

图书在版编目 (CIP) 数据

颠覆心跳的地图/紫夫 子儿著. —深圳:海天出版社, 2005.1

(百分百女人.郁金香系列)

ISBN 7-80697-420-2

.颠... . 紫... 子... .女性—美学 .J228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 002292 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

责任编辑：廖 译 (email:choately@sohu.com)

封面设计：谭伟伟 责任技编：卢志贵

邮购电话：0755-83460397

深圳市希望印务有限公司印刷 海天出版社经销

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

开本：787mm x 1092mm 1/16 印张：12.75

字数：110 千 印数：1-8000 册

定价：29.00 元

海天版图书版权所有，侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

CONTENTS · 目录

前言

美丽的东西总是充满了诱人的挑衅，人当然逃不脱这种挑衅。男人禁不起女色的诱惑，女人就是伊甸园里的禁果，于是英雄过不了美人关。禁果被吃了，确切地说是被尝了，禁果其实是幸运的，我们是心跳的……

ONE

赏地就范美味的诱惑

1

- A. 有色液体里的宁静和放纵...2
- B. 山野间飘来的那缕清香.....16
- C. 邀明月零距离对饮成三人...27
- D. 做一个酸女人“一‘醋’而就” 51

在物质时代的今天，我们强调的好像再也不是以吃饱肚子为天，人们的“食”已经是越来越注重质量了，吃得饱，吃得好，还要吃得健康，吃得有个性，吃得漂亮才是今天人们所追求时尚。

TWO

食以美为天

61

- A. 路边的野草你要采.....6 2
- B. 花花女子醉花间.....7 2
- C. 色秀水果可秀色.....8 3
- D. 筷子舞弄出的新概念.....9 3

在 零食的一路陪伴下，我们渐渐长成了一个成熟的女人，零食陪着我们一路走来，走到了当今的时尚生活里，走进了坐写字楼的小资白领的领域里。

THREE

零食不是毛毛雨

97

- A. 暧昧的“第三者”98
- B. 吻你在不解的冰雪情缘里...103
- C. 情系汉味鸭脖子113

古 人曰“偷得浮生半日闲”。我们要学会理解这个“偷”字，并用好它，让自己活的轻松点，快乐点，精彩点。浮生若梦，让这个梦是一个美丽精彩的梦。

FOUR

偷得半日闲里的幽雅

121

- A. 出汗着美丽着122
- B. 掷手而飞出的洒脱与娇柔 132
- C. 书香女人颜如玉136
- D. 怀想那长丝缠绕着的女红情结 151
- E. 我就是那花骨子里的魂 154

江 山如此多娇，引无数英雄竞折腰，折腰的岂止是“英雄”，在那或壮丽，或奇秀，或朦胧，或神秘的山川大河面前，女人也会一样的为之倾倒。

FIVE

后折腰于江山的美丽

159

- A. 不如怜取眼前的“春”160
- B. 斜风细雨不须归167
- C. 足行天下一个叫关键的男人 170
- D. 斩不断的宠物情缘175

后记

前言

女人在经历了漫长的从属于男人的封建礼教束缚的被动生活后，终于以其独具魅力的柔情和刚毅将男人所主宰的世界给夺了一半回来（原来的母系氏族社会可是咱女人主宰天下的哟，故此处用“夺”），从此天下的那一大碗粥，无论荤素都有了咱女人的份儿。正如某位伟人所言——天翻地覆慨而慷。

然而女人毕竟是水做的，是水就会有清澈和浑浊的时候。大凡晴空万里、乾坤晴朗之时，天蓝且云白，水清而山秀，而阴云密布、灰天沉郁之时，则山隐亦水浑也。难怪古人有云：日星隐耀，山岳潜行，阴风怒号，浊浪排空耶。

