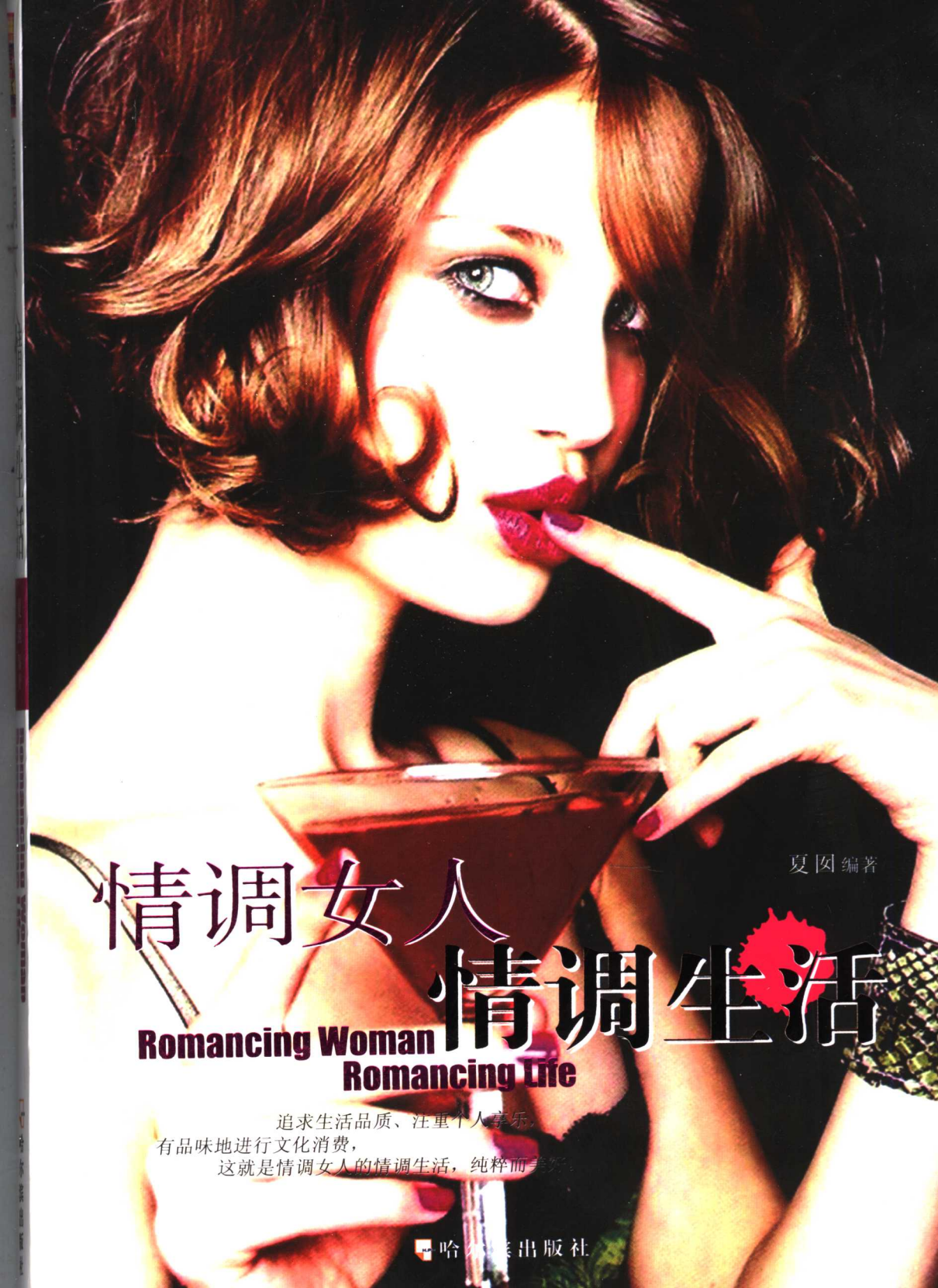




夏因 编著

情调女人

情调生活

Romancing Woman

Romancing Life

追求生活品质、注重个人享乐，
有品味地进行文化消费，
这就是情调女人的情调生活，纯粹而美好。

哈尔滨出版社

夏囡 编著

情调女人

情调生活

Romancing Woman
Romancing Life



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

情调女人·情调生活 / 夏囡编著. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2005.11

ISBN 7-80699-543-9

I.情... II.夏... III.女性—生活—知识—通俗读物 IV.Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 092063 号

