

闲情慢记

Record the Life of Leisure

姜芳 著



郑州大学出版社

闲情慢记

XIANQING MANJI

姜芳 著



郑州大学出版社
郑州

图书在版编目(CIP)数据

闲情慢记 / 姜芳著. — 郑州: 郑州大学出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5645-1798-4

I. ①闲… II. ①姜… III. ①随笔—作品集—中国 当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第070540号

郑州大学出版社发行

郑州市大学路40号

邮政编码: 450052

出版人: 王 锋

发行电话: 0371-66966070

河南省瑞光印务股份有限公司印制

开本: 889mm×1194mm 1/24

印张: 5.5

字数: 145千字

版次: 2014年10月 第1版

书号: ISBN 978-7-5645-1798-4

定价: 68.00元

本书如有印装质量问题, 由本社负责调换

她

She

她有一双明亮的眼睛，眼神很简单很干净，像个孩子一样。

她有一点婴儿肥，笑起来嘟嘟的，你看着她的笑就忍不住想笑。

她留着长发，常常松松地披散着，偶尔也会扎起马尾，甩呀甩呀。

她喜欢光着脚丫在沙滩上奔跑，她喜欢在树林里散步，她喜欢在下雨天看着雨帘发呆。

她会在下雪天凝视着窗外的雪花，默默地不说话；她会偷偷地在办公室炖黄芪乌鸡汤，被人发现的时候会不好意思地笑；她会排除万难，跑到一个路边摊上喝传说中味道极好的牛肉汤；她会在车上或者办公室放一包零食，也许是糖炒山楂，或者是巧克力；她会在喝茶时，用姜氏理论说茶配甜点可以立刻让自己快乐而且心情舒畅。

她喜欢运动，迎着太阳奔跑；在水中调皮如鱼般自由游动；在排球队中任队长；在乒乓球比赛获得冠军；在高尔夫球场练到肩背疼痛……她更喜欢的是在运动中感受这份健康的生命绽放过程。

她爱书，看到好的书、设计精美的书，不分类别，统统拿下，博览群书，几乎成为杂家。

她喜欢艺术和一切美的东西，因为心中充满了美的渴望，所以总能在生活中、工作中不经意中发现美丽的事物，在每个人身上看到各种闪光点，真诚地待人，愉快地做事。

她还懂得养生之道，最擅长炖各种滋补汤食，早晨起来，先吃个水果，再吃一些煮青菜、蒸玉米之类的；晚上回来熬一锅红豆大枣莲子薏米红糖粥。

她在忙碌中为了保持运动，会选择步行上班，在无可奈何的雾霾天气，有时候她会戴一个大口罩，边走边看迎面走来的一个个陌生人，猜测TA的心情TA的际遇：嗯，这一位表情怎么沉重而严肃？那一位长者脸上刻着不快乐，哎！人生哪里会有圆满，还要坚强啊。那一

位一直笑眯眯的，一定是遇到了快乐事或者有了亲密的爱人……

她一个人住在一个大房子里。她邀请女同事搬到自己家里来住，她说：“我可以照顾你，我什么都会做！我喜欢做！”

她爱大自然，从12岁开始就一个人周游全国。

如今，她一个人周游世界。

她在巴塞罗那寻找高迪的足迹，她在雅典宪法广场的阳光下喂鸽子，她在纽约的迪士尼乐园像个孩子一样笑啊跳啊，她在海边的礁石上坐成美人鱼的造型拍照留念，她在飞机掠过天空的刹那抓拍脚下的雪峰，她趴在车窗上往后看沙漠里的约书亚树。

这是她的世界，美好、快乐，并且孤独。

她家三代书香门第，姥爷做收藏，在中国最困难的年代把几个孩子都送出国留学。她从小在部队大院长大，有着军人的效率和干练，学习了国画陶冶了情操增加了多角度思维，博览了各类书籍滋养了人生厚度，游走了各地风俗地貌培养了包容的胸怀，二十多岁就为自由故下海的她现在掌管着一个一千多人的企业。

