

休闲城市 研究

(第二版)

鲁开宏 著



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

014042120

C912.81
119-2

休闲城市 研究

(第二版)

鲁开宏 著



C912.81
119-2



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE



北航

C1731155

责任编辑：谭祎波

装帧设计：周 诚

图书在版编目 (CIP) 数据

休闲城市研究/鲁开宏著. —2版. —深圳:深圳报业集团出版社, 2013. 12

ISBN 978-7-80709-554-5

I. ①休… II. ①鲁… III. ①城市—文化—研究
IV. ①C912.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 286763 号

休闲城市研究 (第二版)

Xiuxian Chengshi Yanjiu (Di Er Ban)

鲁开宏 著

深圳报业集团出版社出版发行

(518009 深圳市深南大道 6008 号 0755-83518017)

深圳市庆新印刷有限公司印制 新华书店经销

2013 年 12 月第 1 版 2013 年 12 月第 1 次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/16

字数: 1020 千字 印张: 28.25

ISBN 978-7-80709-554-5 定价: 88.00 元

深报版图书版权所有, 侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

休闲，让我们过上更有价值的生活

——亚里士多德

序

(一)

2008年出版的《休闲城市研究》应该算是这个书名下的“第一版”，至今已有5年。5年来，我们的国家在经济和社会方面发生了许多变化。这些变化，真实地印证了第一版中所提出的内容，故而我愿意在这里重提第一版作者序中的一段话，作为第二版对于第一版的承接：

“本书的出版时值国家由单纯偏重GDP的速度发展观到全面强调社会和谐、环境友好、增长可持续的科学发展观的转变时期。人的休闲生活，也正是从‘人’这个层面上，放弃过去那种片面强求超负荷工作的传统观念，强调尊重人的天性，使人的生理需要和心理需要与所处的社会更加协调，使劳动力的再生和使用形成可持续的高效率，使人与工作、人与人、人与大自然实现无间的亲密与和谐，从而最终达成效果最大化、幸福最大化的完美人生。也正是在这个意义上，希望本书的出版能够为国家的宏观战略转变，做出一个具体领域里的贡献。”

(二)

这里，我想把第二版与第一版作个比较，也就是“变与不变”。

书的主题是坚持的，因为它是我的最爱。写作的风格、体系等，也没有变。正因为如此，它仍然是《休闲城市研究》。

在第一版的序言中，我就特别申明，《休闲城市研究》是一本真正的“百科全书式”的著作。如果那时候是的话，今天读者会发现，它就更加“是”了！

同时，作为一本真正的百科全书式的著作，它的理论、策略、技术以及创新性的管理设想，均已大大超越当前中国休闲城市和休闲事业的实践，这也正是本书的最大价值所在。随着时间的推移，随着休闲城市和休闲事业的发展，此书的亮点也会愈加体现出来。

当然，和第一版相比，第二版发生了整体性和实质性的变化，也因此才成其为第二版。大家可以明显地注意到：

第二版脱去了明显的“深圳东部”色彩，变成了一部真正“全国概念”的书；

第二版与中国这几年的经济和社会实践有了更加紧密的联系；

第二版由“规划”印象的书类变成了“全面操作”印象的书类。

在此基础上，作者建议读者最应该关注的，是书中提出的若干系统性的创新管理技术体系，比如休闲城市的区域统筹建设模式、两头对开—网络覆盖的产业空间控制模式、休闲支持型农业、休闲城市的创新投资基金模式、休闲城市的区位区域策略、培育稳定的休闲生活客房群体、休闲城市建设的金融平台，等等。

另外，一些直接的技术性创新，比如大区域景观设计、休闲住宅的室内室外环境集成、非主流临时居住设施，等等，也值得特别关注。

(三)

在本书的第一版作者序里我曾指出，书的序言是一种机会，一种表达谢意和感恩的机会。

在本书第二版出版之际，我仍怀着深深的谢意之于第一版里感谢的那些人，尤其是德高望重的李文华先生。那时没有他们关怀和帮助下的第一版，就没有今天的第二版成书出版。

时间过去了5年，又会有一些新的令我感恩的事情发生：

利用这个机会，我首先要特别感谢王如松先生，感谢先生为我的休闲城市研究序列的书《大区域景观设计》作序。先生是我景仰的大学者，我希望今后仍然有机会得到他的指导与帮助。

