,是岁月带不走的。

20岁的女子新鲜娇艳,30岁的女人风华正茂,那么40岁、50岁呢?到60岁仍能保持美丽的女人有几个!

对于男人来说,岁月沧桑,衰老是谁也不可改变的现实,当皮肤渐渐显得暗淡无光,当形体不再挺拔伟岸,



你是否会对自己的外观渐失信心而最终听之任之呢?可否想过以后也许还有几十年的路要走,这样早早地放弃了美,不也是一种退缩吗?为什么不换一种更积极的心态去面对生活,将美丽进行到底呢?

## 01 四季护肤完全手册

一年四季,大自然的万物都随着四季的变化而变更。人的皮肤同样也随着四季的周而复始而发生微妙的变化。

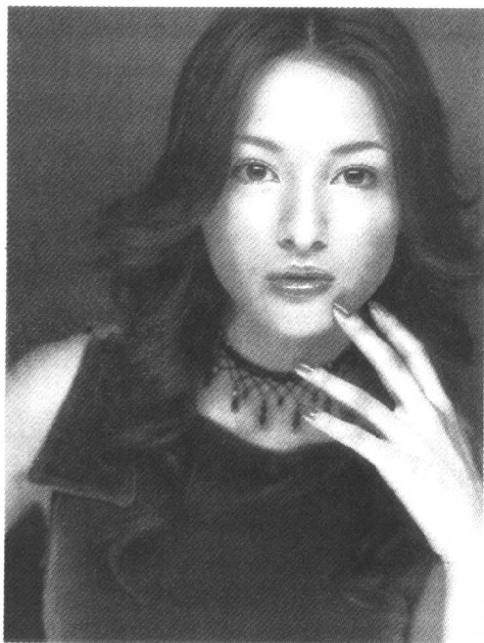
### 【百花竞放的春天】

春天是花的世界,也是皮肤最易过敏的季节。由于冷暖的更替,很多人的皮肤会出现痘痘、红肿、发痒甚至脱皮的现象。

饮食上应多吃富含维生素 A、维生素 B<sub>2</sub> 的食物和新鲜果蔬,少吃或不吃诱发春季皮炎的食物,如田螺、荠菜、油菜、菠菜等。

生活要有规律,尽量早睡早起,多喝水。

除此之外,选用如 HR、H<sub>2</sub>O、ONLY 等温和滋养的护肤品较适合,这些都是大家熟知的且口碑较好的一些进口品牌,当然在国内也有一些大企业的产品如“美加净”等护肤品,其功效和进口品牌并无差别,只是进口品牌的包装及进口化妆品关税壁垒使得其价格要高出许多。



## 【多彩绚丽的夏季】

终于挣脱了厚重的冬装的束缚,夏季的女人是最美的,这个季节更要善待你的皮肤。可选用温和、适合自己皮肤的香皂或洗面奶洗面,每天需进行 2~3 次的皮肤清洁,在洗澡时也可加入一些“六神”等含中药成分的花露水防皮肤过敏等问题。因为皮肤出汗和吹空调的缘故,皮肤的水分大量流失,容易失去弹性而变得憔悴,因此早晚应该用些润肤露。

有些人觉得夏季皮肤粘腻,不愿擦护肤品,其实这是一种错误的观点。夏天和秋天、冬天一样,都应注意保护皮肤。所以在选择护肤品时可选用 VICHY、BIOTHERM 等保湿且温和不油腻的产品。如果实在不习惯夏季涂抹护肤品,也可通过服一些水溶性的珍珠粉,保持肌肤润泽。



## 【天高云淡的秋季】

秋天是透明的,是四季中气温最适宜的。可是入秋以后,不少人的脸部突然出现色素斑、皱纹等,因此,注意保湿外,更



要注意保养和修复。

秋季适合做一些面膜，可选择郑明明脱屑膏、LANLOME 美白面膜、CLINIQUE 保湿面膜等补充肌肤的营养。这些价格昂贵的护肤用品旨在增加皮肤营养，就像进补一样，并不是强求每天都能用这些高档的护肤品，适当的使用对肌肤的保养是有一定的效果的。

