

then

Wonderful Woman

慢生活 曼女人

把时间浪费在美好的事情上
日子过成诗

从前的日子变得慢，
车、马、邮件都慢。
今天的你 也可以把日子过成诗，
与贫富无关，只和修养有关。

苏瑾

作品 SUJIN WORKS



中国出版集团
现代出版社

慢生活 曼女人

日子过成诗

把时间浪费在美好的事情上

苏瑾



SUJIN
WORKS

现磨现煮
新鲜烘焙
现做现烤
酸奶
Yogurt



中国出版集团
现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

慢生活, 慢女人 / 苏瑾著. —北京: 现代出版社,
2015.11

ISBN 978-7-5143-4214-7

I. ①慢… II. ①苏… III. ①女性—生活方式—通俗读物
IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第250992号

作 者	苏 瑾
责任编辑	张桂玲
出版发行	现代出版社
通讯地址	北京市安定门外安华里504号
邮政编码	100011
电 话	010-64267325 64245264 (传真)
网 址	www.xdcbs.com
电子邮箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	北京市雅迪彩色印刷有限公司
开 本	787mm×1092mm 1/16
印 张	16.75
版 次	2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5143-4214-7
定 价	42.00元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

拨慢女人老去的时钟，步行去天堂

这是一个以快为标签的时代。稍慢一点，好男人就被别的女孩抢走了，工作机会就被别人霸占了，客户就被同业者捷足先登了，车道就被别人加塞儿了，公交座位就被别人占据了……于是，为了抢占先机，女人个个从快如风，快餐、快跑、快赶、快照、速配、闪婚、快整形，等等。衣食住行，从事物到事情，从念头到主义，从欲望到理想，工作生活，爱情事业，快到根本停不下来。

她们把工作放第一位，抱负过大，对自己要求严苛，一切追求快节奏、高效率，对周围人充满了敌意，只有竞争，只有不断地“搏出位”，才能获得短暂的“安全感”。

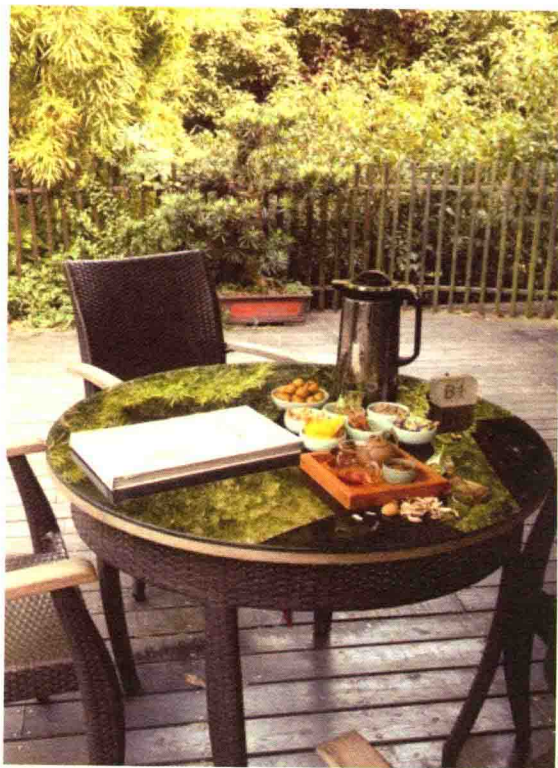
其实，“当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们而去”（约翰·列侬）。

君不见，多少女人，为了快，为了追，为了赶，为了争，为了斗，为了拥有更多，一路小跑，其结果就是：早熟，早衰，甚至是早去。

我喜欢的一位年轻优秀歌手，因为乳癌，过早地离世。其实，如果她能慢一点，腾出点时间关爱自己，接受医生的治疗方案，或许，她可以活很久的。我熟悉的一位大学同学，因为抑郁症，选择从高空坠落寻求解脱。其实，如果她能物欲少一点，步伐慢一点，多和朋友谈谈心，也是可以安乐无事的。

