



工业革命带来了促使城市进步的物质文明，使城市以开放的姿态拥抱一切快速发展的事物。然而在这样城市里，人们仿佛被拴上了一个无形的钟，被速度与效率裹挟着前进。当城市以千城一面的姿态出现在我们面前，当车水马龙的喧

嚣萦绕在我们耳畔，当雾霾污染笼罩在我们四周时，越来越多的人发出疑问，这种单一机械的快生活是否是自己想要的生存模式。于是，人们开始倡导一种慢生活的理念，这种理念迅速传播并形成一股潮流，这就是“慢城运动”。

慢城：城市中的诗意宜居

赵若郡



① 慢城运动的起源与发展

“慢城运动”起源于意大利。1999年，第一届“慢城市”大会在意大利奥维托召开，提出建立一种新的城市模式。“慢城”是一种放慢生活节奏的城市形态，是指在人口低于5万的城镇、村庄或社区，反污染、反噪音，支持城市绿化，支持传统手工业方法作业，没有快餐区和大型超市。“慢城”旨在倡导一种健康、安全、绿色的生活理念，鼓励人们享受海河山川等大自然的馈赠与读书旅行等精神上的补给。“慢城”不仅是对快节奏现代城市生活的调和与缓冲，更是对本土传统与文化的品味与发掘。

“慢城”已成为一种国际理念，十几年间，这一运动已从意大利的奥维托发展到欧洲乃至全世界。目前，全球共有近200个“慢城”，其中欧洲占了大半，全欧境内已有波兰、奥地利、西班牙、葡萄牙、挪威、德国、法国、英国、瑞士等十几个国家加入。2010年11月在苏格兰召开的国际慢城会议上，南京高淳桡溪“生态之旅”被正式授予“国际慢城”称号，成为中国第一个“慢城”。此外，广东省梅州市梅县区雁洋镇、山东省曲阜市、广西壮族自治区贺州市富川瑶族自治县、浙江省温州市文成县玉壶镇4个地区也先后加入国际慢城的大家庭。

② 慢城，重构城市发展模式

“慢城”不同于以往那些只强调经济增长的城市发展模式，慢城的构建一方面强调城市的生态建设与绿色发展，另一方面强调维护城市建筑的地方性与民族性，保护地方独特的精神与风貌。

中国不仅有南京高淳等5个“慢城”，在成都、大理、厦门等许多城市也常年保持着慢节奏的生活方式，践行着如“慢城”般的城市发展模式。唐朝的时候，诗仙李白曾赞美成都“草树云山如锦绣，秦川得及此间无”。如果说以前的成都景色宜人是大自然的鬼斧神工，那么，现在多年过去了，成都依然能保持这样的景色，很大一部分原因是当地人注重生态保护与绿色发展。在城内，一条隽永的府南河像一条彩带顺势而下，河水清澈，清波涟漪，蜀人将河道两旁修得十分美观，栅栏旁边花草茂盛，绿树成荫。在城外，随处可见万顷竹海，成方成阵。搭乘出租车穿过竹夹道时，司机说：“成都市民很少开车，出门多坐公交，可能是害怕汽车尾气污染了这竹林的洁净与清新吧。”

除了生态保护外，成都还特别注重维系城市独特的秩序和建筑风格。建筑是一座城市最基本的元素，是这座城市精神与风貌最直接的体现。一个城市的建筑，实际上每天都在对市民进行强制性的美与丑的熏陶。在成都，虽然也不乏林立的高楼大厦，但青灰色的街巷、黑色的屋瓦、低矮的砖墙依然随处可见。这些古朴亲切的物象，散发着川西建筑独有的味道，它们在这座城市里错落有致地分布着，凝聚了这个城市最清晰的历史记忆。走进这样的画面，像是观看一场黑白怀旧的电影，能感受到这些寻常巷陌里传达出的那份独属成都的安逸与悠闲。

“儒是城之魂”，儒家文化作为建设文化国际慢城的重要组成部分，石门山镇各村也在努力营造文化氛围，你可以看到各种仿古的村落，古色古香的民居，还能看到以儒家文化和田园山水为内容的文化墙，以及为了留住乡村记忆举办的各种民俗展览。这里保留着完整淳朴的鲁地风俗和原始的自然山水，民风纯朴、百姓好客、儒风习习。闻着漫山芳香，踏着满地落叶，徜徉在乡村小路的夕阳下，在那数不清的历史文化遗产中，让浮躁的心灵慢下来，用心去感受，去聆听鲁国那朦胧的歌谣，去寻找鲁国那远去时光。