女人的世界是多彩的，故水样的女人在自己那多彩的世界里，得意之时则姹紫嫣红，失意之际便天浑地黑。

流动嬗变而又多情的液体呀——女人！你可知是你自己将自己的调色板舞弄得千姿百态风情万种的呢？

女人呵，你可知道？你心的跳动，正在你的生活和情感世界里绘制着一条条高低起伏的轨迹，那一条条轨迹构成的色块如一幅绚烂的地图，当你回首仔细阅读这幅记载你生活和情感的色块时，你又有何感想呢？清醒吗，迷惑吗，活的自如吗，自在吗，你活出的是你自己吗？如果不是，你有没有想过当初如果如果……如果真有可能，想重新来一次呢？

Preface

亲爱的,其实你还不晚,你的命运在你自己的手里,你的心跳正由你自己掌握着。坚强地,勇敢地,温柔地,果断地,将目前的你自己翻个个儿,你就是智者,你就是赢家,你就是这世界的主宰,你不再从属于某种人,某种情感,某种事物,你就是你。

郑重地对待咱自己挣来的那半天,那半碗粥,咱好生地做一回咱自己吧。美丽,快乐将伴你一路风尘。

女人是水,女人还是感性的动物。在现代社会的激烈竞争中,职场女性面对的困难要比男性大得多。工作的压力,家庭的琐碎,情感的困惑等,有时候会让我们感觉无所适从。如何面对这些压力呢?常听人说,跳出三界外,不在五行中。虽然我们达不到这样的境界,那么在日常生活中,在工作之余,我们能否自觉地去放松自己,通过好好享受物质生活去充实我们日益贫乏了精神生活呢?怎么享受,每个人有每个人的价值观,那么每个人就有每个人生活方式。读一本书,看一场电影,泡吧,养宠物,充电学习,健身跳舞,旅游甚至在家睡一天的懒觉等等。

确实,在你很累很困惑的时候,当你投入地去看一部电影,读一本小说或一篇散文随笔,你会发现你竟然被其中的某一个情节,某一段描写或抒情的文字所感染,或有所领悟。当你郁闷不乐的时候不想人打扰,去咖啡屋或酒吧,一杯爱尔兰咖啡,一杯红酒或许就让你找到了宁静和解脱。你孤独,你或许觉得养一个宠物才是最好的消磨。你疲劳,也许觉得采用一种更疲劳的举动——健身、旅游,才是最好的休息方式

女人感性女人容易累,也容易伤,但是女人同时也是很好“打发”的,一句体贴的话语。一个甜蜜的微笑,一个

Preface

温暖的怀抱……。但是这种“打发”是多么地微弱，多么不堪一击，所以我以为女人的一切都是应该靠自己的，而不是靠别人，特别是男人。

那么《颠覆心跳的地图》这本书正是考虑到女人感性的特点，旨在以女人为本，以职场白领女性的你为主要对象，讲述了一些比较时尚休闲方式，对于职场女性的你不敢说有什么指导意义，但我相信至少会让你看了后不会觉得乏味，或许还会有些赞同的呢。

本书随笔和散文的笔调，会让你有一种阅读本书，其实本身就是一种放松和享受的感觉。书中有故事，有描写，有抒情，有议论，在书中你也许会看到你自己的某些影子，也许对作者的某些提法某些感受你会颌首，并会自己动手，亲身尝试。

在E时代的今天，有关女人的书籍和信息资料比比皆是，走进书店，来到时尚女人类书刊的展台，你眼花缭乱，翻开书，内容却几乎相差无几，鱼目混珠里，若你有缘能拿到这本《颠覆心跳的地图》那么请相信你的选择，这次你是对了。如果你能在这本书里找到你所需的某条文字，或看了这本书后为书中的某个故事所感动，或因为某一项内容有了一丝心动，或获得了某些资料，那就是我们所期盼和欣慰的事情了。

这本书从个性出发，力求扣住“颠覆”和“心跳”两个词语的内涵和外延，力争做到语言观点及内容的美，雅，奇。很多的提法和做法也许有别于其他女性时尚书籍所言，甚至观点和角度有些特力独行，这些也许不是最好的，但一定是有个性的，有品位的，相信这些观点和提法能心有所属。



