

洪昭光**1500**余场健康讲座中
倡导**最新健康生活方式**理念

生活慢下来 效率提上去
心态平下来 健康升上去

继《40岁登上健康快车》之后对健康理念的深度思索

洪昭光

卫生部首席健康教育专家主审
资深慢生活家方建国编著



慢生活


源于欧洲社会风靡世界的最佳健康生活方式

同类图书累计销量**1 000 000**册以上

建议慢生活成为世界卫生组织健康促进项目

洪昭光对中国人目前生存状态的深度思索，对事业、生活、健康观念的新感悟

推荐慢生活最实用**9**大方法

 健康时报
年度重点推荐图书

 sina 新浪读书
新浪网独家连载

 当当网
当当网全国首发

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

慢生活 / 洪昭光主编. — 长春: 吉林科学技术出版社,
2007. 11
ISBN 978-7-5384-3607-5

I. 慢... II. 洪... III. 生活方式—关系—健康—通俗读
物 IV. R163-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第162729号

中文简体字版©2007由吉林科学技术出版社出版发行
本书经由北京红蚂蚁文化发展有限公司授权,
同意经由吉林科学技术出版社出版中文简体字版本。
非经书面同意,不得以任何形式任意重排、转载。
吉林省版权局著作合同登记号:
图字 07-2007-1708

慢生活

- 责编——李 梁 孙 默
 - 封面设计——名晓设计
 - 制版——长春市创意广告图文制作有限责任公司
 - 出版——吉林科学技术出版社出版、发行
- 社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177
85651759 85651628
- 编辑部电话 0431-85610611
团购热线 0431-85635175
电子信箱 ll_010307@sina.com
网址 www.jlstp.com 实名 吉林科学技术出版社
印刷 长春新华印刷厂印刷
- 如有印装质量问题,可寄出版社调换
- 开本 720×990 16开 17印张 200千字
2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5384-3607-5
定价 24.80元



致成功人士的一封信

最近几年，不断有中年“成功者”猝然辞世的报道。我国七成知识分子处于“过劳死”的边缘，其中相当一部分人正在透支自己的健康。

一项调查显示，84%的人认为自己生活在“加急时代”，其中71.1%的人称，“精神高度紧张，压力大”，是让他们着急上火的主要原因。

在生活节奏飞速发展的今天，我们可有时间静下心来思考：什么才是人生真谛？物欲催促着我们的脚步，生命却一如既往地分秒流走。你的人生看似一些方面丰富了，而另一些方面却日益贫乏。你没有时间去享受被太阳暖洋洋地烘烤的舒服，失去让自己细心观察一朵花的盛开，一阵微风掠过，体会闲散时光的机会。

在繁忙到令人困惑的城市里，越来越多人开始反省自我生命的价值。有没有想过，放弃忙忙碌碌的生活哲学，转而过一种放慢步调的生活，所带来的回报，也许比经济成功和社会地位更有价值。简简单单，自在自在，在早已解决温饱的今天，未必只有有钱又有闲的人才能享受得到。忙，是对的，但超负荷的忙或无事忙，就会让你的心很累，以致累出病来。仔细想想，忙碌很多时是被迫的，我们强加给自己的东西，实在太多。而自我的本性，却早已被飞速的经济增长所埋没。


人到中年该做做“减法”了。工作要抓重点，生活要归简单，名利要看平淡，让自己的生活节奏慢下来。这对保持生活质量、维护健康和预防疾病都有积极意义。近几年来，欧美国家提倡“慢生活”，强调人们把握一定的生活节奏，有劳有逸，一张一弛，不要把自己的生活安排满满的，给自己留下一些“腾挪”的生命空间。不要总是为没有充足时间去完成该完成的事情而感到焦虑，也不要永远把自己的兴趣爱好和休息时间放在次要位置。生命就是时间，健康就是金钱。不要透支健康去拼人生。“慢生活”鼓励人们做事有计划性，清理掉不必要的应酬和耗时项目，让生活更有效率。

