

# 懒女孩

时尚女孩的家居指南  
都市懒妞的生活手册



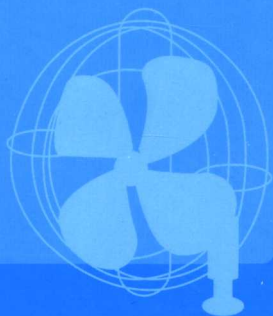
The Sloth Girl' S Full House

## 时尚家居生活

Full House

陈秋玲等◎编著

懒女孩的别致“小窝”  
懒女孩营造情趣天地  
懒女孩家居健康手册  
懒女孩的现代家居生活  
懒女孩的宠物经  
懒女孩“懒”养花草  
懒女孩巧做家务



# 懒女孩

时尚女孩的家居指南  
都市懒妞的生活手册




The Sloth Girl' S Full House

## 时尚家居生活

陈秋玲等◎编著

懒女孩的别致“小窝”  
懒女孩营造情趣天地  
懒女孩家居健康手册  
懒女孩的现代家居生活  
懒女孩的宠物经  
懒女孩“懒”养花草  
懒女孩巧做家务

 现代出版社

---

**图书在版编目(CIP)数据**

懒女孩时尚家居生活/陈秋玲等编. —北京:现代出版社, 2005

ISBN 7-80188-601-1

I.懒... II.陈... III.女性—生活—通俗读物  
IV. Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第103949号

---

策 划: 何 悦

责任编辑: 杜 宇 杜雅宁

编著人员: 陈秋玲 王 菲 张德玉

装帧设计: 时尚艾迪书装

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里504号

邮政编码: 100011

电 话: (010)64267325 64240483(兼传真)

电子邮箱: xianclai@cnpic.com.cn

印 刷: 北京彩云龙印刷有限公司

开 本: 700×960 1/16

印 张: 11.5

版 次: 2005年11月第1版 2005年11月第1次印刷

书 号: ISBN 7-80188-601-1

定 价: 25.00元

---

版权所有, 翻版必究; 未经许可, 不得转载

SLOTH GIRL

# 目录

C O N T E N T S

## 目录

<b>第一章 懒女孩的别致“小窝”</b> -----	<b>1</b>
第一节：格调，时尚与温馨的撞击 -----	<b>2</b>
懒女孩家居生活之一：掌握时尚流行风	
懒女孩家居生活之二：我的风格我设计	
懒女孩家居生活之三：简约自然美	
第二节：色彩——家的风景线 -----	<b>10</b>
懒女孩家居生活之四：玩转家居调色板	
懒女孩家居生活之五：家居色彩大揭秘	
懒女孩家居生活之六：色彩搭配看过来	
第三节：七彩灯饰耀我心 -----	<b>14</b>
懒女孩家居生活之七：光影交错中的别样妩媚	
懒女孩家居生活之八：灯具设置艺术化	
懒女孩家居生活之九：巧用射灯做点睛	
第四节：魅力在狭小处绽放 -----	<b>20</b>
懒女孩家居生活之十：让每寸空间都燃烧起来	
懒女孩家居生活之十一：增高居室有妙招	
懒女孩家居生活之十二：卫浴空间巧变大	

## 第二章 懒女孩营造情趣天地 ----- 25

### 第一节：美观·舒适·浪漫 ----- 26

懒女孩家居生活之十三：空间转换魔法

懒女孩家居生活之十四：“厅”说我爱你

懒女孩家居生活之十五：最浪漫的“室”

### 第二节：活“色”生“香”----- 31

懒女孩家居生活之十六：色即是“空”

懒女孩家居生活之十七：百变“色”女郎

懒女孩家居生活之十八：恋恋“香”闺

### 第三节：布艺调情 ----- 37

懒女孩家居生活之十九：“艺”见钟情

懒女孩家居生活之二十：“艺”帘幽梦

懒女孩家居生活之二十一：床上布艺 梦的颜色

### 第四节：“饰”到如今 ----- 42

懒女孩家居生活之二十二：古香古色

懒女孩家居生活之二十三：自然风情

懒女孩家居生活之二十四：水晶洞天

## 第三章 懒女孩家居健康手册 ----- 47

### 第一节：住在天然氧吧中 ----- 48

懒女孩家居生活之二十五：绿色住宅卫生5标准

懒女孩家居生活之二十六：装修你的居室空气

懒女孩家居生活之二十七：营造你的“绿野仙踪”