Preface

本书围绕吃喝玩乐的话题共分五章，从某些吃喝玩乐的方式、场所或品牌作为切入点，期望能引导白领女性在时尚休闲中品味生活，品位人生。

总觉得女人应该洒脱些，应该自由一点。烦恼忧愁都是由自心而生的，是自己捆住了自己的手脚，何不让放纵一下我们的身心，挣脱由自己制造的羁绊，去看看蓝天白云，去走走山川大河，学会去爱自己，爱身边的一切……，让我们少一些烦恼，少一些迷茫。活着，为了快乐。



自觉地就范美味的诱惑

ONE

当亚当和夏娃受伊甸园蛇的诱惑而偷吃禁果后，那美丽的果实让他们在享受美味的同时也变得聪明起来，从此人类在获得了智慧的同时也受到了上帝的惩罚，这正应验了咱中国那句老话“有得即有失”。禁不起诱惑，看来本就是人类天生具备的弱点。

美丽的东西总是充满了诱人的挑衅，人当然逃不脱这种挑衅。男人禁不起女色的诱惑，女人就是伊甸园里的禁果，于是英雄过不了美人关。禁果被吃了，确切地说是被尝了，禁果其实是幸运的，我们是心跳的。这种心跳有时候或许很刺激很美丽。然而，我们为什么要等待蛇样的第二或第三者来诱惑呢，何不主动地去做一位尝鲜者，去出击那些美丽的山肴野蔌，人间极品呢。

A

色液体里的宁静和放纵

漂亮的苹果被咬了一个缺口，这种伤是致命的，漂亮的果实被烙上了一处、或许是多处的疤痕，难道果实便真的美丽不再？谁又能否定缺憾不是一种另类的美呢。那果实就是受伤的女人，她或饱受相思之累，或满含痛恨之苦，心痛欲绝，伤心欲绝，为伊消得人憔悴，花容失色月无华。

说到受伤，其实能有幸享受这种伤痛的也许大都是有些文化素养的知识女性、职场女人，她们或小资或白领（这里仅以白领女人或知识女性为例了）。柔弱如水的女人和浑浊如泥的男人（男人如泥是咱中国的情圣贾宝玉说的，外国的《圣经》也说上帝用泥做了男人）在同一片天下生活着，免不了水泥的相浸，然而泥重却水轻，泥无论在经受了来自自然界或人为因素的折腾后，它或可保持着其原来的形态或变化为另一种形态而存在，但其性质却似乎没改变多少。水却是经不起折腾的，在经受了折腾后，不仅其形状发生了较大的改变，其性质也会发生很大的变化，尽管还是液体，但其化学成分却表明她完全成了

窗外，行人渐渐稀少，只有月色与灯火在顾影自怜，咖啡屋内，抬起你的眼，壁上的敦煌飞天女便把你带到了天堂，“最后的晚餐”又把你带回人间，这时你摇摇头笑了，是由衷的笑……

另一种物质，甚至其形态也有可能完全消失。

《红楼梦》里的众才女，历史上为数鲜见的女诗人词人和一些不知名的大家闺秀，哪个没有过为世间情和事所累、所伤后而不厌世或乃至徇情的呢？难怪花间词，婉约派从古至今会那么有市场，那么热衷于为人或吟诵拜读，或竭力效仿呢？词人诗人不易，咱女人也着实不易也。

记得法国作家雨果曾说过，思想可以使天堂变成地狱，也可以使地狱变成天堂。纵观历史横观空间的是是非非林林总总，有很多的不悦本是可以不发展到不能自拔或以至致命的程度的，它完全能够避免和改变，关键要看咱自己如何了，咱为何要与自己过不去呢？学会换个角度看问题，换个方位思考生活，你会发现一切本并不是与我们原先想象的那样。有品位地活着，优质地活着积极地享受上帝派给我们的一切磨难痛苦和幸福愉悦吧！

女人是水做的，女人是一杯水。女人的情感是丰富的，女人是一杯绚丽多彩的水。初来世上，女人是

一个女孩，女孩是一泓清泉，单纯，单调。岁月将一个小女孩逐渐磨砺成了一个丰满多情的女人，女人不再单调，女人这杯水里溶进了灿烂的色彩，女人成了水彩。于是女人用水彩描自己，画别人，于是别人也用女人这水彩来画他自己，画女人。这水彩渐渐地就变成了斑驳或斑斓的世界。



