

<<情趣>>

图书基本信息

书名：<<情趣>>

13位ISBN编号：9787801666635

10位ISBN编号：7801666631

出版时间：2006-5

出版时间：中国档案出版社

作者：施诺

页数：171

字数：10000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<情趣>>

内容概要

作为女性，你是否有太多事情要做？是否感到生活就是在不断地重复，单调乏味，你时常幻想寻找新鲜和快乐，你正在寻找一切可以调节自己心情的方式，但却只是徒然地去观赏别人的精彩？如果你现在过着如同超人一般的生活，试图努力平衡你的家庭生活，工作和各种各样的关系，却完全没有时间照顾自己的内心需求。

从来没有做过自己喜欢和想做的事情。

那么，《情趣》正是你所需要的。

因为它将帮你找到让生活简单。

快乐起来的魔法！《情趣》是让忙碌女人变得优雅有魅力的实用指南，它鼓励自然健康的生活态度，有趣而和谐浪漫的生活方式。

书中破除完美主义的迷信，让女性重建平衡。

多种DIY的方法让女性生命更优雅。

更鲜活自在。

事实上，情趣正是女人优雅与格调的来源。

情趣会唤醒你内心里的生机和活力。

有情趣的女人一定显得年轻快乐。

有情趣的女人也一定视野宽广。

书中那些充满情调的方法将使现代生活重压下的女性重新获得新生与快乐。

书籍目录

关于本书 优雅是对女人最好的褒奖! (书序) 第1章 格调女人的饮食物语 第2章 营造你的情调之家 第3章 平衡的生活与工作 第4章 学会留给自己私人时光 第5章 面对压力, 优雅的放松 第6章 返璞归真的病痛与美容疗法 第7章 终生的健康活力之路

章节摘录

插图书摘1、开始自己的感官旅程现代女性有时忘记了天性，却经常沉溺于单一感觉器官的使用，比方视觉或听觉，忽略其它感官的运用，无法窥得世界全貌，也丧失其它感官的美好经验。

想象力则会推动感官，让你随时享受生命的感动与喜悦。

闭上眼睛，你可以看见爱人的样子、听到曾经最爱的旋律，父亲大大的手掌，童年时妈妈的味道，或者你抚摸第一个孩子柔嫩脸颊时的感动。

“我用细火慢炖对食物的种种回忆，”华丽的视觉经验不一定在美术馆，也可能在你的家常的生活中或是厨房里。

作家张爱玲特别喜爱气味和颜色，葱蒜味代表“匆忙和兴奋”，植物生长太快的空气是“带点腥的空气”；红枣则会发出“腊八粥的甜香”。

莹白、鸡油黄、冰蓝、泥金、银蓝、蟹壳青，丰富的感官体验，让她笔下的小老百姓世界变得真实、有质感。

你可以找到适合你自己的方式，重新唤醒感官经验，体验不一样的美丽新世界，就从现在开始。

2. 在浴室享受幸福对忙碌的女性来说，浴室是一个极为重要的地方，在水疗提神和治疗的效果下，那里是缓解压力的地方，放松的地方，静享温暖和芬芳的豪华的地方，是你的时间不受干扰、享受孤独的地方。