### 第二节：在卧室里晒晒日光浴 ----- 53

懒女孩家居魔方之二十八：让居室明亮如春

懒女孩家居魔方之二十九：远离光污染

懒女孩家居魔方之三十：阳光下的享乐主义者

第三节：温润居室，舒展心情 ----- 57

懒女孩家居魔方之三十一：选择室内最佳温度

懒女孩家居魔方之三十二：滋润，因为加湿

懒女孩家居魔方之三十三：消除噪音有妙方

第四节：懒女孩享受安全呵护 ----- 63

懒女孩家居魔方之三十四：家庭防火新要求

懒女孩家居魔方之三十五：轻松玩转灭火器

懒女孩家居魔方之三十六：火场逃生自救措施

懒女孩家居魔方之三十七：液化气安全使用指南

## 第四章 懒女孩的现代家居生活 ----- 69

第一节：十面埋伏 轻松突围 ----- 70

懒女孩家居魔方之三十八：收服“卧底”

懒女孩家居魔方之三十九：外患内忧全不要

懒女孩家居魔方之四十：“懒人”的电器清洗法

第二节：顶天立地 ----- 76

懒女孩家居魔方之四十一：选择属于自己的“天空”

懒女孩家居魔方之四十二：脚踏实“地”

懒女孩家居魔方之四十三：梦幻城堡

第三节：女人“阵地” 健康厨房 ----- 83

懒女孩家居魔方之四十四：指挥厨具部队

懒女孩家居魔方之四十五：锅碗瓢盆奏鸣曲

懒女孩家居魔方之四十六：洁净厨房我在行

第四节：时尚卫浴 私密堡垒 ----- 90

懒女孩家居生活之四十七：享乐空间

懒女孩家居生活之四十八：乱花溅“浴”迷人眼

懒女孩家居生活之四十九：唱歌的马桶

## 第五章 懒女孩的宠物经 ----- 97

第一节：爱心懒 MM 亲亲小宠物 ----- 98

懒女孩家居生活之五十：Dog dog 的神奇疗效

懒女孩家居生活之五十一：挑选健康小宠物

懒女孩家居生活之五十二：猫咪与 MM 的健康

第二节 懒 MM 做宠物“妈妈” ----- 103

懒女孩家居生活之五十三：宠物喂养有诀窍

懒女孩家居生活之五十四：让小宝贝远离 10 种食物

懒女孩家居生活之五十五：猫咪爱清洁

第三节 让你的宠物做个乖宝宝 ----- 109

懒女孩家居生活之五十六：训练猫猫做“淑女”

懒女孩家居生活之五十七：狗狗舒服过四季

懒女孩家居生活之五十八：宠物也减肥

第四节 宠物的保健与家居安全 ----- 115

懒女孩家居生活之五十九：做好狗狗的保健

懒女孩家居生活之六十：被宠物咬到怎么办？

懒女孩家居生活之六十一：给宠物宝宝一个安全的“家”



## 第六章 懒女孩“懒”养花草 ----- 121

### 第一节：春色满屋沁心扉 ----- 122

懒女孩家居生活之六十二：春花浪漫美家居

懒女孩家居生活之六十三：绿色家居 健康生活

懒女孩家居生活之六十四：室内绿饰，有“则”可依

### 第二节：犹有暗香来 ----- 129

懒女孩家居生活之六十五：选株“空气清新剂”

懒女孩家居生活之六十六：莫让花草成毒草

懒女孩家居生活之六十七：俏花把春报

### 第三节：懒女孩养懒植物 ----- 133

懒女孩家居生活之六十八：给花儿一个舒适的家

懒女孩家居生活之六十九：懒花喝水有秘诀

懒女孩家居生活之七十：莫要等到花儿也谢了

### 第四节：做个娇艳花儿的培育者 ----- 138

懒女孩家居生活之七十一：让花儿按时进餐

懒女孩家居生活之七十二：莫让虫儿上枝头

懒女孩家居生活之七十三：花儿也美容

## 第七章 懒女孩巧做家务 ----- 143

### 第一节：省时省力做家务 ----- 144

懒女孩家居生活之七十四：E时代懒MM家居巧生活

懒女孩家居生活之七十五：懒MM家务也疯狂

懒女孩家居生活之七十六：懒MM居室变闺房

第二节 去污除垢大学问 ----- 148

懒女孩家居生活之七十七：小心“病从口入”

