

放下 Busy~幸福 Easy~

「慢活」有理，教你如何細細品嚐快樂！

撰文/林夏安

緩慢哲學便是平衡，該快則快，該慢則慢，你會發現…原來生活也可以這麼過。喚醒你與生俱來的美好人生。

一切講求效率的現代社會，追求速度簡直成癮。走路快、吃飯快，我們的身心狀態卻每下愈況。難吃的便利食物、乏味的電視節目大舉侵占我們的生活。由於速度壓力而生病的人也越來越多，病徵包括失眠、偏頭痛、高血壓、氣喘與腸胃問題。就在此時，一股反動風潮漸漸席捲全球，它是來自歐洲--「慢活精神」教你以另一個角度看世界，以另一種步伐重新體驗生活。以下將簡介三種「慢活」的具體實踐：

慢食：細繳慢嚥的飲食風格

先問自己幾個問題：

1. 你是否依賴為波爐？
2. 你是否常吃速食？
3. 你的飲食習慣是否是「大口吃、大口吞、馬上走」？

再問問自己幾個問題：

1. 你有多久沒有想起食物的美味了？
2. 你有多久沒有享受與親朋好友聚餐談笑的時光了？

「沒有和家人或朋友一起，總是自己吃，吃的同時一邊移動或做其他事情，像是工作、駕駛、看報、上網。」今日社會也將用餐速度奉為「效率指標」，吃飯就像不得已的短暫停歇。好像多擠出的一點時間，就可以多工作一點，或是多休息一點。於是吃飯配電視，乍看之下好像雙重享受，實際上可能只是嚥下了一肚子的空虛。殊不知，好好的用餐，也是獲得放鬆的好方法。你現在就可以想像：蒜頭、培根、或是奶油，慢慢滑入煎鍋裡滋滋作響，那撲鼻而來的香味，定能讓你減輕疲勞。

慢食不意味要花好幾個小時在餐桌上，慢食強調的是少吃過度加工的食物或外賣的現成食物，動手嘗試烹飪。簡單的烹飪也可以容易、不花大錢。自己動手做點

沙拉，替乾酪麵包夾上一片起司，你也可以在餐桌上盡情享受慢活。

慢動:身心合一的緩慢運動

最近一次放鬆全身，是什麼時候的事？

忙碌、高速的工作環境、學習環境，資訊與期限紛至沓來，我們被迫快速思考、即時作回應。慢動的道理，在於我們能做些活動，鬆弛緊繃的神經、肌肉、大腦。「放慢心靈的節奏會帶來健康與內心的平靜，集中注意力，增進創意思考的能力。」研究顯示，人在平靜、從容、沒有壓力時，更能激發創意思考。為了怕浪費時間，而強迫自己思考，此類的時間壓力反而會讓目光短淺，身心俱疲。

然而，什麼樣的活動，才是幫助我們學習放慢思考呢？

1. **靜坐**:有效緩解焦慮、平和情緒、降低血壓。不僅帶來身心放鬆，還能清澈思想、提升專注力。
2. **瑜珈**:有效調和呼吸、增強免疫力、促進血液循環。
3. **氣功**:同樣能控制呼吸、肌肉，增進平衡與耐力。

慢閒:休息的重要性

辛苦一天後，多數人只想拿起電視遙控器，做一隻「沙發動物」。然而，電視節目無法幫助我們緩慢下來，頂多是轉移注意力而已。連珠砲的畫面、急促的對話和剪接，我們的步調被節目掌控著，我們的腦袋也無法獲得休息或思考，只能被動地接受五花八門的影像。沒有任何回饋，而且也縮減了從事其他愉快活動的時間，如烹飪、聊天、運動。

適度休閒能幫助更多產能，布過，我們需要的是更能豐富心靈、過程中能帶來更多自我滿足的嗜好。以下將列舉幾種：

1. **手工藝**:諸如編織、木工、拼布。手工藝品是作者賦予其真正價值的創作，沒有既定形式，他的細膩是依靠緩慢的製作過程，一邊加工、一邊使心靈回歸平靜的步調。
2. **園藝**:順從大自然的節奏，種植、修剪、除草、澆水、等待成長，這些行為能幫助我們放慢，獲得休息與沉思。
3. **緩慢閱讀**:閱讀不只是知識的獲取，更大的樂趣在於它引領我們進入更多更寬闊的不同領域。如果能一點一點品嚐，方能吃到箇中滋味，餘韻無窮。

慢活不是一味追求凡事牛步化，相反地，是一種將追求平衡的渴望化為具體實踐的方法。該快則快，該慢則慢。學習有能力調配我們的生活步調，調養我們的生活作息。每個人都有適合自己的生活節奏，如果能騰出空間容納各種不同的速度，留一些餘力檢視與品嚐我們所做的各種事情，方有機會嚐出其中的美好。所以，現在開始，你也可以放慢腳步，慢慢品味生活，創造自己的驚喜和幸福。

參考資料

- 顏湘如譯(2005)。慢活。臺北:大塊文化。
莊安祺譯(1998)。放慢生活步調。臺北:聯經。