常常在咖啡屋里看到安静女子坐在那里独自优雅地端着一盏咖啡，常被朋友约去茶楼侃地说天，一壶茶，三两个朋友，几杯蓝山和卡布基诺，勿须高声语，再烦恼再不开心，一两个小时过去，快乐就聚集在方寸的茶几之间，平静安宁也浮现在你的眼睑。

一盏咖啡，一樽酒，一壶佳茗，一瓶醋，一罐果汁，一杯奶……

无论在家里，在“吧”中，这些水们所带给你的不仅仅是美味，也许还有沉郁，思考，品位，安宁和快乐。

水本是宁静而清澈的，是我们为它加了色，我们在它的身体里卷起了波澜。水又是单调的，无味的，还是我们让它丰富了起来，有了味道。女人呵女人，放松点，开心些，在有色的液体里，去放纵自己的心绪，在放纵了心绪里去寻找一隅宁静，问悠悠人生谁做主？还须自主沉浮。

窗外，行人渐渐稀少，只有月色与灯火在顾影自怜，咖啡屋内，抬起你的眼，壁上的敦煌飞天女便把你带到了天堂，“最后的晚餐”又把你带回人间，这时你摇摇头笑了，是由衷的笑……

： 最是那窗边的暧昧与缠绵

几乎所有的知识女性都知道咖啡和茶这两个名词，即使不太了解其功用却也并不影响她们对这两样液体的使用。悠闲时，烦恼时，困惑时，伤感时，快乐时……我们都会想起它们，这两样东西是绝对不属于忙碌这个词的，好像这东西生来就是给闲暇做陪伴一样，正如我们的烦恼、困惑、感伤和快乐也仿佛只有在闲暇之余才可以有机会出来让我们能感触到一般。

忙碌和紧张可以暂时忘却一切，当你一旦放松下来，所有的快乐和不快便随之而来。这时，你大可不必张皇或沮丧。

找一处你认为合适的咖啡屋吧，辛巴克，名典、上岛不错，无名之隅也未尝不可，只要你觉得有感觉就行，不必太在乎所谓的档次和格调，因为这不是讲格调和排场的时候，你需要的是放松和释怀。



如果是我，我会找一家看上去舒服的咖啡屋，进得店去选一处幽静的靠窗的角落，既可外看霓虹月光下的人来人往，车行树摇，又可内观幽暗灯火恬静乐曲中各色人等的舒眉低语，缠绵暧昧……

落座后，轻声地向服务生要一份蓝山，不要伴侣，不加糖……

轻轻地拿着匙缓缓地搅动着杯里的咖啡，让脑子暂时空白，凝神却又不经意间，你的眼神似乎散了，魂也在散去，你在漫无目的地游走，你似乎在抿你手中的蓝山，也似乎在不露声色地微笑，又似乎泪充盈了眼眶，

窗外，行人渐渐稀少，只有月色与灯火在顾影自怜，咖啡屋内，抬起你的眼，壁上的敦煌飞天女便把你带到了天堂，“最后的晚餐”又把你带回人间，这时你摇摇头笑了，是由衷的笑……

QQ 里的朋友在与不在都不重要，只要能看到这些头像你就认为他们是分担和分享你情绪的，其实这时你并不需要和他们说话，你只需一边豪饮着“中药”一边发泄，一边能看到这些朋友就够了。这便是一种情调，或许也可以说是一种格调吧。当你杯中的“中药”已近见底时，当你已经声嘶力竭而筋疲力尽时，也许网络的某个 BBS 上又多了一首诗，或一篇心情文字，李白斗酒诗百篇或许也不过如此种状态而已矣。

