

<<慢生活>>

图书基本信息

书名：<<慢生活>>

13位ISBN编号：9787538436075

10位ISBN编号：7538436073

出版时间：2007-11

出版时间：吉林科技

作者：方建国

页数：271

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<慢生活>>

前言

“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

<<慢生活>>

内容概要

工作再忙心不忙，生活再累心不累。

慢生活的概念源于1986年欧洲社会，这个说法一经提出，迅速风靡全世界。

至今已20多年，是现代社会最应提倡的新健康生活模式，是健康大使洪昭光对中国人目前快节奏生活状态的深度思索和新的健康倡导宣言。

慢生活方式也是世界卫生组织在世界健康促进项目之一。

本书总结出慢生活最实用的九大方法：慢吃、慢睡眠、慢工作、慢运动、慢读书、慢休闲、慢音乐、慢社交、慢情爱。

倡导我们现在应该“节奏慢下来”、“效率提上去”、“心态平下来”、“健康升上去”告诉人们“慢生活”追求的最佳心理状态是“工作再忙心不忙，生活再苦心不累”。

提醒人到中年应该做做“减法”了，让自己的生活节奏慢下来，这对生活质量、维护健康和预防疾病都有积极的意义。

慢生活的推出，是对中国人生活状态和生活质量的一个重大反思，同时提倡“慢生活”是一种技巧，同时也是一种健康、积极和自信的生活态度。

慢生活提倡在快节奏的生活中设置减速器和转换器，慢生活虽然没有固定模式。

但可以从身边的一点一滴做起，从慢慢吃开始，放慢生活的脚步。

让生活在“加急时代”的你我他，学会珍视健康，享受生活。

书中充满了对生活和健康的感悟，告诉人们“慢生活”不是懒惰、无所作为和不思创新。

放慢生活速度不是故意拖延时间，而是让人们在生活中找到适合的节奏和平衡，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。

一本好书，给你送去一个新的理念，让那些奔忙在社会各个角落的人们，重新校正自己的生活。

让你的人生从此与众不同。

作者简介

洪昭光教授现任卫生部心血管病专家咨询委员会副主任、全国心血管病防治科研领导小组副组长、首都医科大学附属北京安贞医院教授、主任医师，原副院长。

1981至1983年在美国芝加哥西北大学医学院任访问学者。

洪昭光教授多年来积极倡导科学健康生活方式，先后应邀担任卫生

<<慢生活>>

书籍目录

第一章 慢，是生活的至高境界 大多数疾病和生活方式有关 抑郁症在蔓延 高危险疾病背后的“黑手党” 压力让人拉提前老化 英年早逝谁之过 E时代，升级你的健康主义 “速食生活”的七个标签 不做疲于奔命的小老鼠 现在就可以钓鱼 当慢已成时尚 慢，是生活的至高境界第二章 慢生活活的九种方式 慢餐饮——忘记时间，让食趣在舌尖体停留 慢睡眠——勿让别人打扰你的梦 慢生活——不做办公室子弹头 慢读书——和思想一起跳舞 慢运动——不求速度，主要精彩 慢休闲——不必扎堆，但求情调 慢音乐——让心灵在舒缓中回归 慢社交——以“柔道”俘虏人心 慢爱情——和爱情一起深呼吸第三章 让你欲慢不能的坏习惯 “快”使我们丧失了“美丽的心灵” 总当那个和时间赛跑的笨蛋 反金钱作为人生的终极目的 被责任感驱使的陀螺 被职业危机感所权役 不懂授权，事必躬亲 掉进完美主义的陷阱第四章 触摸“慢生活”的真谛 慢，只是一种心态 享受闲不等于无所事事 像心脏一样工作 把握平衡不等于为所欲为 慢不是绝望地放弃自我 匆忙不等于高效率 慢而不漫，慢步人生顶端 慢生活与太极异曲同工 步行去天堂第五章 行为主义：掌握慢的艺术 幸福孕育于正确的活法 快乐和物质无关 学会繁为简 做时间管理的高手 守住生命的沉香 永远不要忘记思考 掌握快慢的平衡术 领略真正的禅意 学会放弃第六章 慢秀场：成功慢生活 蜗牛和乌龟的智慧 陶渊明的艺术人生 李敖：神游的快感 杨丽萍：慢出来的优雅 懒人克莱恩的致胜秘诀 一个成功白领的觉醒 韩剧的成功慢法则 优雅城市慢生活第七章 活在当下，从现在开始修炼 关掉手机，地球没有你照转 改变和计算机的“零距离” 别把吃饭不当一回事 别拿刺激性饮料自戕 关掉灯光享受黑暗之旅 培养业余爱好并乐此不疲 把宠物带回家 闭上眼睛冥想 上班族减压袖珍宝典