虽然选择匆忙，是无可厚非的追求，但选择慢，却是一种重视自我的生活态度。“慢”，有时是一种生活态度和生活方式，是一种安排好工作和生活的能力，也是一种对有限生命资源的保护和储备。在人生的路上，慢些又何妨？

放慢节奏，也许损失金钱，却丰富了生命，太过实际的人，永远只会被生活所累，却看不见生活中最精彩动人的细节。慢下来，细想人生况味，咀嚼生活点滴，何其简约和透澈！享受生活，未必要等你挣够了100万。



慢生活



吉林科学技术出版社

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbo.com

慢生活 使生活更精彩

——一种自然、和谐的生活方式

什么是慢生活？

这是相对于当前社会匆匆忙忙、纷纷扰扰的快节奏生活而言的另一种生活方式，自1989年在意大利出现后，便风靡世界。这里的“慢”，并非速度上的绝对慢，而是一种意境，一种回归自然、轻松和谐的意境。

从健康角度讲，古代医学之父已有箴言：“阳光、空气、水和运动，这是生命和健康的源泉。”一针见血地指出：健康的核心就是亲近自然，顺应自然。

怎样才是顺应自然呢？简单地说，就是顺应日月运行，生命运动，四季变化的规律。一天的时间中，工作、生活、睡眠三者各占约8小时，不能偏颇。只要偏离这个生命最基本的规律，就必然要用健康来偿还，人人都不例外。在心态上，“正气存内，邪不可干”，淡泊宁静，和谐有序。慢生活并非散漫和慵懒，而是自然与从容。

用个形象的比喻就是：像心脏一样工作，有忙有闲，尊重科学；像蜜蜂一样，有劳有逸，懂得生活。心脏的设计之妙，耗能之少，优于任何一种高科技，它是节能的榜样，是慢生活的典范。再看看蜜蜂，更神奇了，2亿年的自然进化，同时代的恐龙早死了，它还活的很好，家族庞大，人丁兴旺，天天蓝天白云，清风送行，和百花姑娘一起翩翩起舞。蜜蜂从不加班，在规律有序的生活中，用勤劳和智慧蜂蜜和蜂王浆，创造出几十倍的科技附加值。反观蚂蚁，加班加点，早出晚归，风里雨里，只是机械搬运，满头大汗却效率很低。

有人说，只有忙碌才能出成绩，那可不一定。85岁高龄，精神矍铄、潇洒从容的金庸先生给了我们一个很好的回答，他说：“我的性子很缓慢，不着急，做什么都是徐徐缓缓，最后也都做好了，乐观豁达养天年。”金庸先生学识渊博，著作等身，但他不尚奢华，而是羡慕“且自逍遥没人管”的生活，饮食简单清淡，七八分饱，

衣着自然简朴。他说：“人要善于有张有弛。武打小说打一会儿，就要吃饭，谈情说爱，不能老是很紧张，要像《如歌的行板》韵律一样，有快有慢。这样对健康很有好处。”徐徐缓缓的他做出了很大的事业，为表彰他的杰出贡献，2001年国际天文学联合会把一颗小行星命名为“金庸星”。

富兰克林的“时间就是生命，时间就是金钱”对绝大部分中国人来说还是至理名言。虽然大部分中国人还不具备“慢生活”的现实条件，但“慢生活”的价值理念可以并应贯彻到人们的生活、学习和工作过程中。“你不能实现‘慢生活’，但却可以实现慢节奏、慢速度、慢饮食、慢心态。”

事实上，伴随“慢生活”理念的影响，一些公司也明白了“欲速则不达”的道理，著名的安永管理咨询公司就建议职员不要在周末上网查邮件，日本丰田公司则不再允许员工把年假推迟到来年。

学会“慢生活”，可以从运动开始。慢式运动能提高生活品质，那种形式上的慢速度、慢动作，所带来的是内心本质加速度地放缓。如今，无论是在忙碌的美国还是在浪漫的澳洲，一种“每天一万步”的健身方式相当流行，医学研究表明，每天步行1小时以上的男子，心脏局部缺血的发病率只是很少参加运动者的四分之一。