利用这个机会，我也以同样的心情表达对傅鸿仪先生的感激和敬意。

利用这个机会，我还要特别感谢深圳市同济人建筑设计有限公司及其领导人王健、叶宇同、朱岩、邓伯阳先生。本书是在该公司资助下出版的，书中的许多内容也与他们做过充分的讨论。另外，在完成本书的一些专业性内容中，也得到了该公司黄霞女士的许多帮助。

郑清标和郝振华两位先生在本书的写作和实践过程中，可称得上良师益友，与他们的合作与探讨受益颇多，他们的赞许和肯定也依然支持着我。

李海山先生、汤越女士、马希涛先生、苏波成先生是我的同事，他们的排版工作成就了本书得以与读者见面的形式。李海山先生还处理了与出版社对接的大量事务性工作。我对他们寄予本书的责任心以及辛苦的日常工作怀有深深的感激之情。

还需要特别提到的是张晔先生，我们就涉及休闲城市业务共同工作了8年时间，最近他又被指定为深圳市同济人建筑设计有限公司休闲产业部门的负责人。本书的出版，包含了他太多日常工作执行和调度方面的贡献，期间也得到了他在包括生活等各个方面的全方位关照与支撑。对此，我深深感激。

(四)

最后想和读者说的是，本书出版以后，我将把自己的时间移向休闲产业创业，去身体力行地创造我心中理想的休闲城市。我希望（也决心）本书还能出第三版，但那时书里新增的，将更多是休闲城市和休闲产业的实践总结以及对休闲者本身的关怀和研究成果。

最近刚刚被赠予了一个“中国著名旅行家”的称谓。

当本书最后的文字行将结束的时候，心里忽然产生了一种熟悉的收拾行囊上路的感觉——兴奋而又有一些忐忑。

每次的旅行，最终都会证明未知地域的无限风光和旅途中所遇人们的美好心灵，使先前的忐忑毫无依据。

愿这次的人生旅程也能如此。

谢谢。

作者

2013年11月11日，星期一

于深圳市南山区

目 录

上篇 建设休闲城市

导言 时代的召唤	(2)
第一章 搭建生态化休闲生活平台	(3)
第一节 休闲、休闲生活和休闲事业	(3)
第二节 人为什么需要过休闲生活	(4)
第三节 休闲生活平台为什么一定要生态化	(7)
第四节 休闲生活不是富人的专利	(8)
第五节 中国城市家庭能否普遍拥有休闲生活住宅	(10)
第六节 休闲产业作为解决土地、环境、经济发展之间矛盾和问题的工具	(11)
附录 《劳动者天国里的异客》	(14)
第二章 休闲城市定义及一些理论要点	(17)
第一节 圣塔芭芭拉 (Santa Barbara) 的启示	(17)
第二节 城市的类型	(18)
第三节 休闲城市定义	(19)
第四节 休闲城市判别	(19)
第五节 休闲城市概念在中国的变体	(22)
第六节 休闲城市区域	(23)
第七节 休闲城市与观光旅游型城市的比较	(23)
第八节 休闲城市 (区域) 的级别	(24)
第九节 休闲城市形成的空间条件和时间秩序	(27)
第十节 休闲城市或休闲城市区域一般具备的属性	(32)
第十一节 休闲城市或休闲城市区域的生命周期	(37)
第三章 区域状况与休闲城市选址抉择	(41)
第一节 地理位置和面积	(41)
第二节 自然条件	(42)
第三节 基础设施	(45)
第四节 经济状况	(48)
第五节 社会条件	(50)
第六节 公众意志	(52)
附录一 休闲城市是惠东最好的选择	(53)
附录二 泰州可以而且应该建设休闲城市的十大理由	(60)
第四章 区域发展策略	(65)
第一部分 创始策略	(65)
第一节 两种起步模式	(65)
第二节 企业主导模式一：项目式的起步模式	(65)
第三节 企业主导模式二：规划城镇式的起步模式	(67)
第四节 政府发起式的起步模式	(70)
第二部分 休闲城市企业安全	(72)
第五节 休闲城市共同市场	(72)