<<慢生活>>

章节摘录

书摘“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；像蜜蜂一样生活，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，而且天天蓝天白云，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，以勤劳和智慧用普通的花粉和花蜜酿出高科技含量的蜂蜜和蜂王浆，创造出几十倍的科技附加量。

反观蚂蚁，加班加点，早出晚归，风里雨里，却只是机械搬运，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”的价值理念可以并也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。

学会“慢饮食”。

细嚼慢咽可以使唾液分泌量增加，唾液里的蛋白质进到胃里以后，可以在胃里反应，生成一种蛋白膜，对胃起到保护作用。

<<慢生活>>

所以，吃饭时细嚼慢咽的人，一般不易得消化道溃疡病，细嚼慢咽还能节食减肥等等。

“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。

洪昭光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1.压力让人们提前老化据一项调查显示，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。

压力也会催人老吗？

前不久，上海首家市民体质监测指导中心对近500人进行了一组体质监测，其监测资料显示，约80%被监测者的体质年龄大于实际生理年龄。

另一项研究显示，目前高收入人群的过速老化趋势已经超过欧美国家水准。

这使人联想到前几年流行、而今被重新解释的一个词汇，叫做“亚健康”，即：过度用脑，普遍缺乏运动，工作压力大，情绪长年得不到疏导，心理问题成堆，身体各项指标持续下降。

那么，有多少人可能已陷入这种状况，或是在这种状况边缘徘徊呢？

据上海社科院亚健康研究中心的一份调查，上海市除了健康人群占16%，非健康人群占14%，其余的都可归于亚健康人群，比例高达70%。

在一家企业任职高级主管的李女士，平时因为工作过于紧张，老是觉得疲劳、乏力，一监测，心肺功能、平衡感、柔韧度、耐力、爆发力、敏捷度等7个方面全部下降，比实际年龄整整大了8岁。

某IT公司部门经理白先生才27岁，吃完饭就想睡觉，老觉着颈椎有问题，动不动就感冒、血压升高。

据说，他晚上通常是12点~1点钟睡觉，经常加班。

累的时候抽烟提神，经常喝酒，吃一些补药，经常作梦。

此外，还有焦虑、老板交代的任务没有完成、考试压力、莫名冲动、想杀人发泄或解脱等等。

这绝对不是个别现象，它有可能成为我们其中大部分人或某个特定的圈子的常态（生命就是这样受到了无处不在的威胁），在生命期的大部分时间内，都意味着威胁，而不是要定期到了哪个阶段才会受到威胁，而且这种老还不是仅仅停留在外表的层面。

一般情况下，我们都认为压力会让人变老，但这种“老”往往指的是“看起来没以前那么有精神”。但是最近世界各大媒体纷纷报导了美国的一项最新研究，在这项研究中，科学家们指出：心理压力真的会让人加速衰老，而且一老就可能达到十几年。