## 【寒冷干燥的冬季】

不管你穿了多少衣服，也无法抵御冬天带给肌肤的残酷打击。

冬季是四季中护肤的关键，对护肤品的要求也最高，不仅要保营养、更要帮助肌肤主动吸收。

冬季最常见的是以芦荟、牛油果、鲑鱼肝、鱼油等多种动植物类中的精华成分合成的护肤用品，这些产品注重了保湿、补充油脂的作用，但使用的时候要考虑是否都能被皮肤吸收。



## 02 男士护肤秘方

人们多认为美容院是女性光顾的地方,实际上,男士也需要美容。除去男性也要追求美和关爱自己的成分外,男性的肌肤同样会随着年龄、工作压力、环境及心理变化出现问题。因为健康肌肤对于仪表的作用,更甚于任何出色的时装。女人如此,男性亦然。

男性新陈代谢快,皮肤腺分泌旺盛,加上现代社会污染严重,皮肤长时间难以呼吸到清洁的空气,易使毛孔闭塞或



受细菌感染,产生令人烦恼的暗疮、黑头等。另外,工作压力过大、情绪紧张、长期睡眠不足以及男性吸烟、喝酒,动物蛋白与蔬菜水果摄入不均衡,都会导致许多皮肤问题。所以,男性也应经常进行皮肤护理。

由于男女肤质有很大差异,男性不宜使用女性化妆品。而男用护肤品才是针对男士的肤质研制的,男士们可根据自己的皮肤进行选择。

外在护理时,应经常洗脸来去除体内排出的皮脂以及空气中的灰尘附着物,并配以洗面奶保持面部皮肤的清洁。注意不要让洁肤用品在脸上停留的时间太长,两分钟足够了。用温水或冷水清洗,最好不用热水。尤其是



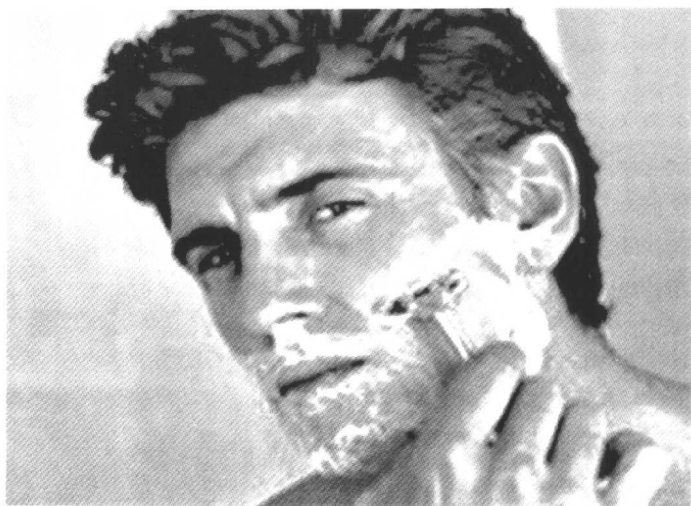
冬季,热水会使面部失去太多油脂而变得干燥。再拍上紧肤水,它能收缩毛孔,在皮肤表面形成保护,使脏物无法进入。然后涂上男用营养霜或润肤露,以增强肌肤的柔软度,并补充失去的水分(营养霜适用于冬季,特别是干性皮肤;润肤霜适用于四季,任何皮肤)。最好每隔两周用面膜做一次深层洁肤,去除已死的皮肤细胞,并供给肌肤营养。

健康总是由内而外的,所以内部调理更为重要。平时要多吃一些富含叶绿素的果菜,多喝果菜汁,这样能调节体温,平衡血液酸碱度,对于工作节奏特别紧张的人大有益处。另外,过量的烟酒是健康肌肤的大忌,聪明的男士是会对此正确取舍的。

此外,坚持面部按摩可达到护肤美容的效果。按摩可使皮肤表层的衰老细胞及时脱落,促进面部血液循环,改善皮肤的呼吸,利用皮脂腺及汗液的分泌增加皮肤营养,提高皮肤深层细胞的活力,从而使皮肤光泽而有弹性。

按摩的方法是:先在脸上涂一些按摩膏,然后用手指顺着面部肌肤的纹理由下而上划圈式进行按摩,有皱纹的地方应顺着皱纹的方向作垂直指压按摩,每天早、晚洗脸时进行,每次按摩十分钟左右。按摩后,用清水洗净擦干,涂上收敛水即可。





