

姜越◎编著

生命之舟承载不了生活重负  
短暂的人生容不下纷繁芜杂



# 幸福源自轻生活

轻生活就是 轻心、轻体、轻食、轻居。

轻心是一种生活的态度，淡泊，减法，知足，养心。

轻体是一种健康的选择，运动，纤体，解压，保健。

轻食是一种简朴的疗养，绿色，美丽、清淡，养生。

轻居是一种简单的快乐，简约，乐活，闲适，洒脱。

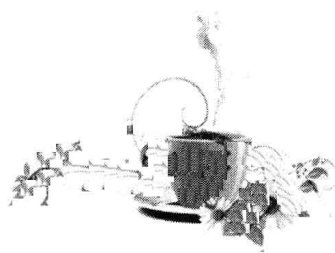
*XingFuYuanZiQingShengHuo*

中国言实出版社

◎ 编著

# 幸福源自轻生活

*XingFuYuanZiQingShengHuo*



中国言实出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

幸福源自轻生活 / 姜越 编著.

—北京: 中国言实出版社, 2012.5

ISBN 978-7-80250-823-1

I. ①幸…

II. ①姜…

III. ①生活方式-通俗读物

IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 053447 号

出版发行: 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

电 话: 64924716 (发行部) 64963101 (邮 购)

64924880 (总编室) 64963106 (编辑部)

网 址: [www.zgyschs.cn](http://www.zgyschs.cn)

E-mail: [zgyschs@263.net](mailto:zgyschs@263.net)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京洲际印刷有限责任公司

版 次: 2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

规 格: 710 毫米×1000 毫米 1/16 17 印张

字 数: 238 千字

定 价: 29.80 元 ISBN 978-7-80250-823-1/C·39

# 前言

## Preface

当今社会，科技、信息、文明都在一日千里地快速发展，有的时候，我们也会觉得自己跟不上社会的步伐了，是不是在我们看书的时候，浏览网页的时候，看的最多的心情和状态，就是压力、疲惫、还有种种的无力感。

人之所以痛苦，就是在于追求错误的东西。放下心灵的负累，减轻心灵的重压，给自己一个轻松愉快的生活。我们也会发现，如今人们的物质条件越来越好了，身边的疾病却越来越多了。其中很多都与我们的生活方式有关——生活作息无规律、经常有应酬交际，久而久之，导致我们的身体出现了状况。有的时候为了工作，我们经常吃一些速食快餐之类的，有的时候暴饮暴食；有的人一辈子辛辛苦苦省吃俭用就是为了买房子、车子，最后成了新时代的奴隶……

我们的生活到底需要什么呢？其实，最后的愿望还是在于享受幸福轻松的生活。

要获得轻松的生活，我们要做到轻心。轻心就是要淡泊，这样才会心态平和，快乐无边；轻心就是减法，减去负累，放飞自己的心灵；轻心就是知足，知足的人才会珍惜现在拥有的一切，好好的活在当下；轻心就是养心，只有经常调节自己的心情，你的心灵才会得到按摩和放松。

要获得轻松的生活，我们要做到轻体。轻体就是运动，适当科学的运动会让我们的身体更加健康；轻体就是纤体，塑造完美又健康的体型；轻

体就是解压，放松身体让自己乐逍遥；轻体就是保健，我们的身体同时也需要温柔的呵护。

要获得轻松的生活，我们就要做到轻食。轻食就是绿色，绿色让我们的饮食更健康；轻食就是美丽，美丽也一样的吃出来；轻食就是养生，合理膳食会更加健康长寿；轻食就是清淡，粗茶淡饭可以减少疾病侵入的机会。

要获得轻松的生活，我们就要做到轻居。轻居就是简约，简单生活不为外物所劳役，还你一个简单快乐的生活；轻居就是乐活，还你一个自然、健康、环保的生活；轻居就是闲适，让你远离不良的生活习惯，还你一个轻松、自在的生活。

其实，获得轻松的生活很简单。那就是要我们放下与减掉身心的负担与累赘，也就是把一切简化到最简单的境界。轻生活让我们放开一点，简单一点，单纯一点。这样，我们才可以活得更轻松、自由、洒脱、快乐。

