

<<生活“绿茶禅”>>

图书基本信息

书名：<<生活“绿茶禅”>>

13位ISBN编号：9787308107709

10位ISBN编号：7308107701

出版时间：2012-12

出版时间：浙江大学出版社

作者：【美】栢木利美

页数：214

字数：137000

译者：苏西

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>

<<生活“绿茶禅”>>

内容概要

找回东方人最熟稔、最怀念的老习惯和老智慧.....

当很多人沉迷于西方消费主义下令人眼花缭乱的物质生活时,一种呼唤去繁就简、返璞归真的东方生活理念也在复苏,倡导人们重新发现并崇尚那份,我们本再熟悉不过的朴素之美。

这正是侨居美国多年的日本作家栢木利美的亲身经历。

她在日本长大,移居美国遭遇生活困境后,就从改喝绿茶开始重拾东方传统,在点滴间获得改善,为现代都市人实践出一部简单易行的生活“绿茶禅”。

“绿茶禅”可不仅仅指多喝茶,更要在生活各方面保持一种“绿茶”般恬淡、自然的心态。

在这本亲切的小书中,作者分享了111项日常小贴士,通过用淘米水作地板蜡、用花朵染料改造旧衣、出国旅行时用当地报纸做礼品包装、坚持将10%的收入存起来等点滴小事,实现健康减脂、巧做清洁、保护环境和节约开支等积极向上的人生目标,找回生活的质感与美感。

本书还附有一份“乐活资讯清单”和几十幅由东京艺术家松冈美幸创作的可爱插画。

<<生活“绿茶禅”>>

作者简介

栢木利美 (Toshimi A. Kayaki) 在日本出生、长大，年轻时曾赴好莱坞发展，逐渐融入西方社会。后于1989年随美籍丈夫萨姆移居美国。

她在美国成为一名自由撰稿人，为报纸、杂志和广告公司撰写文章，也曾担任广播电台和电视台的记者，已出版22部著作，主要关于文化比较、女性问题、家政窍门和自我修养。

《生活“绿茶禅”》是她专门为崇尚西方生活方式的读者写的一本充满回归东方意味的小书，出版后在美国、英国分别获得多项自助类及环保类图书奖。

<<生活“绿茶禅”>>

书籍目录

前言 绿茶梦

推荐序

编辑手记

第一章 茶香轻逸每一天

引言

绿茶！

驻颜美人茶

纤体妙方

护花使者

没有蛀牙！

放松心神

泡个绿茶澡：拥有光洁肌肤

巧用绿茶，祛除鱼腥味

万能清洁剂

健康的心脏和血压

在茶香中醒来

如何冲泡出清香绿茶

第二章 和风料理

引言

饭吃八成饱

早餐享用味噌汤

瘦身佳品：高纤维的日本蒟蒻

纳豆

餐餐有梅干

健康蔬菜白萝卜

多吃应季食材

荞麦面

高蛋白的豆腐

天天吃海菜（海藻、裙带菜、昆布）

第三章 忍者般敏捷

引言

骑自行车

爬楼梯

简便的椅上健身操

做家务时舒展筋骨

一平米的袖珍花园

随时随地，踮踮脚尖

开车时的解压小锻炼

迈开双腿往前走！

日式木屐好处多

竹子与日式足疗

调整呼吸

<<生活“绿茶禅”>>

第四章 舒缓治愈系

引言
拇指浴
凝视四季变化的景色
足浴
算一卦
水疗和温泉浴
禅意之香
聆听大自然的声音
灵气疗法
清酒浴
日式指压
汤婆子
坐禅
幸福满溢的绿茶杯

第五章 绿茶美颜

引言
柔亮秀发：自制香草醋护发素
光润美肌：用蛋清做面膜
水漾双唇：用蜂蜜来护唇
舒缓肌肤的热毛巾
干性皮肤的恩物：橄榄油
丝质手套护肤法
晒后修护：牛奶与茶
用茶匙做脸部按摩
黄瓜片护肤法
有机护肤DIY
排毒养颜的醋水