责任编辑: 闫爽 罗伟

装帧设计: 新锐·中鹤书装

情调女人·情调生活

夏囡 编著

哈 尔 滨 出 版 社

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码: 150040 电话: 0451-82159787

E-mail: hrbcbs@yeah.net

网址: www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

沈阳新腾扬彩印有限公司印刷

开本 670×955 毫米 1/16 印张 16 字数 150 千字

2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-80699-543-9/Z·5

定价: 24.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-82129292
本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

Romancing woman Romancing Life

前言 FOREWORD

也许情调是个模糊的概念,你在露天咖啡馆喝咖啡是情调,你收集各种年份的法国红酒可能也是情调,你熄了所有的灯一个人坐在地板上看安东尼奥尼的电影也是情调,周末去参加 jazz 的 party 就更是情调。情调品位中,渗透着对生活和生命的感悟与理解,在这种前卫与时尚中,蕴含着一种浪漫的情怀。情调是一种生活方式,一种心态,但未必有什么固定的标准。事实上,只要你愿意,每天都可以过着情调生活!

这个城市有太多的欲望让我们感到无助,我们奔波劳苦之后有没有忘记属于自己的那一个情调的空间呢?更多的时候,情调让我们更懂得热爱生活,而爱生活的人是懂得爱自己的,那就可以理解为——爱自己其实就是一个很好的情调生活。生活摆在我们面前,究竟要把它改造成什么样子,这还是要取决于我们自己。或许你渴望安静,或许你期盼热闹,但这些都可以是情调生活的一种。没有人会给情调框定界限,但是在情调的追求中更要关注一种文化的、健康的生活,这就是本书最想表达的东西。

为自己准备一顿豪门盛宴,尽情饕餮,手握红酒在薰衣草的芳



香中恬静沉醉,从心灵栖息之地找到最真实的自己,情调之后有时会让你更清醒,让你更加看清脚下的路;一个人旅行到日本静冈,阅尽繁华过后,让自己内心安静地享受温泉的舒缓惬意,感受空气的清冽袭人,那时候的情调是令人心怡的小幸福;偷得浮生半日闲,像猫一样缱绻在阳光下,五彩缤纷的梦境任你徜徉,即使你错过了做梦的时间,但你仍然有歌唱的勇气;游走在职场,做朵带刺的玫瑰,温柔而坚强,在辛苦与忙碌之余,永远不要忘记让自己享受生活的小乐趣,处处收集职场中的浪漫情调,压力再大的工作也会因此变得简单起来;而倾听身体的歌唱又是必需的,情调的生活更需要有健康作保证,不能因为琐事的重压而忘记了健康的重要性,就算全世界都抛弃了你,你还有一个健康的身体,没有什么比这个更为重要的了。

忘记在什么地方看过一个心理测试的题目,说有一筐苹果,有一些烂了,有一些没烂,你是第一个吃苹果的人,你先吃哪些?能够猜测出出题者的心机,无非是你先吃烂的,余下的也会烂,说明你不会享受生活。先吃好的,又说明你不懂得谦让。所以没有可取的答案,只是让你进退维谷而已。

