



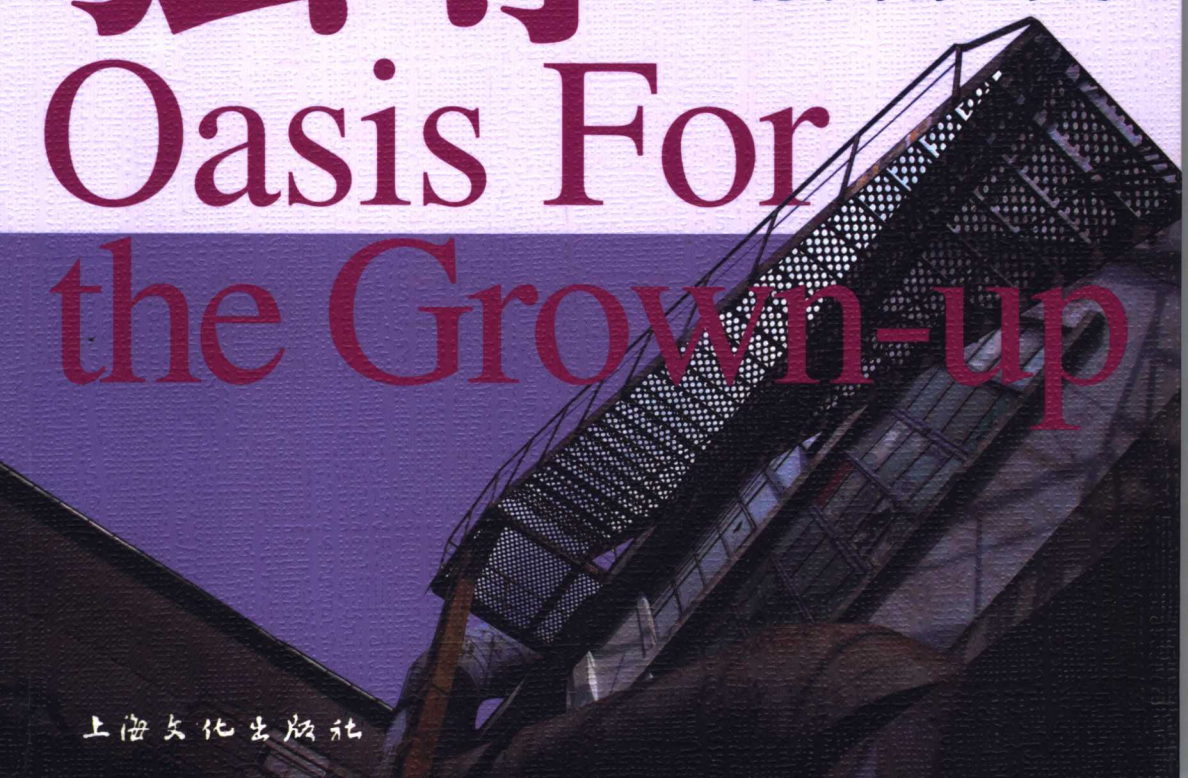
主编 石磊
摄影 潘玮

- 时间被无限次浓缩，幸福人生被彻底简化。
- 可能正是将要到来的金质生活伤害了我们，一个潜在的统一的标准伤害了我们。
- 它看上去像极了一幅巨物质的拼图，事实上它不单单是物质上的东西。
- 疗伤，在今天应该更是文化和价值观上的。

独尊

心境界疗伤地享受

Oasis For the Grown-up



上海文化出版社

独尊

心境界疗伤地享受

Oasis For The Grown-up



上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

独尊:心境界疗伤地享受 / 石磊等著. — 上海: 上海文化出版社, 2005

(ART 点生活)