各行各业的，远的近的，成功的失败的，“快女人”纷纷倒下。

前几天，我又见到原来单位的同事，听说，那个风光无限、叱咤风云、鬼见了也怕的时尚“女魔头”倒下了。她休了长期病假，很少来单位了。



我一听都替她心急：“哎呀，那她岂不是无法‘与天斗与人斗’了，她老人家得多着急啊！”

“与天斗与人斗”，是她的人生信条，她总是把这句话挂在嘴边，原话是：“人生下来可不就是与天斗与人斗嘛！”

她是这样说的，也是这样做的。

她很能“争”。

她娘家的房子，就是她扮演花木兰替父亲争来的。

她的爱人，也是从另一个女人手里撬来的。

她不仅挖了人家的老公，还“霸占”了人家的闺女，也就是用金钱“威逼利诱”。她出钱供继女去英国读书，但前提是：“你必须对我比对你亲妈还要好。”

她也很能“征（服）”。做广告搞经营这些年，三百六十行行行有客户，再难搞的客户，她都会想办法搞下来。而且，为了以尽可能少的代价博取尽可能多的利益，她会使出浑身解数耍小聪明，各种算计，各种欺瞒，各种妄语。

虽然我不喜欢她，但到底还是有悲悯心，对这位女“斗士”的倒下，无法幸灾乐祸。

我早就劝过她，做人何不真诚一点，慢一点，云淡风轻一点。而她总是叼着一支烟，摆出一副摩登的姿态，不屑地说：“哼！人生下来不就是要与天斗与地斗嘛，我这么聪明的人，是永远不会输的！”

每次和她聊天，我都听得脊背发凉。

不得不说，在因病倒下之前，她的外表还是保持得不错的。我一直纳闷，这样拼命的女人，为什么还可以如此“逆生长”。跟随她多年的同事说，她有她的秘诀和先天优势：第一，胃口好；第二，睡眠好；第三，因为天生好斗，所以能享受到胜利的快乐，保持激情。

哦，活得有激情，那也算是“逆生长”的一种原因吧。

可是，人，毕竟是吃五谷杂粮的血肉之躯。即便天生好斗的女强人，也还是倒下了，糖尿病、心脏病、焦虑症等身心疾病一并发作，她“duang”地一下一蹶不振了。

我们亏欠身体，身体就一定会找我们把账算回来。她大概因为以前一直保持高度紧张的“与天斗与人斗”的状态，肾上腺激素分泌过多，精力透支太多，所以身体快速垮掉了。

女人常常错误地认为：安全感是男人给的，幸福感是财富给的，健康是医生给的，美貌是造物主给的。其实，一切的一切，都是要有健康的生活节奏才能保证的。

慢，才是美好生活的要素。借用米兰·昆德拉在一篇小说中的说法，慢是一种正在失传的乐趣。慢与记忆、快与遗忘之间有着奇特的秘密联系。比如，一个人在路上走着，当他想回忆起某件事时，便会不知不觉放慢脚步。相反，如果他想很快忘掉刚才发生的事，便会甩甩头，大步流星地前行。以这样形而上的方式开始认识慢生活，更能直观地把握慢生活的真谛。

尤其是女人，只有慢下来，才能“曼”起来。比起步履匆匆、处处设防、争先恐后的女强人，那些呵气如兰、柔美娟丽的“慢女人”更健康，更迷人，更成功。

而快生活，只会摧毁女人的健康、美貌和幸福。原因很简单，它让你“压力山大”，导致不健康的生活方式，带给你恶劣的情绪，让你顾不上健康、理想、优雅、舒适等组成生命内核的东西。

假如你是个想活得越来越好的女人，那么，从今天起，你要彻底拒绝“快餐生活”，做一个缓慢的人——慢慢吃，放松地工作，真正地休闲，用心地聆听，投入地爱，温婉地交际……很快，你就会发现，幸福真的会像花儿一样开放。

