

“慢生活”离“最着急的地球人”有多远

本报记者 余英茂



为求快，都市人往往喜爱“抄近道”

请人吃饭，中国人常说“请慢用”；吃完饭送客，会说“您慢走”。现在，这些成了纯粹的客套话，“慢”成了难得的奢侈。
时下，“速度至上”成了很多中国人不约而同的选择，人们快餐果腹，行色匆匆，好像永远都在赶时间，觉得互联网永远不够快，前面的车永远太慢，商店付款的队伍永远太长，一直还有好多事没做完……前不久，有媒体惊呼：中国人似乎变成了“最着急、最不耐烦的地球人”！
当闲情逸致离我们越来越远，当过劳死、抑郁症、亚健康笼罩职场挥之不去，当不耐烦的情绪蔓延开来……越来越多的都市人意识到快餐式的生活是粗糙的、缺少乐趣的，于是，“慢生活”离我们有多远？成为公众关注的课题。

“最着急的地球人”

中国人似乎变成了“最着急、最不耐烦的地球人”？近日媒体抛出的这一观点，引起了很多人的热议。

对于中国人的着急、不耐烦，持此观点的媒体列举说：中国人爱赶时间，最爱“快进”，狂点“刷新”；评论，要抢“沙发”；寄信，最好是特快专递；拍照，最好是立等可取；坐车，最好走高速公路；做事，最好是名利双收；创业，最好能一夜暴富；结婚，最好有现房现车；排队，最好能插队，若不能，就会琢磨——为什么别人排队总是比我快呢？

既然可以快，就决不能慢，有了比较，就有了烦躁，不耐烦成为普遍的社会心态，生活愈现代化，烦躁情绪就愈重。面对这种广泛的“烦躁症”，媒体一边惊叹中国似乎变成了“急之国”，一边困惑：中国人为什么丧失了慢的能力？

媒体列举的这些着急烦躁的众生相，在我们的生活中可谓司空见惯。市民汪帆告诉记者，每天被闹钟叫醒之后，忙得简直像打仗一样，急匆匆洗漱，匆忙地在地摊上吃早餐，急匆匆赶公交车上班，经常就这样“两眼一睁，忙到熄灯”，着急上火是常有的事。提起“忙”字，职场人士贾冬女士也深感不解：“不知道从什么时候起，自己不知不觉地就变得像鞭子抽打着陀螺，虽然很累，感觉其实在瞎忙，可是就是慢不下来了！”

一个不争的事实是，中国人的生活节奏确实越来越快，吃饭、走路都在加速。英国文化委员会的调查显示，过去10年来，地球人的步行速度加快了10%，中国人则名列全球步行速度排行榜第四名。

近期，《中国青年报》与新浪网进行的联合调查显示，84%的中国人认为自己生活在“加急时代”，其中71.1%的人称，“精神高度紧张，压力大”，是让他们着急上火的主要原因。

中国人是不是“最着急、最不耐烦的地球人”？台湾作家李季纹比较分析后认为，如此下定论还为时过早。“急之国”是所有正在高速发展的国家都存在的共性问题，同样的现象既发生在日本、印度，也发生在纽约，不同把帽子

扣到中国人头上。“急之国”应更名为“急之市”，因为在上海、北京等一二线城市之外的乡村，生活还是悠游如水的。

与李季纹的观点相佐证的是，世界卫生组织的调查显示，早晨醒来，你做的第一件事，是感受清晨的空气？是慵懒地伸伸腰？还是立刻翻身看看现在几点？现代都市人多数会选择后者，都市人对生活的抱怨，问题多出在“速度太快”，他们永远都在赶时间，永远觉得时间不够用。

说中国人是“最着急、最不耐烦的地球人”有失公允，有点“标题党”的意味，河南省社科院一位不愿具名的学者认为，着急、不耐烦更多的是“大城市病”在都市人身上的一种反映，越是在大都市，生活节奏就越快，导致大城市里的人们普遍感觉比中小城市的人活得累，这种现象倒是值得我们反思。

“慢生活”风靡全球

正如著名心理学家克尔凯郭尔所言：“大多数人在追求快乐时急得上气不接下气，以至于和快乐擦肩而过。”快节奏的生活给现代人带来丰厚物质回报的同时，也带来了心理焦虑、精神疲惫和健康每况愈下，一些有识之士开始反省“生命中不能承受之快”，思考如何令身心更和谐。

