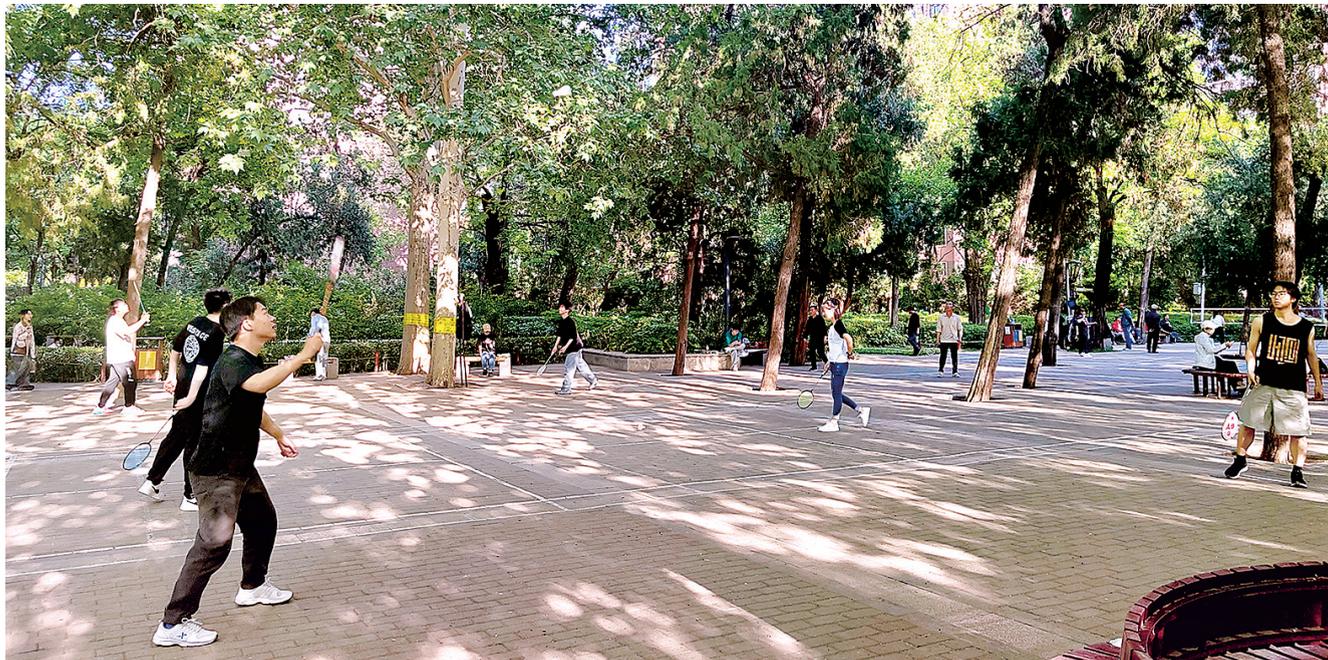




环境好空气好,可消除一天的疲累 20分钟公园“快充” 成郑州年轻人治愈新选择

“公园20分钟效应”你听过吗?这是目前在年轻人中比较流行的一种放松减压方式,即每天在公园待上20分钟,即使不专门做运动,人的精神状态也会变得更好。那么,在公园“快充”20分钟真的能治愈一天的疲惫吗?



很多年轻人到公园里锻炼

最近公园里多了许多年轻面孔

昨日下午6点,结束了一天忙碌的工作,28岁的王丽(化名)从公司走出,她没有直接去地铁站,而是走进了附近的碧沙岗公园。在公园待20分钟,是最近王丽下班后必做的事,在绿树繁花中,一天的疲累与焦虑慢慢消散。

随着“公园20分钟效应”的爆发,近期郑州的公园里多了不少年轻面孔。他们大多是上班族,平时工作忙碌,生活压力大,比较焦虑。当来到绿植丰富、空气清新的公园待上二三十分钟,无案牍之劳形,很多人明显会感觉到身心愉悦,压力、焦虑、烦恼顿时如烟散去。在各社交平台,大部分网友都对“公园20分钟”作出“亲测有效”的评价,带动了更多人加入到这个行列。

什么时间去公园、去哪种公园、以何种方式待在公园?不同的人有不同的偏好。有的主打一个时间、地点随机,有的则形成规律、每日打卡,有的喜欢结伴而行,有的静静地坐一会儿,有的跑步、打球……也有人说,并非必须在公园,一片环境优美的绿地就足以让人身心放松了。