第六章 家政女王

引言
日常用品有妙用
地毯清洁很轻松
香蕉皮可别扔
用醋来清理水槽和马桶
纯天然地板蜡
用旧报纸擦玻璃
腈纶抹布
天然清新剂
小毛巾有大用
意想不到的防雾妙品
便宜又好用的清洁粉

第七章 阳光下的蓬松清香

引言
手洗六式
臭袜子怎么洗
去除毛球
天然方法亮白衣物

<<生活“绿茶禅”>>

洗衣前的准备

如何叠衣服

如何洗窗帘

防止衣物掉色

有机柔软剂

用晾衣盘把衣服晒出去

衣物快速分类法

第八章 物尽其用

引言

铁丝衣架

铝箔

有机染料：给衣服换个新颜色

巧用塑料瓶

环保园艺

橙皮有妙用

纸轴的回收利用

一次性筷子

咖啡渣有妙用

旧衣服

旧杂志和旧日历

旧电话簿

鸡蛋盒

第九章 家门外的绿意

引言

使用风吕敷（环保袋）

上班上学，自带便当

吃东西之前用湿手巾擦手

随身携带保温瓶

使用手帕

节约用纸

扇底清风

穿五趾袜子

清凉商务与温暖商务

自带筷子

第十章 绿色理财

引言

有钱再花，别用信用卡

分门别类，预留花销

每月饭钱有定额

10%留给娱乐

10%存起来

拿个罐子攒硬币

压岁钱

家庭账本

把每月的支出画成图表

“信托”基金

保持健康就等于省钱

<<生活“绿茶禅”>>

附录
乐活资讯清单

<<生活“绿茶禅”>>

章节摘录

没有蛀牙！

下面来看一则有趣的报道，说的是绿茶和蛀牙。

日本小学生的蛀牙很严重。

京都有一所小学让学生们参与了一项实验：每天午饭后用绿茶漱口。

三年过去了，这些孩子的蛀牙数量下降了50%。

东京医科齿科大学（Tokyo Medical and Dental School）的一项研究表明，绿茶中含有的氟的确有助于坚固牙齿，儿茶素能防止牙菌斑形成，单宁可以消灭口腔内的细菌。

