

在压力下不焦躁地生活

· 彩色升级 · 深入解读 康永◎编著

慢生活

2

现今，大多数人都生活在工作、家庭巨大的压力之下，生活的节奏过快，焦虑、浮躁成为目前人们生活状态的代名词。『慢生活』就是要帮助您调整心态，轻松面对压力，提高生活的质量。『慢』并不代表会助长您的懒惰，影响您的事业，而是要让人们在有压力的生活中，学会不焦躁地生活。



慢生活健康系列之五

放慢疲倦的脚步，才能拉近快乐的距离
圣雄甘地曾经说过“生命不仅仅是匆忙的生活”
慢下来，细心欣赏一朵花的盛开，沉醉于一阵微风的掠过
慢下来，享受生活的每一秒钟

吉林科学技术出版社

慢生活健康系列之五

康永◎编著

·彩色升级·深入解读

慢生活

在压力下不焦躁地生活



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

慢生活. 2, 在压力下不焦躁地生活 / 康永编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-5384-4401-8

I. 慢… II. 康… 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(2009)第129583号

慢生活₂

在压力下不焦躁地生活

编著 康 永

编委 李国辉 湛先霞 湛先余 王玲玲 王振华 高红敏 徐帮学 宋学军 程晓芬
· 刘连军 刘晓晖 刘建伟 刘彩云 刘海燕 岳贤伦 戴俊益 于良强 张 俊
董 梅 张建梅 张 莉 张 迪 伍 艺 于 娟 孟 杰 李晓林 陈艳军
李 娟 李 静 田鲜兰

责任编辑 李 梁 高小禹

封面设计 张 虎

技术插图 李 雷 赵 冲 李小明 李艳春 孙 也 王守君 崔 晶

出版/发行 吉林科学技术出版社

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 85670016 85600611

编辑部电话 0431-85619083

网址 www.jlstp.com

实名 吉林科学技术出版社

印刷 长春新华印刷有限公司

710mm×1000mm 16开 18印张 300千字

2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4401-8

定价: 29.90元

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

敬 告: 本书个别图片因种种原因未能联系上作者, 请作者见书后速与本书编辑部联系, 以便寄发样书与稿酬。联系邮箱: zzzz-0319@tom.com

序 一

“慢无能”，大概是现代人的通病吧？时间无情地攫住了我们，让我们做稳了它的奴隶。

走在高楼林立的都市街道上，你是否来得及低头看一看洒在地上碎银子一样的阳光，夜幕降临，你是不是在电脑前拼命，甚至没有留意今晚的月色如水……

生活已经越来越快，人们的脚步匆匆，但是我们的内心已经离生活越来越远。很多人不知道的是——更多的时候，城市只是一个背景，是一块黑色的底纹。只有我们的幸福感才是构筑城市生活的秘密花园。

也许我们到了一个该反思、该慢下来的时候了！

你绝对可以相信——人，如果没有足够的时间去“慢”，人将有足够的时间去生病！当黑发如瀑不再，明眸达聪不再，一味地奔跑，即使到达终点，回过头，我们怎么接受自己的两手空空？

一直有一个天真的想法，那就是把患有“恋快癖”的病友们召集起来，加入一场养身养心的“慢运动”。帮助我们与“快”决裂，慢慢走，慢慢爱，慢慢看……柔韧地活在太阳底下，细水长流向世界支付自己的美好心境，不怨艾、不懊恼，不心急、不暴躁，带着智慧，带着健康，安安静静、从从容容地活出优雅人生。

所以，有了这一封给“太快了”的朋友们的召集书，本书通过倡导恬淡、舒缓、而又惬意的生活状态，以“慢生活”这



种烂漫的姿态为基调，展示出物质生活中，人们对于生命深度的关怀与思考。

无论是畅言观点，还是实用指导，都希望读者能够在缓慢行走的诗意中找到最适合自己的生活节奏。

就从此刻，请放慢你匆匆的脚步，停下你匆匆的目光，在悠然、从容的阅读中品味馨香。

陈鹤

序二

爱上慢生活，享受慢生活

从前有一个书生，他想成为一个武夫，于是找到一个很有名气的师傅，问他：“如果我很努力地练习，要多长时间可以成为一个一流的武士？”师傅说：“五年。”他又接着问：“那如果我加倍努力呢？”

