

# 用“20分钟”治愈快节奏的生活

最近“20分钟公园理论”很火，大意是在你觉得压力很大的时候，就去公园溜达溜达，或者干脆找个地方坐下来，呼吸公园中带着植物和阳光味道的空气，身心很快就会放松下来。

其实，对不同的人来说，20分理论的治愈地点各有不同，有人喜欢熙熙攘攘的菜市场，感受烟火气息；有人喜欢安静如寂的图书馆，享受独处的美妙；也有人爱去满是文物的博物馆，与过去进行一次谈话……

## 我的“多巴胺”厨房

闲居不问世间事，柴米油盐最解压。对于爱做饭的人而言，下班的快乐，始于灶前的忙碌。当生活在都市的人们，费心寻找“20分钟公园理论”的实践地点时，我已在自家厨房奏起锅碗瓢盆的协奏曲。

精致的烹饪环境是制造美食的前提。为此，我将厨房装修设计成一个多彩的空间。薄荷绿的橱柜和纯白色系的集成灶相配，白桃粉与柠檬黄的小方砖混搭原木风的置物架，加上绘有卡通猫爪的灰色地毯和各类可爱的器皿，一键解锁“多巴胺”烹饪美学。

温馨的厨房是我的治愈地。回到家，洗净的新鲜蔬果在案板上竞相登

场，红色的朝天椒、紫色的甘蓝、绿油油的红薯叶、纹理分明的牛腱子肉……简单的家常食材呼唤着双手去创造。此时此刻，话不多说，用心做饭。我扔掉手机，关闭“工作脑”，暂别快节奏的现代生活，沉浸在制作美食的满足感里。

做饭是一种轻松愉悦的自我表达。厨房是一个包容性很强的地方，仅需持续练习，你就能享受烹饪之趣。我曾是一枚厨艺小白，常常因不会挑选食材和缺乏基础的烹饪知识，做出难以下筷的“黑暗料理”。油水四溅的混乱、大火收汁烧糊锅底、摆盘时忘记调味，在一次次的“翻车”中，我反复尝

试，烧菜水平不断进阶，逐渐可以游刃有余处理食材，得心应手施展厨艺。当下，暑热难耐，步骤烦琐的硬菜拙于上手，按照我的经验，一道酸酸甜甜的梅子排骨、一碗无油清爽的捞汁小海鲜、一碟泡椒藕带拌木耳和水煮毛豆，恰到好处荤素搭配，足以让全家人胃口大开。

在油锅的滋滋作响中，菜蔬泛着诱人的色泽，食物本真的香气被充分激发，扫除一身的疲惫。经过在厨房的一番劳作，冒着锅气的菜被端上桌，家人围坐，亲情在一饭一蔬中融化。在我的眼中，只要厨房有烟火，人间就有欢声笑语。董红

## 音乐生活家

有人喜欢通过释放购物欲快意潇洒；有人爱宅家追综艺、刷手机、打游戏，精神快充云端畅游；也有人爱旅游，打卡所到之城的“建筑阅读”……而音乐是我的治愈之所，让我移步换景、转换步调频率，感触不同场域中的微辛和温热。

音乐是一种生活方式，就像被三分之一块生日蛋糕糊满脸颊，就像一段氩氙热烈的陪伴，就像时钟刚刚走过20分钟。

音乐之于聆听者岂是创作者单方面输出的介质，它会渗透到我日常的各种缝隙中来。比如，在音乐中冥想。音乐冥想比传统的瑜伽式冥想更轻松简单，适合忙碌纷繁的现代人，尤其是冥想初学者。一段肆意流淌的轻音乐或白噪音，如大自然的风声、热带雨林声、海浪声……闭上双眼深呼吸，让身心潜入律动的声波，使之得到彻底的放松和休憩。又或者挑选一张迷你专辑或EP，让声波铺满全身，任由山风吹拂你的发。无论古典乐、爵士乐、摇滚、流行歌曲，它们都能拥着你滑入平行世界，任舒卷自由的云与月裹挟崖壁上不熄的星。