试试看，饭后用绿茶来漱漱口。

用不着每天做三次，一天一次就够啦。

会见效的。

难道你不觉得，这比含一口化学药水更好吗？

绿茶很安全，还很省钱呢。

巧用绿茶，祛除鱼腥味 我特别爱吃鱼。

在日本，我吃过好多不同种类的鱼。

我喜欢把鱼烤着吃、炸着吃、煎着吃，也喜欢腌鱼、炖鱼和生鱼片。

做鱼的方法我会几十种。

可在美国，让人失望的是，超市里没有太多种鱼可选。

还不仅如此，每次在家做鱼我都很闹心：整个家里都飘着鱼腥味。

儿子们不喜欢这种味道，特别是朋友来家玩的时候。

甚至在伙伴们来家玩或是过夜的前一天，他们都不愿我在家里做鱼，他们说腥味会持续到第二天。

我向母亲取经。

她说，祖母会用绿茶来祛除鱼腥味：把做好的鱼盛出来之后，在空锅里倒进热水，把茶叶放进去，然后把锅留在炉灶上就行了。

她每天都吃鱼，可家里从来没味道。

我是用明火煎鱼的，因为这样很省事。

只要几分钟鱼就做好了，然后我往煎过鱼的空锅里撒点喝剩的绿茶叶子，再倒一点水，关掉煤气，把锅放在尚有余温的炉灶上。

鱼腥味立马消失了，真神奇！

柔亮秀发：自制香草醋护发素 我喜欢每天使用安全又舒服的美容品。

你知道吗？

咱们可以不用花多余的钱，就能在家里自制护发素。

这种护发素能让秀发柔软、顺滑又闪亮。

它是用醋和香草做的，制法很简单。

1. 找一个干净的、原先盛洗发水或护发素的空塑料瓶，倒入约500毫升水； 2. 加入4茶匙白醋或米醋；（1茶匙大约5毫升。

——译者注） 3. 摘3到4支新鲜的迷迭香或鼠尾草放进去即可； 4. 如果你用的是干燥香草，就把做法调整一下：取2杯水（500毫升），加入干香草煮开；把水滤到大碗里，放凉之后加入3满勺醋，然后倒入塑料瓶子里就行了。

这种护发素真的很有效果，上述份量大概能用两到三周。

我发现，我的头发不仅变得又柔又亮，头皮屑和掉发也都减少了，头发上的染色也更持久。

看到自己亮泽的秀发，你肯定会开心极了。

随时随地，踮踮脚尖 这是个简单的小运动，在家、上班、任何时候你都能做。

我有个朋友，看上去比实际年龄要年轻20岁，苗条又健康。

她没请专业的健身教练。

她的秘诀很简单：随时随地，踮踮脚尖。

<<生活“绿茶禅”>>

什么意思？

就是……随时随地，踮起脚尖再放下嘛。

做饭的时候，她踮起脚尖，再放下，20次；刷牙时，10次；看电视，20次；等着过马路，踮脚尖10次，半蹲10次；你也可以独创出自己的踮脚尖时刻哦。

拇指浴 如果你长时间站着不动或坐着不动，肌肉就会变得紧张僵硬，人会感到疲劳，神经绷紧。

你很可能头痛，或是身上别的什么地方痛。

头脑变得懵懵的。

此时你可以做个拇指浴： 1. 取两个茶杯，倒入热水，把双手的大拇指各自浸入杯中； 2. 深呼吸，数到六十（或是任何你喜欢的数字）；把拇指浸泡在热水中，可以缓解紧张和压力。

凝视四季变化的景色 日本四季分明，景色迥异。

自古以来，人们使用各种各样的方式来庆祝四季更迭。

如今，地球之友（Friends of the Earth）这样的组织基于百年来的传统，举办特定的活动，帮助大家更加亲近自然，体察每一季的物候变化。

日本关于季节的传统活动不计其数，比如春季的“花见”（Ohanami）、夏季的“花火”（Hanabi）、秋季的“红叶狩”（Momiji gari）、冬季的“雪见”（Yukimi）。