“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，因为慢是一种健康的心态，是一种积极的奋斗，是对人生的高度自信，是一种高智、随性、细致、从容的应对世界的方式。它只会让你更高效，更优雅，更接近幸福。

所以，快速放下你对慢生活的种种误解吧！从今天起，远离快餐，做一个幸福的人，慢慢地吃，放松地工作，真正地休闲，用心地聆听，投入地爱，温婉地交际，很快地你就会发现，幸福真的会像花儿一样开放。

卫生部首席健康教育专家
中国老年保健协会副会长
联合国国际科学和平周和平使者

洪昭光

把生活放慢，让我们步行去天堂

“这年头仿佛一切都可以省略，包括爱情，可是却不能少了健康。”身体是思想和财富的载体，健康是人类第一位的需要。

为了健康我们做了很多，早起、运动、瑜伽、狂歌、劲舞。但现实却不容我们乐观，名目繁多的疾患，尤其是心理疾患，就像打开了潘多拉的盒子。当有关失眠、焦虑症、自杀、过劳死的报道让我们惨不忍睹的时候，我们惊觉，健康主义已被改写，大多数疾病都和生活方式有关。

英国时间专家格斯勒曾说：“我们正处在一个把健康变卖给时间和压力的时代。”这种变卖是不需要任何契约的，以一种自愿的方式把我们的健康甚至幸福抵押出去。

一切追求快节奏、高效率，只有竞争，才能获得短暂的“安全感”。

当兴奋、激荡的心灵逐渐裸露出厌倦、烦躁的时候，人们开始探寻最原始、最安全、最合乎自然的生活方式——慢生活。

1989年，意大利记者、饮食评论家卡罗·皮逊尼在意大利小镇沃巴发出了“即使在最繁忙的时候，也不要忘记享受家乡的美食”的呼吁，倡议成立“保护享受权利国际运动”，并通过了“慢餐宣言”，“慢餐国际组织”应运而生；接着，在美国，“慢学校”、“放慢时间协会”一一出现。目前白领上班族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、看展览和健身。

我们越来越不能漠视人类天性里对“慢”的渴望，我们曾经摇着扇子坐在庭院里听妈妈讲故事、数星星和闲话中度过，如今为何不能花一个小时慢慢享受一顿美食，花半小时去散一场步，花十几分钟去思考，花两个小时听一场音乐会，或者只是把手机、电话关机半天，舒舒服服地打场球，看几本书，或者干脆什么都不想……

“慢生活”不会助长你的懒惰，影响你的事业，因为慢只是一种心态，是一种高智、随性、细致、浪漫地应对世界的方式。它只会让你更高效，更优雅，更接近幸福。

资深慢生活家：方建国

第一章 慢，是生活的至高境界

您是不是和我一样致力于寻找一种舒适的生活姿态已经很久了，却依然不得其所？我们每天都在被都市的浮躁吞噬，忙碌成为现代人漠视亲情、省略爱情、摧残身心的合理借口。当人人都急于赶着向前跑，追逐明天时，这种极致的快换来的却是精神的麻木和迟钝。当亚健康升级为过劳死，当职业病繁衍成焦虑症，我们无奈地发现，快，给我们带来的并不是富足和美好；慢，才是美好生活的样本。

大多数疾病和生活方式有关 /20

慢生活解读>>> 当有关治疗失眠、焦虑症、三高的广告多得让我们日渐失去兴趣时，当有关心脑血管疾病、过劳死、癌症的死亡数字让我们惨不忍睹时，我们悚然地发现，健康已被修改。