城市生活的快节奏使得都市人习惯于狼吞虎咽，吃饭的速度越来越快。1986年，看到几十名学生坐在广场上快嚼汉堡的场景，意大利记者、美食评论家卡洛·佩特里尼震惊了，他认为：“城市的快节奏生活，正以生产力的名义扭曲我们的生命和环境，我们要以慢慢吃为开始，反抗快节奏的生活。”

当他得知罗马著名的西班牙广场附近要新开一家麦当劳快餐时，为了捍卫意大利美食文

化，使人们认识到快餐的危害，他发起了“慢餐运动”，组织人聚集到西班牙广场端着传统意大利面食进行抗议，阻止了麦当劳的开张，全球“慢生活”潮流的源头——慢餐运动由此兴起。

1989年，佩特里尼成立了“国际慢餐协会”，该组织以蜗牛为标志，认为快餐破坏了食物的美味，令人们的味蕾迟钝，加入这个运动的餐厅倡导食客放慢节奏，细嚼慢咽，细细品味，吃出健康。

很快，“慢食”风潮从欧洲席卷全球，国际慢餐协会已发展会员10万多名，遍及100多个国家。慢餐运动还扩展到餐桌之外，让人们不断思考自己的生活，由此发展出一系列的“慢生活”方式。

“世界慢生活日”的创建者贡蒂贾尼就经历了从快到慢的过程。现年63岁的贡蒂贾尼曾在电信、IT等企业工作，虽然收入不菲，但生活紧张且充满压力，“即便度假时也静不下来”。

1999年夏天与家人度假时，贡蒂贾尼突然栽入海中，险些撞上海中的岩石丧命。这一事件让他开始改变自己的生活方式，“妻子说这是身体在警告我必须慢下来”。于是，贡蒂贾尼放慢脚步，走向从容。

2005年，贡蒂贾尼成立了“慢生活艺术”组织，并于2007年2月19日在意大利米兰举办了第一个“世界慢生活日”。此后，“慢生活艺术”组织每年都会在这一天，向大都市里行色匆匆的路人开出自制的“超速罚单”，倡议人们放慢生活节奏，过多地关注心灵、环境和传统。

慢餐运动提醒人们注重享受佳肴的过程，体味饮食文化，而“慢城”则将“慢”放大到整个生活环境，从而保护地方文化，抗拒伴随全球化而来的同质化和标准化。

1999年10月，在意大利古城奥尔维耶托的一次慢餐活动中，意大利5个小镇的市长给“慢城”做出了明确定义，“慢城”运动从此诞生。能够入选“慢城”的地方，要符合汽车限速、发展和使用环保技术、多建设绿地、保持当地特有的民俗文化等55项条件。

“慢城”理念不仅能提高生活质量，还能创造经济价值。成为“慢城”的意大利小城布拉，失业率下降，悠闲的餐饮、恬然的氛围吸引了大批游客，继而带动了商业的发展。“慢城”已成为一种旅游资源，使游客回归自然，放松身心，全球已有60多个城市加入了“慢城”运动。

短短几年间，“慢生活”风靡全球，有55个国家、80多万会员加入了“慢生活”运动中。“慢生活协会”、“慢生活俱乐部”等团体层出不穷。“慢生活”渗透到方方面面，越来越多的人开始追求蜗牛的速度，慢慢吃，慢慢走，慢慢看，慢慢思考，慢慢地享受人生。

生活节奏能否慢下来

毋庸置疑，忙碌的都市人无不渴望拥有从容的生活，我们的生活节奏真的慢不下来吗？

媒体人李静觉得自己的生活像上了发条，已经慢不下来了，“快节奏使生活变得匆忙，缺乏诗意，自然成了旅馆。很多时候，我也慢慢下来，睡到自然醒，再慢慢悠悠的下厨，做几道菜谱上的饭菜，看几部经典的电影，写几段记录心声的文字……可是，实在是太忙了，没有时间去做这些”。

很多职场人士认为生活节奏是不由自主的，“慢生活”可望而不可即。公司职员贾冬坦言：“我刚毕业，正处于事业爬坡阶段，职场竞争比较激烈，不是不想慢下来，生存压力逼着你不得不快。何时不为生计发愁了，才能过上慢生活”。

现代都市人为了梦想废寝忘食，幸福感为什么却渐行渐远呢？金水区一家心理咨询中心的心理咨询师张媛认为，很多人已经患了一种“延缓幸福综合征”的心理疾病，全世界每100人中就有40个这种患者。患这种病的人总是忙忙碌碌，把自己的兴趣爱好和休息时间放在次要位置，身心超负荷运转，身体处于亚健康状态，感觉筋疲力尽、焦虑不堪，当然不会感觉幸福。