本书将轻生活包括的四个方向，轻心、轻体、轻食、轻居。这四个方向都要经历一些内心的挣扎，甚至必须要很沉重地去改变自己在思考或生活上积累多年的习惯，才能展开轻生活。本书取材于现实生活与科学依据，通过生动有趣的实例和深入浅出的分析，帮助你走出生活中的误区，还你一个强健的身体与快乐纯净的世界。期望读者读过本书之后，能够领悟到许多东西，从而使你更健康，更快乐！



## 第一篇 轻 心

要获得轻松的生活，我们要做到轻心。轻心就是要淡泊，这样才会心态平和，快乐无边；轻心就是减法，减去负累，放飞自己的心灵；轻心就是知足，知足的人才会珍惜现在拥有的一切，好好地活在当下；轻心就是养心，只有经常调节自己的心情，你的心灵才会得到按摩和放松。



### 一、轻心就是淡泊，心态平和快乐无边

在心情上，若是跌宕起伏必然有损精力。要保持心态的平衡，其实也很容易做到。在不能得到的时候，要想着天外有天，人上有人，比上不足，比下有余这些道理，心态自然就容易平衡了。因此说，人应该淡泊名利，让精神上有所寄托，永远保持一种平和的心境。这样，你才会快乐无边。

- ※ 不快乐的理由源于自己 ..... 003
- ※ 欲望和压力让生活变得很重 ..... 005
- ※ 心态平和，快乐无边 ..... 007
- ※ 想快乐，就不要攀比 ..... 010
- ※ 人生总在得失间 ..... 013
- ※ 走自己的路，淡然对闲言 ..... 016



## 二、轻心就是减法，减去负累放飞心灵

如今随着社会的发展，市场经济的加剧，每个人的压力也越来越大。追求成功无可厚非，但成功不是人生的目的。事业也好，婚姻也好，工作也好……都要拥有一个好的心态，无论物质生活是否丰裕，幸福快乐过好每一天才是最重要的。因此，面对心灵的重负，我们一定要学会减法式的生活。

- ※ 减去负累，就不会被疲劳打败 ..... 019
- ※ 减去伪装，做真实的自己 ..... 021
- ※ 减去遗憾，让过去的成为过去 ..... 024
- ※ 减去抱怨，轻心飞扬 ..... 026
- ※ 减去苛求，人生无处不完美 ..... 029
- ※ 减去烦恼，人生本无事 ..... 030
- ※ 减去狭隘，“大肚”能容天下 ..... 033



## 三、轻心就是知足，活在当下珍惜拥有

现代人在狂热地追逐物质生活的过程中，心灵已经不像过去那样纯净了。心灵的所有空间都被物质欲望和精神欲望填满了。俗话说：欲壑难平。物质生活的确是越来越丰富了，可是幸福感却没有增加。相反，失落感却日甚一日。那么，我们应该学会知足，只有知足才能常乐。

- ※ 善待自己，善待世界 ..... 036
- ※ 家永远是心灵的港湾 ..... 039
- ※ 普通人的快乐生活 ..... 042
- ※ 学会感恩，收获快乐 ..... 044
- ※ 用心感受，幸福就在你身边 ..... 047
- ※ 只看拥有，不看没有 ..... 049



#### 四、轻心就是养心，调节心情按摩心灵

《素问·上古天真论》曰：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”由此可见，人要有追求有目标，但不可过分奢求。如果奢求不得，必将气阻伤身。对此，我们应该保持一种好的心态，求所能求，舍所不能求，这样才能心安自得而培养元气。我们都知道，百病皆由心生。那么，养心之道就是：要学会调节心情按摩心灵。

- ※ 回归童心，寻找阳光 ..... 052
- ※ 要谨慎心理亚健康 ..... 055
- ※ 心理疾病，不可忽视 ..... 057
- ※ 思虑过多，影响健康 ..... 059
- ※ 自我调节，远离病态 ..... 062
- ※ 调整心态，莫要生“气” ..... 065
- ※ 五大法宝，养心无忧 ..... 068