懒女孩家居生活之七十八：让风儿吹得更舒畅些吧

懒女孩家居生活之七十九：巧妙清洁卫生间

第三节 衣物健康过夏天 ----- 152

懒女孩家居生活之八十：皮衣光亮之道

懒女孩家居生活之八十一：让毛衫一秀到底

懒女孩家居生活之八十二：让床上用品贴身又贴心

第四节：懒女孩首饰保养攻略 ----- 156

懒女孩家居生活之八十三：钻石恒久远

懒女孩家居生活之八十四：晶莹剔透玉无价

懒女孩家居生活之八十五：让金银魅力永恒

# 懒女孩

SLOTH  
GIRL

## 的别致“小窝”

### 第一章

家是我们远离都市喧嚣和工作压力后，身心得以彻底放松的休憩地。只有在家里，我们才能自由自在地、诗意地栖居。于是，人们开始精心装饰自己的家园，以求置身在这个空间里，能最大限度地释放自己的情感。



# 第 一 节

## 格调,时尚与温馨的撞击

格调,不仅能够愉悦自己,而且代表了一个人的审美与生活的品位。在这样一个日益多元化的时代,怎样才能突显自己的个性呢?别忘了,房间的装饰设计就是重要的一项哦!

### 懒女孩家居生活之一: 掌握时尚流行风

家居风格,是指具有一定代表性的装饰设计手法,形成的具有特色的家居氛围。那么,紧跟时尚的你,对现代家居装饰的6种风格了解多少呢?想不想在自己的小房子里住得既时尚又温馨?快来看看下面的内容吧!

#### 简约、机能的现代家居风格

这是一种强调实用机能的居家风格,多采用玻璃、钢铁、不锈钢、金属、塑胶、强化纤维等材质来构建,此外,具

自然纯朴本性的石材、原木、皮革材质屡见不鲜。

在色彩运用方面,白色最能表现现代风格的简单,同时,黑色、银色、灰色亦能展现现代风格的明快与冷调。而现代风格的另一项特征,就是使用非常强烈的对比色彩效果,例如黑色配上白色、白色配上红色、红色配上黑色等。

适用对象：爱简单、讲实用的人

如果你的生活形态类似于下列情形，那么，你绝对适合“现代风格”的居家风格设计：

1. 喜欢简单事物，讨厌装饰，赞成“装饰是罪恶”的说法。
2. 绝对的理性与实用主义，凡事讲求简单快速且具有效果。
3. 有良好的收纳习惯，不会乱放东西，而且用过的东西一定会将它放回原位。

## 2 华丽、优雅的古典家居风格

如果你是个注重生活品位，讲求精致，喜好历史艺术的人，那么古典风格应该是最适合你的居家风格。

古典风格源自于欧洲文艺复兴时期，在色彩运用方面，古典风格主要采用深色系，色调精致且金碧辉煌。

适应对象：具有一定经济能力、社会地位的人。

古典风格适用于面积较大的房子，若空间太小，不但无法展现古典风格气势，反而对生活在其间的人造成一种压迫感。因此，较适合有一定经济能力的人。当

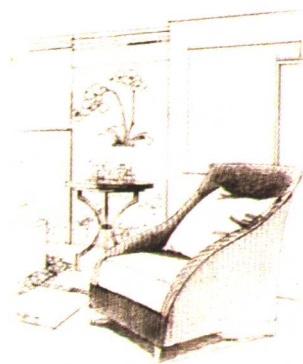
然，还要具有美学素养，才能善用古典风格，否则只会弄巧成拙。

## 3 亲切、温馨的乡村家居风格

随兴、自然、不造作的装修及摆设方式，营造出欧洲乡村平民居家生活的特质。这一风格的重点在于拥有农村风味的装饰及大方不做作的搭配。

想要制造这种轻松的氛围，只要使用自然材质与手工制品即可。如真实呈现纹路的木头；自然裁切的石板，造型特殊的石材；木棉印花布，手工纺织的毛尼，粗花尼以及麻纱织物等。

在色调上，暖色系可以让整体空



间看起来温暖又温馨；突显天然材质本身的颜色，如原木色、麻布本色、未经加工的木棉色以及皮革本身的颜色，也能营造出乡村风格予人休闲、轻松的氛围。这些色调与方格子、花草图案、页条纹、拼布与自然未加工的图案摆饰相搭配，都能显现纯正的乡村风味。