随口就把问题问几个朋友,他们说先吃好的,坏的可以把烂的部分挖掉,然后煮苹果糖水,或者把苹果种子取出来,种成果树。

Romancing woman Romancing Life

看，只要跳出孔融让梨的道德困境，生活中还真是处处充满了情调，一个烂苹果，只要你有心，够热爱生活，同样可以通过情调来化腐朽为神奇！

作为女人，我们真的很重要。我们一生中要承担多重角色，女儿、妻子、母亲、女友……对每个角色我们都要尽善尽美，一如我们心底对自己的要求和愿望。让自己变得情调一点，你会发现生活因此轻松了许多，心情也因此明媚了许多。

所以，女人，在接受自己多重角色的同时，充分享受这个性别赋予你天然的优雅与从容，而情调的女人，就是懂得自己的需要，安排好自己的生活，维护好生命中最重要的东西。

旅行、逛街、购物、听音乐、跳舞、看书，任何方式、任何时间、任何地点。情调的生活是道德的，情调的生活是光荣的。真正情调的女人，才能真正地爱世界，才能真正地让自己快乐，而让自己快乐了，才能让别人快乐。

情调的生活归根到底是一种自由心态的自然流露，是生命自然绽放的力量，纯粹而美好。就算那班属于你的幸福地铁一直误点，你的手中也会有一杯你为自己买的、热腾腾 cappuccino，下雪？管它的呢！



第一章 缔造自我飨宴

为自己的内心准备一顿饕餮盛宴吧，这样会使你在枯燥乏味的生活里变得更加充实与自信。幸福不是向左走向右走，幸福是沿着情调的方向一直向前走。享受要趁早，生活要放肆！

01 20、30、40	002
02 给自己一个真实的礼物	007
03 生活要放肆	010
04 秀色可餐女人味	013
05 草本生活	016
06 以红酒之名相恋	019
07 我自熏熏然	023
08 闻香识女人	026
09 游戏人生的必要条件	030
10 恋恋花香	033
11 女为己悦者容	037
12 衣橱私语	040



第二章 给心灵做个 SPA

你的身体在享尽 SPA 的愉悦后，是否想过让你的心灵也泡泡温泉呢？给它片刻的休憩时光，让它在轻声细语、浅笑盈盈中徜徉，从此之后，梦想与现实之间就有了最短的路途。

01 高压锅爆炸了	044
02 给自由心灵找个归宿	048
03 罗拉快跑	051
04 窗台上的薄荷草	054
05 品位女人品味快乐	057
06 第二眼美女	060
07 温柔并不是女人的全部	062
08 新装懒女人	064
09 享受独处的快乐	068
10 从心开始快乐	072



第三章 闲情生活小调

任何时间、任何地点、任何方式——让自己的休闲时光充满着诗情画意。在这个美丽又虚无的欲望城市里,在期待与伤害之间,让我们偷得浮生半日闲,让我们找个方式用力爱自己!

01 甜食者的天堂	076
02 别被瑜伽撞了腰	079
03 村上春树的小酒吧	082
04 躲在咖啡浓香的港湾里	085
05 相约希腊神话	088
06 耳朵的古典大餐	092
07 小女人的自恋情结	095
08 寻觅全球最特别的“健康魔浴”	098
09 永远的普罗旺斯	102
10 悠然下午茶	105
11 我和西餐有个约会	108
12 冰岛苍穹下的荒原诗意	112



第四章 游走在职场的玫瑰

这里虽然没有硝烟,但是却充满着“杀戮”,即使你有金刚不坏之身,也难免会抑郁忧愤。做一个真正的带刺的玫瑰,美丽而勇敢,温柔而坚强!