广东省梅州市梅县区雁洋镇是中国继南京高淳桡溪镇之后的第二个国际慢城。地处粤东北的梅州是“世界客都”，一直以来以“休闲到梅州、享受慢生活”享誉海内外。在雁洋，你可以欣赏到原生态的客家乡村风景，接触到热情好客的客家人，领略到经典传统的客家文化，品尝到健康绿色的客家美食。

当客家风情遇上国际慢城，梅州不仅要做强客家文化的博物馆，还要将建设国际慢城与创建广东文化旅游特色区的理念融合，做到既保护环境，又发展经济；既传承文化，又创新转型；既幸福市民，又快乐游客；实现生态与发展共赢。

放慢节奏 品味生活

相
娜

城市的快节奏让越来越多的人感到疲倦，而慢城的慢生活给久居闹市的我们一种全新的体验。在这些地方，车可以慢慢开，路可以慢慢走，书可以慢慢读，饭可以慢慢吃……很多慢生活爱好者在某个角落里一坐就是一天。慢生活并不意味着懒惰，而是一种有益身心健康的生活方式，它让人们在生活中找到了平衡和乐趣，从而达到休闲减压的目的。

浙江温州文成县玉壶镇是“侨韵”国际慢城。玉壶是一个侨领辈出的著名侨乡。因为华侨众多，中西方的文化和生活方式在玉壶得到交融。镇内居民既保持着较为传统的饮食习惯和简单乐观的生活方式，也在生活中增添了国际化色彩。这里的人们，在如世外桃源般的生态城镇里，喝着西式咖啡，悠然享受闲暇生活，这与慢生活的理念不谋而合。从侨乡情调的城镇小巷，到叠叠稻田的乡村绿地，归隐古村，体验自然，把生活的节奏慢下来……这张“壶中别有日月天”的蓝图，在玉壶缓缓展开。

让生活慢下来，让心灵静下来，品味生活中的点滴美好。“慢生活”就像一坛陈年老酒，历经时间的洗礼，才能如此香烈甘醇。



江苏高淳桡溪的油菜花

慢城运动开展已久，越来越多的城市参与进来，中国已经有5个城市获得了国际慢城的称号。

在中国传统生活中本来就有许多“慢”的哲学，也不乏历史悠久，同时保持着慢生活节奏的城市，如大理、拉萨、厦门、成都等，而随着宜居理念不断深入人心，慢城作为宜居的城市模式之一，更是吸引了很多人走进慢城，了解慢城。

原始自然 风景如画

位于苏南一隅的高淳桡溪镇是中国首个国际慢城，这是一条长约48公里的观光带，6个行政村被一条水泥马路串在一起。道路两旁，一簇簇、一丛丛鲜艳的波斯菊竞相开放，满坡郁郁葱葱的早园竹也迎风摆动，欢迎着从各地到来的游客。

漫步慢城，青山绿水，微风徐来，金花成路，绿树成荫，远处一幢幢徽派的白墙青瓦依山而立，与水塘中的倒影交相呼应。随处可见黄澄澄的柿子挂在枝头，各种成熟的瓜果蔬菜让人垂涎欲滴，还有四处嬉闹的孩子们和坐在门口闲聊的老人，一幅多彩的乡村风光图，不愧是长江之滨最美丽的乡村。

“半城山水半城楼，一川风景一川情”，作为潇贺古道上的一个重要商旅驿站，广西富川瑶族自治县有着深厚的历史文化底蕴和美丽的乡村田园风光、良好的自然生态环境、浓郁的瑶族民俗风情以及保存完好的古民居。历经沧桑而不失美丽，流淌千秋而依然壮观。徜徉林间崎岖的小路，不时惊起树梢的小鸟，更有清风微醺，送来阵阵花香和青草的芬芳，喧闹急躁的都市生活离我们渐行渐远，富川的慢生活就这样一点一点走进我们的心里。

走进富川，亲近瑶乡，占地数百亩的四季“花海”生态农业观光园风景优美，园内种植有孔雀草、一串红、红叶鸡冠花、醉蝶花、薰衣草、向日葵等30个品种的名花名草。黄色、紫色、红色等各色花瓣交错相接，风景如画。置身花海中，清风拂过，香气袭人，一望无际的“花海”让人顿时心旷神怡。在夕阳的余晖下与恋人依偎，观看瑶家民俗上灯炸龙，在古城神楼里唱响瑶寨新春。触摸唐村宋寨，在明城清塔中聆听青砖黛瓦马头墙的远古呼唤，在富川享受慢生活。