ISBN 7-80646-872-2

I. 独… II. 石… III. 心理保健 — 通俗读物

IV. R161.1 -49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 108318 号

责任编辑: 张 磊

书籍装帧: 周艳梅

书 名 独尊——心境界疗伤地享受

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱: csbcm@public1.sta.net.cn

网 址: www.shwenyi.com

经 销: 新华书店

印 刷 上海文艺大一印刷有限公司

规 格 889 × 1194 1/28

印 张 $5\frac{3}{7}$

图 文 152 面

版 次 2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

印 数 1—5100 册

国际书号 ISBN 7-80646-872-2/B·61

定 价 28.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-57780459

写在前面 1

嗅觉

2

每一种味道，都是感觉上的一次冒险	4
和职业品酒家Diane Tan一道喝酒	6
把雪茄的标牌撕掉吧	12
鼻子的芳香之旅	14



味觉

18

在口香糖里留下DNA	20
烧烤之免费阳光套餐	22
一个店，一个人吃	28
一盏药膳，补好失恋空洞	32
素食之美	36
80年代的铜火锅	40



触觉

44

燃烧一点承诺	46
东方情调的SPA生活	48
修面之道	54
把女人当一回女人	56
左手马提尼酒，右手纤指蔻	60



视觉 62

视觉的谜

并不刨到底的世界秘密	64
改装：大杨浦的时尚转身	66
哑剧：机会，游戏或魔力	78
起落烟霞间	82
LOMO，重新唤起对照片的期待感	86
墓地，生如春花之灿烂	90
	92



听觉 94

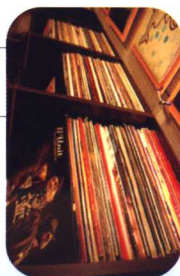
一个人能听到幸福吗	96
如果生命缺少歌唱	98
爵士 上海复兴	114
金茂 背后听评弹	116

第六觉 120

不可思议力：与自己的潜意识直接沟通	122
释梦，破译内心原始人的来信	124
听听自己的声音	128
瑜伽，多久没有听到心跳的声音了？	132
游乐场，一个人的纪念地	134
放风筝，就让我们扶摇直上	138
动物园，恢复想象的元气	140



更多 Listing 144





〈写在前面〉

文 / 石磊

生活依旧缺水



→“最后的禁忌，不是性，不是酗酒，不是毒品，而是职业压力。”→美国《财富》杂志以这样的观点阐述现代社会对人的损害。→是呀，在职场，要始终，要永远保持一个姿势——要好的，最好的，坚持，再坚持。这是想做上去的职场人必须保持的姿势。→试试看，这姿势。→强大的职业压力下，由南欧最先发起的 Slow Life 运动登场后，受到全世界深受压迫的职场人和媒体的大力追捧。→日本媒体人，最近也为工作狂人大国烹饪了一道 Work Slow Work Happy 的大餐。大牌儿童杂志《日经 Kids+》更是将工作从娃娃抓起，做了大胆预测 15 年后生存环境下的 Work 特集，一样是 Happy 的主题。→生存维生素泡腾不已，不幸的是生活依旧缺水。→其实，工作强度不是职场人受伤的唯一的原因，个性差异也不是什么不能改变的理由。→欲望在一个被无限鼓动的社会里，时间被无限次浓缩，幸福人生被彻底简化。→可能正是将要到来的金质生活伤害了我们。一个潜在的统一的标准伤害了我们。它看上去像极了一幅巨物质的拼图，事实上它不单单是物质上的东西。→疗伤，在今天应该更是文化和价值观上的。→在这里，我们没有太多的选择——神父、专业社会心理工作者，连疗伤医学也刚刚开始。→只有自己。→工作之外，尝试做非消费主义流的一个人。→内心的和谐、自由的见解、真正的特立独行和更多元的审美和消费方式才是健康生活的药引子。

1. 嗅觉

鼻子有1000万个嗅觉细胞和800万根嗅觉茸毛，它们在那里卖力地收集气味分子，这些气味分子在肚子里发痒，令肾上腺素增加。然后，第六感觉会迅速判断：好闻还是难闻，放松的还是致命的！



每一种味道， 都是感觉上的一次冒险

文 / 山口蓝



→在广告中常有这样的情景：一个人突然就像生了根一样地站在那里，然后她又嗅嗅鼻子，向前奔过去，为了不让好闻的香味逃走。

→现实中我们有比 30 秒广告更多的时间。

→我们确实会为了美好的味道而回头，还会因为一种味道区别出两个城市。

→从飞机场降落，你会情不自禁地深吸一口气，就连西藏和上海的空气都完全是不一样的味道。

→东京和上海的空气味道也不会一样。



→据说我们小小的鼻子有 1000 万个嗅觉细胞和 800 万根嗅觉茸毛，它们在那里卖力地收集气味分子，这些气味分子在肚子里发痒，令肾上腺素增加。然后，第六感觉会迅速判断：好闻还是难闻，放松的还是致命的！