据美国国家科学院的院刊报导，加利福尼亚大学旧金山分校的研究人员爱莉萨·埃培尔领导的一个小组已经观察到了心理压力对细胞的影响。

要解释压力与细胞之间的关系，先得从人体细胞“分子钟”说起。

每一个染色体的顶端，都被一片被称为端粒的DNA物质覆盖着，它的作用是保护染色体、提高基因的稳定性的。

每当细胞分裂时，这些端粒便会变短，由此分裂产生的子细胞的端粒会比母细胞的端粒稍短一些。

在年轻人身上，端粒酶将纠正这一过程，重新构造细胞端粒。

但在年纪大一点的人身上，在细胞分裂后，端粒将大大缩小，最终细胞复制将完全终止，这意味着人的寿命也就此终结。

由于端粒的长度决定了DNA复制和细胞分裂的次数，可以透过它计算出生命延续的时间，故其被具体地称为“分子钟”。

为了研究心理压力对细胞衰老的作用，埃培尔和同事们观察了58位母亲的白血球细胞的染色体端粒。

在这些母亲中，2/3的人的子女都患有慢性病，心理压力大一些。

其他母亲的子女身体健康，因此她们的心理压力相对小一些。

对于这一发现，埃培尔表示并不感到意外。

<<慢生活>>

她说：“如果我们感到压力，就应该认真对待，因为它可能会影响到我们体内的细胞。

”在研究中，埃培尔还发现，对那些照顾病儿时间最长的母亲来说，无论她们自己感觉到的压力是大是小，她们的染色体端粒都会比较短。

“她们照顾病人的时间越长，对自身健康的影响也就越大”。

压力固然不是个好东西，可是生长在这个被现代文明的浪涛洗礼过N次的时代，我们注定和压力无法绝缘。

我们不得不正视这个事实：无论是男人还是女人，在家里，我们是责任两肩挑的监护人；走出家门，我们是功利的经济人；步入职场，我们是忙碌的现代人。

我们每天疲于应付日常生活和工作的各种需要，要面对工作、生活、情感、学习上的各种要求，在体力、脑力、精神上时时承受着不同程度的压力。

越是这样，越是要求我们学会放松，与压力共舞，把生活的节奏控制在快慢适中的程度上，尽量挽回失去的“生命”。

洪昭光“慢”谈著名相声演员侯耀文的猝然离世，再度引起人们对当前城市生活节奏的关注，医学专家指出，现代城市生活的过度紧张，压力过大，是导致心脑血管疾病的元凶，人们生活在一个“加急时代”，这些是诱发心肌猝死的主要原因。

2. E时代，升级你的健康主义 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。

当前国内各类媒体上，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”。

从古至今，人类从不曾停歇对健康的追求，今天我们之所以重新审视健康，是因为它关系到全人类现已存在的所有系统的平衡发展和未来，是因为我们遇到了前所未有的健康障碍。

可怕的不是疾病本身，而是找不到疾病的原因。

当身边越来越多的人讨论减肥塑身、瘦脸整形之类的话题之外，有一些朋友陆续开始了白开水或茶的清淡生活的时候，我们发现我们的健康主义在悄然升级。

1) 没病不等于健康长期以来，人们对健康的认识，往往只停留在不生病的状态就算健康，医学研究的对象是“病”和“病人”。

这样的观念早就落伍了，《辞海》中说，健康是“人体各器官系统发育良好，体质健壮，功能正常，精力充沛，并具有良好效能的状态。

通常用人体测量、健康检查和各种生理指标来衡量。

”世界卫生组织也提出：“健康不仅仅是不生病，而且是身体上、心理上和社会适应上的完好状态。

”从这一概念出发，又提出了“生物、心理和社会的复合医学模式”。

这就意味着，人的健康不仅包括生理健康，同时也包括心理健康。

健康的具体标志有以下几个方面：* 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

* 处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。

* 善于休息，睡眠良好。

* 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

* 能够抵抗一般性感冒和传染病。

* 体重适当，身材均匀，站立时，头、肩、臂的姿势协调。

* 眼睛明亮，反应锐敏，眼睑不发炎。

* 牙齿清洁，无空洞，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。

* 头发有光泽，无头皮屑。

* 肌肉、皮肤富有弹性，走路感到轻松。

2) 生活方式是健康的根本保证近来，医学家又提出一种既非病又非健康，介于两者之间的“第三种状态”一词。

第三种状态表现为：自感不适，经常有病痛缠身，但却又查不出病来，试着治疗又总不对症，越治越糟。

据有关资料报道，世界上的人口中有近半数处于第三种状态。

<<慢生活>>

从此，人们开始认识到过多地依靠医药来获得健康已经不够了，应该把健康钥匙掌握在自己手中，也就是说健康的生活方式是根本。

生活水准的提高，使追求健康形成时尚，许多人开始意识到必须采取自我保健的方法，来维护 and 提高自己的健康水准。

说到这里要提一下澳洲人的生活态度：relax, health.

