

乐活时代 LOHAS

“走慢一点,等等灵魂。”这是近日微博上转发次数颇高的一条微博。这条印第安谚语,让我们在追着快乐跑得上气不接下气的时候,有种醍醐灌顶的领悟。速达的地铁、速成的快餐……繁华的大都市上海,一直以“快节奏”著称。但眼下,疲于奔命的沪上白领开始寻找一些可以放慢生活脚步的方式,为自己雕琢出忙中偷闲的“慢时光”。

偷得浮生半日闲, 雕琢一段“慢时光”



太极拳: 并非老年人的专利

据了解,本市多家知名太极拳会所、太极拳馆近来正接到越来越多的“企业订单”,请会所、拳馆派教练上门,利用午休时间或下班后一小时教员工打太极拳。白领们乐于沉浸在太极拳这一极富中华传统文化内涵的运动所带来的“慢时光”中。

起式、野马分鬃、背折靠、云手、青龙出水……一套“办公室九式”太极拳打下来,白领姚先生已是大汗淋漓,但他觉得精神清爽。

“现在不仅上课的时候练,平时午休时也会打一打,一、二个平方米的空间就够了。”姚先生说,公司专门从业内颇有口碑的太极拳会所请来两位教练,每周五午休时在大会会议室教授陈氏太极拳。

姚先生从前一直觉得太极拳是老年人在公园做的早操,没想到练起来完全不是这么回事。教练们三令五申,随意划划招式并不能起到健身效果,每个定式动作都要非常准确——这样才符合经络、骨骼最佳受力姿势。

在上海这座节奏极快的城市,已有越来越多的年轻人愿意从每日的纷扰中抽出一小片宁静,站桩、呼吸、起势……气定神闲地用十几分钟打一套拳,练拳之时,宠辱皆忘;练闭收束,通体舒畅。既能健身,亦能放松,何乐不为呢?



“24小时书店”: 享受深夜阅读的乐趣

时隔近7年,“24小时书店”于3月15日深夜重返上海滩。在实体店书店不堪经济重负,各方纷纷欲施援手之际,位于上海“文化一条街”福州路上的大众书局大胆重走“24小时”的经营之路,为读者打造“永不落幕”的书店。

除白天正常营业外,晚间的12小时增加各类文化活动,如深夜伴读等活动,并首度设置了职业“选书师”,为读者一对一制定阅读计划。另外还有免费无线上网、送货上门等特色服务。书店另辟咖啡吧、创意产品区等,将尽最大可能做到为书友提供服务。

现在上海有越来越多的青年人尤其是白领,“24小时书店”为其提供了生存土壤,他们更愿意在宁静的深夜走进书店,挑选一本适合的书,不用赶时间,不用应付拥挤和排队,只是尽情享受深夜阅读的乐趣。

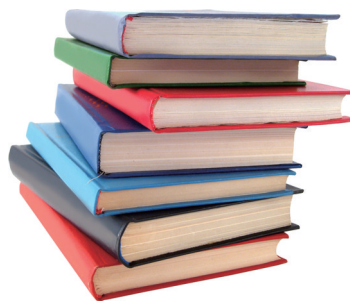


数字油画: “零功底”也可悠然涂鸦

没有比一室油墨香更适合诠释慢生活。在画布上,缓慢游走色彩,勾勒出的不仅是一幅颇具成就感的画作,还有信步在明媚春日里的那份闲适。悠然大概是数字油画能带给我们这些非画家们的慢生活享受。

数字油画又名编码油画,顾名思义,它对绘画者唯一的要求就是认识阿拉伯数字。实际上,数字油画类似于儿童填色画,即在一幅事先勾勒全部轮廓的画作上进行手绘填色。但比起儿童填色画,数字油画要复杂得多。将不同的上色区域用不同的数字标明,并配有相应色彩的颜料,数字编号则可以达到几十位之多,是对画者耐心和细心的考验。

数字油画这个起源拼图、发展灵感来源于十字绣的休闲新宠,早在3、4年前就风靡于北京、上海等地。数字油画中使用的颜料为丙烯,易于更改,只需轻轻覆盖在原有的出错处即可,而进入慢生活也不过是在原有的生活拼图里勾勒上几笔数字油画的油彩,便能画出悠然生活的神韵。



功夫茶: 繁复工序泡出淡定从容

功夫茶,之所以叫功夫茶,是因为这种泡茶的方式极为讲究,操作起来工序繁复,颇费周章。

但功夫茶,真是把饮茶之道发挥到极致,享受到尽情。三五朋友,把盏品茗,佐以谈天说地,似乎是饮茶的快乐所在。比之更常见的,倒是“来者都是客,邀饮何必曾相识”的日常景象。用滚水重烫茶壶茶杯。手里的茶壶,只合女人拳头大小;茶盅呢,就只有男人的拇指大了。品质倒都是正宗的紫砂,只是被茶渍腌得久了,乌得发金。这是功夫茶的正宗茶具。把茶装满茶壶,滚水高冲,拂去浮沫,盖上;再低淋壶身,将烫好的数个茶盅月牙儿一溜摆开,然后执壶注茶。那茶水并不尽往一个茶盅里去,而是茶盅或一字或环形摆好,持壶于上,来来回回地轮着注;注到后面,便只有淅淅沥沥数滴,但也丝毫不马虎,照样匀着把茶汁点到各盅里。



茶盅虽小,但一壶茶的容量更有限,一个回合下来,只得小半盅茶,故还得再来过,如是者三,一盅茶才得八分满。这八分满是讲究的,酒要满,茶要亏,否则大失敬。

地道的功夫茶冲泡每一道手法都有名堂,孟臣沐霖、乌龙入宫、悬壶高冲、春风拂面……然而就这么一小盅的茶汤,却还不能一口饮下,因为这茶奇苦,故只能慢慢呷,让茶汤一点一点在舌下化开,入喉才觉清冽甘甜无比。固围在茶盘边等待喝茶的一干人,纵然是粗妇蛮汉,这一刻都得规规矩矩、温文尔雅地用两根指头,小心翼翼捏定茶盅,慢慢送至鼻下闻香,再轻轻撮唇啜茶。