第六节 企业间关系	(73)
第七节 企业与政府间关系	(73)
第三部分 发展策略	(74)
第八节 传统的区域发展策略(一)散点式策略	(74)
第九节 传统的区域发展策略(二)城镇式策略	(74)
第十节 非传统的区域发展策略——超级市场式策略	(75)
第四部分 休闲城市的时尚推广	(89)
第十一节 时尚	(89)
第十二节 中国消费者最初面对的日本与韩国	(89)
第十三节 休闲、度假和旅游的传统推广方式	(90)
第十四节 休闲城市的时尚推广	(91)
第五章 中国城镇化与休闲城市发展	(95)
第一节 中国“城镇化”	(95)
第二节 城镇化一定要以区域产业为基础	(96)
第三节 中小型城市确立主导产业而赋予自身鲜明特色	(97)
第四节 休闲产业可以成为很多中小型城市的主导产业	(97)
第五节 不要把主导产业和其他产业对立起来	(102)
第六节 区域统筹建设模式	(104)
第七节 休闲城市的特殊关联产业群:创新源经济	(107)
第八节 城镇化所推动的区域建制变革	(109)
第九节 中小地域城镇化流程	(111)
第十节 休闲城市推动城镇化的技术性问题	(112)
附录一 一个县在休闲产业主导下的城镇化经济(投资)规模到底有多大	(118)
附录二 城镇化区域性整体建设金融平台	(126)
第六章 中国农村改革与休闲城市发展	(129)
第一节 土地关系	(130)
第二节 宅基地和农村建设用地	(135)
第三节 城乡一体化	(137)
第四节 休闲支持型农业	(138)
第五节 农村金融和休闲城市	(140)
第六节 加强农村基础设施建设与休闲城市	(142)
第七节 关于赋予小城镇管理权	(143)
第八节 结论	(144)
附录一 关于 2010 年中央 1 号文件	(145)
附录二 《中华人民共和国土地管理法》有关部分节选	(145)
附录三 《中华人民共和国农村土地承包法》有关部分节选	(148)
第七章 休闲城市规划与设计创新	(151)
第一部分 城市规划范畴	(151)
第一节 休闲城市规划的四个基本模块	(151)
第二部分 休闲住区规划与设计范畴	(152)
第二节 休闲住区的规划原则	(152)
第三节 休闲性住区景观园林规划及设计原则	(153)
第四节 休闲住宅设计原则	(156)

第五节	道路规划原则	(159)
第六节	给排水规划原则	(161)
第七节	能源规划原则	(162)
第八节	生态服务功能规划原则	(163)
第九节	体能运动规划原则	(163)
第十节	数理逻辑在休闲性住区规划中的应用	(164)
第十一节	体现业主价值观的弹性设计	(165)
第三部分	大(泛)区域景观设计	(165)
第十二节	为什么要致力于大(泛)区域景观设计	(165)
第十三节	一般的概念和价值观	(167)
第十四节	大(泛)区域景观设计中的生态美学观	(168)
第十五节	大(泛)区域景观的空间解构	(171)
第十六节	大区域的生态学过程及景观设计对策	(175)
第十七节	专题与述评	(182)
第十八节	大(泛)区域景观设计是景观规划吗?	(186)
第八章	休闲地产、休闲住宅及休闲性临时居住	(187)
第一部分	休闲地产及休闲住宅	(187)
第一节	休闲地产用地	(187)
第二节	建房投资及对应的建房空间分析	(188)
第三节	农民住宅经纪	(188)
第四节	休闲住宅到底满足了消费者什么	(189)
第五节	休闲住宅消费的主、客观因素分析	(190)
第六节	休闲住宅的市场细分及目标市场选择	(197)
第七节	休闲住宅产品及产品策略	(197)
第八节	休闲住宅的价格策略	(200)
第九节	休闲住宅的促销	(202)
第十节	休闲住宅区物业	(204)
第十一节	休闲住宅区居住率	(208)
第二部分	休闲性临时居住	(209)
第十二节	休闲性临时居住分类及特性	(209)
第十三节	布局	(217)
第十四节	非主流临时居住设施	(218)
第十五节	休闲性临时居住的几个通行原则	(221)
附录一	调查与统计综合(西南地区)	(223)
附录二	戴海飞的“蛋形小屋”	(227)
第九章	休闲活动及场所	(229)
第一节	休闲运动	(229)
第二节	休闲性劳作	(234)
第三节	公园游乐	(237)
第四节	特色餐饮	(242)
第五节	夜生活	(245)
第六节	休闲性购物	(246)
第七节	温泉与洗浴	(247)
第八节	其他休闲活动	(248)