→有时候，仅仅因为鼻子，就会改变一个人和一个国家的命运。

→传说中的埃及艳后克里奥佩特拉在初遇安东尼时，就在她的船帆上洒上诱惑的丁香香料，这位媚惑的女人还喜欢在她的寝宫铺上一地玫瑰，估计凯撒和安东尼正是在这种气息中没有了方向。

→最骇人的致命香味要算帕斯里克·聚斯金德在小说《香水》中那个嗅觉天才格雷洛依勒，追闻如海风一样清新、杏花一样甜美的香气，最后杀死了法国最美丽的少女。

→今天女人至爱的香水在 19 世纪居然是特别忌讳的。有责任感的母亲会告诉去参加晚会的年轻女孩儿不要过分深呼吸，据说派对上晚香玉的香气会削弱年轻孩子对爱情告白的抵抗力。



→当然，现代女性已经完全没有这样的顾虑，不但明星名模绝对是香水的最大消费者，平民女生也跃跃欲试香水来变出一个新形象，愿意通过香水的轻微魔法来扮演各种身份，或性感、或高雅、或纯情、或自信。而且因为现在的香水制造用了一种“顶部空间分析”的高技术，能用计算机调出配制的香料，只要有够好的想象力，你尽可以闻到带巧克力的茉莉香水，或者玫瑰香水里同时加进丁香、蝴蝶花的味道，不同的配合会有不同的玫瑰香水，这样 MIX

的香氛比纯粹的经典玫瑰香水如 Lancôme 的 Tresor、Nina Ricci 的“时间之歌”有趣得多，尝试每一种味



道都成了感觉上的一次新冒险。

→有的香味如此致命，有的香味这样幽默，还有香味居然像药一样可以让人放松、镇静。

香氛新势力中最著名的要算在香味疗法中表现出色的各种鲜花香油和花香水了，欧洲人酷爱龙蒿香型，日本人爱茉莉，美国人最爱西柚的香气。

→在本地潮流人群中，玫瑰香气辅助治疗心脏疾病，而玫瑰精油的最大用处是在美容院里充当保养卵巢的矜贵角色。

→越来越多的无医生执照的心理师、按摩师和病人自己靠花草的放松配方来治疗忧郁、失眠、头痛、身心高度紧张。



→这些神奇的气味还带来了一个动人的名称：心理环境。

→想想确实要为我们的鼻子骄傲，这种能直接舒压的心理环境为什么不是眼睛、头脑，也不是触觉构造给我们的？因为没有一种感觉能像嗅觉那样直接唤起我们内心的情感，气味从鼻子不拐弯路地通过了我们的情感中心，我们通过鼻子直接说出 YES 或 NO，完全没有理智的过滤，就算再大牌的香水我们也可以毫无顾忌地说 NO！

→虽然嗅觉神经是最直接的，但因为身处完全的视觉时代，身边的电脑和电视也会让视觉神经越来越强，而嗅觉在香味过强或过单调的情况下是会萎缩的。最新的科学家报告结果，只有训练嗅觉和视觉的结合，才能不让它退化。或者将气味和颜色、图形以及人、事一起储存进脑子，味道会更容易保存下来。

→一个高级餐厅的后厨房里，一样会有一个角落是些鱼肚肠烂菜皮的泔脚桶，一个城市都有它不能看见的背后生活。人这一生，如果一直能正面积极迎战，那么你真是一个 SUPERMAN，如果你不是这样的 SUPERMAN，鼻子也可以帮到你，选择喜欢的好味道放松一样是你的职业战略。



