

其实烟台并不是一个生活节奏很快的城市,我们本可以轻松的生活,轻松的接触人与事,可是为什么我们却在行色匆匆?

每天早晨急匆匆的出门上班,没有和家人在清晨说几句温馨的话,真的那么忙吗?

应该在一米线外等待,而偏偏心急的要站到办理业务的人身后,那样就会变快,还是你真的这么赶时间?

右转弯车道,你把车停在那里,为的是绿灯亮起第一个冲出去,全然不顾后面被堵住车主的心情与交通法规,什么事情让你这样心急?

# 闲话“慢节奏”



有人讲了一个故事:上帝给我一个任务,叫我牵一只蜗牛去散步。我不能走得太快,蜗牛已经尽力爬,每次总是挪那么一点点。我催她,我骂她,我责备她,蜗牛用抱歉的眼神看着我,仿佛说:“人家已经尽了全力!”我拉她,我扯她,我甚至想踢她,蜗牛受了伤,她流着汗,喘着气,往前爬。真奇怪,为什么上帝叫我牵一只蜗牛去散步?“上帝啊!为什么?”天上一片安静,好吧!松手吧!反正上帝不管了,我还管什么?任蜗牛往前爬,我在后面生闷气。咦?我闻到花香,原来这边有个花园。我感到微风吹来,原来这里的风这样温柔。慢着!我听到鸟声,我听到虫鸣,我看到满天的星斗多亮丽。咦!以前怎么没有这些体会?我忽然想起来,莫非是我弄错了!原来上帝叫蜗牛牵我去散步。

意大利一个慢调生活组织提议设立“国际慢调生活日(SLOW DAY)”。他们号召人们扔掉闹钟和手表,找回那些被工作挤占掉的业余时间,寻求一种悠闲的生活方式,可以让人们充分享受自由,享受高科技文明的便利,而不是做时间和技术的奴隶。“时间就是生命,时间就是金钱”,美国人富兰克林的这句名言激励了几代人,忙忙碌碌的生活节奏已经被大多数人认同。但是现在,许多人逐渐意识到,过度忙碌是不健康、不科学的生活方式,因此一种倡导“慢生活”的生活方式悄然兴起。

很多人都有这样的感觉,忙碌的时候,感觉一分一秒都在工作,思考人生,只有这样才觉得人

生最有意义,结果越忙越停不下来,甚至恐惧节假日的到来,甚至每到黄金周,都不知道不加班、不出差该怎么样安排自己的生活。慢下来以后,才意识到,原有的生活居然都被一个个紧凑的日程“侵占”掉了,侵占了一个个可以看日出的早晨,失去了一个个可以看星星的夜晚。

一个忙碌的父亲,在享受慢生活之后,发现自己竟然几年没有参加过孩子的家长会了,于是,他决定带孩子去拜访老师,亲自了解孩子的学习情况。

一个忙碌的职场女性,慢下来以后,意识到自己的朋友圈里几乎没有没有未成家的了,想约出一个女伴一起逛街,居然非常难。于是,她决定招呼亲朋好友,赶紧帮自己张罗一个。

一个忙碌的老人,辛辛苦苦帮女儿带孩子,等外孙子上了幼儿园,打开通讯录,想联系老同事,才发现一些人的电话已经办了停机,随后,托人辗转打听,竟然发现是因为看孩子的时候太忙了,把人家搬家留给她的新号码去掉了。

享受并能坚持慢生活的人不一定要有多少钱,但是经常能用“够花了”来安慰自己;他们不一定不想在事业上再创一个辉煌,但是学会了让自己无聊一天,打一天的游戏;他们不一定想懈怠,但是宁愿休个长假,哪怕被领导骂,也不想365天,天天加班,年年当先进工作者。

只有学会享受慢生活,你才有可能放弃“完美主义”的思维方式,不再苛求自己去满足所有人的要求,却忽视了自己和家人的幸福。

生活慢节奏放慢,当每个清晨被闹钟闹醒,睡眼朦胧地起床,慵懒地打开播放器,听见那些活泼轻松悠闲,独特欧美调调,带给自己一天的好心情。让我们带着一份阳光的心情,好好欣赏这一快乐。人生不能一味匆匆赶路,那会使你错过很多东西。

专刊记者 张文婷

## 摆脱精英压力“综合症” 七种方式减压

每天工作10多个小时,一周工作六七天,饮食不规律,睡眠质量不高,精英的工作和生活状态严重破坏了他们的身体状况。针对从业人员经常要面对的电脑辐射,熬夜加班,腰酸背痛,睡眠缺乏,饮食结构不合理等现状,教给你们七招“自救”方法。