第九节	渗透社会概念的休闲活动	(251)
附录一	深圳东部休闲性运动用地述评	(252)
附录二	深圳东部一个休闲运动公园规划案	(258)
附录三	深圳东部大燕顶杜鹃植物园建议	(260)
第十章	休闲类企业的运营	(261)
第一节	俱乐部与会所	(261)
第二节	休闲区的餐饮和住宿业	(264)
第三节	休闲性动、植物园	(274)
第四节	广告与公共关系	(277)
第五节	休闲企业的时尚促销	(289)
附录	一个高尔夫球俱乐部章程和会员管理案例	(291)
第十一章	培育稳定的休闲生活人群	(293)
第一部分	休闲城市，人们为什么会来你这里？	(293)
第一节	空间距离	(293)
第二节	生态环境	(296)
第三节	居住	(304)
第四节	基础设施与生活配套	(305)
第五节	运动与活动	(307)
第六节	超市型的休闲产品和服务供应	(308)
第七节	交友机会	(309)
第八节	休闲冲动与休闲厌倦	(309)
第二部分	培育稳定的休闲生活人群	(310)
第九节	总述	(310)
第十节	休闲产品及服务对客户的首次吸引	(311)
第十一节	休闲城市吸引力的可持续性	(313)
第十二节	休闲城市吸引力在客户端的可持续性	(314)
第三部分	一个针对本章主题的专门策略	(314)
第十三节	两头对开 - 网络覆盖	(314)
第十二章	生态环境、可持续以及恢复生态学	(317)
第一节	生态学与生态工程	(317)
第二节	生态住区操作全景	(318)
第三节	休闲区森林生态管理	(321)
第四节	休闲城市集水区生态管理	(324)
第五节	高尔夫球场对环境的影响及其对策	(324)
附录一	海南某休闲住区规划中的生态规划部分	(329)
附录二	室内环境集成	(331)
附录三	室内节能节水措施	(334)
附录四	关于在深圳市鹅公岭社区及其附近通过森林生态资产投资基金和休闲住宅业主投资安排恢复地带性森林植被并设立自然保育区的建议	(334)
第十三章	建设及发展资金策略	(335)
第一节	企业自有资金投资	(335)
第二节	银行信贷及企业（财团）间拆借	(335)

第三节	生态资产投资基金	(336)
第四节	现代农业投资基金	(348)
第五节	房地产投资基金	(353)
第六节	其他	(354)
第七节	各种资金组织方法述评	(356)
附录一	几个案例	(358)
附录二	关于在深圳市鹅公岭社区及其附近通过森林生态资产投资基金和休闲住宅业主投资安排恢复地带性森林植被并设立自然保育区的建议	(359)

第十四章	休闲城市整体解决方案	(363)
第一节	休闲城市整体解决方案的宏观构成	(363)
第二节	城市理论模块	(363)
第三节	区位区域模块	(367)
第四节	技术体系模块	(371)
第五节	产业与商机模块	(377)
第六节	休闲城市整体解决方案的应用	(381)
第七节	其他	(383)

