

再忙也要 歇一歇

给快节奏生活减压的身心调养三步曲

赵红瑾 编著



附赠
活力健身操
挂图



第一步



第二步



第三步

认识快节奏，为疲惫身心找出路 → 节奏慢下来，给忙碌生活减减压 → 享受阳光禅，给心灵打开另一扇窗

华夏出版社

赵红瑾 编著

要世忙再 歇一歇

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

再忙也要歇一歇 / 赵红瑾编著. —北京: 华夏出版社, 2009.12

ISBN 978-7-5080-5418-6

I. ①再… II. ①赵… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第181347号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhua bookstore.com>

再忙也要歇一歇

编 著: 赵红瑾

责任编辑: 黄学益

装帧设计: 思想工社

出版发行: 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 19.75

字 数: 280千字

版 次: 2009年12月第1版 2009年12月第1次印刷

定 价: 29.80元

书 号: ISBN 978-7-5080-5418-6

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换



前言

别让身体和心灵疲于奔命

有这样一则寓言：

一只小兔子在路上拼命奔跑，青蛙问它：“小兔子，你为啥跑得那么急？歇歇吧。”

“我不能停，我要看看这条道的尽头是个啥模样。”小兔子边跑边回答道。

小兔子从来没有停歇过，一心只想跑到终点。

直到有一天，它猛然撞到了路尽头的一棵大树桩上。“原来路的尽头就是这棵树桩！”小兔子喟叹道。

更令它懊丧的是，它发现此时的自己已经老迈：“早知这样，好好享受那沿途的风景，该多好啊……”

你也许觉得这个寓言很可笑，认为这只小兔子很傻，它拼命奔跑的结局就是撞在了一棵大树桩上。其实，你仔细想一想，我们的工作与生活是不是正像小兔子的奔跑一样呢？

沉浸在快节奏生活中的我们为了不迟到，不得不在大街上

步履匆匆；为了赶时间，不得不在拥挤的餐厅里狼吞虎咽；我们努力赚钱排队购买星巴克里口味稳定到从不变化的咖啡；我们追赶时间却早已迷失了回程的方向；我们买得起大品牌与奢侈品，却没有时间停下来看身边的风景……我们每天都在跟时间赛跑，脑海里只有“快一点，再快一点”的概念。

是的，当今，速度已经深入人心了。“快”成了大家默认的办事境界，看机器上一件件飞一般传递着的产品，看办公室一族打电话时那种无人能及的语速……休闲的概念已经越来越不清晰了。大家似乎都变成了“快咒”控制下的小人儿，连腾出点时间松口气的时间好像都没有了。看得见的、看不见的规则约束着我们；有形的、无形的鞭子驱赶着我们，我们攀比地位、财富、装饰，似乎自己慢一拍，就会被这个世界抛弃。

“当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已离我们而去。”英国歌手约翰·列侬的话无疑成了现代人快节奏生活的写照。在快节奏的生活里，我们丢了慢节奏，烦恼、不安、苦痛却伴随着快节奏接踵而至，成为心理暗疾。于是，我们的身体和灵魂时常处于亚健康状态，这时我们才发现自己已变成童话中用灵魂向魔鬼换金币的那个傻孩子。很多人从这个时候开始意识到，确实需要放慢节奏、放松身心，慢慢享受生活了。

也许你会问，在竞争如此激烈的年代，哪儿有资本慢下来啊？其实不然，“慢生活”并非让你放弃自我、无所事事。它与物质的富有程度也没有多大关系，慢生活中的“慢”更多的是一种健康的心态，一种积极的生活态度。慢下来，细心欣赏一朵花的盛开，沉醉于一阵微风掠过的舒爽，细想人生百味，咀嚼生活点滴，何其简约和透彻！