据说澳洲的办公大楼，一定要在进门处安排浴室和更衣间，而澳洲人必在午餐半小时后开始各种运动，运动之后，冲澡、更衣，然后西装革履地走进办公室，开始下午的工作。

注重运动的澳洲人，并非我们所想象的那样，为了长寿而健康，而是为了享受健康的过程。

在他们看来，健康不是纯粹的生活目的，而是一种已经融进内心里的生活方式。

今天我们倡导健康主义，其要义也就在此。

因此奉劝那些年轻的可乐薯条族赶紧改邪归正，将健康主义彻底执行，为了美丽，也为了更好地享受生活。

3) 没病也要增强体质在生活实践当中，人们发现同属健康的人，其各器官系统的生理机能、身体素质和运动能力，以及对自然环境的敌视能力等，都各不相同。

于是在体育科学中，越来越多地使用“体质”这个概念。

体质是人的品质。

它是人体在遗传变异和后天获得性的基础上表现出来的形态结构、生理机能、身体素质、适应能力和精神因素的相对稳定的特征。

体质与健康是两个既有关联又有区别的概念，健康状况主要是指人体生长发育、各器官系统机能的正常与否。

凡正常者，均属健康状况良好；反之，则健康状况不佳。

而体质是反映人的品质，是人们进行生活、工作的物质基础，也可以看作是健康的物质基础。

健康是评价人的体质状况起码的条件，同是健康的人，其体质是有天壤之别的。

所以，不应满足于“健康”这种起码的标准，而应在健康的基础上，采用各种有益的手段，不断增强体质。

总之，E时代，我们所关注的健康不是简单的身体强壮，健康是动态的、变化着的、阶段性的、有因果关系的、影响因素众多的、相对的、结构复杂的综合问题。

从个体的角度出发，人类社会的健康可定义为：健康是掌握科学的食养和锻炼方法，具有并保持生理和心理平衡调节能力，尊重和爱护生活环境，热忱于促进人类社会文明和进步的一种良好状态。

而这种良好状态，只有慢才能保证。

洪昭光“慢”谈，人们生活在一个“加急时代”，疲于奔命成了多数人的共同感受，在我国也是如此，世界卫生组织曾有调查显示：每年全球有190万人因劳累猝死。

典型的如麦当劳前首席执行官坎塔卢波，在该公司的国际业主和经营者大会上猝死，原因也是生活节奏太快，疲劳过度。

3、不做疲于奔命的小老鼠在全球范围内，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，告戒人们，不做疲于奔命的小老鼠……”现代人每日生活在大小诸事的催促之中，快的无暇深究忙碌背后的意义所在。

因为快，古今中外的悠闲仿佛远去，从前的浪漫不再滋养现代文明人的生活。

这样的批判真是有感而发。

每日由清晨睁开眼睛劳作到午夜闭上眼睛，一如海德格尔形容的“沉沦于操劳和操持之中”，连偶尔的发呆、出神都是极为奢侈的梦想，难怪米兰·昆德拉如此慨叹：“慢的乐趣怎么失传了？”

古时候闲荡的人到哪去啦？

民歌小调中游手好闲的英雄，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？

”要自己慢下来真的是一件很困难的事，一定要这样吗？

就这个疑问，我又想起了寓言中那只疲于奔命的小老鼠。

<<慢生活>>

一只小老鼠在路上拼命奔跑。

乌鸦问它：“小老鼠，你为什么跑的那么急？

歇歇脚吧！

”“我不能停，我要看看这条道路的尽头是什么模样。

”小老鼠回答，继续奔跑着。

一会儿，乌龟问：“你为什么跑的这么急？

晒晒太阳吧！

”小老鼠依旧回答：“不行，我急着去路的尽头，看看那里是什么模样。

”一路上，问答反复。

小老鼠从来没有停歇过，一心想达到终点。

直到有一天，它猛然撞到了路尽头的一棵大树桩。

停了下来。

“原来路的尽头就是这棵树桩！

”小老鼠喟叹道。

更令它懊恼的是，它发现此时的自己已经老迈：“早知如此，好好享受那沿途的风景，该多美啊……

”生活中，浸淫在职场快节奏中的都市白领，为了不迟到，他们步履匆匆；为了赶时间，他们在速食店里狼吞虎咽；为了不错过客户和老板的召唤，他们让手机24小时开着；为了提升自己，“充电”学习进速成班；为了工作，他们把儿女情怀抛在一边……可是等待他们的是什么呢？