01 Office 里的保鲜术	116
02 别让抑郁盯上你	119
03 和工作谈一场恋爱	122
04 做办公室里的 cool 女人	125
05 “机”不可失的表情	128
06 营养早餐新干线	132
07 白领丽人的奔三宣言	135
08 心理污染疾病分析	139
09 职业生涯的完美一跳	143
10 Office 里的六大细菌陷阱	146
11 将一周郁闷移魂到底	149
12 SHE 时代,快乐富有	152



第五章 伊甸园 vs 家天下

到底应该是爱他多些,还是爱自己多点儿?在冰箱里永远给自己留半杯 tequila。因为只有懂得爱生活,才会懂得如何去爱自己。让自己变得聪明点,爱情也就变轻松了很多。

01 爱到八分最相宜	156
02 避孕	160
03 婚姻的博弈论	164
04 绿意盎然的家	168
05 酸甜苦辣的爱情才有滋有味	171
06 为婚姻点亮一盏温柔的灯	174
07 像不爱那样相爱	177
08 女人是水,男人如茶	180
09 爱情许愿树	183
10 掌控好爱情与距离之间的不等式	186
11 我爱我家	190



第六章 全面呵护自我

健康就像一个魔咒,如果你按它所说的去做,你就会得到快乐;而当你不按它行事的时候,它坏的一面就会在你身上应验。情调生活当然不能忽略身体的健康,让我们一起聆听身体的歌唱!

01 别让岁月爬上你的眼	194
02 敷一张爱自己的面膜	197
03 让美颈替你保守秘密	201
04 秀发魔法书	204
05 芊芊玉手经	208
06 迷恋泥世界	212
07 练就睡美人	215
08 美丽从底开始	219
09 倾听私处秘语	223
10 幸福瘦身物语	226
11 饮食的 19 个经典谎言	230
12 好食物打败坏情绪	235
13 爱自己而不能忘记的事	238

第一章 缔造自我飨宴

The Opulent Feasts of My Own

为自己的内心准备一顿饕餮盛宴吧，这样会使你在枯燥乏味的生活里变得更加充实与自信。幸福不是向左走向右走，幸福是沿着情调的方向一直向前走。享受要趁早，生活要放肆！





情调女人·情调生活

Romancing Women · Romancing Life

01 20、30、40

20岁时，你有大把大把的青春，年轻貌美未来无限，却有一丝隐忧；30岁时，你有大把大把的魅力，自信放松有足够经验，却不免自怜；40岁时，你得到了各种回报，有家有业，精神物质双丰收，内心却也有着隐隐不安。女人，难道你真的没有一丝安宁的时候吗？

不要自怨自艾了，20、30、40，人生最重要的黄金段，抓住它吧，为自己留下点什么。我们努力争取的一切终究都是为了馈赠自己。

送给20岁的你

20岁，你浪漫，你多情，你有爱情的滋润，可是你必须找到除了爱情之外，能够让你用双脚坚强地站在地上的东西。你要找到谋生的方式，20岁时考虑已经不晚了，给自己树立一个目标。记得常常仰望天空，但仰望天空的时候也要看看脚下。

20岁，你头脑聪慧、思维灵敏，这时，你千万别忘了武装自己。20岁时在学业上打下的基础，如同一笔可以长期领取红利的储蓄。所以，20岁的你如果可以，一定要多读书深造，日后你才有资本找到你





钟爱且可以任你挥霍的金钱袋。记住,求学要趁早,别相信高学历找不到好男人的鬼话,那是男人懦弱的把戏。

20岁,你要喜欢博览,但仅有文字上阅读的快感是不够的,内容、思想、境界、灵魂、精神也非常重要。不要只是看那些和你路数一致的女作家的文字;不要琐碎,无病呻吟;不要想到什么就写;不要流连于小感伤和小感动;不要輕易被甜言蜜语所蒙骗。

20岁,相信温暖、美好、信任、尊严、坚强这些老掉牙的字眼吧,不要颓废、空虚、迷茫。节制自己的感情,不是任何人都可以和他产生感情的。体验生活,是另外一回事,并不意味着堕落和放纵。千万不要认同那些伪装的酷和另类。真正的酷是在内心,你要有任凭时间流逝也不会磨折和屈服的信念。

20岁,好好去爱,去生活。青春如此短暂,不要空度时光。偶尔可以停下来休息,但是别停下来张望,裹足不前。走过一条路的时候,别再回头,时不时问问自己在干什么。伤心和委屈的时候可以号啕大哭,哭后拍拍自己的脸,挤出一个微笑,没什么大不了的,风雨过后还是彩虹。