再忙也要歇一歇，享受健康快乐的慢生活，就从现在开始吧！



前言 别让身体和心灵疲于奔命

PART 1

认识快节奏 为疲惫身心找出路

第1章 快节奏是身心健康的大隐患

现代人的生活每天像上紧了发条的钟/002

“脑病”正在悄悄地蔓延/004

为何英年早逝的悲剧一幕幕上演/008

过劳死是把“软刀子”/009

长期紧张是健康杀手/011



第2章 人们需要慢下来歇一歇

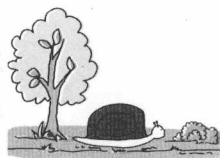
唯有“慢”一点，身体才会健康/015

让生活的节奏有条不紊/017

慢是一种能力，更是一种心态/019

“慢生活”重在享受生活/021

慢也是一种生活哲学/022



有张有弛地弹奏生活的乐章/024

慢生活让你发现人生沿途的美景/025

向金庸学习，过简单慢生活/027

第3章 为什么我们的生活还“慢”不下来

“穷忙”和“瞎忙”浪费了太多的时间/030

总想和时间赛跑/032

追逐名利，欲罢不能/035

为虚荣而忙碌/037

注重责任而不懂分担/038

被职业危机感所奴役/042

不懂授权，事必躬亲/044

掉进完美主义的陷阱/045

你进入慢生活时代了吗/047



PART 2

节奏慢下来

给忙碌生活减减压

第4章 工作慢下来：巧取舍，高效率

测一测你的职业压力有多大/052

压力为什么会上瘾/054

压力过大的结局：30岁的年龄，60岁的心脏/056

在忙碌中学会“偷闲”/057

再忙也要为自己充电/059

忙到点子上，不浪费时间在不值得的事上/061

管理好自己的时间/063

高效工作的5种方法/065

不要把压力带回家/068

10种缓解压力的有效方法/069

办公室一族，这些“小动作”要常做/072



第5章 饮食慢下来：越吃越健康

慢餐，一种新的饮食文化理念/074

吃得太快伤害的不只是你的胃/076

想长寿吗？那就慢点吃吧/077

遵守慢餐饮食新法则/080

平衡膳食是慢餐的关键/083

暴饮暴食会引起各种疾病/085

剩饭剩菜不能随便吃/087

一定要打好健康早餐牌/088

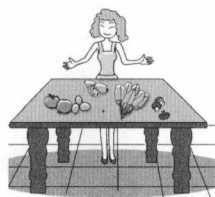
安排一顿营养均衡的午餐/090

晚餐好配置，给你的健康打满分/092

水为百药之王，但要会喝才行/093

下午茶将慢生活进行到底/096

杜绝不良饮食习惯，健健康康吃到老/097



第6章 睡眠慢下来：还清自己欠身体的债

测一测你的睡眠质量高吗/100

拷问一下你的“睡商”/101

谁违背了作息规律谁就要受到惩罚/105

悄然蔓延的流行病——失眠/107

睡眠有保证，健康才有保证/108

科学睡觉需要注意九点/110

“垃圾睡眠”对健康有害无益/112

适当午睡，调养精神/114

给“夜猫子”的贴心提示/116

关注睡眠细节，享受完美睡眠/120

治失眠，心理调节比吃药更有效/122

睡眠有方，才能找回健康的睡眠/124



第7章 运动慢下来：不求速度，只要轻松

生命在于慢运动/127

上班族们更适合“慢运动”/128

有氧运动是慢运动的首要选择/129

消除运动隐患，明明白白去运动/131

下午是最适宜运动的黄金时间/134

减肥最快的方法——慢运动/135

腰酸背痛，慢运动同样可以帮助你/138

7种慢运动，让你享受快感/140

掌握击退疾病的“运动疗法”/143



第8章 休闲慢下来：让身体和心情一起轻松

“慢生活”时代，你会玩吗/148

做家务其实也是健身/149

慢消费也是一种放松/152

冥想：放松与养生的好方法/155

听听音乐，让心灵在舒缓中回归/157

练习书法可促进身心健康/160

吟诗作对可当药治心病/162

静下心，发现读书的妙处/164

养花种草也是一种不错的养生休闲方式/166

旅游休闲不可或缺/168

让城市和自己慢下来/170



第9章 感情慢下来：握住幸福的缰绳

爱情不要快餐化/175

不要在爱情面前迷失自己/177

不要为打翻的爱情哭泣/180

不完美也幸福/182

慢性爱：学会“性”福才有幸福/183

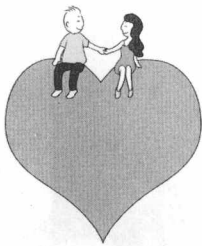
用“心”去经营你的婚姻/186

在家庭与事业之间寻找平衡/190

有时间要多陪陪孩子/192

常回家看看/194

珍惜身边的每一位朋友/197



PART 3

享受阳光禅

给心灵打开另一扇窗

第10章 用好生活的减法，学会简单生活

生命之舟需要轻载/202

要快乐就要简单生活/204

放弃生活中的“第四个面包”/207

清楚什么是你真正想要的/209

用好生活的“减法”/210

凡事要懂得适可而止/212