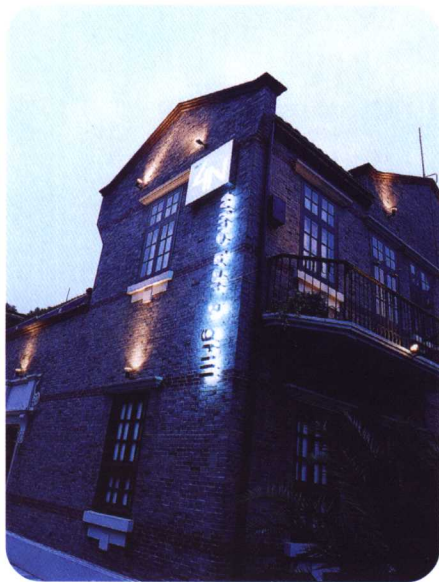
文 / 潘玮

和职业品酒家

酒是用来喝的，
而喝起来合乎此时此地
的感受，
才是喝酒的乐趣

Diane Tan

一道喝酒



推荐地 Zin wine bar&grill

地址 上海市淡水路二号

电话 021-63858123

特别推荐 带泥土味道的

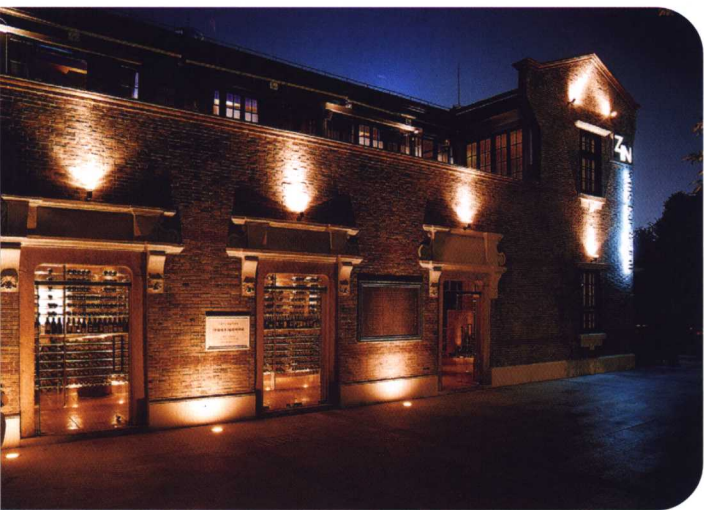
Domaine Drouhin,

Pinot Noir, Oregon, 2001

Zin坐落在延中绿地一幢掏空老房子添进时尚的后现代拼接成的洋房里。Zin最招人追捧的原因，是你可以和职业品酒师Diane Tan一起品酒。Zin的酒单上有超过100种、产地覆盖经典地区和新大陆的葡萄酒。长到不明所以的名字，拗口的发音，复杂的产地日期——在拥有本地最长和最广泛葡萄酒单的Zin里，斟酒服务员Diane Tan每天的工作就是为客户推荐适合的葡萄酒，更推行这样的观念：葡萄酒存在的理由只有一条，就是被享用。Diane Tan拥有法国 SOPEXA 和英国 WSET 两大最权威食品及葡萄酒机构认证的品酒师资格，目前在上海像她这样的品酒师只有两个人，一个在外滩三号，另一个就是Diane Tan。

在Diane看来，葡萄酒不分好坏，只分每个人爱与不爱，品酒师的工作令她最开心的地方，是客人常会愿意听取她的意见，关于葡萄酒与食物、环境、时间搭配的看法，或者令原本闭上眼就不分红葡萄酒白葡萄酒的门外汉，对葡萄酒产生兴趣。国外的葡萄酒资讯非常发达，人们通常都会按照专业杂志上的介绍来选择美酒。但在上海不同，Diane推崇的葡萄酒观念是：酒是用来





Zin 坐落在延中绿地一幢掏空老房子添进时尚的后现代拼接成的洋房里。

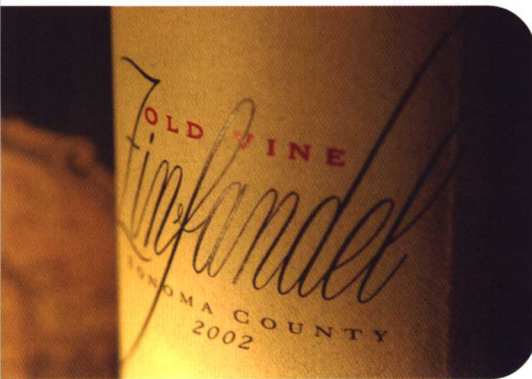


喝的，而喝起来合乎此时此地的感受，才是喝酒的乐趣。Diane 如此形容在上海工作的成就感“碰到很多香港或国外的客人，只认杂志推荐，不愿意尝试偏门但或许更有意思的酒，相反，上海客人喝葡萄酒，是听自己而不是听权威，那感觉很纯真。”如果真如所言，则Zin的人气之处，就是我们终于可以放下正襟危坐的品酒戒律，放松到底，只为让生命始于藤上葡萄的津液，以滑入某人的喉咙为圆满。否则，无论附加多少文化的涵义给葡萄酒，终究只是发酵的葡萄汁。