“慢生活”与个人资产的多少并没有太大关系，也不用担心会助长你的懒惰、影响你的事业，因为慢只是一种心态，是一种高智、随性、细致、浪漫的应对世界的方式。它只会让你更高效，更从容，更优雅，更接近幸福。

拨慢女人老去的时钟，步行去天堂 1



Chapter 01

慢饮食 曼女人，都是高段位的吃货

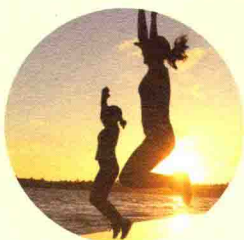
- | | | |
|-----|-----------------------|-----|
| 第1节 | 女人慢下来，才能曼起来 | 004 |
| 第2节 | 美好慢生活开启于缓慢的吃法 | 007 |
| 第3节 | 唯早餐和爱情不可将就，不吃早餐等于慢性自杀 | 012 |
| 第4节 | 垃圾快餐的危害你可晓得 | 017 |
| 第5节 | 做个美厨娘，烟火味是女人味的重要一味 | 020 |
| 第6节 | 做曼女人，你要节制，而不是节食 | 025 |
| 第7节 | 看看那些干吃不胖的“吃货”是怎么吃的 | 030 |
| 第8节 | 女人如花，美美地享用花草茶 | 034 |



Chapter 02

慢举止 慢慢地梳妆，精致地呈现

- | | | |
|-----|------------------------|-----|
| 第1节 | 没人有义务透过你难看的外表，发现你好看的内在 | 042 |
| 第2节 | 自然，是最有张力的美容术 | 046 |
| 第3节 | 干净的女人，连灵魂都泛着香气 | 050 |
| 第4节 | 化一个合宜的妆，给他最好的印象 | 053 |
| 第5节 | 轻柔动听的话语，能引赞无数 | 057 |
| 第6节 | 举止优雅的女人，即使平凡也能光彩照人 | 061 |
| 第7节 | 懂得用香的女人，内心藏着一份雅致 | 064 |
| 第8节 | 小小配饰，可大大提高你的颜值 | 067 |



Chapter 03

慢运动 不求速度与激情，但求健康与美容

- | | | |
|-----|--------------------|-----|
| 第1节 | 慢运动带来的是内心本质加速度的放缓 | 072 |
| 第2节 | 走路就好，让身体依随脚步轻舞飞扬 | 076 |
| 第3节 | 慢跑帮你快乐减压，还你一份好心情 | 079 |
| 第4节 | 骑自行车，慢悠悠修成法式优雅 | 082 |
| 第5节 | 好学不贵，八大优雅运动保你十足女人味 | 085 |
| 第6节 | 专门讨好“腹婆”的几个瑜伽动作 | 092 |
| 第7节 | 啥都懒得做，那就拉筋吧 | 096 |
| 第8节 | 最好的塑形师是自己，注意你的姿态 | 100 |



Chapter 04

慢工作 要体面和效率，不要忙碌和焦躁

- | | | |
|-----|-----------------------|-----|
| 第1节 | 工作就是在精进，带着感恩之心 | 106 |
| 第2节 | 弹性工作制是个好办法 | 111 |
| 第3节 | 把工作变成快乐的十个小妙招 | 114 |
| 第4节 | 如有可能，请尽量站起来工作 | 116 |
| 第5节 | 打造绿色工作空间，赏心悦目是最好的办公风水 | 119 |
| 第6节 | 提高工作效率，办公室就是游乐园 | 124 |
| 第7节 | 把“碎片时间”集结起来，就能铺设大格局 | 127 |
| 第8节 | 久坐白领的办公室舒缓练习 | 132 |



