



爱上慢生活

慢生活，正是时候！

In Praise of Slow

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



慢生活便是平衡——缓慢并不代表没有效率，而是如何在慢与快之间取得平衡，寻找自己最舒适、自在的步调，享受从容的生活，达到身心平衡。

——宋爱莉

别让“快节奏”伤了你

宋爱莉教授告诉你 **10** 种慢生活方式
教你活得更轻松！

爱上慢生活

宋爱莉◎主编



青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱上慢生活/宋爱莉主编. —青岛:青岛出版社,2008

(健康久久)

ISBN 978-7-5436-4522-6

I. 爱… II. 宋… III. 生活方式—大众健康 IV.

C913.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第187376号

书 名 爱上慢生活——宋爱莉教授告诉你:10种慢生活方式,教你活得更健康!

主 编 宋爱莉

副 主 编 纪康宝

编 委 王振华 刘建伟 刘超平 刘伟浩 宋学军
刘彩云 刘晓晖 刘连军 罗 凌 董 梅
田 晶 张 俊 石 娟 湛先霞 湛先余
曹绪莲 王玲玲 王朝祥 李琰辉 徐帮学

丛 书 名 健康久久

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) 30998664

责任编辑 付 刚 E-mail:qdpub@126.com

责任校对 谢 磊

插 图 刘 萍

封面设计 青 竹 全 文

照 排 青岛新华出版照排有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

开 本 16开(700mm×1000mm)

印 张 17.5

字 数 200千

书 号 ISBN 978-7-5436-4522-6

定 价 23.80元

编校质量、盗版监督电话 (0532) 80998671

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话:(0532)80998826



※真的该慢下来了※

速度在今天已深入人心了，“快”成了大家都默认的办事境界。看机器上一件件飞般传递着的产品，看办公室里白领们打电话时那种无人能及的语速……休闲的概念已模糊得看不见。我们都变成了在“快”咒念控制下的小人儿，苛刻得连腾出点时间来松口气都嫌奢侈。于是，各种各样的隐性疾病悄悄地潜入了人们体内，但除了在睡前连喊几声“累啊”之外，大多数人却对一切危机毫无知觉。

因为生活的常态已经给人这样一种印象，似乎是愈忙愈有安全感，好像忙碌才代表了重要、有意义，而停留和延缓则是一种退步。在这样高度竞争的环境中说慢生活，难道是一种奢侈？

我们都是一群为生存和生活奔波的凡人，无法逃避生活的责任、义务、负担、压力，但现在速度的快感已变成了令身心俱疲的折磨——真的该慢下来了！

在“慢”面前，分分钟挑战自我，透支身心，以健康为代价积累财富或者声名，显得无谓又不划算。“慢”并不是什么堕落、不上进之类的代名词，相反的，它倡导的是一种优雅但不奢靡，从容但不做作，身心俱佳，怡然自得的人生哲学。

“慢”是一种态度，一种生活方式，更是一种能力——是当盲目的大多数被不断加码的“快”催促并催眠的时候，少数清醒者保有的快乐人生的能力，是一种综合了明确的方向感、超然的定力、聪明的游刃有余的能力。

正如安静地享受着美味是反对愚蠢的“垃圾”快餐的唯一方法；投入的爱、投入的被爱是享受爱情滋味的唯一方法；扎进一方僻静之地自我沉淀是反对走马观

花十日游八国的唯一方法，谁敢说这不是小有成就之后的精英阶层渴求的生活？

慢所创造的生活高品质，需要你慢慢体会，慢慢亲近，直到再也离不开。

想当初，是西方人的速度感催得我们跑得比兔子还快，但现在又是西方人最早意识到“慢”才是一种人性化的生存方式。浪漫的意大利人开始提倡“slow”文化，而这种“慢文化”如今已让多个国家“受染”，成为一场酝酿中的国际风尚。我们又有什么理由拒绝“慢”的诱惑呢！也许会有人问，在速度即是效益的年代，哪有资本当慢人啊？其实不然，实际上每一天都是当“慢人”的好时候，只要您运用得当，做个有品味、有资本的“慢人”绝不是什么难事。

