

越来越多的人经常到公园中逛一逛、坐一坐——

解锁“公园20分钟效应”

本报记者 彭爱 摄影报道

漫步在沧州大街小巷,布局在城市里的公园,在日常生活中总是带给人意想不到的舒适。不少市民惊喜地发现,无论心情多么低落,只需要找一个公园,在里面哪怕什么运动也不做,只是坐在长椅上发呆20分钟,就能瞬间“回血”,让身心得到疗愈。

近日,“公园20分钟效应”刷屏各大社交媒体平台。“久在樊笼里,复得返自然”,忙碌的生活中,越来越多的年轻人选择到公园中逛一逛、坐一坐,让自己和柴米油盐的生活暂时松个绑,体验亲近自然的美妙。

闹中取静 公园成“解压神器”

相较于收拾行李外出旅游,成本更低、更便捷的公园休闲,无疑是很多市民触“脚”可及的更优选择。在社交媒体上,不少网友在网上分享自己“公园20分钟”的经历,纷纷表示“真有用”“十分解压”“效果很明显”……趁着天气晴好,逛公园成为不少人放松、解压的新方式。

漫步在名人植物园内,记者看到,不少市民在园内休闲娱乐。天蓝水碧、树绿草青的公园里,有的人坐在长椅上发呆放空,有的人悠闲地散步晒着日光浴,有的人躺在野餐垫上小憩。

市民张伟鹏告诉记者,他觉得“公园20分钟效应”十分有用。因为工作原因,张伟鹏需要长时间久盯电脑屏幕。在公园里逛一逛,是张伟鹏最常用的解压方式。“在公园里,入眼都是让人心旷神怡的花草树木,心情就会不自觉地好起来,紧绷的神经也能得以放松。”

相比于在热闹的人群里,看别人嬉笑怒骂,张伟鹏每次去公园的时候,更偏爱找一个人少的角落,一个人待一会儿。听着鸟叫虫鸣、看着树摇叶动,公园内一片岁月静好的景象,让心情也会不由自主地变得平静、舒缓。

在双金公园内记者看到,虽然已是傍晚时分,公园内仍然人声鼎沸。休闲散步、游乐嬉戏、慢跑运动、跳舞健身的市民随处可见。

95后市民孙婷家住运河区,家门口便是双金公园。每天下班后,除了和朋友聚会外,孙婷大多都是窝在家里看电影或刷短视频。最近,孙婷解锁了在公园发呆这项新的休闲方式。

“晒太阳、发呆、散步,我在公园里其实就是放空自己。虽然没有具体的娱乐活动,但却能实实在在地缓解工作中的疲劳。”孙婷说。

放松身心 年轻人爱上这片绿色

公园不再是老年人休闲、儿童嬉戏的地点,一片绿意盎



越来越多的市民来到公园放松身心

然中,不乏有年轻人的身影。随着越来越多的年轻人选择在公园里“散散班味儿”,“公园20分钟效应”在年轻人群中逐渐出圈。

“从4月份开始,每天中午我就会去公园里坐一坐,放松一下心情。”市民陈一明说,她工作的地点距离通翔杂技园很近,每天中午有一个半小时的休息时间,只要天气好,陈一明中午都会去公园的长椅上坐一坐。“虽然现在天气逐渐炎热,但是公园内树荫成片,坐在长椅上,即使什么都不做,只是发呆也会很放松。”陈一明说。公园里,抬头就能看见蓝天、白云和满眼绿色,自己越来越喜欢在公园里度过这样松弛的午休。

清凉静谧的公园不但是避暑休闲的好去处,也是不少年轻人放松心情的新选择。孙皓星平日工作很忙,在公园里走一走是他缓解压力的方式。每天下午下班后,从公交车到小区门口之间有一个街边公园,孙皓星会选择横穿公园回家。“公园里一片绿色,不但让人觉得清凉惬意,心情也会莫名感觉很悠闲。”孙皓星说,“利用下班回家的时间,在公园里漫步一会儿,呼吸着新鲜空气,看树影婆娑,感觉能暂时远离烦恼和压力,让紧绷的情绪得到缓解。”

“我喜欢坐在公园的椅子上,看着远处老年人锻炼身体时的身影,听着身旁玩耍的孩子跑过的笑声,会让我有一种很放松的状态。”市民王倩是“公园20分钟效应”的资深体验者。每周,王倩都要去名人植物园逛一逛。“工作了一周,感觉身体都僵硬了,在公园里走一走,身体舒服多了。”王倩说。

公园对于曹莹莹来说,是一个让人惬意的健身场所。早上7点多,在大运河生态修复展示区内的跑道上,便出现了三三两两运动的人群。“健身



看一看绿色,也能缓解焦虑



钻进帐篷,享受难得的清静

房里看着别人热火朝天地锻炼,我会有紧迫感。在家锻炼的话,场地又有限。”曹莹莹每天都去家附近的公园里慢跑,在她看来,公园里空气好、空间大,是健身的好场所。“在公园里锻炼,不但能锻炼身体,绿意盎然的公园也让心情变得好了。”曹莹莹说。

缓解焦虑 亲近自然效果明显

公园,是大部分人最容易接触到的自然环境。不同于

“水泥森林”中的嘈杂与繁忙,公园中的绿地、花香、长风以及树荫下露出的天空,都能为我们提供城市中难得的一片自然。

“公园20分钟效应”起源于《国际环境健康研究杂志》上的一项研究,其中指出,每天在户外待上一小段时间,能让心情更加放松。即使不做任何运动,在公园里待20分钟,就可以减少压力,拥有更好的精神状态。有专家介绍,公园中短暂休憩能显著降低人体内的皮质醇和脱氢表雄酮水平。这些激素水平的降低会缓解压力。在自然环境中活动,压力水平会明显降低,公园不仅能帮助我们舒缓压力,还能让我们不易产生新的压力。只要与大自然亲密接触20分钟以上,便能显著降低体内压力激素水平。大自然对于改善人类心理健康十分有益,亲近大自然有助于缓解焦虑、减少压力和降低抑郁水平。

沧州市人民医院精神康复科副主任白树新介绍说,目前人们生活节奏比较快,无论是生活中还是职场中,压力是不可避免的,长时间的压力过大,会导致人体内分泌系统紊乱,从而产生情绪不稳定、心烦意乱等问题。置身大自然环境中,为人们提供了暂时远离喧嚣的空间,脱离了紧张的氛围,在一定程度上可以缓解紧张情绪。

“公园20分钟效应”能缓解心理压力有一定的科学依据。抛开网络上的热议,“公园20分钟效应”与治疗心理疾病的一些疗法有异曲同工之处。“在治疗心理疾病时,我们常常会使用放松疗法和行为疗法,在公园内放松身心也属于放松疗法的一种。公园里的鸟语花香,会让人有心旷神怡的感觉,这对于放松心情,缓解焦虑有一定的益处。走到户外,晒晒太阳,适当的光照有助于改善生物节律,让心情更加愉悦。同时,在公园内进行适当的运动,对身心健康都十分有益。”白树新介绍说,需要值得注意的是,如果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。

扫码看视频
新闻料更多



越来越多的年轻人选择到公园中逛一逛、坐一坐……请用手机扫描二维码,观看相关视频。