在浴室的圣殿创造你个人独特的SPA。

要记住——这个隐私的堡垒是一个无罪区（不管怎样，最好的主意经常是沐浴中产生的……）无论你的浴室如何简陋，最终你都会把它变成溺爱的地方。

……如果你的预算紧张，可以购买蓝色的帘子，包括带颜色的淋浴帘或长绒毛巾。

这样房间就变成了一方绿洲，你可以在蓝色中冲洗与缓和紧张情绪，摆脱来自世界的压力，沉浸在温暖沐浴的芬芳舒适中。

在柜子立储存一些高品质的精油，为自己准备一条大而柔软，有长绒毛的沐浴毛巾（这是非常好的礼物）。

在你沐浴的时候，将毛巾悬挂在电暖炉上，或者如果你有滚轮烘干机，将它烘干，这样你从浴缸出来，就可以立即被温柔的云团包裹。

如果你喜欢听音乐放松，在浴室放置一台便携式音响，根据自己的情绪播放喜欢地音乐。

在门把手上放上“请勿打扰”的通知，打开电话留言机，你的圣殿就完成了。

芳香沐浴使用最优品质的精油，让你的沐浴芳香而有疗效。

在浴缸里加入5至10滴精油，不同种类相互补充（最多三种），在你进入浴缸之前，让它们漂在水面上几分钟，以释放味道。

或者在将精油倒入水中之前，用一茶匙基础油混合其它的油，这样更容易被肌肤吸收。

点上蜡烛，关上电灯。

在水里至少浸泡15分钟，呼吸和享受香氛。

在你真正准备好之前，别离开浴室。

芳香淋浴2茶匙基础油，6-8滴最喜欢的精油在一个浅口碗里将精油混合。

淋浴和冲洗全身。

然后用湿的法兰绒或海绵蘸精油，擦拭全身，直到彻底吸收。

将身体轻轻拍干。

你也可以喷洒一些你选择精油在淋浴头上，当水流出来时会释放香味，你就可以一边沐浴一边沉浸在香氛中。

简单的身体摩擦方法：在淋浴时用一把海盐摩擦润湿的身体，然后冲掉海盐。

如果海盐里事先混合了橄榄油或杏仁油，你就可以得到双倍的去角质和保湿效果。

将3茶匙甜杏仁油和3茶匙燕麦片用酸奶混合成为糊状，然后摩擦身体任何粗糙的地方，特别是上臂和肘部。

一个简单的敷脸方法：这种方法可以快速保湿和放松面部，如果你的时间紧张，这种方法非常适宜。

<<情趣>>

在1/4品脱的温水中加入5-8滴你喜欢的精油。

将面巾浸入溶液中，拧干面巾，平躺在安静的地方，将面巾盖在脸上，露出鼻孔，敷10分钟即可。

3. 周末清洁TIPS：只用一个周末来给自己充电可以认真地改变自己的人生，使它更加美好，花时间来宠爱自己的身体，在一个没有罪责的环境中放任自己的心灵。

周末清洁背后的思想是休息，重新平衡，解毒和享受生活。

对于很多忙碌女性来说，拿出整个周末似乎是不可能的，但是它值得你这么做。

在布置你的空间和储备你需要用来放松自己的物品之前，你需要思考。

在你的日记里提前标好周末，不然它永远不会成为现实。

你可以选择身体状况最好的一个假日，在自己家中舒适地度过。

这是一个没有咖啡因和究竟的空间，给自己的身体一次真正放松和清洁的机会。

喝大量的水和花草茶。

4. 两天的极乐世界TIPS：几天纯粹的个人空间是非常有助于恢复健康的。

它带来的重新平衡具有长久的影响，你将在未来很长时间内记得这个“假期”。

宠爱自己！

周五晚上吃过清淡的晚餐，喝过花草茶（不要饮酒）之后早早上床睡觉。

早上醒来后，静静地躺着，深呼吸。

按照专心呼吸法），吸入，呼出。

微笑。

在床的温馨中尽情享受，欣赏自己未来48小时随心所欲的计划。

不慌不忙地起床，不要马上做任何事情。

用丝瓜筋或者擦洗手套来除去皮肤表层。

至少用半个小时洗一个放松的芳香浴。

使用你最喜欢的精油——用天竺葵来开始新的一天，是一种真正迷人的香气，同样的还有柠檬和依兰

。早饭后用上午的时光读书、做陶艺、听音乐。

重新拾起已经被遗忘的爱好，比如绘画、素描或者手工。