下篇 休闲城市经济与社会

导言	变革与宽容	(386)
-----------	--------------------	----------------

第十五章	休闲城市经济学	(387)
第一节	休闲城市的国民收入	(387)
第二节	休闲城市的财政(政府)收入	(392)
第三节	休闲城市的消费	(394)
第四节	休闲城市的投资	(397)
第五节	休闲城市的公共支出	(401)
第六节	休闲城市国民经济统计	(402)
附录一	《中国国民经济核算体系(2002)》附属表自然资源实物量核算表部分	(407)
附录二	深圳东部休闲区的区域经济学	(410)

第十六章	休闲城市社会学	(413)
第一节	休闲城市价值取向, 休闲文化	(413)
第二节	休闲城市与行政区划	(415)
第三节	人口, 数量、结构及职业	(419)
第四节	平等, 极大差别的贫富在小空间并陈	(421)
第五节	犯罪	(422)
第六节	道德与犯罪之间	(424)
第七节	家庭与亲情	(431)
第八节	友情	(436)
第九节	教育, 学校以外还有什么	(437)

尾语	建设一个人人享有休闲生活的社会	(440)
-----------	------------------------------	----------------

上篇 建设休闲城市

引言 时代的召唤

中国，需要、也正面临和发生着一场深刻的变化！

一、中国社会运行需要新的“坐标”：

“经济”坐标应该转换为“社会”坐标；“金钱”坐标应该转换为“幸福”坐标；“官员”坐标应该转换为“民众”坐标。这是一个理想的“三维空间”。

二、中国经济发展需要新的“发动机”：

“创新”应该成为经济发展的主“发动机”；“内需”应该成为经济发展的主“发动机”；“绿色”应该成为经济发展的主“发动机”，这是一部完美的“三驾马车”。

三、中国人，应该生活得更幸福：

几千年的中国封建历史，除了帝王将相，人民活得太压抑、太辛苦。随着经济的发展，中国人普遍收入多了些，但这种状况并没有多大的改善。然而，经济发展本身并不是终极目的。因此，中国人需要用一种更加均衡、更加合理、更加人道的生活模式去取代过去的东西，以实现真正的健康和幸福。

四、中国人，如何生活得更幸福：

对于幸福的定义，人人不同，对于幸福的感觉，人人不同。但因此就没有一个共同进步的基础了吗？当然不是。

共同进步的最根本基础，就是国民生活模式的进步：

以更加人性化的、工作和休闲双目标的二元生活模式取代传统的、以工作为唯一目标的一元生活模式！

由此，休闲城市将应运而生。

这是时代的召唤！

第一章 搭建生态化休闲生活平台

第一节 休闲、休闲生活和休闲事业

本书的主题，是关于“休闲城市”的理论和实践。要说清楚什么是休闲城市，让我们首先从休闲生活模式说起。

人成年了就要工作，不工作就没钱挣、没饭吃，所以工作是天经地义的事情。为了在成年后能够更好地工作，青少年时就要参加各种各样的学习。但是人又不能让一生中所有的时间都用于工作和学习，这起码由如下两个因素决定：

第一，人是生物体，有自己的自然属性，既能够承受一定强度的紧张劳作，又必须要有足够的时间休息。如果缺乏了后者，前者的效率也会下降。从经济学费效分析的角度看，人们所需要的是有生之年工作的总效果，而不是工作时间本身。而为了把单位工作时间里的工作总效果发挥到最大，效率是首要的决定因素。为了保证效率，休息又是必不可少的，其中最有意義的，就是那些主动而有创意的休息，亦即本书所指称的“休闲”。因此，人们要过休闲生活。

第二，人生有它自身的意义。对于我们当中的大多数人来说，人生不仅要工作，还要休闲和享乐。甚至在某种意义上来说，工作就是为了休闲和享乐。因此，人们有追求美好休闲生活的欲望和冲动，这就像泰戈尔《劳动者天国里的异客》中所描写的“静静急流的姑娘”那样。（《劳动者天国里的异客》见本章附件）

既要工作，又要休息（闲），两者都要占用时间。时间是给定的，如何在两者之间进行分配，每个人都会有不同的选择和权衡，同一个人在生活的不同阶段也会不一样。当然也不是没有共性，对于大多数成年人以及正在上学的青少年，“一元化生活”和“二元化生活”模式可作为对这种共性大致的概括：