2006年1月21日18点10分，上海中发电气（集团）有限公司董事长南民因罹患急性脑血栓抢救无效逝世，年仅37岁。

在富豪遍地的浙商圈子里，南民算是一号人物：2005年胡润富豪榜351名，身价约5亿元。

“事业有成，正该享受事业丰硕成果之时，却没有品尝到胜利的美酒。

”浙江商会秘书长陈康汉无限惋惜地说，南民成为继王均瑶之后又一个“过劳死”的温州企业家。

这不就是寓言中疲于奔命的小老鼠的缩影吗？

约翰·列侬说：“当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们而去。

”无休止的快节奏生活给执着的追梦人带来丰厚的物质回报的同时，也给他们带来了心灵的焦灼、精神的疲惫、职业的枯竭以及健康的每况愈下，这些和时间赛跑的“疲于奔命的小老鼠”终于发现，眼前的“快”已使自己迷失了生活方向，使自己离健康的生活和幸福越来越远，于是，一种与先前完全不同的生活方式开始在他们之间流行——就是弃快从慢。

比如，有的人开始静下心来读一些《心灵鸡汤》之类剖析情感、体验生活的文字；开始在工作中恢复曾被“快节奏”赶走的下午茶或午餐时间，用于缓冲、休息和人与人之间的交流；开始推掉一些可放弃的应酬早早回家；开始把周末留给自己与家人、朋友间的团聚……开始慢慢运动、慢慢吃、慢慢读、慢慢思考……所有的“慢生活”与个人资产的多少并没有太大关系，只需要有平静与从容的心态。

其实，真的不必等到完全实现梦想才开始休息，如果你一定要执着地抱着这个想法，你永远等不到那一天，你恐怕要抱憾终生了。

如果你真的珍惜生命，奉劝你从现在开始，坚决摒弃小老鼠的行为方式，因为幸福就在当下。

洪昭光“慢”谈医药学家拉里·多西提出了“时间疾病”的概念；认为当代人生活被束缚在“毫微秒文化”中，人们的时间被切分到最小，一周7天每天24小时不停工作，日常生活被忙碌和焦虑充斥。

这种毫微秒文化发展到极致，人的身心超负荷运转，长期处于亚健康状态，健康就会受到严重损害。

<<慢生活>>

媒体关注与评论

书评事业成功而又健康的关键：每周一小休，每月一中休，每年一大休。

——著名作家、国际文学奖获得者、多次诺贝尔文学奖提名候选人昆德拉“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。

当然，工作重要，但闲暇也不能丢，现在的节奏太快，所以才要学着放慢脚步，让自己不至于太辛苦

。

这样才能在工作和生活中找到平衡的支点。

——“慢生活家”卡尔·霍诺乐观豁达养天年，人要善于有张有弛。

要像《如歌的行板》韵律一样，有快有慢。

使自己身心得到平衡。

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，这样对健康很有好处。

——著名作家金庸我们正处在一个把健康卖给时间和压力的时代。

忙，特别是心理上的忙碌感所带来的伤害，可能超出我们的想象，那种不眠不休的工作是一种自杀式的生活。

——英国时间管理专家格斯勒

<<慢生活>>

编辑推荐

《慢生活》正在成为风靡全球的健康生活态度。

1.慢生活是源于80年代欧洲，风靡世界20多年，流行的最佳健康慢生活方式，同类图书累计销量1000000册以上2.洪昭光教授在3000场健康讲座中倡导的慢生活理念。

是继健康快车之后在健康理念上的深度思索和重大突破。

即将在中国掀起一轮新的健康理念的绿色风暴3.慢生活方式是世界卫生组织在世界健康促进项目之一

。告诉人们要把生活“节奏慢下来”、“效率提上去”、“心态平下来”、“健康升上去”这对生活质量、维护健康和预防疾病都有积极的意义。

4.累计3000场健康讲座总结出慢生活最实用的九大方法。

慢食、慢走、慢读、慢游、慢爱……这九种方法是洪昭光针对中国社会目前快节奏生活提出的新的健康倡导宣言5.“慢生活”追求的最佳心理状态是“工作再忙心不忙，生活再累心不累”。

让生活在快节奏下的人们学会做人生的“减法”。

放慢节奏，珍视健康，享受生活，提高个人生活质量。

6.我们不要把提倡“慢生活”误解为支持懒惰、无所作为和不思创新。

放慢生活速度不是故意拖延时间，而是让人们在生活中找到适合的节奏和平衡，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。

告诉人们“慢生活”是一种技巧，同时也是一种健康、积极和自信的生活态度。

7.慢生活与其说是一场运动，不如说是人们对现代生活的反思。

洪昭光在昆明讲课时也曾说过：“慢”能改善人们的健康。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>