

《躺下的藝術》

图书基本信息

书名：《躺下的藝術》

13位ISBN编号：9789869189717

出版时间：2015-7

作者：貝恩德·布倫納

页数：240

译者：賴雅靜

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《躺下的藝術》

內容概要

《躺下的藝術》

作者簡介

貝恩德·布倫納 (Bernd Brunner)

德國著名的另類文學作家，作品在蘊含個人對社會現象的反思之餘，常夾帶豐富的文化史知識，著有《發明聖誕樹》(Inventing the Christmas Tree)、《月亮的歷史》(Moon: A Brief History)、《熊的歷史》(Bears: A Brief History)、和《居家的一片海洋：水族箱的歷史》(The Ocean at Home: An Illustrated History of the Aquarium)。散文集《伊斯坦堡的野狗》(The Wild Dogs of Istanbul)入選2013年美國最佳旅遊文學獎(The Best American Travel Writing 2013)。現居伊斯坦堡，正在創作以土耳其為背景的小說。

譯者

賴雅靜

政治大學中文研究所畢業，專事翻譯，譯有《夢書之城》等青少年文學、成人書籍及童書上百種。

《躺下的藝術》

書籍目錄

你現在躺著嗎？

毋須為自己躺著而辯護 / 躺臥需要更多的想像力 / 躺下，連問題都呈現出不同樣貌 / 有些地方可不覺得躺下是「浪費時間」，說不定根本沒有「浪費時間」的概念

水平導向的語法

我們耗費大量能量對抗重力對抗，毫不自覺 / 躺臥或許是人類最原始的姿勢 / 分娩、交媾與死亡這「人生三大事」，我們都躺著

往地心沉去

躺下喘口氣，躺下狩獵，躺下抗爭，……還有躺下發懶 / 深夜才熄掉辦公室燈火，有什麼好引以為傲？

躺出靈感，躺得理直氣壯

正因為米蓋朗基羅經常躺臥床上，才想到在教堂穹頂繪製大作 / 上床稍微躺躺，大可毋須辯解，這才健康

進步進步，唯一的出路？

半臥半坐特別適合消除坐著時，脊椎出現的緊張 / 將重點放在充滿享受的體驗過程，「道路本身就是目的」

尋常的躺，以及不尋常的躺

「不具目的」這種狀態構成了某種內科療法的基礎 / 在無重力狀態下，說來根本不存在「躺臥」這回事

躺入大自然的懷抱

在大自然中躺著會使我們沉浸在眾多感官體驗中 / 經常露宿戶外的街友因為持續處於戒備狀態，睡眠因此大受干擾

晒得越黑，越是時髦

數百年來，將肌膚晒成古銅色向來是窮人的特點 / 瑞士的自然療法師里克利開設了第一家日光浴療養院

怎麼躺，才恰好？

仰躺與俯臥時，壓力的分布也最為理想 / 每晚睡眠時最多會變換姿勢達一百多次 / 我們總是會尋找躺起來最舒服的姿勢

從睡姿看性格，有幾分道理？

「經理人型」習慣仰躺，雙臂與雙腿需要的空間特別多？ / 採「胎兒姿勢」的人擁有堅硬的外殼、柔軟的心？ / 我們可別急著下定論……

嬰孩怎麼睡？眾說分歧

對於孩童的睡姿，總有各種草率的論調 / 將嬰孩直挺挺地牢牢綁在木板上，頭部下方用物品墊高，好讓他們雙唇保持緊閉……

同床共臥

世上再沒有比躺臥時的對話更私密的了 / 某人是否轉身背對伴侶，最主要的原因在於，這種姿勢是否令他感到舒適

《躺下的藝術》

躺下，沉睡，與再度醒來

睡眠築起某種知覺的高牆，同時依然能夠接收外在的感官刺激 / 法王路易十四有個極端荒謬的起床儀式，某些人對此一籌莫展呢

