

爱上慢生活



[爱上慢生活_下载链接1](#)

著者:宋爱莉

出版者:青岛出版社

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787543645226

《爱上慢生活》主要内容：现代人热爱速度，执着于用更少的时间做更多的事，我们因此罹患了“时间病”。目前全球范围内正掀起了一场积极抵制做“时间奴隶”的慢生活运动，号召人们让自己的生活节奏慢下来，让生活更加人性化。哲学家和医学家是倡导这一理念的最主要人群，他们认为人们的健康正因生活节奏的日益加快而受到损害。

人类是唯一被时间束缚的动物。

——史提芬·霍金

人要是没有时间去冥想，则有充足的时间去生病。

——保罗·罗兰

当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们而去。

——约翰·列侬

“慢”是一种态度，一种生活方式，更是一种能力。

——《瑞丽伊人风尚》对慢的诠释

我们要向蜗牛和乌龟学习生活。

——“slow”族们的倡议

心情郁闷与快节奏生活之间存在着必然联系，这增加了人们患心脏病的风险。

——英国心脏病专家弗朗西斯科·博萨斯

我们正处在一个把健康变卖给时间和压力的时代。而且，这种变卖是不需要任何契约的，以一种自愿的方式把我们的健康甚至幸福抵押出去。

——英国时间专家格斯勒

为每个人创造时间，每个人都有时间。

——美国“放慢时间协会”的口号

作者介绍：

目录：

[爱上慢生活_下载链接1](#)

标签

健康

评论

养宠物促进健康。

[爱上慢生活_下载链接1](#)

书评

[爱上慢生活_下载链接1](#)