你累了？其实你已经轻松了，释怀了，你的“感冒”也差不多快好了。

当然，你还可以自己随心所欲的来自制一些特色咖啡，那些或许不是所有咖啡屋里都有的。

冰醉咖啡：先做凉咖啡一杯，杯不要装满约八分的样子，里面打入一只蛋黄，后加入约 10 毫升红葡萄酒，酒可根据自己喜欢的口味，不要加太多，然后加冰块，加蜂蜜，撒些许玉桂粉搅拌均匀，玉桂粉要温和有香味的，以去蛋黄的腥气。然后上面旋转加入一层鲜奶（要凝固了如奶油样的），撒上切成碎丁的黄桃。这款咖啡清新爽目，甜美滑顺，香醉怡人。

墨西哥落日咖啡：先做一杯约七分的满冰咖啡，然后将香草冰淇淋球一个放在咖啡上，打一个生鸡蛋去蛋清，将蛋黄放于冰淇淋上，最后倒 30 克的绿薄荷酒于冰淇淋上，使其混合，这杯墨西哥落日黄就做好了。这款咖啡制作简单，风格粗犷，口味略带腥味且野性。

豆奶卡布基诺：香浓咖啡 7 克，水 60 毫升，鲜白豆浆和牛奶适量，咖啡冲入杯中，将豆浆用蒸汽喷管打热，并打出泡沫。

先将热的豆浆和牛奶

的混合液体倒入杯中，再把豆浆泡沫铺放在最上端。最

后再根据自己的口味撒上一些巧克力粉，或

碎水果末。这样，一杯香醇的富有营养的中

式豆奶卡布基诺就做好了。

注意，制作时要将冰豆

浆用蒸汽喷管打出泡沫，

做好的卡布基诺外表看

来和一般的卡布基诺无

异。另外，豆浆纯度要高才

容易打出泡沫。市面上出售的豆



浆为糖水豆浆，是不能打出细腻泡沫的。泡沫与液体的比例是，三分之一的香浓咖啡，三分之一的蒸气豆奶，和三分之一的泡沫。

其实类似这样的咖啡制作不算复杂，只要你抽出一点点时间，就可以享受自己制作的美味啦，况且制作过程本身不也是种享受吗？

：名媛送来的款款深情



常听人将咖啡呼做名媛，一时不解其意，翻开《现代汉语词典》，“名媛，书 有名的女子。”那么女子喝咖啡就是女人和女人接吻喽，也许真的只有女人才解得了女人的心结呢。女人喝咖啡，是也就是咱女人与女人

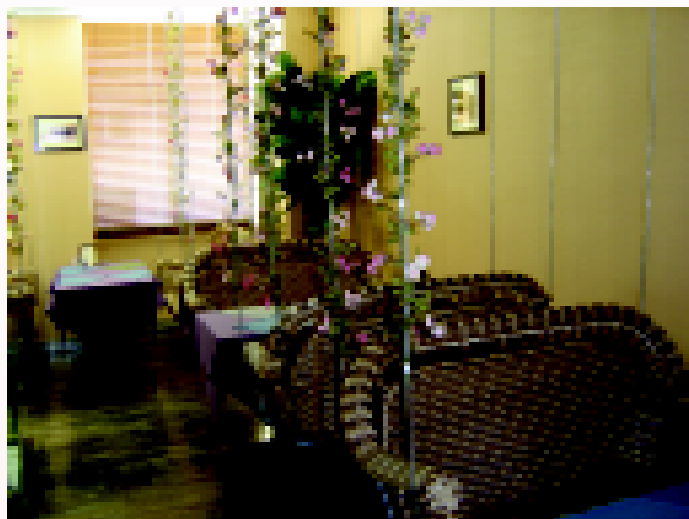
的暧昧和缠绵了，也许在这种无声的亲热和交流中，女人的心才能得以抚慰，神魂才能得以安宁。看了这解释，再喝咖啡时，你也许会有另一种奇特感觉了，也许从此释然，心安理得。

谁解其中味，咖啡为吾心。

同理，心情愉快时，和一大帮朋友或心仪的伙伴去咖啡屋是需要找个好去处的，在那里无论是坐在古典的木制雕花靠椅或靠在柔软的沙发里，还是坐在摇曳的藤编秋千靠椅上，都是一种享受。晃荡着，你的长发随着你的身子流动，你面前的咖啡应该是牙买加蓝山，别忘了一定要加点糖，放点伴侣，这样你会觉得满口的醇香与清爽，无与伦比。