---

**适用对象：**向往静谧舒缓的生活步调的人。

如果你具有下列几种特征，那么你可能适合“乡村风格”的居家设计：

1. 向往《山居岁月——普罗旺斯的一天》里法国南部恬淡闲适的原味生活。

2. 平常一派方格子衬衫、小碎花裙装的打扮。

3. 喜欢利用干燥花、麻质与皮革制品布置居家环境。

---

#### 4 海天阳光的地中海家居风格

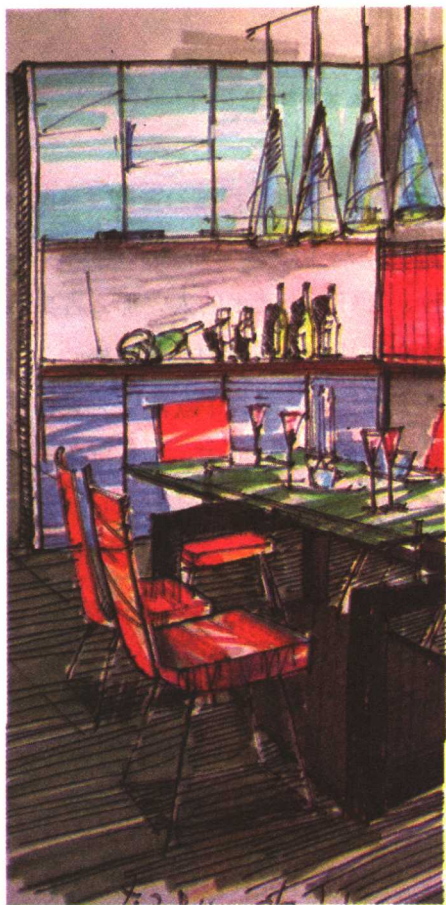
地中海风格的美，包括海与天明亮的色彩，仿佛被水冲刷过后的白墙，薰衣草、玫瑰、茉莉的香气，路旁奔放的成片花田色彩，历史悠久的古建筑，土黄色与红褐色交织而成的强烈

民族性色彩。

地中海风格有三个典型的标准色系与材质的搭配形态：

##### (1) 蓝与白

蓝与白配色的门框、楼梯扶手、窗户、椅面、椅脚，象征着白色的村庄、沙滩与蓝色的碧海、蓝天，再加上混



着贝壳、细砂的墙面、小鹅卵石地、拼贴马赛克、金银铁的金属器皿，将蓝与白不同程度的对比与组合发挥到极致。

### (2) 黄、蓝紫、绿的明亮组合

金黄、蓝紫的花卉色彩与树叶的绿色相互映衬，呈现明亮的颜色组合。在家饰、织品上，也多是这样的自然色彩。

### (3) 浓厚的土黄、红褐色调

浓厚的土黄、红褐色调，散发出一种亲近土地的温暖感觉。

---

适用对象：崇尚辽阔自然的惬意生活。

在平淡的日子中，若是向往以下的生活方式，那么，你绝对有理由营造一室的“地中海风情”。

1. 喜欢徜徉于一片辽阔的大海，漫步于蜿蜒不尽的白色沙滩，喜欢柔柔的风从脸旁轻轻掠过，嗅着空气中清爽气味。

2. 想象穿梭在一片白色村庄的走廊，仰头看到的是碧蓝的天。

3. 对蓝与白的搭配组合，有抵抗不了的偏好。

4. 不管是成片的金黄色向日葵、蓝紫色薰衣草花田，还是开在路旁不知名的娇

艳花朵，总是一视同仁地爱花成痴。

5. 爱亲近泥与沙，喜欢与大地的温暖色调为伍。

---

## 古意、禅味的中式家居风格

在“极简主义”当道的21世纪，具有“禅味”的中式风格，正以其简洁明快的线条及耐人寻味的内敛间，改写人们对中式古色古香、雕梁画栋的刻板印象。

中式风格在材质与色彩上讲究自然沉稳、蕴涵丰富。它除了用有形的符号，如窗花、雕刻、中国书法、红灯笼等，直接铺陈出中国味外，更重要的，是经由无形的格局配置所衍生的生活行为，以及于空间中注入中国精神的本质。