从零开始，从小到大，她像一个勇敢的女战士，攻城略地，胜败荣辱，一并坦然接受。

追梦的路上，她一个人偷偷哭过，她一个人浅浅笑过。

经历过很痛的人生，才会体悟很美的生命。

她的眼睛，始终清澈而明亮。这种清澈，是经历了很多世事之后的理解力，可以消化一切丑恶，可以接纳一切伤害或者挫折。

这种明亮，温暖、坚实，而且持久。

她是女企业家姜芳。

她是女生姜芳。



从这里，一起走进，她的闲情慢记。

人

区别于

动物

最重要的是

必须要有

精神世界

一个人的精神能力决定性地限定了他领悟高级快乐的能力。

时代 失慢 生活

快时代。

我们为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们而去。

我们屡次按下时间的快进键：创业，最好是一夜暴富；做事，最好是名利双收；结婚，最好对方有车有房；十字路口，黄灯闪烁的一刹那加速冲过去；鸡鸭鱼肉蔬菜水果，使用激素使其快速成长提高产量……生存的经验告诉我们：只有快，才能赢得更好的生存能力和生存空间。

和体育比赛的宗旨一样，我们要更快更高更强。所以，我们每天只睡三个小时，我们在路边买个包子啃着去上班，我们在拥堵的城市交通里狂按喇叭，我们的日程表上满得快要填不下，我们的办公区里堆满了白色的快餐饭盒和方便面桶，就连偶尔的假期旅行，也是跟着导游的小旗子快进快出。

是的，我们急急忙忙追赶我们以为的快乐——财富、地位或者八分钟的爱情——结果在追求的路上急得上气不接下气，以至于和快乐擦肩而过。

当我们的生活被简化为一个“快”字时，我们变得麻木和迟钝。我们可能在城市里拥有更多的房子，但是却距离诗意的安居更遥远；我们在饭店里享用美食佳肴，饭菜里却没有家的味道；我们享用信息网络的便捷，一群人面对面却各玩各的手机，人在一起，心不在一起；我们闪爱闪婚闪离，却没有了“白首不相离”的醇厚美好；我们享用飞机高铁的高速，却没有了“陌上花开缓缓归”的情怀。

越快，就越体验不到生命的快感、舒适与尊严。对速度的崇拜让快文化占据了我们的潜意识 and 价值体系，使得越来越多的人开始沦为时间的奴隶。

速度至上的时代，我们的时间观需要重新调整，我们的内心需要更多的突破和成长，我们需要重新界定“成功”的定义。

人生幸福之道，有张有弛、有得有失、有忙有闲。如果我们发现自己难以抵御今天这个纷繁复杂的物质世界的引诱，那么最好的办法就是“simplify, simplify, simplify”。

欲速则不达。

莫急，莫急，慢下来。

慢生活。

在键盘上敲击下这三个字时，我的内心被一种软软糯糯的情绪包围了。我曾经是一个忙得连孤独都顾不上的人，那时连偶尔的静坐发呆都是一件奢侈的事情！当家庭、身体向忙碌的工作发出警讯时，我渐渐顿悟了。这两年，我变得开始“不务正业”，去国外游学，在世界各地慢慢旅行，在花园里种花，在公园里遛狗，在阳光温暖的下午慢慢地读一本散文书——这在之前的很多年，是绝对不可能发生的事情，我连想都没有想过。我不是一个全职太太，我是一个要强的职场女性，我为这样的生活付出了一定的代价。

我尝试着慢慢去理解生活，去深入探寻生命的深层次需求。

钱是可以储存的，而时间是不能储存的，你怎么花时间，决定了你一生的生活质量。你选择被房子、车子、票子充满的人生，还是选择被孩子、家人、园子充满的人生？

古人认为，人生乐事至少有四十项：高卧、静坐、尝酒、试茶、阅书、临帖、对画、诵经、咏歌、鼓琴、焚香、莳花、候月、听雨、望云、瞻星、负暄、赏雪、看鸟、观鱼、漱泉、濯足、倚竹、抚松、远眺、俯瞰、散步、荡舟、游山、玩水、访古、寻幽、消寒、避暑、随缘、忘愁、慰亲、习业、为善、布施。

这四十项人生乐事概括得十分巧妙，令人神往、羡慕。这些事情在今天看来仍然不过时，实现起来也非常容易，不需要多少财力上的支持，关键在于心境。只要有一颗平静的心和把控时间的能力，幸福感和满足感俯拾皆是。

但是，也要注意一点，慢生活不是懒惰，不是拖延时间，不是慢发展，而是要在工作和生活中找到平衡的支点，用满足的心态和宽容一切的胸怀去生活。在这种生活方式里，有张有弛、有劳有逸，做事计划性更强、效率更高，私人时间更多，生命的内容更平衡，该快则快、该慢则慢。