窗外，行人渐渐稀少，只有月色与灯火在顾影自怜，咖啡屋内，抬起你的眼，壁上的敦煌飞天女便把你带到了天堂，“最后的晚餐”又把你带回人间，这时你摇摇头笑了，是由衷的笑……

喝咖啡不是为了解渴，喝咖啡其实是喝一种情调，当然对咖啡这位名媛也就不宜下猛劲了。媛，美女也。美女是用来欣赏的，欣赏得细细地，慢慢地，用心地，否则你便难以领略和享受到其沉静外表下所蕴涵的绰约风姿。



咖啡端上来了，先别忙着喝，喝咖啡是有讲究的，你得手捧咖啡，咖啡太烫千万别用嘴去吹，那样有失风度。在咖啡屋舒缓的背景音乐里，你可以用咖啡匙在杯中轻轻搅拌，边搅拌边品着那随你搅拌飘然而至的馨香，柔情温馨地与之对视，眉目传情，你已经熟悉了她的气味，她的体温也渐渐地适中了。或等待其自然冷却，然后再饮用。喝咖啡时注意先不要放糖，哪怕你喜欢甜味。否则你品到的就不是原汁原味的名媛了，喝了第一口后，再按你的口味喜好，加糖，加伴侣，慢慢地品饮。（先加糖，后加伴侣）热咖啡让你心暖，冰咖啡让你爽然。

写到这儿，不禁让我想起法国小说家莫泊桑的短篇小说《我的叔叔于勒》里的一段有关贵妇人吃牡蛎的描写来：“两位打扮得很漂亮的太太吃牡蛎。她们的吃法很文雅，用一方小巧的手帕托着牡蛎，头稍向前伸，免得弄脏长袍，然后嘴巴微微一动，就把汁水吸进去，破壳扔到海里。”牡蛎是一种美味的海鲜，贫穷的菲力普是舍不得尝这种美味的，但也许是为了事先培养自己的高贵气质，好适应其弟弟于勒即将带给他们有档次有格调的

幸福生活吧，竟愚蠢地去花钱买牡蛎效仿贵妇人的高雅吃法。

看来，是人就会崇尚高雅，有条件的讲格调，没条件的宁可受累也讲格调。外国有，咱中国又何尝不存在呢？鲁迅先生笔下的孔乙己不也是如此吗？

“鲁镇的酒店的格局，是和别处不同的：都是当街一个曲尺形的大柜台，柜里面预备着热水，可以随时温酒。做工的人，傍午傍晚散了工，每每花四文铜钱，买一碗酒，这是二十多年前的事，现在每碗要涨到十文，靠柜外站着，热热的喝了休息；倘肯多花一文，便可以买一碟盐煮笋，或者茴香豆，做下酒物了，如果出到十几文，那就能买一样荤菜，这些顾客，多是短衣帮，大抵没有这样阔绰。只有穿长衫的，才踱进店面隔壁的房子里，要酒要菜，慢慢地坐喝。孔乙己是站着喝酒而穿长衫的惟一人。他身材很高大；青白脸色，皱纹间时常夹些伤痕；一部乱蓬蓬的花白的胡子。穿的虽然是长衫，可是又脏又破，似乎十多年没有补，也没有洗。他对人说话，总是满口之乎者也……”

穷困潦倒的孔秀才连“短衣帮”的景况都不如了，却还放不下那知识分子的“臭架子”，满嘴里文言虚词且不肯脱下那脏兮兮的长衫，讲格调站着喝酒。当今咖啡屋的格局比那时鲁镇酒店的格局如何？我们穿着名牌风度翩翩，那咖啡店本来就是为咱设的，故我们当今的新女子就更应名正言顺地讲格调了呀！



纯咖啡好，意大利的花式咖啡卡布其诺和含酒精的爱尔兰咖啡也很不错。这两种咖啡都属花式咖啡，不同的是爱尔兰咖啡加入了威士忌，它让你在品味咖啡滑爽香醇的同时感受到一种酒精的浓烈情