

## 慢生活:慢下来更有力量

每天早上醒来,第一件事做什么?打哈欠?看身边那个人有没有醒?直愣愣躺那儿发会儿呆?都不是吧,相信对于大多数上班族来说,是摸过闹钟,看时间。

从每天睁眼开始,就不停追赶时间的脚步——赶地铁上班,赶项目工期,赶下一个活动,赶交稿……列车超速会失控,人生超速会失衡,还会降低生活品质。道理我们都懂,刹车就在脚下,可我们就是不愿意去踩,就是慢不下来。因为——我们不敢!社会主流价值观就是崇拜速度和成功:“快就是好,忙说明你成功”,所以我们无法容忍无所事事,一有片刻闲暇就迫不及待地又用种种活动填补,这样我们才不会怀疑自己存在的价值。

慢下来会怎么样,会像陀螺一样倒掉吗?小楠也曾有这样的恐惧,最初辞掉工作,拥有的大把大把时间让她眩晕,但她很快找到了一颗被高速运转的螺丝到赎回自由身的自我感。小楠现在语速缓慢,每一个字都透着力量:“慢生活的感觉,舒服、健康,最接近自由,体会到存在的意义。原来节奏太快气血跟不上,现在气血回归,有精力去做原来沉不下去做的

事。”

在这个兔子快跑的时代要做缓慢的乌龟,是颇为困难的,但是适当调整生活节奏,不被快速运转的时间机器裹挟,得以舒缓地品味人生,还是可以做到。

曾经非常焦虑的小慧,生完孩子后换了份不用坐班、相对轻松的工作,每周用两三天工作,剩下的时间可以照顾孩子和家庭。“与孩子在一起的时间,让我真正体会到安住当下的美好。我们一起抓蜗牛,把它放在树叶上,等着它小心翼翼露出触角,爬出白色的轨迹。我们一起讲故事,折飞机,一起无所事事。就像胡因梦说的,与当下联结,才会与自然、与他人,与自己的身体产生真正的联结。我的感觉变得更敏锐,孩子皱一下眉头我就知道他拉臭臭,今年夏天甚至本能地躲过几场暴雨。”长时间照顾孩子也会疲惫心烦,这时工作的节奏反而成为小娟生活的调剂。“把很多工作安排在一天,上午采访,中午约见客户,下午开会,这种快节奏让我很有成就感。原来我工作很拖沓,现在我用少得多的时间,完成了比原来更多的工作。”

## 且自逍遥的「慢」

有人说,在香港中环的街头向那群来去匆匆的“白领”问路是不会得到回应的,因为他们的时间何其宝贵。在某些方面,“快”,似乎成了一种追求效率的美德。1986年,意大利人Carlo Petrini推行“慢食运动”,开始对“快生活”做出反抗。他宣称:“城市的快节奏生活正以生产力的名义扭曲我们的生命和环境,我们要以慢慢吃为开始,反抗快节奏的生活。”“慢游”、“慢食”、“慢设计”、“慢运动”,各种“慢生活”开始进入人们的视界,享受其中,且自逍遥。

史丽君 涂慧文

## “慢食”:做主自己的品味



“口味很正,口感特别,刨冰有酥松的空气感,看着大份毫不费力哈!值得专程跑去吃哈!”“干拌面是加一大碗鱼汤的,比较赞,拌料均匀,面很弹,虽然兔爷重口但是也给好评哦!”“到位又实在的美食点评,再配上精致的照片,在人人网一直有着相当高的点击率。这位自称“兔爷”的美食达人,其实是位温婉的姑娘。

一颗热爱美食的心,发现美食的敏锐眼光,还有善于精准点评的笔头,成就了王梓的美食达人身份。“一开始吃饭前大家都不许动先给食物拍照的时候我还不能理解呢,后来有段时间突然我也中毒了。”她坚信文字是最有表现力的,因此每吃完一顿大餐,她都会很注意体会并描摹那种感觉。将她的探店体验发到网络上去的初衷,也是想和大家分享美食这个她心中很美好的存在。

Petrini说,“慢食”的真意在于你必须能掌握自己的品味,掌握自己的生活节奏。王梓将这一要义贯彻得淋漓尽致:“即使没时间,也要积极地填饱肚子!”对她来说,每一餐都值得精心对待。“我觉得其实不在吃东西本身,而在于一种心情吧。”不论是珍馐佳肴,还是早起妈妈摊的鸡蛋饼,只要是能让她有满足感的,就是美食。