古风浓郁 特色十足

山东曲阜“九仙山——石门山”片区是中国第一个文化国际慢城。曲阜是山东省西南部的历史文化重镇，是神农故都、商殷故国、周汉鲁都，也是中国古代伟大的思想家、教育家、儒家学派创始人——孔子的故乡。曲阜作为中国传统文化发祥地之一，历史悠久，文化灿烂，古风浓郁，底蕴厚重。

石门山片区将文化内涵进行深度植入，开启了儒风雅韵与山川河流相呼应的慢城模式。

在中国邂逅慢城



浙江玉壶乡间的快乐童年



漫步在广东雁洋的客家女孩

③ 慢生活，城市中的诗意栖居

“慢城”的本质是慢生活。在中国传统文化里，有老子“甘其食，美其服，安其居，乐其俗”小国寡民般的慢生活；有陶渊明“采菊东篱下，悠然见南山”洒脱的慢生活；有王维“人闲桂花落，夜静春山空”静谧的慢生活。可见，中国自古以来就浸润着“慢生活”的智慧。

“勤稼穡、崇文学、好娱乐”是成都的真实写照，无论工作多么忙碌，成都人都能以一种“悠然自得”的“慢”的姿态投入到生活中。整个成都的悠闲，都微缩在那些或在竹椅上晒太阳、或在街边喝茶打麻将的年轻人或老年人身上。在成都，闹市有茶楼，陋巷有茶摊，公园有茶座，大学有茶园，处处有茶馆。尤其是老街老巷，走不到三五步，便会闪出一间茶馆来。走进一家茶馆，铺面不大，充其量一百平方米，但茶客爆棚，生意好得不敢让人相信。在茶馆里，舒耳郎手中的镊子发出清脆的响声。在这里喝了16年茶的张大爷告诉笔者，“年轻时，每天下午来这里喝茶，现在退休了更是把坐茶馆当成习惯。每天4块钱，买杯盖碗茶，在这儿一泡一下午。”走在公园的广场上，则可见有独自闲庭信步、游赏赏花的；有三五成群群亭而坐，聊天玩牌的；亦会有热爱书画之人，以水为墨，挥毫就地书写的。这些沉淀在市井中的平凡喜乐，才是成都人最为地道的慢生活，是这座川西小城的日常。

忙碌，当然有许多无可奈何的理由，而选择慢下来则是一种重视自我的态度。拥抱慢生活，珍惜一点一滴的幸福，珍惜唾手可得的拥有，享受这朴素生活中的一切，去演绎属于自己的诗意栖居——慢生活，原来离你不过一步之遥。

慢是一种生活方式

相
娜

全球化给人们带来了极大的便利，却在不知不觉中抹杀了各个城市的特点。放眼望去，高楼大厦林立，汽车穿梭不停，人们穿的是西装革履，吃的是快餐便当。而慢城强调尊重传统，保护特色，保持当地的文化和历史。在这里，你可以感受传统文化的魅力，欣赏传统习俗表演，品尝当地特色小吃，制作当地传统手工艺品等。让你感觉到这是不一样的城市，体验的是不同的生活。

慢城保护了当地静谧的自然环境，使其远离污染和工业损害，给当地人提供了一种更为宜居舒适的生活环境。而作为旅游地，慢城也给前来旅游的人们提供了一个短暂休息、放飞心灵、寻找自我的地方，使他们体验慢生活带来的乐趣。同时当地旅游业的发展也给居民带来了一笔可观的收入，促进了当地的经济的发展。

慢城这种“慢”生活的方式恰恰也符合老年人的生活节奏，老年人追求的是回归田园，颐养天年，慢城可以很好地满足养老的需求。我国人口老龄化问题日益突出，慢城的建设可以充分满足老年人内心渴求的健康、自然、舒适的生活环境，使老年人安享晚年生活。

慢城并不排斥现代化的文明成果，现代文明与传统文化相互交融，因而发展前景可观。对年轻人而言，这种有节奏的慢生活，给年轻人提供了一个重新审视生活的新视角，并且能对忙碌的工作生活进行调剂。随着社会进步，经济和自然协调发展，这必然会成为一种理想的未来生活状态。

放慢脚步，来一场慢城生态之旅，亲身感受一下慢生活的魅力吧！