白日做梦。

享受给自己做饭的快乐，为自己的房间摘点花，不要感觉你必须做某些事情！

溺爱你自己，享受安静。

<<情趣>>

媒体关注与评论

书评爱在左，情趣在右，走在生命路的两旁，随时撒种随时开花，将这一径长途，点缀得季花弥漫，使穿枝拂叶的行人，踏着荆棘，不觉痛苦，有泪可落，也不是悲凉。

《情趣》是让忙碌女人变得优雅有魅力的实用指南。

它鼓励自然健康的生活态度，有趣而和谐浪漫的生活方式。

书中破除完美主义的迷信，让女性重建平衡。

多种DIY的方法让女性生命更优雅、更鲜活自在。

情趣是一种生活的态度 情趣摆在生活的中间，可能生活就与现在截然不同，情趣到底是什么？

说到底就是生活的态度，而态度是你对生活的信仰和选择。

现代社会，我们忙碌不已，甚至焦头烂额，常常幻想能够过上优雅而有格调的生活，其实我们能做到，只要一点点的改变，从今天开始，从现在开始，让情趣逐渐溢满生活，优雅便不再是梦想。

只是如何开始是个大问题。

幸好现在有了《情趣》一书，与其说它是手把手教给我们如何情趣，不如说它将情趣的美传达给我们，教给我们自己寻找和发现情趣的能力，这个过程实在有趣。

情趣的范围如此之广，它既可以是生活的一切细节，也可以是涵盖一切的概念，选择了情趣，也就选择了健康自然的生活态度。

《情趣》一书完全从女性的角度出发，像是一个好朋友，对你娓娓道来，没有强迫和必须，只是建议，给你指引一条与现在截然不同的路，是否沿着这条路走下去，是你的选择，所以看书的过程很舒心，自然而然地被书的内容和文字所吸引，反思自己的生活。

忙碌不是借口，应付各种关系不是理由，没有情趣的每一天，只是感觉疲惫和厌倦，究竟为什么要这样日复一日，对于生命产生了质疑，是的，没有情趣的后果便是意料不到的可怕，为什么不打开书，让自己静下来，尝试新鲜而有趣的生活方式，开启生命的另一扇大门呢？

《情趣》里告诉你如何饮食，与现在浮躁社会中到处充斥的节食热潮不同，它开门见山的告诉你“不要节食”，看到这个标题就不知不觉地愿意往下看了，因为情趣不是让我们付出沉痛的代价而换来的，它听从的是内心的感受，食物能让我们愉悦，它不是发胖的罪魁祸首，如果你这么认为，你一定是还没有了解食物的“脾气和性格”，这些书里都有讲到，饮食是生命中第一重要的事情，改变饮食，我们就已经改变很多。

家的环境有多重要？

也许你还没意识到，看了书之后，你会突然发现自己的紧张和压力很有可能与家息息相关，所以不用着急，一个小小的改变，可能是幸福的开端。

女人走在工作和生活的跷跷板上格外辛苦，如何平衡是永恒的主题，《情趣》中告诉你一些建议，不过最重要的是留出私人时光，这样才能从容不迫地面对压力，优雅原本就是放松的态度，所以想要优雅是从尊重自己开始的。

内外兼修的美，才是女人一直寻觅的，本书便是让女人能够通向美的指南，发现原本忽略的，变得尊重生命，是阅读此书的最大收获。

特别值得一提的是书里的图片，虽是普通的事物，却在某个角度、某个颜色、某个状态下呈现出各式各样的美，生活也如此，在情趣的映衬下，会散发出优雅的光芒。

[文/嘉溪]

编辑推荐

《情趣:女人优雅与格调的来源》：爱在左，情趣在右，走在生命路的两旁，随时撒种随时开花，将这一径长途，点缀得季花弥漫，使穿枝拂叶的行人，踏着荆棘，不觉痛苦，有泪可落，也不是悲凉。

《情趣》是让忙碌女人变得优雅有魅力的实用指南。

它鼓励自然健康的生活态度，有趣而和谐浪漫的生活方式。

书中破除完美主义的迷信，让女性重建平衡。

多种DIY的方法让女性生命更优雅、更鲜活自在。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>