除了平时工作间隙到公园“偷闲”“充电”,越来越多的年轻人周末也会选择到公园或郊野接受大自然长时间的精神疗愈。在那里,大家不想工作、关掉手机,沐暖暖阳光、习习微风,听流水潺潺、鸟鸣嘤嘤,看繁花似锦、绿树如屏,尽情享受自然带来的快乐,彻底将身心放松。平时“快充”,周末“长充”,这样的方式正在成为更多年轻人的生活常态。

公园成了“快充”的专属插座

减压方式有很多,为何“公园20分钟”能走红?其实,不在于这种方式有多新颖,或者有多大效果,而是这个概念可谓直击当下年轻人的精神痛点。

“公园20分钟”包含两个关键词,“公园”和“20分钟”,一个是地点,一个是时间。

为什么是公园?因为公园不仅环境好,而且在城市中随处可见、随时可进,是最方便的放松场所。

为什么是20分钟?因为时间短,工作间隙、下班路上都能实现。于是公园就成了“快充”所需的专属插座。短时、随地,简单易行、成本低廉,对大部分人还有明显效果,“公园20分钟”岂能不火?

专家建议 放松方式因人而异

“公园20分钟效应”源自《国际环境健康研究杂志》上的一篇研究报告,该项研究比较了一批游客游览公园前后的心理健康指标和相关生理指标的变化,结果显示人们在游览公园后,身心健康水平明显提高。研究发现,高达76.7%的参与者游览公园后情绪状态变好,生活满意度提升;78.3%的参与者在游览公园后,体内皮质醇(压力激素)水平明显下降,压力得到有效缓解。另外也有研究表明,经常在绿色环境中散步的人,短时记忆容量能提升20%。

国家二级心理咨询师付巧云认为,人的心情会随着环境的变化而变化,在繁忙的工作和快节奏的生活状态下,年轻人很难静下心来,而美好的自然环境可以带给人一种放松的感觉,当大脑离开压力源,人就容易静下心来,从这个角度来说,“公园20分钟”确实有效,是一种很好的自我放松和减压方式。不过,“公园20分钟效应”很多人是在跟风。有的人将其当成一项任务去完成,甚至掐表计时,这就违背了放松的本质,并不能达到与自然契合的状态。

如果真的要体验“公园20分钟”,付巧云建议:第一要听从内心,顺其自然,不要刻意而为;第二要静下心来,专注当下,不要心有杂念;第三要选择自己喜欢的环境和适合的方式,不要盲目跟风。

付巧云表示,“公园20分钟”只是一个概念,任何事情都是因人而异的。放松的前提是适应环境,如果不能适应,再好的环境对你来说都是糟糕的。对有些人来说,家里摆有几盆绿植的小阳台就是放松的好地方,但也有人只能在开阔的原野才能让自己彻底放松下来。“年轻人,尤其是压力较大的上班族,关键是要找到适合自己的放松方式。”付巧云说。

记者 李宇航 文/图

完善保护体系 护佑候鸟迁飞 “爱鸟周”郑州在行动



志愿者向人们介绍鸟类的特点和生活习性

本报讯(记者 李宇航 裴其娟 通讯员 武蓓 李文悦 文/图)4月21日~27日是河南省“爱鸟周”,今年的主题为完善保护体系、护佑候鸟迁飞。为增强公众对自然环境的关注和热爱,提高公众对鸟类保护的意识和认识,郑州市自然保护地事务中心组织开展了2024年“爱鸟周”系列宣传活动。

4月21日,郑州市自然保护地事务中心组织人员来到黄河湿地保护区黄河二桥附近开展亲子观鸟科普活动。现场科普人员深入浅出

地介绍了基本观鸟常识和观鸟技巧,孩子们认真将观察到的鸟儿的名字、数量和特征记录下来,上了一堂生动的认识鸟类实践课。根据历年监测记录,在郑州黄河湿地停歇或越冬的野生鸟类达290种,其中不乏许多珍稀濒危的鸟类,如国家一级保护动物大鸨、黑鹳、东方白鹳等13种,国家二级保护动物灰鹤、大天鹅、小天鹅、白琵鹭等46种。

4月24日,郑州市动物园科普志愿者来到省直机关艺术幼儿园开展“爱鸟

周”科普进校园活动。以“走近飞羽精灵”为主题,向小朋友们介绍了鸟类的特点和生活习性,以及“爱鸟周”的相关知识。小朋友们通过图片和志愿者的讲解,认识了蓝孔雀、疣鼻天鹅、蓝黄金刚鹦鹉、火烈鸟等不同鸟类的漂亮羽毛,通过鸣叫声对比,会辨别双角犀鸟和冠斑犀鸟。鸟儿的羽毛为何有的鲜艳,有的朴素?一些禽鸟的羽毛如何上油保养?市动物园科普工作者还通过微信公众号宣传鸟类羽毛知识。