一元化生活：传统的、以工作为唯一目标并且紧紧围绕工作而形成的单一生活模式。

二元化生活：以工作和休闲为双目标并且在不同时间里分别以这两个目标中的一个为中心而形成的一套复合生活模式。其中，以工作为中心的生活为“主体生活”，以休息为中心的生活为“休闲生活”。

一、概念上的休息与休闲

这里面确实有些“只可意会，不可言传”的东西，经常我也觉得很艰涩。但依我的看法，两者还是有区别的，是不同的概念，尽管词面上看很像，使用上也不加严格区分。

休息，更加强调时间性；而休闲，则更加强调人的状态。

休息与工作相对，是不工作的那段时间。而休闲发生在休息时间里，是其中处于“另一种生活方式”状态的那一部分。

也可以这样表达：人的一生里，既要工作（学习），又要休息。休闲是休息的一部分，是其中比较完整、时间较长、在较大程度上能够自由利用的那些休息时间。

二、休息的性质

有两种不同性质的休息:

不可支配休息:为生理规律所决定,一般不可改变,像睡觉、生理进食;

可支配休息:不可支配休息以外的休息。

三、休闲生活

在人的休息时间里,又可区分出以工作(学习)为主导的一天中的休息时间和以休息为主导的日子。

在以工作为主导的日子里,人们是围绕工作来安排休息时间,去掉工作和不可支配休息时间,可支配休息时间是短而零散的,即使可以安排一些带有休闲性质的活动,但基本上做不到过系统、完整的休闲生活。

在以休息为主导的日子里,人们能够围绕休息来安排休息时间,在不用工作的情况下,可支配休息时间超过了不可支配休息时间。正因为这样,休息日里的休息是主动的、比较尽兴的,是“比较完整、时间较长、在较大程度上能够自由利用的”。

由此,在我们的理论中,人的生活可以分为两个组成部分,一个部分是以工作(学习)为主导的日子,一个部分是以休息为主导的日子。在一个人从上学开始到退休的生活里(这是人生的大部分和一般被认为是常规的时间),以工作为主导的日子较多,以休息为主导的日子较少,所以以工作为主导的那些日子里发生的工作(学习)生活是为主体生活,以休息为主导的日子里发生的生活,我们称其为休闲生活。

当然,对于退休的人们,休闲生活则反过来成了他们的生活常态。但人的一生中,这段时间较短,不是主体。

这样,人一方面需要工作、做事、学习,一方面需要休闲、放松、调整,这是两种性质不同的生活状态,展开的空间也不一样,前者主要是在城里,后者则最好是在郊区、乡村或山川水域(见后面的论述“休闲生活的平台为什么最好是要生态化的”)。因此,我们可以这样说:由主体生活和休闲生活两种状态复合而成的二元化生活模式是最理想的生活模式。

二元化生活模式的逐渐显现和流行,其条件是:收入较高的城市中产阶层的产生、竞争压力导致的人际关系紧张以及城市生活条件的恶化。我国大中型城市的城市化进程正处在这样一个时期的开始阶段。

进一步推演这些概念,为满足人们对主体生活的需要而发展起来的事业是主体生活事业,与之相对应的,为满足人们对休闲生活的需要而发展起来的事业,就是本书所指称的“休闲事业”。更进一步地,为适应人们的主体生活而设计、建造和使用的住宅称之为“主体生活住宅”,为适应人们的休闲生活而设计、建造和使用的住宅称之为“休闲生活住宅”,或简称为“休闲住宅”。主要由主体生活住宅构成的住区称之为“主体生活住区”,主要由休闲住宅构成的住区称之为“休闲生活住区”。两种生活状态展开的空间是不同的,决定了主体生活大多位于城里,而休闲生活事业(特别是休闲住宅或休闲生活住区)则多位于城边或城外。

社会上还流行一种“5+2”生活模式的说法,笔者也经常使用。

所谓“5+2”生活模式,原本表达现行周工作制下人们有条件形成或不得不形成的工作和休息框架。当然,它的现代意义有了新的延伸,已特化成了一种形象的比喻,意指在城市里5天的紧张工作和学习与在城市以外2天的放松和调整。这被当作一种理想化的生活在大众当中传播。

最近几年,也有中国内地的一些官员引用“5+2”表达每周法定工作5天后再把法定休息的2天也用于工作,正好成了上面解释的反义。

由此,这个很大众化、口语化、形象化、易传播、易理解的“5+2”,也被搞得极其混乱了。遗憾!