“十年。”师傅说。他问：“为什么啊？”师傅说：“因为你要留一只眼睛看自己。”他还是不放弃，又问：“那如果我不吃不喝不睡，要到什么时候啊？”师傅说：“那你快死了……”

这个小故事中有着丰富的人生哲理，慢生活是一种生活的姿态，它告诉人们的是，永远保持在路上的状态，体验人生的丰富多彩，品尝人生的酸甜苦辣。所有人都会离你而去，但是重要的是他们给你留下来的人生体验，这是需要用“慢”来细品、来领悟、来超越的！

速度是出神的形式，这是技术革命送给人的礼物。走路的人跟骑车的人不同，他虽然很慢，但是却有着自己的人生体验，他的每一个脚印里都承载着自己的努力与感受；而骑车的人，当他把速度性能托付给一台机器时，一切都变了，他的身体感受已经不再重要，而是与一种无形的、非物质化的速度、纯粹的速度、实实在在的速度、令人出神的速度模糊到了一起。

慢的乐趣怎么失传了呢？古时候那些风雅赏月的人到哪里去了呢？民歌小调中的游手好闲的英雄，那些漫游各地磨坊、在露天过夜的流浪汉，都到哪儿去啦？他们随着乡间小道、草原、林间空地 and 大自然一起消失了吗？捷克有一句谚语用来比喻他们甜蜜的悠闲生活：他们凝望仁慈上帝的窗户。凝望仁慈上帝窗户的人是不会厌倦的：他幸福。而现

在，我们却在苦苦寻找着“慢”的身影。

也许，“慢生活”只是一种姿态。但这种姿态可以把生命拉长。生命是有限的，有限的生命可以以慢的姿态拉长。贴近自然，欣赏艺术。不必过多地担心人生，正如沈从文先生说的——一颗流星自有它来去的方向，我有我的去处。在抛却物欲追逐后用“慢”的姿势和节奏丰富我们的心，这是一种从容，更是一种智慧！

忙者，心亡也。“快”乐的人不容易得到快乐，而只有“慢”乐才能让你拥有享受的慢生活。“慢”的贵族风范，令“快”只能望其项背；“慢”的高级层次，令“快”仰视它也对不上话。“慢”所创造的生活高品质，需要你慢慢地体会，直到离不开。

不要以为自己慢不下来，不想慢生活会给自己找到种种借口，戕害自己的健康，想要慢生活的人，一定会找到适合自己的方法，每一个人都可以选择一种生活，有些生活也许想都没有想过，想也想不出来，总是不经意呼之即出，挡也挡不住。也许这就该是慢生活。

祝愿你从此刻的阅读开始，让自己的生活向慢生活起航，把生活的镜头放慢，爱上慢生活，享受慢生活！



4/2/1

序 三

让世界陪你一起慢呼吸

有这样的一句话：你如果20岁不年轻，30岁不强壮，40岁不富有，50岁不睿智，那你这辈子就别想年轻、强壮、富有和睿智了。号令一出，人人狂奔，脑海中在疯狂旋转的念头是：快！不年轻就来不及了！不强壮就来不及了！不富有就来不及了！

在这种“快”的催促和引导下，每一个都市人都成为向自己健康和生命索取的贪婪者，人们就像一棵青皮的小树，枝叶伸向天空，无休止地索要阳光、空气和水分。根的每一个须都深深扎入土壤，汲取能量血液。当名利、财富、地位、荣誉，纷纷来瓜分成果的时候，树老了，皮僵了，身上布满了一个又一个的疤痕，阵阵秋寒入骨中，冬天正漫步而来。

这时候，人们才后悔，为什么当初没有慢下来，为什么要在索取无度，健康已经不能再给你的身体支付能量的时候才觉悟，原来一切都太快了！现代的社会很少有人能静静地待着，数天上的星星了，虽然星星是数不完的。