01 / 18

壹

饮食

人生第一大事

31 / 40

叁

读书

世间所有的相遇都是

55 / 66

伍

运动

别和生活赛跑

贰

19 / 30

情爱

爱，让人活下去的动力

肆

41 / 51

居住

诗意地栖息

75 / 82

99 / 108

⑦

⑨

休闲

出行

旅行

工作

和自己相处

休闲

享受等待的时光

让心灵带身体旅行

做自己喜欢的

自己

⑥

⑧

⑩

67 / 74

83 / 98

109 / 122

闲情慢记 目录

慢食

Slow Food

人生第一大事



吃 Eat

食色，性也

食排第一位，轻松地捕获快乐与满足
是人生自古不变的主题

吃货

有一类人，他们熟知每一家餐厅的招牌菜，他们熟知每一个深深的小巷子里的著名路边摊、大排档，他们对食材异常挑剔，拿到任意一家餐厅的菜单，从只言片语中，都能点出餐厅最拿手的特色菜。他们都对自家的厨房有着狂热的爱，他们穿着围裙挥着菜刀，在锅碗瓢盆的交响里勇敢地开发、创造。

他们不仅是美食家，他们更是生活的艺术家。

他们有一个骄傲的名字——吃货。



1. 股市用语，泛指买进股票。
2. 贬义词，指就会在家赖着，光吃不干活，不会赚钱贴补家用的人。
3. 喜欢吃各类美食的人，有品位的美食爱好者。

吃货代言人

人生最美好的事情：筑小园，读好书，品茶饮，吃美食。

今时今日，吃是中华民族最有人情味的、最特别的休闲娱乐方式。

工作之余，一群人凑在一起，必定有人放出豪言：“这个城市，没有我没有吃过的美食！”然后必有争论或考核：“你吃过哪哪的那那了吗？还有哪哪哪的那那那了吗？”几番热火朝天的交锋之后，一群人必然浩浩荡荡地冲某个美味而去，大吃大喝，不尽兴不散伙。

见过很多吃货，都十分有人情味——在美食上十分讲究的人，必定是有趣的人。但如果要找出一个吃货代言人来，还真是有点麻烦。身边的朋友们，如张三李四王五赵六韩七刘八杨九，个个很能吃；再说远的，钟爱牛羊肉的曹植、推广涮羊肉的忽必烈、好素食的李渔、爱吃螃蟹的鲁迅、极爱夫妻肺片的巴金……想来想去，似乎只有一个人最配接下这个重任：苏东坡。

苏东坡用一篇《老饕赋》坐实自己的千秋吃货之名：庖丁操刀，易牙烹调，用新鲜的水、恰到好处的火，或多次蒸煮或文火煎熬。吃肉只选小猪颈后部那一小块最好的肉；吃螃蟹只选秋风起、霜冻前最肥美的螃蟹的两只大螯（脚）；把樱桃放在锅中煮烂煎成蜜；用杏仁浆蒸成精美的糕点；蛤蜊要半熟时就着酒吃；蟹则要和着酒糟蒸，稍微生些吃。精美的筵席准备好后，还要由端庄大方、艳如桃李的女子弹琴奏乐，并请仙女萼绿华就着琵琶翩翩起舞。

有了美食，还要有美人、美酒佐餐，这样的人生是不是很奢华？

老饕赋

苏东坡

庖丁鼓刀，易牙烹熬。

水欲新而釜欲洁，火恶陈（江右久不改火，火色皆青）而薪恶劳。

九蒸暴而日燥，百上下而汤^{áo}糜。

luán 尝项上之一^{luán}脔，嚼霜前之两螯。

烂樱珠之煎蜜，滷杏酪之蒸羔。

蛤半熟而含酒，蟹微生而带糟。

盖聚物之夭美，以养吾之老饕。

婉彼姬姜，颜如李桃。

弹湘妃之玉瑟，鼓帝子之云璈。

命仙人之萼绿华，舞古曲之《郁轮袍》。

引南海之玻黎，酌凉州之蒲萄。

qi 愿先生之^{qi}耆寿，分余沥于两髦。

候红潮于玉颊，惊暖响于檀槽。

忽累珠之妙唱，抽^{jiàn}独^{jiàn}茧之长缲。

闵手倦而少休，疑吻燥而当膏。

倒一缸之雪乳，列百桮之琼艘。

各眼滂于秋水，咸骨醉于春醪。

美人告去已而云散，先生方兀然而禅逃。

响松风于蟹眼，浮雪花于兔毫。

先生一笑而起，渺海阔而天高。

05\06