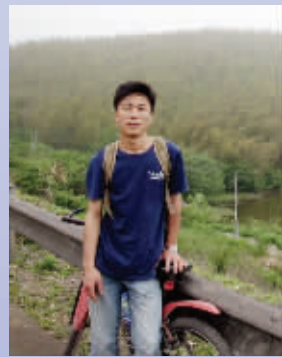
“我就是超容易被一个胡萝卜勾走的没出息的兔子。”王梓笑着说,好吃的总能轻易哄到她。虽然品味美食是客观的,但说到美感,自然还是跟品味的心情挂钩。对一个喜爱美食的女孩子来说,快乐是何其简单。“民以食为天嘛,小女子斗志不算昂扬,但美食却会激发生活斗志和潜力。在猎艳到品味到回味到味觉记忆反刍追寻以及推荐给大家的这个过程里都得到很多满足。心情好胃口就好,胃口好心情就好。”

## “慢运动”:让心灵去流浪

奥运会上的“更高、更强、更快”,已经不能完全代表所有运动了。“慢运动”的出现,打破了“运动必须剧烈”的魔咒。瑜伽、太极拳、散步、台球、钓鱼,这些都是可以让人气定神闲的“慢运动”。当然,长途骑行也是一种“慢运动”——沿着省道国道骑5个小时自行车,到另外一个城市,住一夜,第二天再骑回来……

23岁的Chawe是骑行爱好者。在他看来,目的地的风景远比不上沿途的风景。以南京为中心,Chawe骑车到达过滁州、镇江、扬州、马鞍山,最长的一次他在路上骑了6个小时。Chawe谦称自己还是骑行界的小菜鸟:“我骑的都还是比较近的地方,比不上别人骑过川藏线,或是环台湾岛。”事实上,Chawe的短距离骑行,才真正符合“慢运动”对运动量的定义。

“慢运动”所强调的,不是身体上的磨练,而是心灵的放空。Chawe开始进行骑行的理由很简单:“和三两朋友一起骑车、唱歌、聊天,很开心。”骑车带给Chawe最大的快乐,在于对自由的体验。骑车的时候他可以不用多虑其他,只专注于在路上。“骑行的时候会放得比较开,聊到开心的地方可



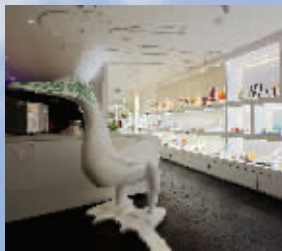
以放肆地大声笑。”也许视野的开阔,可以影响到心灵的开阔。在路上的Chawe,心情总是舒展,也总是在不知不觉中向朋友吐露出深藏心中的话语。

“慢运动”之慢,可以让人有机会看到更多的人和事。这也是Chawe骑行的乐趣之一。在路上,你总能发现,自己不是孤单的。Chawe经常遇上同道中人,印象最深刻的是那些老年骑行者。有一次去镇江,他在G312国道上遇见了一位白头白发胡子的骑行者。他还遇见从河南往杭州骑行的老人。对Chawe来说,这是一种鼓励,也是一种感动。“他们身上有一种对生命的执着。”

## 相关链接

## 用“慢动作”来“刹车”

一些“慢动作”往往能起到“刹车”的作用:每天早晨10分钟的瑜伽,体会气息在口鼻和胸腹的流动;午后听一小段音乐;一顿仔细咀嚼的晚餐,感受大米的软糯、芹菜的脆鲜、西红柿的多汁……保持对生活的敏感,我们也更能找到自己生活最适合的节奏。



## “慢食”在于品味食物的原味和艺术

近日,继台北、上海之后,第三家结合了琉璃文化与餐厅的概念店LIULI & CAFE在南京德基广场开幕。此次开幕的LIULI & CAFE店铺,也是继金陵饭店艺廊和中央商场艺廊之后琉璃工房在南京的第三家艺廊,面积达370平方米,店铺内除了展示琉璃工房作品之外,还将与中国时尚餐饮相结合,呈现琉璃在不同领域里的创作姿态。沙发上的花朵图案都是杨惠姗为台湾花博会所精心设计,在缤纷琉璃和柔和的光线的映衬下,更显妩媚柔和。

“好吃的食物,是因为寻找到好的食材,让我们能体现很好的食物的原味”。LIULI & CAFE用精致的餐具奉上美味的料理,以诚意、用心、原



味三元素,交织传达料理的精髓。据介绍,餐厅特色是创新中国菜和西餐的混搭,而下午茶和咖啡会给懂生活的人们在某个慵懒的下午一场思想的午后漫游。

精致的器皿,浪漫优雅的格局,满足人们的小资情调和对曼妙美食的完美幻想。