生活中学会说“不”/213

合适的才是最好的/214

第11章 慢活人生，活出一个好心情

抛开一切，让自己闲一段/216

面对生活，时刻保持一颗平常心/218

放慢生活的节奏/221

为自己的心灵“留白”/223

拥抱那一抹缺憾/224

生气是拿别人的过错来惩罚自己/226

做自己情绪的主人/227

活在当下，别透支明天的烦恼/229

找回久违的“闲适”/232

学会营造快乐的因素/234



让内心绽放微笑/236

第12章 慢对得失，知足者才会常乐

做人需要几分淡泊/239

失去其实是一种获得/241

放下无谓的执著是一种智慧/243

放下是一种自由和觉悟/245

学会善于取舍的智慧/246

坦然面对自己的失意/249

学会接受无法改变的事情/251

请关上过去的那扇门/252

真正理解郑板桥的“难得糊涂”/254

知足常乐，人才能幸福/255

拥有一颗感恩的心/257



第13章 点亮心灯，做最阳光的自己

生活需要阳光心态/259

内心有阳光，世界就是光明的/261

莫让悲观的心态冷冻了生活/264

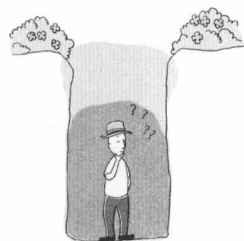
孤独永远是一个人的舞蹈/266

克服狭隘，豁达的人生更美好/268

远离猜疑，化猜忌为相互信任/271

快乐的字典中没有“偏执”二字/273

消除冷漠，用心构筑生活的乐园/276



改掉忧虑的习惯，重拾快乐好心情/277

排遣抑郁，让心灵沐浴阳光/279

摒弃自卑，让内心充满自信的阳光/282

不要让嫉妒心偷去你生活的快乐/284

走出自闭，沐浴群体阳光/286

第14章 一切随缘，享受健康快乐每一天

佛说，一切随缘/288

随遇而安才能永远快乐/290

顺其自然才会获取更多/292

牵上你的蜗牛去散步/293

今天其实才是最重要的/296

不要奢望未来，享受此时此刻/298

附录：轻松生活之具体实践方案/300





认识快节奏

为疲惫身心找出路

PART 1

第1章

快节奏是身心健康的大隐患



再忙也要歇一歇
给快节奏生活减压的身心调养三步曲

002



现代人的生活每天像上紧了发条的钟

当今社会，生活节奏不断加快，“时间”似乎对每个人都不留情面，它的鞭子越抽越紧。看看那些已经成为时间“奴隶”的人们，每天匆忙的步履赶的是时间，废寝忘食地工作挤的是时间，苦拼苦干、不管不顾抢的是时间，时间对于每个人来说都好像不够用。

面对做不完的工作、没完没了的应酬，感觉非常疲惫，更头疼的是还得抽出时间做家务，买菜、做饭、洗衣服、打扫房间……生活像一根上足了劲儿的发条，不停地运转，构成了一幅繁忙、近乎于疯狂的现代人生活画面。仿佛不这样匆忙，就不珍惜生命、珍惜时间，于是人们压缩了睡眠，挤掉了休闲，牺牲了美食，让自己变成了上紧发条之后难以停下来的机器。每个人似乎都怀着“只要选择了远方，便只顾风雨兼程”的信念，生命中那些美好回忆的东西，总来不及好好享受。

吴宜，某公司销售主管，她每天都把时间排得满满的，除了吃饭睡觉，几乎没有空闲时间。她感觉自己像是上紧发条的钟，每天都紧张地走着相同的路：认识陌生人——销售产品——向别人展示本公司的实力——给团队人员进行业务知识培训——帮助合作伙伴一起发展他们的事业。这样的生活虽然充实，但完全没有时间享受个人的生活，最近一段时间她感觉很累，觉得自己该好好休息几天了。



工作，应酬，家务……生活像一根上足了劲儿的发条，在不停地转，人们总是处于紧绷的状态。



方远，某公司的营销经理。他每天都为没完没了的业务、应酬，忙得焦头烂额，有时真想放下工作美美地睡上几天，但这是可望而不可即的。偶尔因为忙其他的事没去公司上班，手机就会响个不停，第二天办公桌上积压着更厚的文件，整天忙得他喘不过气来。方远说：“如果能过上悠闲的‘慢生活’，那简直太好了，可以充分地爱我所爱、乐我所乐。可是，在生活的重压下，面对职场上激烈的竞争，谁又能洒脱地放下工作去享受休闲的生活呢？”



英国时间研究专家格斯勒曾说过，我们正处在一个把健康变卖给时间和压力的时代。很多人被束缚在“毫微秒文化”中，时间被切分到最小，一周7天每天24小时不停地工作，日常生活被忙碌和焦虑充斥。这种“毫微秒文化”发展到极致，人的身心就会超负荷，长期处于亚健康状态，人的身体健康就会受到严重损害。

生活应该拖住时间，而不是被时间拖着走。被时间压迫，是现代人所给自己制造的最大障碍。“时间病”已经在都市蔓延开来，人们在它的逼迫下，变得烦恼、慌乱和急躁，甚至因为透支健康而生出诸多慢性疾病。



“脑病”正在悄悄地蔓延

随着社会的发展，我们每个人都面临着巨大的心理压力，社会适应、学习就业、恋爱婚姻、子女教育以及家庭纠葛，随时都可能让我们陷入困惑之中。

人们都说，21世纪是“脑病时代”，这是因为人们生活节奏加