## 第二篇 轻 体

要获得轻松的生活，我们要做到轻体。轻体就是运动，适当科学的运动会让我们的身体更加健康；轻体就是纤体，塑造完美又健康的体型；轻体就是解压，放松身体让自己乐逍遥；轻体就是保健，我们的身体需要温柔的呵护。



## 五、轻体就是运动，科学运动更健康

常言道：生命在于运动。运动和健康有着不可割舍的关系，它对人的生理和心理有着双重保健功效。运动不仅可以帮助你练就强壮体魄，还是健康的“催化剂”，亚健康的克星。运动是让你年轻、强壮、健康、充满活力的法宝。但是，如果运动不当，反而会对身体造成伤害。因此，运动是要根据自身的情况的。也就是说，科学运动才能有助于健康。

- ※ 生命在于运动 ..... 073
- ※ 健康生活，始于足下 ..... 075
- ※ 舞蹈运动有益于健康 ..... 077
- ※ 合理饮食，运动才有效 ..... 079
- ※ 运动要量“龄”裁衣 ..... 081
- ※ 运动误区要注意 ..... 083
- ※ 办公室一族的健身法 ..... 085



## 六、轻体就是纤体，塑造纤美的身体

古语说：“肥胖是福。”或者说：“肥胖是一种富态。”但是，随着医学的不断进步发展，各项实验都证明肥胖不是福，而是可怕的文明病。现在不只是年纪大的人肥胖，年轻的肥胖者也比比皆是。肥胖在不知不觉中侵袭您的身体，威胁您的健康。所以说，不可盲目地相信胖就是福相。要塑造纤美的身体，也不可盲目地为了纤体，而损伤了健康。而应该遵循科学去塑造纤美的身体。

- ※ 排毒过度，反而伤身 ..... 088
- ※ 切莫乱做瘦身手术 ..... 091
- ※ 小动作燃烧大脂肪 ..... 092

|                     |     |
|---------------------|-----|
| ※ 简简单单, 轻松减肥 .....  | 094 |
| ※ 减肥要根据肥胖类型而定 ..... | 097 |
| ※ 把你的“大肚”收起来 .....  | 099 |



## 七、轻体就是解压, 放松身体乐逍遥

竞争的日益激烈, 让我们的压力无处不在。于是抑郁、亚健康、神经紧张、失眠等症状也越来越多地走进了人们的生活。高效率、高品质的生活是我们每个人的追求, 但只一味地追求效率而忽视我们的健康, 而导致过度疲劳是得不偿失的。所以, 我们要学会给自己的身体解压, 那么, 你得到的不仅是一个精力充沛的身体, 还会收获到一份好心情。

|                        |     |
|------------------------|-----|
| ※ 学会自我解压, 身体才会健康 ..... | 101 |
| ※ 解压有方法, 身体不超“重” ..... | 104 |
| ※ 莫做工作狂, 要学会休息 .....   | 107 |
| ※ 走进书海, 轻松畅游 .....     | 109 |
| ※ 热爱旅行, 享受山川人情之美 ..... | 111 |
| ※ 欣赏音乐, 荡涤身心疲惫 .....   | 114 |



## 八、轻体就是保健, 身体需要精心呵护

轻体就是保健, 就是要精心呵护我们的身体。生活中, 我们常常不注意保养身体, 不知科学地保养身体, 导致身体受损, 从而引起疾病。尤其是对于女性来说, 只会注重衣服的华美、凸显玲珑的曲线、从而忽视了对身体的呵护。另外, 女性还为了“面子”问题, 忽视了很多东西对身体的危害。所以, 一定要科学地保养身体。

|                    |     |
|--------------------|-----|
| ※ 健康比衣着光鲜更重要 ..... | 117 |
| ※ 衣服是隐形“杀手” .....  | 120 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| ※ “色”衣之毒不容小觑 .....   | 123 |
| ※ 凸显曲线美，但不要“紧” ..... | 124 |
| ※ 脚是人体的“第二心脏” .....  | 127 |
| ※ 女性要注意化妆品之“重” ..... | 129 |
| ※ 取材于古老的“美丽法” .....  | 132 |
| ※ 女人都是“水”美人 .....    | 134 |
| ※ 绿色疗法，天然保健 .....    | 136 |