一口氣睡上幾個小時，才正確？

世上並非僅存在唯一一種合乎自然節律的時間 / 如今普遍認為，中午小睡一場確實能大大提昇下半日的工作績效

躺著吃喝，由來已久

在「B.E.D」這家位於美國邁阿密海灘的餐廳，供應的無國界料理只在床邊上菜 / 古希臘與古羅馬人就有躺臥著用餐的習慣了

有的人，水平躺臥才好工作

《純真年代》等書的作者伊迪絲·華頓遁逃到床上寫作，以躲避服裝禮儀的麻煩 / 一旦超過某個臨界點，臥床過久就會成為大問題

床墊如何演化而來？

古埃及木乃伊的X光攝影顯示，人類受背疾折磨的歷史已久 / 正是身體本身的動作，讓我們得以體驗自己的身體是個整體

「躺臥」考古學

只在歐洲與北美洲，人們才認為直接躺在地板上是貧窮的表徵 / 改善家具的動力通常來自修道院，因為修士們對家具的了解特別深入

「躺臥」如何由東方傳入，並成為藝術

對東方事物的熱愛，在歐洲上流階層不同的領域中都留下了痕跡 / 唯有義大利人才懂走，唯有東方人才懂躺

臥房與躺臥習慣的田野調查

過去數百年來，睡眠成為私密之事，並且被逼退到生活場景的後方 / 煩寧床 鋪滿了鋁箔片包裝的鎮定劑「煩寧」

尋常的床

唯有學會了沒有奢華也能過日子，才能真正享受奢華 / 許若蒂認為臥房表現出「真我」，建議在展開新的人生週期時，床要先汰舊換新

旅途中的臥鋪

福樓拜最愛的是「躺在沙發上旅行，自己一動也不動，眺望著外頭的風光」 / 從前，富人們花了不少功夫特別訂製旅行時容易帶上路的躺椅或床榻

陌生的床伴

凡是有能力自己一個人睡的人都想一個人睡，要不就是和他自己所選擇的人 / 十九世紀的工業都會開始出現了新式的居住空間

讓躺姿更多變的設計

逐格動畫照片是一種「觀看」方式的革命，人類首次得以將日常動作分解成一連串的步骤 / 在運用創意使臥鋪變身的對策中，臥鋪車堪稱是成果豐碩的實驗場

《躺下的藝術》

躺下好治病

修護神經系統需要寧靜，必須盡可能排除所有感官刺激、所有心志操勞與艱辛的思考過程 / 為了撫慰受苦的神經，醫者有時也會讓整張床動起來

飄盪、擺動、搖盪、蹺動

古日耳曼人有時會將老年人裝在懸吊在樹上的大「搖籃」裡，將他們搖向他界 / 吊床在房間裡的位置不一定是碰巧，也可能具有特定的意義

躺椅設計，難題重重

由椅子的構造所決定的身體姿勢，必須是人體真正的靜息姿態 / 這意味著必須找到能使移動髖關節與膝關節的肌肉完全放鬆，而且不受外力影響的姿勢

床位與房間的光線

並非所有的人都喜歡在沒有交通喧鬧聲干擾的環境下入睡 / 對於自己的床該擺放在房間的哪裡，會發展出特定的偏好，這可能和人類的習慣與心理觀點有關

躺下來解析夢，抑或身陷惡夢

據說起初佛洛伊德是坐躺椅與患者旁，醫病之間有視線接觸 / 在世紀末之際，躺臥一方面與波西米亞式的享受相關，另一方面又與無意識的深淵相互連結

躺臥者博物館

向觀看者挑戰，甚至燃起觀者情慾的，較少是那些被動地懶散躺臥的人 / 躺臥的男人，至少是躺在床上的男人，無論古今在藝術上都相當罕見

你還躺著嗎？

我們描述躺臥的方式，必然會影響到我們對它的理解與實踐 / 躺臥的藝術與其他藝術，例如無為、知足、享受與放鬆，也與眾所週知的愛的藝術等都緊密相關

《躺下的藝術》

精彩短评

- 1、就算季春生躺着也没有那么多借口
- 2、标题非常吸引人，然而什么也没讲出来，说资料汇编又不够格
- 3、急着上课 图书馆随手拿了 就一般

《躺下的藝術》

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:www.tushu000.com