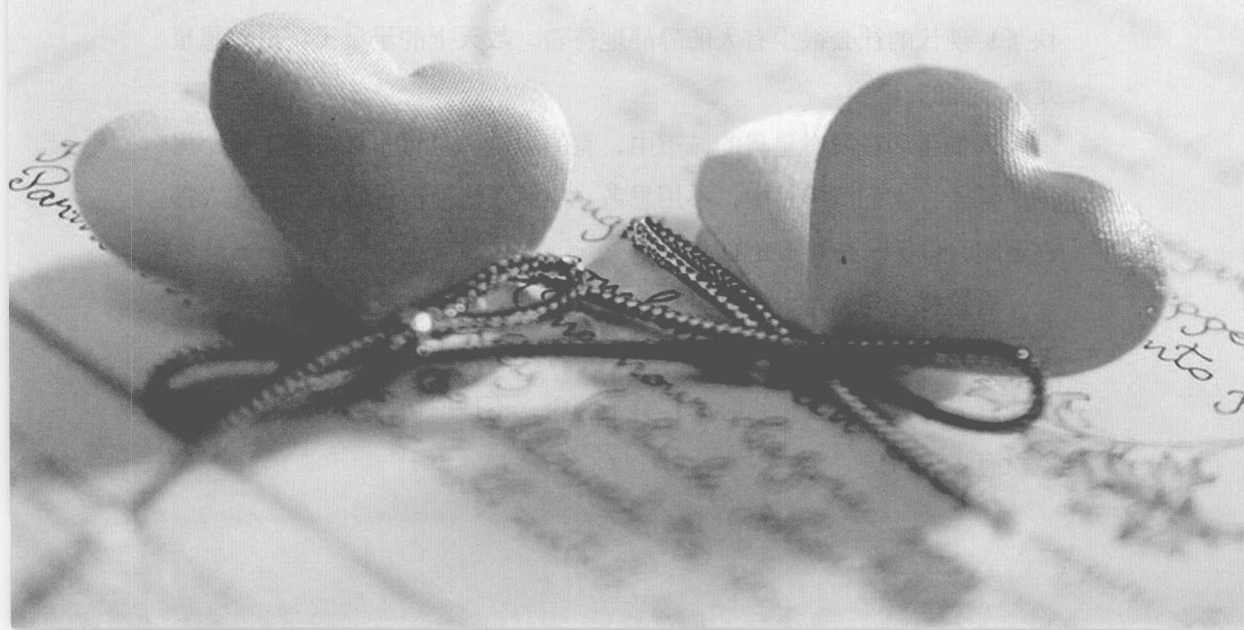
人们生活在没有星星的城市中，有的只是和星星一样多的车子、房子、票子。人们沉醉其中，不用思考。生活在快速前进着，所有的人都在迅跑，似乎是充满阳光的生活。

有这样一句名言，说老鼠赛跑的缺陷是，即使你赢了，你还是一只老鼠。其实人也是如此，和时间赛跑，答案是预定的，那就是人一定会加速衰老，人一定会输给时间！有了健康，不是一切，但是没有健康，就没有了一切！

有一句话叫做“静水流深”，慢生活就是靠着这种从容让我们的生活走得更远，走得更稳。也许我们每一个人都应该向蜗牛学习——传说蜗牛本来要开一场迎春舞会，因为慢，却变成了纳凉晚会，后来纳凉晚会又变成了秋收，到了冬天，舞会才终于开成。正是有了这慢慢的生活节奏，蜗牛的生活才显得那么从容、淡定、乐观和自信，而对“时间”的感知也很自然地溶解在“慢”中了。

放慢疲倦的脚步，才能拉近快乐的距离。圣雄甘地曾经说过：“生命不仅仅是匆忙的生活。”慢下来，细心欣赏一朵花的盛开，沉醉于一阵微风掠过，听一听小鸟的低语，慢下来，享受生活的每一秒，未必要等你挣够了100万！

王明





目录 CONTENTS

03... 序一

05... 序二

07... 序三

Part 01

慢工作 “过劳模” 没有健康奖

13... 不开车，照样可以去上班

17... 每天空白八分钟，偷得浮生半日闲

23... 拒绝工作狂，“过劳模”得不到健康奖

27... 谁点燃了办公室的“无名火”

31... 摘掉“职业枯竭病”的帽子

36... 办公环境“慢”出新意，优雅心态获快意人生

41... 不与电脑“零距离”，眼睛爱上“放风筝”

46... 加入精英慢活营，不做职场“万能胶”

51... 慢工出细活，厚积薄发的工作智慧

Part 02

慢饮食 吃出来的气定神闲

- 56... 寿从餐中来：从时间中寻找长寿药
- 61... 用餐时间延长10分钟，生命延长10小时
- 67... 不做“走餐族”，早餐用心慢慢吃
- 72... 从快餐堆中拯救味蕾，将慢食之味吃入肺腑
- 76... 食客太匆忙，肠胃就罢工
- 81... 不做“速食快手”，只做“慢食饕客”
- 86... 慢饮助兴，温一壶月光陪你下酒
- 90... 微波快速无诗意，饮食乐趣被简化
- 96... 煲制生活“慢”汤，健康长寿煮出来

