

热词汇

■公园20分钟理论

来源于一篇刊登在《国际环境健康研究杂志》的文章,该研究指出,每天在户外待上一小段时间能够让人更加快乐,即便是不做运动,只是每天到公园待上20分钟也能让状态更好。在网络上被称为“打工人新的疗养方式”。

种草理由

1 与“附近”重建链接

崔亚芹 新媒体运营

逛公园是我作为“i人”(编者注:指性格内敛、内向的人)独有的休闲生活方式,是我与自己的约会。一次面试后,我发现不远处就是北京朝阳公园。在那里,我看到阳光洒在草坪上,感觉小草都在发光,坐在长椅上,阳光透过枝叶洒下来形成好看的丁达尔效应。通过这20分钟与自然的接触,我知道附近的环境是怎样的,每天都发生了哪些变化,我觉得跟它们之间产生了链接,我不再只关注自己的生活,万事万物好像都跟我产生了关系。这种感觉让我很安心,也很愉悦。

2 从焦虑情绪中走出来

刘懿萱 法学专业大四学生

我同时在准备留学、雅思考试及上海实习。真的忙晕了,恨不得一个人掰成好几瓣来用。进公园后仿佛进入了平行时空一样,远处有穿着演出服的老人在排练舞蹈,小孩在放风筝、捉迷藏,年轻人组队在空中玩飞盘,草坪上大家三三两两,或坐或躺,一个小姐姐在草坪上铺了一张野餐布,架起一张桌子,一边用平板追综艺,一边旁若无人地吃鸭脖。

那天在公园,我意识到自己一直都在被焦虑情绪推着走。平静了一下,我觉得自己通透了很多。人生又不是只有一条路可以走,它其实更像公园里的草坪,可以肆意奔跑。

3 “散散班味儿”更松弛

梁甜 银行工作人员

在公园的20分钟里,鸟鸣替代了开会的闹铃,蓝天替代了环绕的格子间、躺椅替代了直立的办公椅……不必强打精神,不用时时待命。在公园坐着,嘴角便止不住地上扬,或许这才是真正的“松弛感”。

我在小红书上看到,很多打工人都类似的初心。在我看来,到公园“散散班味儿”,是一种心灵按摩,也是为了更好出发。

医生说法

多重效果叠加来实现放松

湖南省第二人民医院(湖南省脑科医院)心身医学科副主任、副主任医师曹慧认为,“公园20分钟理论”的原理类似于心理治疗技术中的冥想、正念等,核心就是放下心中的一切烦恼执念,通过耳朵听、鼻子闻、皮肤感触等来感受身边环境的变化。“公园20分钟理论”并没有网友们所说的那么神奇,并不是说在公园坐20分钟就能解决压力和心理问题。但是由于公园里绿色植物多,空气清新,再加上一些放松活动,也能在一定程度上达到放松的效果。

短期有效但不能长期依赖

武汉市武东医院心理科主任赵孟表示,“公园20分钟”它除了是一种从生理上缓解压力的方式之外,也是我们对压力源的一种回避方式,它通过物理空间的隔离直接地让我们离开了让人苦恼的压力源。因此,从短期角度来说“公园20分钟理论”对于调节由事件引发的压力是有效的。但值得注意的是,不能长期依赖这一方式去解决问题,当压力较大难以缓解时,应及时到精神心理科就医,寻求专业人士的帮助。

公园待20分钟就能快乐?

前有 City-walk、围炉煮茶,现有“公园20分钟”!最近,发表于《国际环境健康研究杂志》上的“公园20分钟理论”火爆出圈。

越来越多年轻人成为理论实践者,自发相约公园并在社交媒体给出答案:“试过了,是真的”“效果惊艳”“真的有用”……



重庆 铜锣山矿山公园



成都 永安湖城市森林公园



重庆 大鱼海棠公园



北京 北海公园



厦门 三岛公园

媒体热评

为什么走红的是公园?

在现代城市建设中,公园依然有着不可替代的作用。在公园里的20分钟,除了装下一份“稳稳的幸福”,还装得下很多。

能装下人文精神。比如,红岩精神是重庆重要的城市精神,红岩文化公园的选址便紧邻红岩革命纪念馆与《新华日报》总馆旧址,凸显着重庆的红色精神。

能装下城市历史。一座好的公园,除了有景致,更有故事。重庆开埠遗址公园展现着重庆百年开埠文化;北碚公园最早由著名爱国实业家卢作孚先生打造,公园通过多个景点,记录着北碚的“风云变幻”……

能装下人民需要。你看,多地人民公园的相亲角常年火热,有地方政府在其中主动作为,严格管理、提供公共服务,将公园打造成了传递幸福、温暖民心的“一扇窗”。

近年来,“健康中国”理念深入人心,群众健身需求高涨,在重庆,一批口袋公园、社区体育公园便修到了居民家门口。新建100个口袋公园和10座体育公园被写进了2024重庆市政府工作报告和《重庆市2024年重点民生实事工作目标任任务》。

公园查询

1分钟速查周边公园

打开微信公众号“重庆发布”一点到底部“便民服务”—选择“便民地图”—点击右下角“更多”—选择左边导航“景点”—选择最下方“公园”

游园要事

遛弯、慢跑、放风筝、滑滑板、打太极、划船、骑自行车、看书、野餐、听音乐也可以纯发呆~

游园贴士

■天气篇:出发前记得关注天气,选择恰当衣物。春季早晚温差大,更要记得及时添减衣物;

■安全篇:花粉过敏谨慎出行,游玩注意远离水边小心落水,运动前记得热身;

■文明篇:记得提前查询好目标公园的规定,比如有些公园禁止宠物入内,有些公园不允许野餐露营。也要注意保护公园的干净整洁。

本报综合 图据网络