抑郁症在蔓延 /23

慢生活解读>>> 约翰·列侬曾经说过，当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们而去。

高危疾病背后的“黑手党” /27

慢生活解读>>> 大工业时代延续至今的“快文化”，使全世界每百人中就有40人患上“时间疾病”，新的“慢生活”国际运动，在科研支持下有组织地挑战着“快”的霸权！

压力让人们提前老化 /30

慢生活解读>>> 据一项调查显示，84%的人认为自己生活在“加急时代”，其中72%的人称，“精神高度紧张，压力大”，这是让现代人着急上火和焦虑的主要原因。

英年早逝谁之过 /33

慢生活解读>>> 失去了健康，错错错；失去了生命，痛痛痛。

E时代，升级你的健康主义 /35

慢生活解读>>> E时代，过于紧张的生活节奏，使很多人长期“过劳”，最终身体被拖垮。当前中国各类媒体上，胃药、高血压药的广告非常之多，想来便是拜快餐化的生活方式所“赐”。

“速食生活”的七个标签 /39

慢生活解读>>> “快餐”与“垃圾食品”越来越威胁人类健康，人们需要静下心来，慢慢享受生活了。

不做疲于奔命的小老鼠 /43

慢生活解读>>> 在全球范围内，许多国家掀起一场积极抵制做“时间奴隶”的运动，号召人们让自己的生活节奏慢下来，让生活更人性化。哲学家和心脏学家是倡导这一理念的主要人群，告诫人们，不做疲于奔命的小老鼠……”

现在就可以钓鱼 /47

慢生活解读>>> 慢下来，细心欣赏一朵花的盛开，沉醉于一阵微风掠过，细想人生百味，咀嚼生活点滴，享受生活，你现在就可以钓鱼……

当慢已成时尚 /50

慢生活解读>>> 反对快节奏生活的运动最早诞生于1986年的罗马，是为了抗议在著名的西班牙广场纪念碑的台阶旁建立快餐店，相对于“快餐”，反对者们以“慢餐”命名自己的组织，提倡以慢脚步，享受生活，慢慢品味食物的美味。

现在，这个协会已经在世界上42个国家拥有7.5万名会员。

慢，是生活的至高境界 /54

慢生活解读>>> 一花一世界，一叶一菩提……

第二章 慢生活的九种方式

慢，不是一种看不见、摸不着的玄空理念，它是一种看得见、摸得着的实实在在的生活方式。它是这样的一种优雅姿态：慢慢地运动，慢慢地呼吸，慢慢地吃东西，慢慢地聆听，慢条斯理地工作，温婉地交际就这样，怡然自得，慢慢地享受生活。很快地你就会发现，幸福真的就像花儿一样绽放。

慢餐饮——忘记时间，让食趣在舌尖停留 /60

慢生活解读>>> 慢餐宣言：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，放慢快节奏的生活。

慢睡眠——勿让别人打扰你的梦 /65

慢生活解读>>> 慢睡眠宣言：睡眠好的人不是没有烦恼，只是我们懂得放弃，最起码要放弃一晚，等到明天再想。所以，在我们决定睡觉的那一刻，没有人可以打扰我们的美梦。

慢工作——不做办公室子弹头 /70

慢生活解读>>> 慢工作宣言：这代表了一种更为自由、开放、弹性的工作方式。尽管还要为工作和业务拼搏，但可以把努力工作当作一件很愉快的事。很多自以为看来很苦的事情慢下来欣赏着，也是很美的。

慢读书——和思想一起跳舞 /73

慢生活解读>>> 慢读宣言：对于好书的兴趣，一如对于各色美味。善待自己的生命，也用心守候着自己灵魂的家园。

慢运动——不求速度，只要精彩 /78

慢生活解读>>> 慢运动宣言：运动对于一般人而言，享受的是过程，而不是目的或者结果，所以“更快、更高、更强”只适合奥运健

儿。我们运动的标准不是速度快了多少，也不是肌肉又增强了几分，我们的目的是使自己更健康、更快乐。

慢休闲——不必扎堆，但求情调 /82

慢生活解读>>> 慢休闲宣言：无论跑到任何一个城市，就如回到自己的家：黄昏走到街市买菜、在住处周遭闲逛、不带任何东西两手空空、潇洒走过。这样的旅游绝对和“到达、拍照、话题”这样的模式要痛快。