无论怎样，一旦决定了，最重要的事就是尽情地放慢自己，放松自己，体验其中妙趣。不要因为自己把时间花在享受上而心存内疚，因为您能从中获益匪浅。

您唯一要做的就是把那种“快”的速度感忘掉，把自己从繁忙的时间表中解放出来。

最后，提醒您一句，读此书时也不要太快，慢慢读才好。

目 录



序 001

真的该慢下来了

第一章 慢生活：适者生存，慢者生活

经过了许多事/你是不是觉得累/这样的心情我也曾有过几回/也许是被人伤了心/
/也许是无人能了解/现在的你/我想一定很疲惫/人生际遇就像酒/有的苦/有的烈/
/这样的滋味你我早晚要体会/也许那伤口还流着血/也许那眼角还有泪/现在的你
让我陪你喝一杯/干杯,朋友/就让那一切成流水/把那往事/把那往事当作一场宿醉/
/明日的酒杯/莫再要装着昨天的伤悲

——姜育恒《跟往事干杯》

1. 快节奏下憧憬“慢生活” 001

快节奏迷失自我

“慢生活”重在享受生活

“慢”的本质在健康

2. 给匆匆生命刹刹车 007

反思速度

为了健康，放慢脚步

现代“快症”清单

3. 学会慢生活 011

懂得慢生活

学会慢生活

4. 慢度人生别过劳 015

慢性疲劳也是病

透视“过劳死”

警惕“过劳死”

5. 慢慢习惯“慢习惯” 024

成功PK失败，让人难轻松

养成良好“慢习惯”

6. 慢节奏与生物钟合拍 029

来自身体的警报

按身体的生物钟健康生活

第二章 慢工作：让心灵有空得闲

在我背凡人，平凡人世间，终日奔波苦，一刻不得闲，既然不是神仙，那就有事做，
一文钱难不倒，利字当头难长，何不你何对苦，看这世界为了人们改变。

——《大风车》歌词

1. 工作的压力引擎 036

什么是工作压力

压力引擎

忙人的10大危险

2. 忙碌是一种传染病 040

压力的“诱惑力”

忙碌是一种传染病

如何处理多项工作

3. 让忙碌的心慢下来 045

享受亲情，投身自然
悦纳现实，自我慰藉
张弛有道，偷闲“充电”

4. 竞争压力慢慢解 049

竞争压力不可逃避
重视心理健康
科学应对工作压力

5. 工作中学会忙里偷闲 053

忙里偷闲不是偷懒
要学会管理时间

第三章 慢睡眠：不要总欠睡眠的债

想起白天的际会，忘了晚上的咖啡杯，怕心结如潮水，淹没我梦中的堡垒
一个人失眠，全世界失眠；无星的街灯，守候明天

——薇姿·温·全世界失眠

1. 全世界都在失眠 058

悄然蔓延的流行病
压力型失眠分析
失眠：女性健康新杀手

2. 怎样睡眠才健康 063

你的睡眠质量高吗
怎样才算失眠
药物助眠须谨慎

3. 莫用无眠赌明天

067

时尚生活成无眠借口
透支后切莫恶补睡眠
“夜猫子”的健康法则

4. 解决失眠从“心”开始

072

失眠从“心”来
心理调适方法

5. 良好习惯助睡眠

075

布置好睡眠环境
学会有规律地生活
偶尔失眠不要弄假成真

6. 夜不能寐Q&A

079

关于失眠的Q&A

第四章 慢餐饮：健健康康吃到老

喝纯白的豆浆/是纯白的浪漫/望着你可爱脸蛋/和你纯真的模样/我傻傻对你笑
/是你忧愁解药/你说我就像油条/很简单却很美好/……/我知道你和我/就像是
豆浆油条/要一起吃下去/味道才会是最好/你需要我的傻笑/我需要你的拥抱/
爱情就是要这样/它才不会单调……