Chapter 05

慢持家 居家过日子，做个知性美娇娘

- | | | |
|-----|---------------------|-----|
| 第1节 | 优雅女人，必须有干净整洁的居室态度 | 138 |
| 第2节 | 体面的女人，要有健康节制的生活态度 | 142 |
| 第3节 | 善待自己的女人，要有一间“自己的屋子” | 146 |
| 第4节 | 即使你很有本事，也不要显得那么强势 | 150 |
| 第5节 | 和孩子做朋友，“中国式妈妈”该醒醒了 | 153 |
| 第6节 | 尽孝不能等，带着和颜悦色常回家看看 | 157 |



Chapter 06

慢社交 温婉地交际，高贵地放弃无效社交

- | | | |
|-----|-----------------------|-----|
| 第1节 | 安之若素，和自己做朋友 | 164 |
| 第2节 | 和上司交往：尊重+业绩 | 169 |
| 第3节 | 与下属过招：体谅+换位思考 | 173 |
| 第4节 | 与同事相处：大格局+真心诚意 | 176 |
| 第5节 | 与客户：双赢而不是独享，抬人而不是绊人 | 180 |
| 第6节 | 和贵人做朋友，要吸引，不是强融 | 184 |
| 第7节 | 不想活得狼狈不堪，就珍视自己的爱好与朋友圈 | 188 |
| 第8节 | 自尊女孩，请放弃你的无效社交 | 192 |



Chapter 07

慢休闲 不求扎堆人挤人，但求身心不离分

- | | | |
|-----|----------------------|-----|
| 第1节 | 你有多少次误解了休闲的真意 | 200 |
| 第2节 | 休了却根本闲不下来，这是一种病 | 204 |
| 第3节 | 你的累，是心累，七招教会你心不累的活法 | 207 |
| 第4节 | 放下目的性，即刻享受轻松 | 210 |
| 第5节 | 人在心在，就事论事，就不累了 | 215 |
| 第6节 | 不要等到“忙完”再休闲，因为你永远忙不完 | 218 |
| 第7节 | 天黑请关灯，尝试别开生面的黑夜旅行 | 223 |
| 第8节 | 喧闹的都市，每个角落都是“禅房” | 226 |



Chapter 08

慢旅行 不重感官刺激，更重生活方式体验

- | | | |
|-----|--------------------|-----|
| 第1节 | 旅行，和旅游不可同日而语 | 232 |
| 第2节 | 旅行就像煲汤，越慢越有味儿 | 236 |
| 第3节 | 慢旅行，若喜欢，多慢，都不嫌慢 | 241 |
| 第4节 | 宅女懒女，练就游行“轻功”，神游天下 | 244 |
| 第5节 | 旅伴的选择，绝不能将就 | 249 |
| 第6节 | 各种年假小长假，怎样玩才能露欢颜 | 254 |



C h a p t e r 0 1

慢饮食

曼女人，
都是高段位的吃货

【曼女人宣言】

城市的快节奏生活正以生产力的名义扭曲我们的生命和环境，我们要以慢慢吃为开始，反抗快节奏的生活。



十月
你好。

第1节 女人慢下来，才能曼起来

做女人的极致状态是什么？不是他负责赚钱养家、你负责美貌如花，而是自顾自地美丽优雅有品位。这可离不开慢生活。

在文人的心目中，女人是水的化身，是花的前世，她应该是呵气如兰的。古往今来，文人雅士的文章里，无论诗词或是情书，都用这样的词来形容好女子。《红楼梦》

里开头描写林黛玉就说：气质美如兰。同兰花一样美，那是什么样的气质？其实不看小说，单凭这一句，我们就知道林黛玉是优雅阶级慢生活的代言人了。优雅当然不是一种病态，不是漂亮的脸蛋和物质的堆砌，不是品牌和时尚的汇聚，而是动静完美结合的流畅姿态，错落有致，暗香浮动，疏影横斜，绝非快感支配下追求速度和时髦的喧哗与浮躁。