在记者采访到的市民中，多数认同“慢生活”的理念，但也有很多人认为让生活节奏放缓并非易事，慢下来就会感觉心里发慌，特别是年轻人大多有这样的顾虑。

对此，张媛告诉记者，“慢生活”被心理学界公认为是减少压力、恢复心理平衡的良方，可以使生活变得更从容。国外一条公路边竖着一块牌子，上面写着：“你是想以50迈的速度开到100岁，还是想以100迈的速度开到50岁？”这句话很有哲理，“忙”字左面是心，右面是亡，人太忙了，生活失去平衡，心就死了，许多心理问题的背后都有生活节奏过快的原因。

如何才能放慢生活节奏？张媛给“支招”说：其实也不难，首先是心态要开放，如果人们把欲望降低一点，而不是盲目攀比，别人住豪宅，我有房住就行，别人有车，我有辆代步车也行，以平和的心态面对工作和生活，好多烦恼就没有了。再者就是要在快节奏的生活中学会做“减法”，清理掉不必要的应酬和杂事，张弛有度，不透支健康，让生活更有效率。有道是“风景永远在路上”，追求幸福脚步越快，错过的风景就越多，不如慢下来，找到适合自己的生活节奏，细细地品味生活。

慢餐、慢工作、慢运动、慢谈、慢游、慢情爱、慢休闲，被称为七大慢生活方式，都是简单易行，非常实用的。

“慢活族”的快与慢

慢活族，是教育部公布的171个汉语新词之一，指的是放慢生活节奏，让精神和

身心都得到放松的人群。

一个偶然的机会，市民孟晓微通过一个名为“懒人部落”的QQ群，了解到“慢生活”的概念后，她很快就萌发了“对快的叛逆，对慢的向往”。

作为慢生活的实践者，她辞掉了以前快节奏的工作，换了一份收入不高但压力较小的工作。此后，她坚持骑自行车上班，吃慢餐，做瑜伽这类慢运动，经常品读古诗词、练书法、骑车郊游。虽然上班还要照顾家庭和孩子，但那种真实地融入生活的感觉，使她活得很自在，朋友们都惊讶于她的潇洒。

放慢生活节拍，细细咀嚼生活，奔快从慢的“慢生活”正在受到都市人推崇，一些商家看出了商机，推出了慢游、慢餐厅、慢茶楼，郑州的很多楼盘也在打造慢生活小区。南阳路上的一家茶楼特意为了慢活族推出了包括早餐和午餐的早午餐，服务员告诉记者，很多客人都是慢慢享用早餐后再品茶、读书，有时一坐就是半天。

有人担心，“慢生活”会不会让人越来越懒惰？对此，颇受慢活族喜爱的缓慢运动网站有句名言：“慢活并不是将每件事都拖得如蜗牛般缓慢，而是希望活在一个更美好的世界。它是一种平衡，该快则快，能慢则慢，尽量以音乐家所谓的正确的速度来生活”。

卫生部首席健康教育专家洪昭光教授在其主编的《慢生活》一书中，也指出：慢生活不是散漫、杂乱无章，慢生活的本质是尊重自然规律，回归和谐，大事小事很有计划性很周密。慢生活并不代表没有效率，而是在如何在慢与快之间取得平衡，寻找适合自己的节奏，达到身心平衡。这样你的生活效率会更高，会活得更精彩。

建筑工程设计师刘涛也是忙碌的上班族，平时工作很忙，接到工程后更要加班加点。然而，了解了“慢生活”的奥妙后，上班时他高效地完成工作，下班后就关掉手机，按照自己的兴趣爱好悠闲地看书、听音乐、打篮球。虽然工作还是和以前一样忙，但他学会了让从容取代匆忙，心态很淡定，经过慢生活的调节，再回到工作岗位上，感觉精力十分充沛。

刘涛淡然地说，“慢”也需要悟性，成为“慢活族”，其实是一个生活方式的转变，不求高速，只要从容。



横穿马路 (均为资料图片)

新闻时评

贫困线标准是穷人的也是富人的

国务院扶贫办正在会同有关部门编制2011至2020年扶贫开发纲要。几次被提议上调的贫困线标准，有望在纲要中提及。“以前我们根据每人每天2100大卡设定营养标准，由此按照食物价格推算出贫困线，现在我们提出一个健康生存的概念，除了基本的营养需求外，还要满足让人生活健康的标准。根据这个标准，贫困线应该设定在1300到1400元之间。”国家统计局一位不愿具名人士告诉记者。《21世纪经济报道》10月27日)

