

<<慢生活>>

图书基本信息

书名：<<慢生活>>

13位ISBN编号：9787538444018

10位ISBN编号：7538444017

出版时间：2009-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：康永 编

页数：288

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

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。

## <<慢生活>>

### 内容概要

现在流传着这样一句话：如果你20岁不年轻，30岁不强壮，40岁不富有，50岁不睿智，那你这辈子就别再想年轻、强壮、富有和睿智了。

在这种“快”的催促和引导下，每一个都市人掏空了健康之后才会后悔，为什么当初没有慢下来，为什么要索取无度。

当健康已经不在才觉悟，原来是一切都太快了！

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，正是有了这种慢的生活节奏，人们的生活才能显得更加从容、淡定、乐观和自信。

放慢疲倦的脚步，让我们对时间的感知溶解在“慢”中，只有这样才能拉近与快乐的距离，在压力下不焦躁地生活。

## <<慢生活>>

### 作者简介

康永：

新锐健康作家，倡导现代健康理念。

曾留学欧洲7年，留学期间，接触了风靡欧洲的“慢生活”理念。

回国后，曾任几家知名公司的高级主管，近几年康永先生致力于传播现代健康理念，希望将“慢生活”向中国推广，并结合中国人的养生理念，提出了适合中国人的“慢生活”生活方式。

本书为康永历经2年时间汇总个人心得创作完成的第一部作品。

## 书籍目录

序一序二序三Part 01 慢工作 “过劳模”没有健康奖 不开车，照样可以去上班 每天空白八分钟，偷得浮生半日闲 拒绝工作狂，“过劳模”得不到健康奖 谁点燃了办公室的“无名火” 摘掉“职业枯竭病”的帽子 办公环境“慢”出新意，优雅心态获快意人生 不与电脑“零距离”，眼睛爱上“放风筝” 加入精英慢活营，不做职场“万能胶” 慢工出细活，厚积薄发的工作智慧 慢饮食吃出来的气定神闲Part 02 慢饮食 吃出来的气定神闲 寿从餐中来：从时间中寻找长寿药 用餐时间延长10分钟，生命延长10小时 不做“走餐族”，早餐用心慢慢吃 从快餐堆中拯救味蕾，将慢食之味吃入肺腑 食客太匆忙，肠胃就罢工 不做“速食侠手”，只做“慢食饕客” 慢饮助兴，温一壶月光陪你下酒 微波快速无诗意，饮食乐趣被简化 煲制生活“慢”汤，健康长寿煮出来Part 03 慢运动 谁慢谁是NO.1 加入乌龟运动会，告别兔子快活营 居家慢运动：让家务活与健身合二为一 办公室“慢”花样：慢运动换来高效率 慢慢跑，快快乐：“慢”跑中的“快”功效 在品味中行走：将散步进行到底 成为瑜伽达人：愈瑜伽愈美丽 爱上普拉提：慢动作玩转大健康 慢里乾坤太极拳，滋养身体细无声 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Part 05 慢休闲 放松是你最酷的姿势Part 06 慢养心 健康其实就在你的“心”中

章节摘录

Part 01 慢工作 “过劳模”没有健康奖 不开车，照样可以去上班 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，忘记了我们生活的速度？

今天，也许你的车正放在洗车房，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。

从今天开始一做一个“走班族”：步行、骑车，面朝蓝天，春暖花开！

媒体关注与评论

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

#### 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>