当前，跑步已成为我生活中必不可少的一项运动环节，而用音乐搭配运动，不仅能提升运动效能，连锻炼的过程都乐趣倍增，动力无穷。嘉定老城区的环护城河步道是难得的“嘉”门口跑步圣地，称得上是可以一圈跑足5千米的“世外桃源”。对于初级跑步者来说，仅需20至30分钟的时间，即可启动身体的脂肪燃烧模式。此间，选一曲节奏明快的音乐作为跑步的BGM，让自己的步伐和上耳机里的节奏。心肺伴随乐曲或快或慢，由音乐引领的轻量级“HIIT（一种高强度间歇训练方式）”自定制运动套餐在不经意间诞生了。

作为生活方式的音乐无所遁形于我生命的海绵里。无论数字化发展到什么程度，人类总是通过寻找实体物提示音乐的真实存在。音乐可以是美酒佳肴、黑胶唱片、夏夜烟花……而一阵自由的风和怦怦的心跳又有什么区别呢？音乐给予的“20分钟”不仅是治愈之所、存在之所，之于我，它是一种生活方法论，一种自带论调的思考方式。

汤辰霞

## 在时间的缝隙里寻找治愈

在喧嚣与繁忙交织的现代都市生活中，每个人心中都藏着一方净土，那是灵魂的栖息地，是疲惫时得以喘息的港湾。对我而言，这份宁静与治愈，不在于清晨公园的鸟语花香，也不在于午后图书馆的静谧时光，而是那夜幕低垂时，城镇街道上独有的温柔与深邃。夜晚的城镇街道，以它独有的方式，缓缓抚平白日的喧嚣，成为我心中不可替代的治愈之地。

当夜幕降临，华灯初上，白日里的繁忙与喧嚣逐渐沉淀下来，城镇的街道换上了另一副迷人的模样。我喜欢在这样的时刻，踏入这片宁静而神秘的世界。漫步在街道上，柔和的路灯将路面映照得温馨而宁静。光影交织中，我仿佛走进了一个与白日截然不同的

时空。街道两旁的店铺，有的已经打烊，紧闭的大门背后仿佛隐藏着无数的故事；有的还亮着灯，透出的温暖光线给人一种安心的感觉。

街边的小吃摊散发着诱人的香气，摊主熟练地翻炒着食材，烟火气在空气中弥漫。我会偶尔驻足，买上一份热气腾腾的小吃，品尝着那熟悉的味道，感受着简单的快乐。那一口口美食，不仅满足了味蕾，更温暖了心灵。路上行人稀少，偶尔与擦肩而过的路人相视一笑，那短暂的眼神交汇中，似乎传递着一种默契和理解。没有了白天的匆忙和冷漠，这一刻，人与人之间的距离仿佛拉近了许多。

我喜欢倾听自己的脚步声在寂静的街道上回响，那有节奏的声音仿佛

是我与这座城镇的对话。每一步都带着我走向更深的宁静，让我忘却了工作中的烦琐和生活中的压力。街道边的老房子，斑驳的墙壁诉说着岁月的故事。那些爬满墙壁的藤蔓，在夜色中显得更加生机勃勃。一扇扇窗里透出的微弱灯光，让我想象着屋内人们温馨的生活场景，心中涌起一股莫名的感动。有时候，我会坐在街边的长椅上，抬头仰望星空，繁星点点，璀璨夺目，让我感受到宇宙的浩瀚和自身的渺小。

夜晚的街道，是我心灵的避风港，是我在快节奏生活中的一片宁静绿洲。它以独特的方式治愈着我，让我在这个喧嚣的世界中，始终保持着对生活的热爱和对美好的向往。毛佳凯

## 先喝杯咖啡再说

20分钟公园溜弯放空，治愈一整天的疲惫，成为很多上班族共同的认知体验。

上班族紧绷的弦，总需要松弛的时候，但每个人获得治愈的地方却各不相同，或选择烟火气的市场，或安静可独处的书店，或一次文化之旅，于我而言，在咖啡店是一个可以让我身心放松的好地方，如果能够约上三五好友，更是可以为自己加满油。