## 第三篇 轻 食

要获得轻松的生活，我们就要做到轻食。轻食就是绿色，绿色让我们的饮食更健康；轻食就是美丽，美丽也一样可以吃出来；轻食就是养生，合理膳食会更加健康长寿；轻食就是清淡，粗茶淡饭可以减少疾病侵害我们的机会。



### 九、轻食就是绿色，绿色引领“食”尚

“绿色”是生命的本色，代表着健康。古语又曰：病从口入。在人们追求饮食自然、健康的今天，对饮食的要求也越来越高。绿色食品才是当今的“食”尚选择。在日常饮食中，一定要多吃一些有机食品。基因改造食品、合成食品、含有添加剂的食品都要注意。同时，绿色食品也要注意会做，做好了不仅保证了美味可口，也保证了健康。另外，厨房的保洁工作也应该引起重视。

|                    |     |
|--------------------|-----|
| ※ 有机食品才是“食”尚 ..... | 141 |
| ※ 基因改造食品要注意 .....  | 143 |
| ※ 推崇天然，拒绝合成 .....  | 145 |
| ※ 远离“添加剂”的危害 ..... | 147 |
| ※ 食物做好了才“绿色” ..... | 149 |
| ※ 呼唤“绿色”厨房 .....   | 151 |



## 十、轻食就是美丽，美丽是“吃”出来的

轻食主义者崇尚健康与美丽。其实，美丽也是能吃出来的。利用食物进行美容，在我国已有悠久的历史。不过，由于个人的肤质、生理因素、患病情况和个体特殊需要的不同，必须根据个人的具体情况，设计适合自身的美容饮食。那么，在当今这个时代，“返璞归真”是一种美丽的时尚。食疗正是回归简朴的美容养颜之道，美丽让你“吃”出来。

|                      |     |
|----------------------|-----|
| ※ 果汁能喝出苗条和美丽 .....   | 154 |
| ※ 绿色素食，美容养颜 .....    | 157 |
| ※ 果蔬令你光彩照人 .....     | 158 |
| ※ 温饮黄酒补血养颜 .....     | 160 |
| ※ 抗氧化物防皮肤衰老 .....    | 163 |
| ※ 吃对“食品”，青春永驻 .....  | 164 |
| ※ 日常饮食也能让你拥有美丽 ..... | 166 |



## 十一、轻食就是养生，合理膳食健康长寿

如今人们对健康越来越重视，据统计，因为膳食失衡、营养过剩导致的疾病发病率高于营养缺乏导致的疾病发病率，糖尿病等慢性病的发病率正在升高，致使我国居民的健康面临慢性病的巨大危害。那么，怎样吃才

能健康，只有一个答案：合理膳食。

|                     |     |
|---------------------|-----|
| ※ 饮食的十大误区 .....     | 168 |
| ※ 均衡营养才健康 .....     | 171 |
| ※ 粗中有细，搭配合理 .....   | 173 |
| ※ 饮食应该多元化 .....     | 176 |
| ※ 餐有蔬菜，日有水果 .....   | 178 |
| ※ 两粥一饭，延年益寿 .....   | 181 |
| ※ 主食吃太少损害健康 .....   | 182 |
| ※ 食物的搭配与禁忌 .....    | 184 |
| ※ 食用激素，不如食用大豆 ..... | 187 |



## 十二、轻食就是清淡，粗茶淡饭无病患

人们常说“粗茶淡饭延年益寿”。随着人们生活水平的不断提高，餐桌上各种油腻食物，导致了肥胖症、高脂血症、动脉硬化、冠心病、脂肪肝等一系列“富裕病”越来越多。因此，我们提倡杂食和粗茶淡饭，即混合饮食，平衡膳食，反对偏食。以植物性食物为主，注意粮豆混食、米面混食，适当辅以包括肥肉在内的各种动物性食品，才是健康的万全之策。