---

适用对象：站在传统与现代的平衡点上的人。

如果你不是个极度崇洋者，不排斥传统，有时会出现下列几项状况，那么，重新去看待“中式风格”，一定可以满足你的居家品位。

1. 怀念小时候的生活点滴，尤其是在红砖砌成、石棉瓦下的简单空间里，过着朴实的生活。

2. 相信中式风格不是古老的象征，也可以是相容于现代生活的简约风格。

3. 觉得西方太过热情奔放，信奉生活该是一种沉稳内敛的开放。

---

## 6 图腾般热闹的热带家居风格

热带风格讲究运用现代的形式与材料，提升整个空间的质感，但又不能失去休闲的味道。诉求精神在于打破传统的格局配置，且糅合进当地的手工艺品作为空间装饰，如印尼的木雕、泰国的银器。

---

适用对象：返璞归真，且又要求达到休闲功能者。

如果你具有下列几种明显的喜好，那么，你可能适合“热带风格”的居家设计。

1. 喜欢民俗风味的饰品，包括染布、象牙装饰等。

2. 对原始的木雕、手工艺品以及图腾，有着莫名的喜好。

3. 崇尚自然、习惯不做作的70年代嬉皮装扮。

---

时尚的家居风格设计，并不是完

全以某种具体风格来确定的。时尚家居往往根据居住环境、生活条件、思想观点的不同，融合多种风格，汇聚成中不中、洋不洋、古不古、今不今的自我风格。

因此，这就需要你根据自己的家庭结构、生活习性及爱好，确定出某一种风格，然后根据此类风格的特点在现代家居设计中予以点缀式的运用，比如用造型，用色彩于某个局部加以突出，而家具装饰、布艺装饰、饰物点缀上都要与此风格统一，才能设计出既有现代气息，又能昭示自我个性的独特风格。

## 懒女孩家居生活之二： 我的风格我设计

设计和装饰房间是为了愉悦自己，给自己和家庭提供舒适和快乐。所以，将你喜欢使用的东西凑在一起往往能创造出一种和谐舒适的气氛。

想不想在自己的小家里营造出自己的氛围？其实很简单！

首先考虑好小家的基本风格：是一曲恬静、旋律单纯的田园牧歌，还



是使人怦然心动的罗曼蒂克情调？或是禅宗式的朴实无华？然后，在你喜欢的时间内，从你最喜欢的颜色、一件珍贵的家传物品、一件手工家具入手，自由组合吧！

1 太多的物品、太多的图案只能使人感到凌乱，给人浮躁的感觉。因此，记住，只选择品质最高最棒的几样。

2 从现在的房间入手。一些家庭旧物、古玩，马路边的拍卖品，阁楼上年深日久的织物，或者是束之高阁的旧书、家庭相册和老照片，总能使新房子产生延续感、历史感。因此，从现有房间入手改变氛围吧！

3 如果担心自己的混合风格太离谱，可以从黑白或中间的色调入手，然后慢慢地结束。你可以从容地增加绘画作品，有图案的纺织品，枕头、花瓶、古玩、质地毛糙的地毯，等等，不要急于求成。

4 即便是正式的房间，也不必

样样器具都很昂贵、郑重其事或者非常传统。纪念品、沙滩上拾来的宝贝、偶然的涂鸦之作或当代工艺品与古典风格的陈设及家具并放一处，往往是绝佳的搭配。

5 弧型的镀铬制品与皮质家具，蒙着脸谱的扶手椅和严肃艺术的工艺家具可形成一组完善的对照。非抽象派绘画、印刷品和黑白照片，放在简朴的原木镜框里，在陈设着桃花芯木或深色木制家具的房间中永远会产生一种令人叹为观止的效果。用一种宽松的、休闲的方式悬挂你的照片和绘画，使它们看上去好像已经随意地放在那里许多年了。

6 用一种更加随意的方式处理纺织品，颜色不一定要精确地般配，也不要使样样东西一看就知道出自同一本书或同一种设计思想。要有自信去混合纺织品的图案与颜色，绘画图案的或者色彩丰富的盖被，设计大胆