慢音乐——让心灵在舒缓中回归 /85

慢生活解读>>> 慢乐宣言：拒绝噪声，我要健康，我要我的慢音乐！

慢社交——以“柔道”俘虏人心 /90

慢生活解读>>> 慢社交宣言：职场如江湖，算计别人不如修炼自己。做最好的自己，反而可以轻松打通人脉，以四两拨千金。

慢情爱——和爱情一起深呼吸 /93

慢生活解读>>> 慢性宣言：爱情真的不是小品，只能像韩剧。谈情说爱宛如煲汤，必须拿时间来蕴炖，时间越长，味道越香。

第三章 让你欲慢不能的坏习惯

慢的乐趣真的好诱人，连我也动了心，可是我们就像被一种魔鬼般的力量控制着，欲慢不能，即使躺在床上脑袋也无法停止运转。怎么才能慢下来？别急，仔细审视一下，或许以下这些坏习惯就是剥夺你幸福生活权利的魔鬼。赶走它们，你将获得救赎。

“快”使我们丧失了“美丽的心灵” /98

慢生活解读>>> “慢的乐趣怎么失传了呢？”这是诺贝尔文学奖获得者，著名作家昆德拉曾经在书中的追问。

总当那个和时间赛跑的笨蛋 /101

慢生活解读>>> 霍金说：“人类是唯一被时间束缚的动物”

把金钱作为人生的终极目的 /105

慢生活解读>>> 人到中年该做做“减法”了。工作要抓重点，生活要归于简单，名利要看平淡，让自己的生活节奏慢下来。

被责任感驱使的陀螺 /109

慢生活解读>>> 我国七成知识分子处于“过劳死”的边缘，其中相当一部分人正在透支自己的健康。

被职业危机感所奴役 /112

慢生活解读>>> 仔细想想，忙碌在很多时候是被迫的，我们强加给自己的东西实在太多，而自我的本性，却早被飞速的经济增长所埋没。

不懂授权，事必躬亲 /114

慢生活解读>>> 在一个高速发展的时代里，社会和个人如何选择发展速度和生活节奏，才能使社会更健康，人们生活更幸福。

掉进完美主义的陷阱 /117

慢生活解读>>> 要慢下来也不难，只要你认清人生最重要的东西是健康的身体和情感的交流，而不是高薪水、高职位；只要你真正懂得努力工作是为了更好地享受生活，你会很容易就安静下来，过自己想要的慢生活。



第四章 触摸“慢生活”的真谛

几乎从慢生活理念诞生的刹那，她就听到了周遭反对的声音，之所以如此，是有些人根本没有认清慢的真谛，他们把慢与无所事事画上等号，把慢归结为停止不前。凡此种种，这都是对慢生活的误解，根本没有掌握闲慢的精髓。慢的学问很深，它崇尚的是一种豁达、从容的胸怀和闲适的心态，而不是行为的裹足不前。

慢，只是一种心态 /122

慢生活解读>>> 不同的观念，决定了对健康的态度。健康最大的敌人是自己，要懂得健康在我不在天，自己是生命的主人。

享受闲适不等于无所事事 /125

慢生活解读>>> 著名的“慢生活家”卡尔·霍诺指出，“慢生活”不是支持懒惰，放慢速度不是拖延时间，而是让人们在生活中找到平衡。

像心脏一样工作 /128

慢生活解读>>> 心脏的工作，科学加艺术；心脏的精神，敬业不蛮干。

把握平衡不等于为所欲为 /131

慢生活解读>>> “慢生活”重在热爱生活，懂得生活，享受生活。

慢不是绝望地放弃自我 /134

慢生活解读>>> 德国著名专家塞维特在评价“慢生活”时说，与其说这是一场运动，不如说是人们对现代生活的反思，“慢生活”的本质是对健康、对生活的珍视。

匆忙不等于高效率 /138

慢生活解读>>> 慢下来，让工作真正变成一种享受，让感情真正

进入心灵成为一生一世的追求和慰藉，改变因为太快而身不由己，来不及思考的“陀螺”状态，是在这个浮躁时代保持一份清醒，一份独立和一份幸福的重要秘诀。

慢而不漫，慢步人生顶端 /141

慢生活解读>>> 能闲世人之所以忙者，方能忙世人之多闲。人莫乐于闲，非无所事事之谓也。闲则能读书，闲则能游名胜，闲则能交益友，闲则能饮酒，闲则能著书。天下之乐，孰大于是？