花见：春天，我们会留心枝头绽放的花朵，特别是樱花，那是春天到来的清丽象征。

花见就是到樱花树下赏樱的日子。

这是彻头彻尾的放松。

你斜倚在毯子上，打开便当盒，品尝各式各样的美味饭团，喝清酒或啤酒，唱卡拉OK。

花火：到了夏天，人们就去看焰火。

有点像七月四日美国国庆。

不同之处在于，在日本，焰火会盛放整个夏天。

燃放活动会错开时间和地点，所以你可以自由选择，想看多少次就看多少次。

红叶狩：秋天，树叶变成了火红、橙黄和灿烂的金色。

人们爬上山麓，寻找最让人屏息凝神的秋色。

雪见：冬天，人们会用雪堆筑成艺术品，任大众评鉴。

细数一下四季中有多少欣赏大自然的方式吧。

每一季里，细心记录下大地色彩和肌理的变化，组织一些特别的活动，静静凝视自然的秀色。

多么简单！

亲朋好友们聚在一起，每家带一个菜，去到公园里、山脚下，或是海岸边，余下的就让大自然为你一上演吧。

清酒浴 经过了好几小时的工作之后，在齐肩深的热水中泡个澡，真放松啊。

你听说过清酒浴吗？

日本很流行这种泡澡法，对美容和健康都很有好处。

清酒是用米酿的酒。

把清酒加进热热的洗澡水中，能让你在很长一段时期内暖暖和和的。

因此，睡前泡个清酒浴，能让你平静下来，美美地睡一觉。

清酒浴还能滋养肌肤，祛除死皮，让皮肤变得柔化光洁。

这都是米曲霉（用来让大米发酵的霉菌）的功效。

如果你喜欢淋浴的时候唱歌，泡澡的时候也可以来段卡拉OK嘛。

尽情释放自己，想做什么就做什么。

以下就是清酒浴的做法： 1. 把泡澡水加热到38℃，倒入4杯清酒； 2. 爱泡多久就泡多久。

泡好之后，冲净身体并擦干； 3. 好好感受自己温暖丝滑的肌肤吧！

洗衣前的准备 把衣服塞进洗衣机之前，你知道需要做哪些准备工作吗？

1. 把白色和彩色衣物区分开；把内衣跟床上用品、毛巾一起洗。

2. 把娇贵的衣服（胸罩、女生的衬衫、真丝衣服等等）装进洗衣袋。

<<生活“绿茶禅”>>

3. 首先把洗衣机放满水，然后加洗衣粉或洗衣液，最后再放衣服。

这个顺序很重要哦。

洗涤剂会均匀地溶解，衣服能够得到“平等对待”。

4. 最重或最脏的衣物应该放到最底部，这里的水压更大些。

5. 为了防止衣物起皱，干衣的时间要短些，然后趁它们还潮湿的时候就取出来，挂起。

有机染料：给衣服换个新颜色 如果你看厌了某件衣服的颜色，或是白料子看上去黯淡发黄，你却依然很喜欢它的样式，有个简单的解决办法：给它重新染色！

旧衣服或旧布料会焕然一新，效果惊艳哦。

当然了，你可以去买专门染布的染料，但你也可以从厨房或你的环保小花园里得到染料呢。

深棕色：咖啡 红褐色：红茶 黄色：藏红花 粉色：樱花、玫瑰 紫色：紫洋葱的皮 淡棕色或黄色：肉桂 淡蓝：栀子花 淡绿：抹茶（绿茶粉） 以下就是这些环保染料的用法： 1. 把染料放进水中，小火煮约1小时； 2. 把衣服放进染料水中，同样小火加热，浸泡15到30分钟； 3. 经常搅动，防止上色不均； 4. 查看颜色是否均匀，然后把衣服彻底洗净； 5. 洗过之后，把衣服放进装有明矾水的盆中（帮助固色），浸泡15到20分钟；