2004年3月23日，世界银行在中国举办中外记者招待会，国务院扶贫办宣布：中国贫困人口已由1978年的2.5亿下降到2900万。但世界银行副行长弗兰妮当场表示，(根据世界银行掌握的数据)中国贫困人口是由1978年的6.34亿下降到2003年的2.1亿。两个数据差距如此之大，根子就在于统计标准不同。2008年年底之前，中国政府确定的贫困线为年均收入785元。尽管中央之后宣布实施新的扶贫标准，将贫困线提高至人均年收入1196元，但世行的报告认为，这一新划定的贫困线依然偏低。

某种意义上说，中国不缺富人缺“穷人”。我们一直习惯以满足人生命活动的最低需求标准——“饿死还是饿不死”，作为贫困线的划分标准。时至今日，国民经济和综合国力已经有一个质的飞跃，我们已经成为世界第二大经济体，如果还以此作为贫困线标准，是对弱势群体权利的一种无视。因此，提高贫困线标准，倡导“健康生存”——不仅保障“吃饭”维持生命的需求，还要保障就医、教育等多方面的基本社会性需求。这是一种巨大的制度进步，值得我们鼓掌喝彩。

这是天下所有穷人的幸事。不过，贫困线标准其实不仅是穷人的，也是富人的。一个健康绿色的贫困线标准，能让更多的弱势群体受益终生。穷人的权利有了更多“机会”的保障和政策的扶持，会消弭底层人固化的危机，加速穷人向上的流动，有利于构建更和谐的社会结构；同时，穷人的保障层面拓宽，意味着社会整体福利的提升，意味着劳动力的充盈，反过来会推动富人财富能力的进一步加强，富人的生存环境也会得到品质的改善。

一个国家繁荣昌盛的前提，是富人和穷人的和谐相处；一个社会的稳定与发展，是穷人与富人良性互动的结果。一座没有了穷人的城市，富人根本无法生存。

没有了穷人，谁来为城市盖房子？谁来进富人的工厂打工？谁来拾荒收破烂？谁来……因此，在国力提高的时代语境下，从国家的高度和政策的层面，不断提高贫困线标准，可能会从统计数据上增加更多贫困人口，但却给予了穷人更多的尊严和机会，加速了社会的良性循环，让穷人渐渐获得体面和滋润，实现与富人的友好共存共荣。不论是短期还是长远，都润泽穷人又惠及富人。 陈一舟



通胀预期下生活资料涨价应慎之又慎

资源品价格涨势不断。继发改委宣布拟在全国推行居民用电“阶梯式累进电价”之后不久，又决定自本月26日零时起，将汽油、柴油价格每吨分别提高230元与220元，相当于90号汽油每升上调0.17元，0号柴油每升上调0.19元。不可否认，阶梯电价收费模式拟定还是成品油价格上调，前者是节能减排资源体制改革之必经之路，而后者则是现行成品油价格形成机制作用下的必然表现。然而，在消费品价格普遍上涨的经济背景下，资源品价格的上调却进一步加剧了公众的生活负担，难免引发囤积、抢购等扰乱正常经济秩序的个体行为。就此而言，行政部门所决定的涨价因素应综合考虑客观背景，谨慎而行。

今年下半年以来，国内物价上涨预期不断强化，从早期的“蒜你狠”、“豆你玩”，到近期的“糖高宗”、“苹什么”，乃至方便面、食用油等价格都在上涨。9月份，居民消费价格指数涨幅达到3.6%，创下近23个月新高。公众情绪对于价格上涨的反感度与敏感度都在提升。“囤积”应运而生，不少人成

为价格变动的惊弓之鸟，甚至还有人自称“海豚(囤)”。回顾历史，抢购之风也曾激烈上演。1988年6月，被称为“价格闯关”的激进价格改革方案仓促出台。当年7月，统计局公布的物价涨幅为19.3%，为改革开放以来的最高纪录。据媒体记载，当年8月19日清晨，中央人民广播电台播出价格闯关的消息，当天就出现抢购。曾有人一口气买200公斤食盐，买500盒火柴，商店被抢购一空。而在普通百姓参与抢购之前，商人们已经开始囤积居奇，囤积物品包括钢材、水泥等建材和彩电、冰箱等电器。面对强大阻力，中央不得不调整对策，将社会稳定放在了工作首位。