上海是全世界拥有咖啡店数量最多的城市，平均每2个月咖啡店就会有一次迭代更新，即便是连锁咖啡店，也有不同的装修风格。走进每一家咖啡店，都是一次不同的体验。作为一名咖啡爱好者，我更享受的是咖啡店中的“慢时光”。浓郁的咖啡香、精致的小点心、好听的音乐、好玩的周边，在咖啡店中一切都是美好的。

现在越来越多的有人在咖啡店中

洽谈工作，咖啡店成为很多人的移动办公场所。这是因为，在这里工作也带着一份惬意，一份闲散，咖啡机磨豆的声音夹杂着背景音乐和服务员的叫号，展现的是与办公室截然不同的氛围。走进一家咖啡店，混乱拥挤的心灵依旧能塞下一杯咖啡，那是内心的声音在告诉自己：“嘿，没什么大不了，先喝杯咖啡再说。”

费晓晓

## 一页释压，图书馆心灵小憩

在繁忙与喧嚣交织的现代生活中，人们仿佛置身于无尽的波涛之中，心灵如同久旱的田地，渴望着甘霖的滋润。而图书馆这个知识殿堂，悄然间成为了现代人寻求心灵解脱、减轻压力、治愈自我的一片绿洲。

“结庐在人境，而无车马喧。”正如陶渊明诗中所描绘的，图书馆仿佛是一处超脱尘世的净土，外界的嘈杂在这里被温柔地隔绝。踏入其内，轻柔的脚步声、偶尔翻动的书页声，以及空气中弥漫的淡淡墨香，共同编织成一首宁静的乐章，让紧绷的神经逐渐松弛，压力也随之消散于无形。

“独坐幽篁里，弹琴复长啸。”在这里，独处成了一种奢侈的享受。没有手机的打扰，没有社交的牵绊，你只需静静地坐在某个角落，或许还会想起王维笔下的那份超然，凝视窗外的风景，或是沉浸在书海之中，与古今中外

的智者进行跨越时空的对话。这种纯粹的独处时光，让心灵得以自由地呼吸，与自我进行深刻的交流。

“读一本好书，就是和许多高尚的人谈话。”歌德的名言在此时显得尤为贴切。在图书馆这个充满智慧与启迪的空间里，不仅能够获取知识，更能在无形中提升自己的心灵品质，让内心变得更加丰富和深邃。图书馆中的书籍，正是心灵的甘霖。每本书都蕴含着作者的思想精华，每段文字都可能触动你内心深处的柔软。在阅读的过程中，仿佛与作者进行了一场心灵的对话，那些关于人生、爱情、梦想的思考，如同春雨般滋润着心田。

当感到疲惫不堪、压力大时，不妨走进图书馆，找一个安静的角落坐下。在这里，你可以暂时忘却外界的纷扰，体会“静故众动，空故纳万境”的安宁与美妙。梁鑫



### 七嘴八舌

相比城市夜里的万家灯火，我更喜欢农村地广人稀的炊烟袅袅。空闲时，回到农村老家，就是心灵最好的治愈地。

——可可

现代人，工作压力大，有的人甚至都没有20分钟的空闲。

——lion

每天中午休息时，我就去附近的社区公园散步，一下子就元气满满了。

——小土豆

作为一个在上海长大的土著，去

过不少老城区，见证了它们通过增加绿地和植物重新焕发活力的过程，也成为了我的治愈之旅。

——点兵点将

走在上海的大街小巷，听着亲切的沪语，看着人群走过，就是一种治愈。

——苹果派

其实，“20分钟”可以在城市的任意地方，在里弄的某个角落，或是行道树下的阴凉，又或是会议室旁边的休息角。

——沙丘