Diane Tan 的专业是酒店管理。有一天，她的经理带她去看多达 2000 种的酒吧窖藏葡萄酒，跟她聊起品酒的学问，大学里大喝葡萄酒的愉快经历被唤起，由此，钻研葡萄酒让她安于从最底层服务员做起。



判断葡萄酒产地、年份是至关重要的。



葡萄酒的触感、味觉、
嗅觉，和每时每刻的情绪
状态契合起来。

实际上，Diane除了喜欢喝葡萄酒，也爱啤酒。尤其爱在阳光满满的下午，在露台上抱上一杯啤酒，慢条斯里消磨时光，享受清闲。喝酒对她来说，一方面是工作，另一方面是生活的乐趣，跟买醉啦、消愁啦全部不搭边，喝起来也绝对有最佳度量把握。对Diane而言，她自己的性格也像是葡萄酒：葡萄从成长的时刻起，都不断在变化，哪怕在倒进同一个高脚杯时，酒体亦在生长变化，她也是这样追求不断变化的人，而且对职业和人生并没什么清晰规划。就像生活把她带到葡萄酒窖，于是她现在变成葡萄酒专家，如果生活要让她改去做啤酒，或者干脆让她在澳洲买一片小庄园，种上葡萄，过过田园生活，Diane都会乐于接受。她是个情绪化的人，此刻喜欢这瓶红酒，下一刻或许就碰也不想碰，然而这就是品酒之乐，不断让葡萄酒的触感、味觉、嗅觉，和每时每刻的情绪状态契合起来，这是啤酒也好，烈酒也罢，所不具备的特征。



对 Diane 而言，她自己的性格也像是葡萄酒。

Diane 最近的个人心好

1. Seghesio, Old Vine Red Cap, California, 2002, 餐厅名字 Zin 即来源于这种葡萄酒原料葡萄的名字, 属于全世界排名前五的著名葡萄酒, 也是 Diane 推荐的葡萄酒里在中国独此一家的品种。
2. Domaine Drouhin, Pinot Noir, Oregon, 2001, 这是新世界和老牌名酒风格融合的产物, 带有独特的泥土味道。
3. Tommasi, Amarone della Valpolicella Classico DOC, Veneto, 2000, 采用熟过头的葡萄为原料, 产量低, 属于越品越会喜欢的品种。



文 / 潘玮

真正够贵族的精英，
 抽起雪茄来甚至把标牌撕掉

把雪茄的标牌

撕掉吧



推荐地 CJW
 地址 上海市延安西路 222 号
 外滩中心 50 楼
 电话 021-63391777
 021-63392777

雪茄和红酒，都是要细细品味的缓慢的享受，然后配合本地最好的爵士音乐，整个覆盖了中产的男人的想象。于是就有了这家 CJW——雪茄 + 爵士 + 红酒，合成一个中产男人的标签。

雪茄是更适合分享的东西。一支上好的雪茄，可能花上一个小时才能慢慢吸完，慢慢感受烟雾在口中环绕，余下来还有缭绕的余味。这一定是要和朋友，一群人一起，交流心得，才营造得出来的气氛，不然就去抽烟了——一个人，三五分钟，深深吸入，除了尼古丁还有沉闷。

还要有所搭配，比如红葡萄酒或者纯麦威士忌。CJW 里主推 COHIBA SIGLO 5，最好的古巴雪茄之一，最大号的尺寸，适合身型魁梧的男人。初段强烈的皮草香，中段爆发出烟土味道，整支的强劲口感，适合亢奋的状态，搭配纯麦的威士忌。

雪茄的产地、品牌，光是古巴就有好几十种，著名的奢侈品牌如大卫杜夫、登喜路，也多有品质出色的雪茄，研究介绍雪茄知识的书都可以占据整个书柜。要尝试才能找到自己适合的。未必是贵就是好，雪茄用来炫