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| ※ 食五谷杂粮有益于健康 .....    | 189 |
| ※ 控制卡路里，清淡饮食才健康 ..... | 192 |
| ※ 高脂饮食危害多 .....       | 194 |
| ※ 腌制食物要少吃 .....       | 196 |
| ※ 多吃蔬菜益处多 .....       | 198 |
| ※ “茶”的保健作用 .....      | 200 |



## 第四篇 轻 居

要获得轻松的生活，我们就要做到轻居。轻居就是简约，简单生活不为外物所劳役，还你一个简单快乐的生活；轻居就是乐活，还你一个自然、健康、环保的生活；轻居就是闲适，让你远离不良的生活习惯，还你一个轻松、自在的生活。



### 十三、轻居就是简约，简单生活不为物役

快节奏、高频率、满负荷，已让人到了无可复加的接受地步。人们在这日趋繁忙的生活中，渴望得到一种能彻底放松、以简洁和纯净来调节转换精神的空间，这是人们在互补意识支配下，所产生的亟欲摆脱繁琐、复杂、追求简单和自然的心理。那么，作为一个轻居主义者，崇尚的正是这种简约主义，只有简单的生活才不为物役。

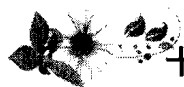
- ※ 生活简约，自由洒脱 ..... 205
- ※ 莫做房奴、车奴、卡奴 ..... 208
- ※ 减少电子垃圾的危害 ..... 211
- ※ 回收垃圾，省钱又环保 ..... 213
- ※ 节约能源，家用电器要关闭 ..... 215
- ※ 节约用水，省钱又环保 ..... 216



## 十四、轻居就是乐活，追逐环保生活本源

生活质量最主要是取决于生活的观念。轻居就是乐活。“乐活”是全球最“in”的生活方式，只有你自己才能决定你的生活方式，没有任何人能代替你决定。除了一些特殊情况，人的一生，三分之二的时间是在家里度过的。随着生活质量的日益提高，“绿色环保”作为新一季家居潮流的最新主张，日渐被业界有识之士所推崇，被深居闹市的人们所重视。对于乐活一族来说，他们倡导的就是健康、自然、环保的生活本源。

- ※ 环保装修，享受健康快乐 ..... 218
- ※ 环保家具，环保生活 ..... 220
- ※ 视觉污染，危害健康 ..... 223
- ※ 消除听觉污染，享受安逸祥和 ..... 225
- ※ 绿色植物净化空气 ..... 228
- ※ 推崇“乐活”，加强环保理念 ..... 230



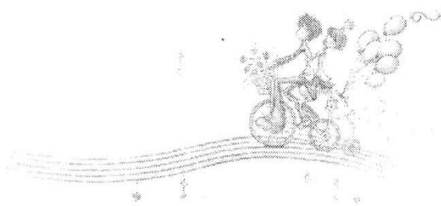
## 十五、轻居就是闲适，好习惯打造精品生活

闲适就是与家人团聚，共享天人之乐；就是自己闲来无事品一杯香茗；就是约二三好友在舒适的居家氛围中斟酒小酌……是的，如果一个人的生活没有规律，没有良好的习惯，会导致生理功能紊乱和心理疲劳，影响身心健康。因此，要想打造精品生活，一定要科学作息，形成健康的生活方式与习惯。

- ※ 不良的生活习惯损坏健康 ..... 233
- ※ 科学作息，生活惬意 ..... 236
- ※ 适当的日光浴，有益于健康 ..... 239



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| ※ 沉溺网络危害大 .....       | 241 |
| ※ 舒适居家氛围，打造精品生活 ..... | 243 |
| ※ 亲自下厨，其乐融融 .....     | 246 |
| ※ 改掉抽烟的坏习惯 .....      | 249 |
| ※ 尽量减少喝酒的习惯 .....     | 251 |





## 第一篇 轻心

要获得轻松的生活，我们要做到轻心。轻心就是要淡泊，这样才会心态平和，快乐无边；轻心就是减法，减去负累，放飞自己的心灵；轻心就是知足，知足的人才会珍惜现在拥有的一切，好好地活在当下；轻心就是养心，只有经常调节自己的心情，你的心灵才会得到按摩和放松。