6. 把衣服再过水洗一遍，挂到阴凉处晾干。

橙皮有妙用 下回吃橙子的时候，把皮留下。

橙子皮的多种用途会让你大吃一惊： * 把橙子皮沾湿，擦洗油腻的盘子。

盘子会变得干净又闪亮。

* 洗过碗碟之后，用橙子皮来清洁水槽和水龙头，果胶会给水槽添上一层保护膜。

* 给家具上光。

* 用纱布把橙皮包起，放到洗澡水里。

维生素C和A能让皮肤变得光洁润泽。

* 把橙皮切成小薄片，做成果酱。

* 做香包：把橙皮放到报纸上，摊开晾干，直到变得干硬。

然后把它们装进棉布小袋，挂在房间里。

异味会消失无踪。

* 清洁榻榻米或竹坐垫：把橙皮放到水中，煮约15分钟。

用抹布沾此橙皮水，能把榻榻米或竹子坐垫擦得干净又清新。

* 取几片干橙皮放到微波炉里，加热一分钟。

炉内的味道会变得清新好闻。

* 把干橙皮放到水里煮15分钟，这个水可以用来擦玻璃。

* 鱼或垃圾在厨房里留下难闻味道时，切几片干橙皮放到盘子里，放在台面上就行了。

味道会无影无踪，只留下清新。

穿五趾袜子 上班或上学时，你的脚丫要套着袜子，塞在紧紧的鞋子里，长达数个小时。

我儿子在日本工作时，就穿着五趾袜子去上班。

第一次见到这东西的时候我大感新奇。

以前我从没见过这种样式，后来我才知道，自从1981年一家日本公司开始销售这种袜子，它就在日本流行起来了。

五趾袜子对人有很多好处： * 五趾袜能够均匀地支撑整个身体的重量，因此你可以站得笔直挺拔；做运动或干体力活的时候很适合穿这种袜子。

* 如果五个脚趾能够自由活动，血流就会更加通畅，大脑也会更加活跃。

* 五个脚趾都能抓牢地面的话，你的体态会变得更健美。

* 每个脚趾都被舒适的纤维包裹着，脚趾和脚掌暖和了，整个身体也会暖和起来。

* 第二根和第三根脚趾之间有个穴位，连通着肠胃，刺激这个穴位对消化有好处。

* 穿这种袜子不会有脚气，因为脚趾之间不会有真菌。

就连美国职棒大联盟的松井秀喜（Hideki Matsui）和岗岛秀树（Hideki Okajima）都穿五趾袜哟。

清凉商务与温暖商务 2005年夏天，时任日本环境大臣的小池百合子发起了“清凉办公”

<<生活“绿茶禅”>>

(CoolBiz)运动。

这项举措旨在通过限制空调温度来节约工作场所的电力。

一直到9月份，空调都被设定在28。

时任日本首相的小泉纯一郎也作为表率开始穿短袖衬衫，不穿西装也不打领带。

“清凉办公”也建议员工把衣领上浆（比较挺括），穿面料透气的裤子。

许多政府职员说，与私营企业的人会面时，不打领带会觉得自己很不得体，没有礼貌。

他们能接受不穿西装不打领带吗？

几年过去了，人人都穿着清凉商务装，身上没那么汗津津的，炎热带来的疲惫感也减少了，大家渐渐适应了不穿正装上班，感觉从容了很多。

2005年冬天，各大新闻媒体开始推行“暖装运动”。

办公室内的温度设定在20~22。

这个温度稍微有点冷。

发起者建议大家穿高领衣服，而不是衬衫领带。

“暖装运动”并不是日本政府发起的，但人们也开始穿着更暖和的衣物上班了，借此节省能源。

因此，如果调整着装风格能节省能源的话，自然而然地，咱们珍贵的资源——石油、天然气、煤炭——都能节省下来。

这是个全世界都适用的做法。

英国工会和美国国会也在2006年夏天开始推行自己的清凉商务运动。

10%存起来 老话说，积少成多。

我还是孩子的时候，每个月都会往存钱罐里存点钱。

这种储蓄方式不会让人立即变有钱，可是，如果你有耐心，总有一天会收获惊喜的。

我从8岁开始存，一直存到18岁。

其中有些来自节省下的零用钱，有些是打工挣来的。

我把这些钱存成定期存单。

那些年的利率是7%。

母亲一向管理着父亲为数不多的薪水，她告诉我，想要集腋成裘，这是个安全又简便的法子。

她把“72法则”讲给我听。

这是个计算存款何时能翻倍的公式：用72除以利率就可以了。

如果年利率是10%，72除以10就等于7.2，也就是说你的存款在7.2年以后可以翻倍。

如果利率是7%，72除以7等于10.3，那么10.3年之后你的钱会翻一番。

我十九岁那年第一次出了国。

一个月内，我游览了英格兰、苏格兰和法国。

旅费就是从小攒下的钱。

就这样，我懂得了一个道理：时间的确能把钱变多。

如果你有清晰的目标，而且它是值得的，那你就能耐心等待，等待财富积少成多。

把月薪的10%存起来，别看、别碰，甚至连数都不用数——只管存起来，只花余下的90%吧。

……

<<生活“绿茶禅”>>

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>