男士的胡须长得快,有的人胡须还特别浓密,需要经常刮胡、修面。刮胡子应选择在早晨,因为此时脸部和表皮都处于放松状态。要选择品质好、刺激性小的剃须膏、皂和温和的剃须水。先净面,待毛孔放松张开、胡须变软再开始剃须。

操作时顺序应从鬓角、脸颊、脖子到嘴唇周围及下巴。剃须后,用温水洗脸,再用凉水冲一遍,以利于张开的毛孔收缩复原。之后,涂些滋润液、霜等,以安抚皮肤,减少刺痛。另外,平时切忌用手或镊子乱拔胡须,以免因细菌入侵引起毛囊炎、疖,毛孔外翻等皮肤病,从而损伤皮肤。

使用剃须用品时,最好注意以下忠告:剃须膏或刮胡乳液都是在剃须前使用的,能保持水分,加快胡须软化,减少损伤和不适感;剃须后润肤露能保持水分,防止剃须后水分蒸发。在选择剃须膏或剃须乳液时还是选择比较清凉柔和的为好,因为它们的主要任务是缓和、镇定肌肤的,不要认为有灼热感的产品才有男人味。

剃须后的护肤品,最好选择不含酒精的,因为酒精往往会令肌肤更干燥,并有一定刺激性。

一般来说,剃须后润肤露是很好的护肤选择,乳液也不错,如果你的皮肤比较干燥,应注意选择保湿效果比较好的产品;如果是混合性或油性皮肤,就选择清淡一点的。

### 03 完整的身体护理

一个全新概念:身体护理。你试过吗?定期到美容院或者在家里DIY,和你的肌肤悄悄地约会,看一看,你缺少了什么又拥有了什么?

#### 【步骤一 深层清洁,去除角质】

任何的护肤程序都要从清洁开始,再给肌肤进行滋润、保湿或特殊护理。一般说来,肌肤细胞的代谢周期是28天,但如果肌肤缺水干燥的话,这个过程就会变慢。老、废细胞会在肌肤表面堆积,令它难以正常呼吸。这样肌肤会变得晦暗,不够柔滑,甚至变得粗糙,所以定期使用磨砂产品是极为重要的。

#### 【步骤二 润体护理,滋养紧致】

你的身体由大概70%的水分组成,而其中的大部分都在肌肤中。肌肤的水脂膜是一种天然的滋润剂,它能防止水分流失并在肌肤上形成一道天然的保护层,抵御外界环境对肌肤的侵害,这样肌肤得以保持其弹性和紧致。由于身体肌肤中的皮脂腺比脸部肌肤少7倍,因此,身体肌肤尤其是腿部、手臂和手肘处极易出现缺水 and 干燥现象。

所以你要使用专业完善的身体护理产品才能达





到理想的效果,不一定要用昂贵的进口货,国产或合资产品的质量也不错哦。

## 【步骤三 清新保湿,快速美体】

可以选择一些保湿乳,比如欧莱雅的清润舒体保湿喷乳,富含维生素 C、E 和 B<sub>5</sub> 的滋润型喷乳,能让肌肤在瞬间得到它所需的水分,重新焕发活力和生机。这款富含维生素 E 和 B<sub>5</sub> 的喷乳能帮助你的肌肤更好地保持水分。此外,它所含的维生素 C 能刺激细胞活动,而清新提神的香气能恢复身体活力,令人精神百倍。

最后,请花 5 分钟站在浴室的镜子前来评估自己身体肌肤。

●观察你胸部、肩部,手臂内侧和大腿前侧,触摸那里的肌肤并感觉一下。

**理想肌肤** 肌肤在触摸下显得平滑柔软,有时肌肤在洗完澡后会有轻微的拉紧的感觉。

**问题肌肤** 肌肤随触摸而牵扯拉动,缺乏舒适感,在身体的某些部位有横纹(赘肉),有些部位肌肤粗糙。

●观察你的手臂和大腿内侧,动一动你的手臂,再向前走几步。

**理想肌肤** 如果身体肌

