



晨报记者 杨眉 摄 王晓芬 制图

柒调查 2-3 版

等等自己

很多人知道3月15日是消费者权益日,很少人知道它还是“世界缓慢日”,后者并没有任何来自官方的认定,它只是一小群人的小小梦想——这一天,大家可以放慢速度,读些书,喝点茶,和孩子多待一会,跟同事去公园走走……

真是奢侈。

好在我们的采访对象要乐观得多,其中一位受访者说:慢和快不是行

动上的差别,而是一种内心的节奏。所以在繁忙的工作、紧张的压力下,都可以静下心来,我想人们期待的“慢”是指这样的理想状态吧。回观我们的日常生活,往往我们忙于奔波各种人际关系或者事物处理,但是在这个过程中我们忽视了自己的存在,因此我们需要把自己慢下来,去关怀自己。

就这么简单,只要你愿意,每天都是你的缓慢日。

上海华检健康体检
管理有限公司

· 浦西淮海店 · 浦东陆家嘴店
健康热线:400-6700-128
<http://www.tijian18.com>