1.按生物钟作息。一个人的生物钟,是其体内各个器官所固有的生理节律。人们应当按照自身的生理节律来安排作息。如果反其道而行之,晚上熬夜,三餐不定时,自然整天昏昏沉沉,疲惫不堪。

2.强化三餐营养。一日三餐食品要品种多样,各品种之间的比例要均衡,不可偏废某些品种。蔬菜、禽肉、豆类、鱼类、水果、酸奶等不可或缺。

3.学会主动休息。身处白领行业若不想“挨踢”,就得勤奋工作。但持续的高强度工作会加重疲劳,要消除疲劳也需要更长的时间。如果等到了再休息,效果往往不明显,因此要学会主动休息。

4.定期检查。无论年轻年老,不论工作性质如何,人们最好每年体检一次。体检项目不可缺少有关心脏的项目,以及对高血压、高血脂、高血糖的筛查,以便发现隐情及时治疗。

5.善于劳逸结合。人人都要学会调节生活,短期旅游,定期锻炼、听音乐、聚会聊天,都是解除疲劳、放松心情的好方法。

6.坚持合理运动。白领人士的工作状态多处于静态,这极易使人疲惫。应坚持每天散步半个小时,或每周进行3-4次温和的户外活动,每次30分钟。

7.保持心情舒畅。失望、焦虑、恐惧、沮丧等不良情绪可使人心力交瘁。有了烦恼应及时排解,努力保持乐观向上的生活态度,有助于提高工作效率。

## 感情可以走一条不复杂的路

我们的时代,谈到“纯洁”、“永恒”,人们就已唏嘘不已。不是不向往,而是不相信——信仰的缺失是最可怕的。对于纯洁麻木、不屑一顾,仿佛它理所当然的只是乌托邦,是虚幻空想的产物。

我们的时代,谈到“纯洁”、“永恒”,人们就已唏嘘不已。不是不向往,而是不相信——信仰。

小心谨慎,时刻保持着与“错误”的距离。有一幕,老三给静秋受伤的脚换绷带,而静秋的母亲在旁边用很大的声音切信封,现实的残酷与爱情的美好之间的天地之隔,总让人心里咯噔一下。其实静秋几乎是一见钟情地爱上了老三,她的笑容是幸福、懵懂爱情、芳心悸动,但又不知所措。多数时候,只是傻傻地接受给予。当这感情的份量累积,压下了她心头的天平,她的笑容变得更单纯,也开始付出。从第一次见面的笑容开始,到最后一次离别的泪水结束,期间错落的黑夜,见证这随风而去的爱情。

“我不能等你一年零一个月了,我也不能等你到二十五岁了,但我会等你一辈子。”

这句话,是引自《山楂树之恋》,一直到最后的字幕也一并沿用。要是出自旁人之外,不知听者会不会依旧麻木。但经过了100分钟的洗礼,最后留在手臂上的那条疤痕,也成了烙在心里的印痕。

现实中的爱情被各种主观、



客观,悲观所困扰,也许很难不带丝毫物质目的单纯地去爱和被爱。我感觉,看电影时,自己已经被那种情境感染入戏。其实对很多人同龄人来说,肉体上依恋这个时代,精神上却向往我们没经历过的那个时代,那个在世人看来贫穷而坚强愚蠢但可爱的时代。

文/张文婷

## 大家一起来“数独”

### 数独的由来

数独是一种源自18世纪末的瑞士,后来在美国发展,并在日本得以发扬光大的数学智力拼图游戏。拼图是九宫格(即3格宽×3格高)的正方形,每一格又细分为一个九宫格。在每一个小九宫格中,分别填上1至9的数字,让整个大九宫格每一列、每一行的数字都不重复。

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	5		7					
							1	
		1						

### 数独游戏规则

在9×9的格子中,用1到9共9个阿拉伯数字填满整个格子,要求符合以下条件:

- 1.每一行都用到1到9,位置不限。
- 2.每一列都用到1到9,位置不限。
- 3.每3×3的格子都用到1到9,位置不限。

规则很简单,变换的数字好像有魔力一样,魔方和华容道在80年代带来的全民脑筋激荡又回来了。大家一起来试试吧。(答案倒过来看)

9	8	7	6	5	4	3	2	1
8	7	6	5	4	3	2	1	9
7	6	5	4	3	2	1	9	8
6	5	4	3	2	1	9	8	7
5	4	3	2	1	9	8	7	6
4	3	2	1	9	8	7	6	5
3	2	1	9	8	7	6	5	4
2	1	9	8	7	6	5	4	3
1	9	8	7	6	5	4	3	2