——林俊杰《豆浆油条》

1. 快食危害身体

083

快节奏饮食调查
吃得太快易受伤
食用快餐的3大危害

2. 慢餐文化新理念 088

科学的慢餐理念

慢食的涵义

慢餐饮食新法则

3. 越慢越好越健康 092

一日三餐慢慢吃

饮食营养6大误区

慢餐的功效

4. 慢餐更有人情味 098

慢餐，健康饮食的最佳选择

慢食改变你的性格

品味慢中之美

5. 怎样选择我们的慢餐生活 101

选择慢餐的要素

选择慢餐的误区

再急也要慢慢吃

第五章 慢休闲：身体和心情一起轻松

……一生都听讲听教/太过刻板/我爱见个个愉快/轻松健谈/一生都贪玩只怕错了
不返/规则不会任你拣/一天都很辛工作/太过刻板/我要以快慰活泼解其闷烦

——源味斋《玩的格言》

1. 慢瑜伽，舒展身体 106

瑜伽的美妙功用

练习瑜伽前的准备动作

减压瑜伽5式

2. 慢运动，增强体质 111

谁慢谁是NO.1
过“蜗牛”一样的慢板生活
适合多数人的慢运动方式

3. 慢玩乐，放飞心情 117

做个会玩的人
慢玩乐的新花样

4. 慢冥想，感受自我 120

冥想有助心理健康
用冥想感知自我
释然空间——冥想的基础方法

5. 慢家务，缓解疲劳 124

做家务也是一种享受
做家务也健身
怀着好心情做家务

6. 慢消费，减轻压力 127

别自己抢自己的钱
慢消费是一种放松

第六章 慢欣赏：品味之间做回绅士淑女

迎面就要开始，你慢的形象，进入眼帘。看过去那人与你不同，因为你是匆匆的，看上去那么匆忙，因为你累了，但是你却忘了慢的下一半行程。你的身体之慢就是你的行走坐立。

1. 看演出，体味心境 131

体味慢的心境
慢赏，以安详的姿态

2. 听音乐，舒缓精神 134

音乐是心理的天平
音乐的养生之道

3. 品美文，愉悦身心 137

“快节奏”简化思维
每天阅读15分钟

4. 赏花草，亲近自然 140

赏花可以怡情养性
种点花草，点缀人生

5. 养宠物，培养爱心 143

爱是养宠物的真正理由
养宠物促进健康

第七章 慢美容：美丽轻松每一天

美丽容颜，想留住它，女人必须懂得是哪些因素在影响容颜。放慢脚步，放慢生活节奏，放慢一切，放慢容颜的衰老，让女人用爱给自己开慢美容，让美丽容颜绽放光彩。

——《女人要懂得慢美容》 文/陈然（营养师）

1. 美丽容颜慢慢养

147

养颜3大原则

这样养颜最有效

2. 秀发，让心情随风轻舞

150

健康秀发全面保湿计划

“虐待”头发的坏毛病

警惕脱发Q与A

3. 祛斑，欲速则不达

156

远离祛斑误区

常见祛斑成分安全性分析

4. 瘦身：“慢工细活”减出健康

160

做个“慢性子”瘦身者

有效的养颜减肥餐单

5. 美肤，慢慢“修炼”

164

上班族美肤心法

与不良习惯说再见

第八章 慢调养：身体是托载幸福的船

我希望/身体健康/因为我答应过要让你生活得十全十美/海誓山盟倒不如保重
/别叫你劳累/我希望/身体健康/因为我不愿意看到你为了我担心流泪/万一你
比我还要憔悴/未能享受爱的韵味