Part 03

慢运动 谁慢谁是NO.1

- 101... 加入乌龟运动会，告别兔子快活营
- 105... 居家慢运动：让家务活与健身合二为一
- 109... 办公室“慢”花样：慢运动换来高效率
- 113... 慢慢跑，快快乐：“慢”跑中的“快”功效
- 118... 在品味中行走：将散步进行到底
- 123... 成为瑜伽达人：愈瑜伽愈美丽
- 128... 爱上普拉提：慢动作玩转大健康
- 132... 慢里乾坤太极拳，滋养身体细无声
- 137... 高尔夫进球：慢慢进洞，身心逍遥



Part 04

慢睡眠 深睡眠中养精蓄锐

- 142... 学会深睡眠：让你的身心深层修复
- 148... 情爱节奏慢半拍，澎湃激情不打折
- 153... 先睡心，后睡眠：无忧才是入睡方
- 158... 睡前排毒慢时光，夜夜都是“沐浴节”
- 163... 睡前做个“卸”美人，醒来也是优雅身
- 169... 睡得香寿命长，不觅药方觅睡方
- 174... 不做夜猫族，天天都是休息日
- 179... 睡到自然醒，清梦了无痕
- 185... 无“债”一身轻，身心皆逍遥

Part 05

慢休闲 放松是你最酷的姿势

- 190... 快节奏，慢休闲：平衡压力和轻松的跷跷板
- 195... 慢社交：君子之交淡如水，“文火慢焙”出从容
- 200... 慢娱乐：新都市主义者的乐活人生
- 206... 慢旅游：别坐在车上看风景
- 212... 慢性爱：让最美的高潮荡漾在“体外”

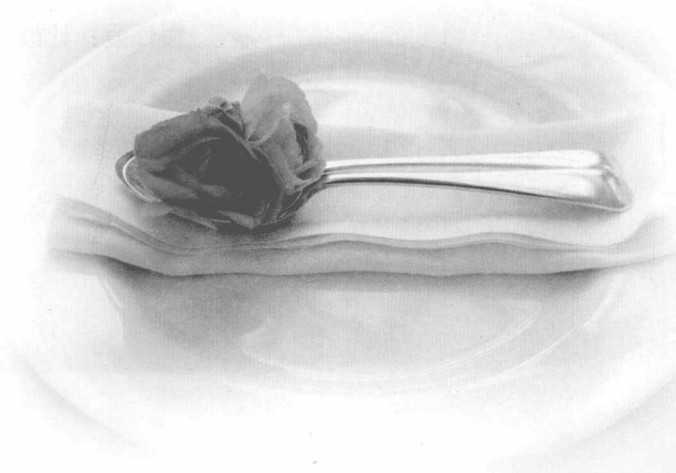


- 217... 慢减肥：每天少吃一点点，赘肉轻松说再见
223... 慢音乐：轻歌曼舞，让时间融化在声音里
229... 慢读书：告别速读时代，给大脑充足的思考时间
235... 慢手工：在时间的缝隙里优雅地劳作

Part 06

慢养心 健康其实就在你的“心”中

- 239... 慢养心：长寿途中轻松跨过心理坎
245... 养生不如养心：不生病全靠好心情
250... 静坐冥想，让奔腾的心放慢下来
256... 放下心结，精神内守可养生
261... 心不烦，心安是你的最佳养心殿
266... 心平气和，静心为身体“充电”
271... 远离焦虑，乐观换得春常在
277... 好心情能美容：情绪是最好的美容师
283... 慢一步老去：心里永远住着个俏皮小孩



慢工作 “过劳模”没有健康奖

man gong zuo

不开车，照样可以去上班

我们慢下来，是因为我们在等待灵魂追赶上来！

对于电影《无极》，能让我记住的已经很少了，但是偏偏有一句台词，总是回响在我的脑海中，难以抹杀。在这个讲究速度的时代，生活的压力越来越大，以车代步的人们也越来越多，这句台词便越发清晰：