第二节 人为什么需要过休闲生活

人为什么需要过休闲生活?把所有的时间用于工作、学习和奋斗不是更好吗?本书的立论是建立在人需要过休闲生活的基础上,从而才会有对

休闲生活的需求并为了满足这些需求而发展出休闲事业来。以下的讨论试图对此做出肯定的回答。

一、从自然科学角度看

1. 在人的内心深处,或人的潜意识里,有为人体的生物性或长期的进化所决定的对于回归大自然的渴望。所以,满足这方面的要求,对于调整人的心理状况是十分有利或必要的。

2. 不管人类的智慧发展到何种程度,每个人作为自然实体毕竟是一个动物。既然是动物,就摆脱不了生物进化过程给它打上的烙印。人的全部的生理过程,就是一套在长达几亿年甚至几十亿年的进化过程当中与所处的自然环境达成均衡的体系(在某种意义上说,这是一个生理生态学问题)。如果人与大自然被隔绝开来,人的生理状况,或通俗地称其为人的身体健康状况就会出问题。所以,有足够多的机会回到大自然中去,对于改善人的生理(健康)状况也是十分有利或必要的。

说到人的生理状况与大自然之间的联系,可以举一个比较简单明了的例子,就是人的免疫生理机制(免疫系统)出问题导致的所谓自免疫疫病。

人的生理过程,是一个十分复杂、精巧又十分严密的过程,既不能任意地缺少什么,也不能随意地添加东西,否则都会使健康受损并导致疫病的发生。当外界的一些物质通过正常的或并非正常的摄入途径进入人体后,人体会对它们加以甄别,那些为人体所需的物质,会转入正常的代谢(生理过程中新物质的建成和旧物质的分解排出称为“代谢”)过程当中去;有些虽不需要但也无害的,经过短暂的过程后被排出体外;还有许多物质,特别是一些诸如病毒、细菌、真菌、原生动物等微小的生物,它们进入人的身体后,会导致各种各样疫病的发生,称之为病原生物,是人的身体必须加以拒绝的。进入人体的物质到底属于哪一类,是在人的长期进化过程当中所决定下来的。

当对人体有害的物质,特别是病原性生物(为叙述简化起见,以下统称它们为“病原体”)侵入人体后,人体如何应对?如何奋起把它们消灭掉并排除到身体以外去?人体内有一个专司这项工作的机制,就是所谓免疫机制,它所依托的生物系统,就是所谓免疫系统。

在人的生理状况正常的时候,免疫系统会不断地产生一些特殊的细胞(如各种血液白细胞)在全身各处游走巡逻,一些固定的器官(如淋巴系统)也会不间断地监督循环着的全身的血液、体液等,收集各种各样的化学信息。一旦外界的病原体侵入人体时,免疫系统就会收集到外来异常物质的化学信息,这些化学信息会诱导免疫系统启动,产生这样一些物质,它们能够专一性地攻击并杀死病原体,但却不会伤害到人体自身的细胞和组织。这种在外来异物的诱导下产生的、能特异性地攻击该外来异物而又不伤害自身组织细胞的化学物质,在免疫学上被称之为“抗体”,能诱导人体免疫系统产生抗体的物质(包括病原体),在免疫学上被称为“抗原”。