相形之下，虽然目前物价上涨压力远不及“价格闯关”时期，但对公众日常生活的影响性质是一致的，由此滋生的社会不良情绪应得到主管部门的高度重视。从原因分析，大蒜、辣椒等农作物价格上涨，与游资投机行为不无关系；而食用油等农副产品价格的涨价，则与我国农业规划不到位、大豆定

价权缺失有着直接联系。这些原因的消解，需要主管部门根据热钱流向、市场供求等实际情况进行间接调控，并非朝夕间便可实现。

而如果在市场商品价格上涨的同时，政府管控的资源品价格、税费价格也出现同步上涨，就会进一步恶化通胀预期。更重要的是，与一般商品不同，成品油、民用电等资源品涨价是无法替代消费的，属于典型的刚性开支，其所带来的市场影响力与心理影响要大得多。

所以，在物价普涨时期，行政部门直接管控的资源品价格应该逆涨价周期而动，以缓涨价、慎涨价来平抑公众对价格上涨的预期，是为“削峰填谷”的调控政策原则。发改委称，这次调价后国内成品油价格对应的原油价格仍然低于目前国际市场。这似乎表明，主管部门在调整油价时也考虑到国内物价水平的客观现实。但需要强调的是，涨价举措本身已在实际上加剧通胀预期。可见，对资源品价格改革，决策部门应该具备“大局意识”，更加贴近公众的呼声与意见。 马红漫

拒买“血房”

“让消费者团结起来，拒买血房！”一张由网友制作的标注近年来中国暴力拆迁的电子地图，网上备受追捧。“血房地图”折射了中国公民社会的发展，民众的尊严意识、参与社会生活的意愿得到加强，同时社会更加多元和开放，更加呼唤法治，而拆迁纠纷正成为中国在推进城镇化发展过程中面对的一个比较突出的挑战。 焦海洋/图

官员快速复出让问责沦为“儿戏”

10月13日上午，国土资源部通报了5起国土资源违法案件的查处结果，其中包括四川省简阳市政府违法批地案。简阳市所属的地级市资阳市也给出了一份清单：简阳市长段成武党内警告处分，调离市长岗位。一周之后，8月24日，资阳市人大任命段成武为资阳市财政局局长。(《人民网》10月27日)

一个犯了错误被组织追究责任，丢掉“乌纱帽”的官员，居然仅过一周时间，又再次坐上局长的“宝座”，成为另一要害部门的同级别领导。这样的快速复出无疑是一种变相的调动，而不是惩罚。这样的复出给人的感觉是，当初的处理只是做给“上面”看，或者是为了平息社会舆论和群众愤怒而做的“表演秀”。如此“雷声大雨点小”的处罚，让本来十分严肃的干部问责机制沦为儿戏！

近年来，问题官员悄然复出已成为一种引发社会争议的现象。远的不用说近的就有，因黑砖窑事件被撤职的山西省临汾市洪洞县原副县长王振俊早已“复出”，并长期担任该县县长助理一职。另据报道，因“6·28”瓮安事件被撤职的贵州省瓮安县委副书记王勤也已悄然“复出”，任黔南布依族苗族自治州财政局副局长。这些问题官员的悄然复出，正使“责任追究”成为一种摆设，使“严惩”成为一句空话。它们在刺激公众神经、引发公众的疑问和不满的同时，也在损害政府部门的权威和形象，应当引起有关部门的高度重视。

为什么一些官员能这么快地复出？在我看来，与相关政策的漏洞有关。按照中央关于领导干部问责的相关规定，受到调查岗位处理的领导干部，一年内不得提拔。受到党内警告的党员，被要求一年内不得在党内提升职务和向党外组织推荐担任高于原任职务的党外职务。也就是说，犯错误后被调离岗位的干部，是完全可以调到一个同级别的岗位。这样看来，所谓的“调离岗位”的处罚，不过是给官员换个工作环境罢了，其实也谈不上什么处罚！一个官员犯了错误，并不是要“一棒子打死”，不能复出，但显然问题官员的复出，需要给公众一个信服的正理，并且要遵循透明公开的民主程序。这个正当理由就是，问题官员在思想上确实对以往的错误有了深刻认识和悔改，在行动上用自己的实际行为，做出了有目共睹的突出实绩，足以让群众原谅他以往的错误。而在程序上，必须广泛征求民意，取得民意上的许可，同时必须严格按照干部任命程序进行。遗憾的是，我国在官员复出上缺乏一个专门规定。比如在什么情况下可以复出，以及复出的具体程序等都不明确，这给了一些官员的违法复出以可乘之机。 孙瑞灼