——张卫建《身体健康》

1. 身心健康慢梳理 168

什么是心理疾病

8大因素诱发心理疾病

心理疾病的治疗与预防

2. “第三状态”慢调养 174

什么是第三状态

“第三状态”到来的信号

“第三状态”慢调养

3. 焦虑症慢打理 179

焦虑症自我诊断

中产阶层焦虑症透视

焦虑症的实用疗法

4. 治疗“富贵病”要慢中取胜 185

“富贵病”常结伴而行

3种常见“富贵病”剖析

富贵病的自然疗法

5. 告别抑郁，重拾快乐 191

抑郁症的类型

抑郁症的自我疗法

第九章 慢性爱：甜蜜性爱有宜健康

你像是滤过性病毒/穿透我的免疫/背叛自己心情/枉费所有抗体/几乎不可能治愈
/渗进灵魂和躯体/像是奶油涂在面包上/正在酝酿一种关系

——刘若英·《通过性病毒》

1. 性爱缓冲快生活

195

快节奏对性生活的影响

适度性爱促进健康

放慢节奏，保持“性趣”不衰

2. 享受柔缓舒适的慢性爱

200

养成良好性爱习惯

慢性爱不能苛求高潮

慢性爱不等于拖延

3. 繁忙中合理安排性爱

204

合理掌握性生活的频度

不同性爱时间利弊分析

4. 怎样赶走性疲劳

208

一不小心就疲劳

抗“疲”方案

来点儿“包装”

5. 共同呵护完美性生活

214

警惕“婚内隐性空巢症”

理想性生活应禁免的事项

第十章 慢哺育：恒久忍耐的爱

我爱我的家/弟/弟/爸爸/妈妈/爱是不吵架/常常陪我玩耍/我爱我的家/生了女娃/我的他/爱就是忍耐/经历所有繁华/你陪我的/如井子女儿/我亲爱的她/爱就是付出/让家不缺乏

——《爱的奉献》 词：姜育恒 曲：姜育恒

1. 孕期处处留心 217

保证孕期营养的科学摄取
孕期要学会放松
调节好孕期心情

2. 产后时时在意 223

产后疑虑锦囊
产后调养指南
产后饮食禁忌

3. 抚养婴儿要有慢心情 226

新手父母最易患哪些错误
成功育儿3原则
宝宝睡眠听你的

4. 教育孩子慢慢来 231

婴儿早期如何教育
孩子在等待你的微笑
家庭教育的关键——智能培养

5. 让单亲孩子健康成长 235

单亲孩子心理现象
单亲家长教育孩子要点
从小处关心单亲孩子

附：健康常识测试 242

- 1 压力测试
- 2 睡商测试
- 3 美商测试
- 4 疲劳程度测试
- 5 心理调节能力测试

第一章

慢生活：适者生存，慢者生活

经过了许多事/你是不是觉得累/这样的心情我也曾有过几回/也许是被人伤了心/也许是无人能了解/现在的你/我想一定很疲惫/人生际遇就像酒/有的苦/有的烈/这样的滋味你我早晚要体会/也许那伤口还流着血/也许那眼角还有泪/现在的你让我陪你喝一杯/干杯，朋友/就让那一切成流水/把那往事/把那往事当作一场宿醉/明日的酒杯/莫再要装着昨天的伤悲

——姜育恒《跟往事干杯》

快节奏下憧憬“慢生活”

某知名网站在北京、上海、南京等重点城市进行了一个参与人数达 30 万白领生活状况的调查。调查显示，84% 的白领都意识到了健康的重要，但只有 24% 的人能够定期锻炼，20% 的人表示“没有时间”，这成为调查中理想和现实差距最大的一项。结果同时显示，目前白领们最期望的休闲方式是和家人相处、和朋友聚会、读书看报、看演出、参观展览和健身。专家分析认为，疲于奔命的白领希望更多地与亲朋相处，这反映出人们想摆脱现代社会的快节奏，让生活慢下来的愿望。

事实上，许多人的生活也确实是这样。在繁忙都市中，每个身处其中的人