“真正的速度是看不见的，就像风起云涌，日升月落，就像你不知道树叶什么时候变黄，不知道婴儿什么时候长出第一颗牙，就像你不知道你会什么时候爱上一个人。”这就是我们的生活。

我们是不是在追求节奏速度的时候，忘记了我们生命的速度？

今天，也许你的车正放在洗车库，也许你正在挤公交，也许你已经



汗流浹背？也许此时你正在抱怨，车坏了，这可怎么上班……其实，你大可乐观地想：今天不开车，让身体得到放松和锻炼，让爱车有个喘息的机会，也为舒缓城市道路的拥堵尽一分力，可谓是一举多得的好事。

你又不是出租车司机！何不忘却工作的烦劳和所有的琐碎，把时间留给自己，当走在公路，欣赏着路上葱翠的绿树，让斑驳的树影在脸上游移，踏着轻盈的脚步，屏住呼吸凝望飘着白色云朵的淡蓝天空……从清晨就可以拥有放松的心态。

从今天开始，做一个“走班族”：步行、骑车，面朝蓝天，春暖花开！

再也不必凝神听那一阵阵划破寂静的刺耳的喇叭声，也不必把自己的所有感官集中起来加以抗议。追求功利的速度降下来，对于美好的事物和内心渴望做的事就不会拖延，你将会发现，时间被延伸，冗长而无趣的工作和生活开始变得意味深长。

很多人都怕走路，只要能坐车就决不会去走路，其实不然，只要不是刮风下雨的恶劣天气，走路散步何尝不是一种精神放松享受周围美景

的悠闲一刻呢？无论心情好坏，散步都是一种排解心情的最佳方式，边走边欣赏周边的景色，也可以在这时梳理自己的心情，走着，看着，想着，那种闲逸感是任何一种娱乐活动所不能给予的。

生活的速度降下来，才能让生命的感觉留下来，这样你就可以把工作前的美丽心情留给自己，步行去上班，或者坐个公交也好，都不必让自己在大清早就集中精力开车。

台湾著名的作家林清玄先生曾经在一次讲座中说，他爱读名人传记，而且在读了很多很多的名人传记中发现：古往今来，所有的有成就的人，都是喜欢步行的，因为步行能够培养一个人从容的气质！

从清晨的步行中，我们不仅可以培养出从容的态度，还可以更好地感受生命的速度，就像印第安人赶着羊群悠闲地追赶日落，但是，每当走过一定距离，他们一定要做的事情就是停下来。停下来时，牧人们嚼着烟草，蓝色的烟雾氤氲出一片宁静祥和，然后安详地在晚霞中起舞，有路人问：“你们还不赶紧赶路，日落之前你们就无法带领羊群到达目的地了！”印第安人说：

“我们慢下来，是因为我们在等待灵魂追赶上来！”

上班前，慢一些，不要让一味的追逐丧失了我們应得的幸福；不开车，停下来，让心灵的原野不再野草杂生。每天，带着一颗感受的心，带着工作的热情，用轻松的身影迎接朝阳，送走朝阳，在体会丰富人生的同时，得到自己一生的健康与福祉。



慢生活有几招

○散步去上班，培养你从容的态度

散步去上班，可以采用“甩手散步法”：散步时步伐要慢，心平如镜，走步时双手像钟摆那样前后甩动即可。最初锻炼每次5~10分钟，以后逐渐增加活动量。

“甩手散步法”可以强化心脏功能，预防大脑老化，对高血压、气喘、便秘、失眠等疾病都有疗效。这对于现代都市人来说，是一项珍贵的健康体验。

○公交车上的小动作，让你爱上堵车的感觉

上班的路上，你难免遇上堵车的时候，同是天涯上班族，谁不在为生活、为事业奔波着呀。可一遇上堵车，也不知道它会堵到什么时候，心里头那个烦呀、急呀，可你再烦、再急，也只能心平气和地去等待。其实，何必那么急呢，让急躁的心休息下来，看看车窗外的风景，何尝不是一种放松的惬意！

这时候，你可以利用公车上的栏杆、吊环，来锻炼上半身。可以用你的右手抓住吊环，用左手握住右手手臂，然后把头部向下靠近胸部，这样头部上下运动可以锻炼胸部及颈椎的肌肉，既可以打发掉堵车的枯燥时间，又可以促进上半身血液循环，预防颈椎疾病，一举两得。