慢生活与太极异曲同工 /144

慢生活解读>>> 慢心态和太极一样符合养生之道，唯健康是求。

步行去天堂 /148

慢生活解读>>> 抢快，不一定就会赢，把生活放慢，让我们步行去天堂……

第五章 行为主义：掌握慢的艺术

“慢”是一种态度、一种生活方式，也是一种行为艺术。慢条斯理又不丧失斗志，心怀欲念却不急功近利，脚步匆匆却不手忙脚乱……仔细观察，你就会发现，懂得慢的人才是真正掌握生活艺术的大师，他们在快慢中平衡的天衣无缝，在矛盾中穿梭的游刃有余，莫非他们是天人？不，这全借助他们掌握了慢的艺术。

幸福孕育于正确的活法 /154

慢生活解读>>> 生活就是一面镜子，你对着它笑它就还你一个微笑，你对着它哭它就还你满面泪水。这都说明，幸福的人生孕育于正确的活法。

快乐和物质无关 /158

慢生活解读>>> 每个人的心里都有一片沃土，看你播种的是什么？

学会化繁为简 /162

慢生活解读>>> 一位杰出的企业家接受媒体采访时被问到：你在美国著名的史丹佛大学里学到了什么？他说：“化繁为简、我依此做研究、做管理、做思考”。

做时间管理的高手 /166

慢生活解读>>> 工作是很的，时间却是有限的。要很好地完成工作，就必须善于利用自己的工作时间，学会做时间管理的高手……

守住生命的沉香 /171

慢生活解读>>> 世人常犯的错误就是不能坚守自己，而总是喜欢和别人比较，喜欢随波逐流，如何才能守住生命的沉香。

永远不要忘记思考 /175

慢生活解读>>> 我思故我在，我思故我慢，每天，我们都要思考……

掌握快慢的平衡术 /179

慢生活解读>>> 我们是选择一边倒的拼命工作，还是平稳上升的美满生活？如何平衡好我们的事业和生活。也是一门艺术。

领略真正的禅意 /183

慢生活解读>>> 现代人面临最大的问题，是要克服心灵深处的混乱，追求内心平静的境地。

学会放弃 /188

慢生活解读>>> 明智的放弃胜过盲目的执着——林语堂

第六章 慢秀场：成功慢生活

当盲目的大多数人被不断加码的“快”要求并渐渐麻木的时候，只有少数清醒者保有享受快乐人生的能力，这是一种综合了明确的方向感、超然的自制力和聪明的处理方式的能力。他们在一种比较慢的节奏里，给自己思考的空间，过着免疫生活，并能与飞速的现代快节奏保持一定的距离，这是一种“众人皆醉唯我独醒”的姿态，一边诗意地栖居，一边收获着成功，这样的生活，谁不想要呢？

蜗牛和乌龟的智慧 /194

慢生活解读>>> 慢活：找到你心中的乌龟。

陶渊明的艺术人生 /197

慢生活解读>>> 东方慢生活思想：“采菊东篱下，悠然见南山。”人生四闲情：饮茶、种花、看画、安坐。

林语堂的闲慢生活 /201

慢生活解读>>> 享受悠闲的生活当然比享受奢侈的生活便宜得多。要享受悠闲的生活只要一种艺术家的性情，在一种全然悠闲的情緒中，去消遣一个闲遐无事的下午。

李敖：神游的快感 /206

慢生活解读>>> 李敖依靠神游“闭门造车”，但这一点也不影响他了解世界。

杨丽萍：慢出来的优雅 /210

慢生活解读>>> 慢出惊人的事业，慢出让人叹为观止的品味，慢出美的极致。