再来看看品位。单从字面意思就可以领略品位与慢的不解之缘了：品，才能知味，才能上位。没有时间，没有沉淀下来的心态，谈何品位呢？再精致的美食，如果一口吃下去，囫囵吞枣，也感觉不出它的丰富滋味；再悠扬的曲子，如果不能静下心来欣赏，听到的也不过是一连串枯燥的音符；再漂亮的风景，如果没有雅兴，看到的无非是一堆固体物资，体会不到任何美感。



图 北京 示之先生提供

所以，优雅有品位的美女，都是慢女人。姗姗的步履，柔缓的举止，轻柔的声音，还有静美的面容，让人的心不由为之所动，去联想那样温柔静谧的身体里掩藏着怎样一颗柔润温暖的心？如落花缤纷般柔美娟丽的姿态让世人怎能不为之折服？这样的女子，不需要言语，就有一种摄人心魄的力量。

早些年我随领导去杭州谈业务时，见过这样一个女子。她人长得非常漂亮，打扮时髦又不失白领风范，一口标准的普通话，声音温婉却有着极强的穿透力，坐在谈判席上，让人眼前一亮。

然而，这些都不是足以让人记住的关键——真正令我过目难忘的，是她举手投足间气质的优雅，温文有度的娴静，婉约若词的含蓄；是她在发言时的照人光芒，应答如流的敏思，成竹在胸的从容；是她在低头签字时神情的专注，行笔流畅的自信，淡定简洁的大气。

惊讶之余，我不由得感叹：这女子，真是蕙质兰心啊！

其实，“蕙质兰心”这个词在古时候，只是用来形容闺房中、绣楼上那些深居简出的碧玉慢女子的。然而我想，在今天，这个词应该有这样两层意思：蕙质，是腹有诗书、才思敏捷；兰心，是宽容大气、静雅安然。一个女子，纵然没有绝世美貌，但有这般的蕙质与兰心，如黄月英，也会遇见欣赏爱慕她的诸葛孔明吧。

反之，一个女孩，如果一开口说话，言语如刀剑犀利、子弹狂飞，一有行动，举止如暴风骤雨，急速唐突，她会给你怎样的印象呢？慌张、焦急、忙乱。精致、优雅等形容词不会用在她身上。这样的女孩，即使长相再美，恐怕也不会引来赞赏。男性可能觉得，这样的女孩当哥们儿行，当女友很难接受。

我有个小兄弟，以前交过一个女朋友，大长腿、小细腰，长发飘飘，皮肤超好，看上去是个大美女。初次见面时，她笑意盈盈地看着我，我还纳闷那位小兄弟怎么把人家追到手的，简直是一朵鲜花插在了“牛粪”上啊。可惜，我的好感仅持续了半分钟，她一张嘴就露馅儿了：公鸭嗓，说话很大声，茶没喝两口就对男友动手动脚，还弄倒了茶



席上的紫砂壶，杯子也打破了。当时我就在心里给了她差评，但是没有直说。

后来他们果真分手了，理由很简单，那位小兄弟受不了这样粗鲁的“女汉子”。

快可以是一种气派和魅力，但也容易沦为鲁莽和败笔。女人应该让自己的心平静下来，步伐缓慢下来，举止文雅一点儿，眼神多停留一会儿，语言温柔和气，穿着也体面讲究些。这样的女人在任何场合都是受欢迎的，因为她可以感染身边的人，可以带给人美的享受！

让我们从今天起，做一个文雅、静谧的慢女人。不骄不躁，不气不恼，不慌不忙，这样的感觉，多好！

当然，女人的慢不是一种不修边幅的邋遢，不是没有时间观念和行为原则，不是乱发小姐脾气漫无目的让人等待。“慢”是在一颦一笑、一言一行中悄然渗出的从容不迫的气质，是一种风度，一种淡定。这种“慢”的感觉是聪明女人的温婉，让人觉得舒服和享受。