但是,也会有一些例外的情况,就是人体在外来物诱导下产生的抗体,在攻击外来病原体等异物的同时(甚至有时根本就没有攻击外来异物),也攻击并破坏了自身的组织和细胞。以此为原因而形成的疫病,就是前面所提到的“自免疫性疫病”。比如肝炎、风湿、类风湿、牛皮癣等有名的疑难顽症,都是自免疫性疫病。不幸的是,最近几十年里,这类疫病不管是种类还是发病数量都在急速地增加。比如2003年春夏搞得全中国、全世界都紧张兮兮的非典型性肺炎(非典, SARS),其变异的冠状病毒侵入人体后,其实分布在全身各组织器官中,但由其诱导产生的抗体,却攻击和

破坏抗体产生者(人)自身的肺部细胞,由此才导致了非典型性的肺炎进程——又是一个自免疫病。可以说,自免疫病的迅速增加和越来越带有快速传播的流行病学特点,已经成了继心血管病和癌症之后的又一大困扰,就连医学界对此也觉得颇为异常。

为什么会是这样?要破解其实也不难。合理的解释是,人的免疫机制从出生到成年有一个建成和维护过程,这个过程,在某种意义上说,是人类及其祖先过去几亿年进化过程的浓缩或重演,它需要人的成长发育过程中周围环境一系列物理、化学和生物因素的刺激和诱导。但是,我们人类及其祖先在过去几亿年进化过程中所接触、所熟悉的物理、化学和生物因素(它们本是建立正常的免疫机制所必需的),因为这几十年中迅速地与大自然的隔绝而不复存在了,而我们在几亿年的进化过程中所未接触过或接触很少的东西(射线、噪声、过量的紫外线等物理因子,工业排放物污染、汽车尾气、以合成树脂为代表的石化工业产品、农药、化肥及其衍生物、合成洗涤剂和消毒剂、合成的或化学修饰的药物,基因改性的生物以及同样由于这些因素而引起的加速变异着的生物,等等),却又大量地围绕在身边,包围着我们。需要的东西不见了,没见过的东西又太多了,人的免疫建成过程被彻底搞糊涂了,信息系统越来越不可靠,免疫机制出了问题,结果就是越来越多的自己攻击自己,越来越多的自免疫病。

遏制自免疫病的方法、途径和思路当然很多,但从其发生发展的原因找出路,根本的还在于和大自然的亲密接触,找回我们在城市中失去的那些东西,并在一定的时间和一定的程度上摆脱开那些在城市中过多接触的东西。

由这个例子可见,投入大自然怀抱中去的休闲生活,对于我们人类的健康是多么的重要。还可以举出其他很多例子,像整天在城市高层建筑中生活和工作的人们,人和地球磁力线之间由进化所确定的传统关系被破坏,健康就会受到损害,这时就需要经常到大自然中去消除这种不良影响。再比如城市环境使人暴露于接近甚至超出人的生理生态适应范围的环境条件上,使人经常地或长期地处于生理应激状态,身体甚至心理都会受到极大的伤害,也需要定期地到大自然当中放松自己,使受损的身心得到修复。

综上所述,人从心理、生理两个方面都需要过休闲生活。

二、从社会科学角度看

以上两方面,仍然是从纯自然科学意义上来讲的。还有一个方面,即从人的社会意义上来说,休闲生活亦有它不可忽视的意义。

谈到休闲生活的社会意义,就不能不提到所谓人生的意义。人真的需要或应该一辈子无休止、不间断地工作、学习、打拼、竞争吗?闲暇时间真的毫无意义甚至是浪费生命吗?对于这个问题的态度,我国和西方有许多不同的地方。

传统上汉民族是一个比较崇尚勤劳、节俭的民族,可能是在数千年的小农经济模式里形成的。总觉得生活就是应该不断地劳动忙碌下去,并把有限的忙碌成果积攒起来用于防范风险和发家致富。如果有人试图享受闲暇,则被斥之为胸无大志、游手好闲、不务正业、好吃懒做。当代中国城市里的主流思想,则是比着打着拼着抢着要发财,做大款,做老板,可以招摇,可以受人尊重,彰显尊贵,荫及子孙。为此可以牺牲一切,时间、健康、快乐、亲情,等等。虽有强烈的休闲的愿望或切实地对于休闲的需要,但就是不愿意“浪费”这个本可用于发财的时间。