20岁,虽然天真烂漫,可别相信床上的誓言。别看重处女,但保持纯洁。不要为欲望羞耻,好好享受,但决不忍受男人的侮辱和怠慢。相信你的直觉。不要把犯贱当真爱,一个男人如果用糟蹋自己来取悦你的时候,千万不要因此感动,这一个烟头烫在他身上,下一个可能就烫在你身上。

20岁,你可以物质第一,但要适当地爱物质,永远知道精神更重要。比起那些名表、名牌时装,其实更加美丽的是你自己。别瞧不起劳





情调女人·情调生活 Romancing Women · Romancing Life

动人民,不要以为劳动羞耻,土地不脏,汗味不难闻。请尊重那些似乎生活状况不如你的人,永远体恤那些生活在底层的人。

20岁,你要学会做人。做人有时要强悍一点,被欺负的时候,一定要讨回来!但是不要怀恨在心,宽容使你魅力无限。被朋友伤害了的时候,别怀疑友情,但要提防背叛你的人。原谅,但并不遗忘。做人存几分天真童心,对朋友保持一些侠义之情。要快乐、要开朗、要坚忍、要温暖,这和性格无关。

送给 30 岁的你

30岁,结婚生子解决完,别相信单身的精彩论。合适的男人永远不会等待。千万不要和结过婚的男人有特殊关系,千万不要把他的情书与当年男同桌给你的情书等同来看。

30岁,你要注重穿衣品位,你买昂贵的名牌服装和首饰不是为了镇住别人而是要镇住自己;女人的声音是魅力的起源,说话要像个大人,不要嗲声嗲气,否则别人会认为你年龄与智商不符!

30岁,要为自己的前程而努力,不要有依赖思想,就算会嫁个好男人,也不排除哪天会发生“政变”。到时候不至于没人要了自己连自己都养活不了。花别人的钱总是手短。

30岁,珍惜自己的美丽,不要把它当成资本,一个美女稍微勤奋点,会在事业、生活中更加如鱼得水。

30岁,该为自己的大脑留点东西。不管事业、生活有多忙,坚持每天要有点时间专门看书,青春将去,再不补充点东西,不但没了当花瓶的资格,而且连泥罐子都混不上了!





30岁,要相信事实,不要相信感觉;要相信自己,不要相信谣言;要有责任心,即便是垃圾箱离你比较远,也要跑过去把冰糖葫芦棒扔进垃圾箱;要有同情心和爱心,须知你将来也有需要帮助的时候。学着做一些有益别人和社会的事情,不要讲回报,以此证明你对别人和社会还有点用处。

30岁,朋友是你的最大财富。有了事业,有了家庭,假如不想变成一个工作狂,不想在富足安逸的生活中变得懒惰,你永远需要比自己更成功、更有智慧的朋友为你加油。他们的理性和关心,甚至在你生活出现变故时的支持,都会让你受用不完。

送给40岁的你

40岁,你有了资本。你该想想怎样回报抚育你的父母。把你去美容院花的大笔银两用在父母身上吧,也该想想你还能尽孝几年。

40岁,为自己的健康着想。心血管疾病、乳房和子宫的问题还有缠人的更年期都会找上你。再要强的女人也不是铁打的,况且铁也有生锈的时候。没有健康,何谈未来?

40岁,你该有自己的精神家园,在别人问你时,你能对答如流,你的脑袋不该还是空白;你有自己的休息方式,你懂得休息得好是为了走更远的路。

40岁,拥有一颗坚强的心。遇到困难,你首先想到的是如何解决而不是如何逃脱。你可以放声大哭,但是一定找个没人的地方,别让人以为你是一个怨妇或是弃妇。

40岁,不要对着镜子感叹青春易老。女人40还是一枝花。不要为

