

人民日报评论 新华社 北京日报 央视 北青 湖南日报

逛公园20分钟就会快乐,真有那么神奇?近段时间,都市人的生活圈流行一个“公园20分钟效应”,指即便不做任何运动,只要在公园待上20分钟,人就会变得愉快起来。午后晚间到公园“散散班味儿”,也成为打工人们热衷的休闲方式,甚至被称为“当代人的精神快充”。网友们纷纷在社交平台分享自己的公园20分钟实践,表示“真的有用”“治愈力量强大”“效果惊艳”……

公园果真有这么大能量?“公园20分钟效应”到底是个啥?



▲人们在德国慕尼黑的英国公园游玩

▲游客在西安大明宫国家遗址公园赏花留影

# “公园20分钟”为何成情绪解药!

## 探因 “公园20分钟效应”何以发生

所谓的公园,包括但不限于城市里的大型公园,工作园区、写字楼附近的绿色空间,街巷社区的小微绿地等,都可以算在内。不同于节假日逛公园的隆重感,“公园20分钟”侧重于亲近自然、抬脚能到的随性行、小确幸,松弛感拉满。

就是这样看起来平平无奇、没啥亮点的活动,却受到了打工人的追捧。不禁有人感到困惑,这不是就近遛遛弯儿、饭后消消食儿吗?一场形式大于内容的跟风?未必!

久在樊笼里,复得返自然。“公园20分钟”在社交媒体上发酵破圈,抛开互联网的跟风效应,并非无凭无据。据研究,置身自然环境,能显著降低人体内皮质醇(压力荷尔蒙)的水平。同时,自然环境有助于使大脑的控制中心即前额叶皮质得到放松和休息,就像是给长期紧绷、使用过度的肌肉做放松按摩一样。

慢下脚步,戴上耳机晒太阳,坐在湖边发呆,躺在长椅上吹吹风,“五感”皆被激活,烦恼暂抛脑后,好不快乐!自然风景净化眼睛,寻常烟火

熨帖人心。打太极拳的爷爷、奔跑嬉笑的小孩、来来往往的摊贩……无论是远离人群,放空自己,还是靠近生命,感受生机,都有舒缓压力、缓解焦虑之效。作为城市中的自然过渡带,公园日益被冠以现代人寻求治愈的标签,赋予逃离、断联和疗愈的属性。城市建设要“让居民望得见山、看得见水、记得住乡愁”,意义或许就在于此。

回到现实,能不能实践“公园20分钟”,前提得看公园是否“触手可及”。近年来,多地开展“留白”“增绿”行动,打造“300米见绿,500米见园”的“幸福半径”。除了综合公园、主题公园,城区街巷腾退还绿、疏解建绿,口袋公园、小微公园、街心公园见缝插绿,小而多、小而美、小而精的城市绿色空间不断拓展,为人们提供了更多近在咫尺、丰富多样的绿色好去处。

同时,对公共空间的管理也日益规范,比如增加了更多符合市民所需的设施,公园和绿地更加清静洁净,更适合供人漫步闲谈、沉思放松。这些行动,为“公园20分钟效应”的释放提供着现实支撑。

## 讲述 “收获逃离严肃生活的松弛感”

为了进一步验证“公园20分钟效应”的真实性,不少打工人亲自下场尝试,从原本就不宽裕的午休时间中硬挤出20分钟去逛公园。“试过了,真的很快乐”“确实有点东西”“治好了我的精神内耗”,在社交平台上,网友纷纷讲述实践心得。

打工人小邱告诉记者,公园里稀松平常的景象是打工人许久没有感受到的松弛时光,“在办公室开了一上午视频会,

中午12点准时合上电脑,径直走到1.5公里外的公园里,远离甲方和客户的20分钟给我一种逃离严肃生活的松弛感”。

“在这20分钟里我可以离开手机和企业微信,20分钟离开手机的时间,仿佛延长了自己的生命。”小邱说,“公园的一切都很接地气,有老人、小孩,有微风、阳光,各种叫不出名字的鸟从你头顶飞过,不枯燥也不会无聊,更重要的是这一切都不要钱。”



4月14日,在福州晋安湖公园,市民在湖畔泡茶聊天(本版图片均来自新华社)

## 科普 “公园20分钟效应”是啥

“公园20分钟效应”不只是纯粹的主观感受传递,还经过了心理学和生理、生物化学研究确认。

2020年,美国亚拉巴马州大学的研究人员在伯明翰市3个城市公园中招募了98名成年游客,想调查人们在公园游玩前后的心理变化。研究人员采用名为“一组前后测量调查研究设计”的心理学研究方法,让同意参与的游客填写问卷调查,并佩戴计步器,以记录他们在公园中的活动水平。研究结果显示,游客在游览公园后

的心理健康水平有显著改善,其中包括情绪状态和生活满意度。然而,由于这项研究没有生理、生物化学等内容来证明,被业界质疑科学证据不充分。

为了回应质疑,亚拉巴马州大学的这个研究团队在2023年进行了第二次研究,主要从生理和生物化学方面来验证“公园20分钟效应”。除了问卷调查,研究人员还选择了更多城市公园作为研究场地,包括一些大小不同、设施各异的公园,以确保研究结果更具代表性。同时,对参与者进

行生理和生化指标的检测,主要是收集参与者的唾液样本,检测其体内代表压力指标的激素——皮质醇和脱氢表雄酮的浓度。

结果显示,有76.7%参与研究的游客表示逛公园后提升了他们的快乐感,心理健康水平的评分从进公园前的平均35.82分升至逛公园后的39.18分,说明主观心理感受的确得到了显著改善。更为重要的是,有78.3%的游客在逛公园后皮质醇水平显著下降,表明压力得到了有效缓解,同时,脱氢表

雄酮浓度的下降幅度也大于自然状态下的下降幅度,平均降幅为27%。

研究人员得出最终结论:只要逛公园达到21.8分钟以上,就可以检测到人体皮质醇水平降低。

由此,无论是心理感受还是生理、生化指标都证明了逛公园对人身心理健康的积极影响。撇开复杂的科学原理,简单理解就是公园中的短暂休憩能显著降低体内的皮质醇和脱氢表雄酮水平,这些激素水平的降低缓解了压力。

## 解读 或许与人类的起源有关

事实上,在“公园20分钟效应”提出之前,已经有许多研究证实身处森林环境对人体的诸多好处。

美国犹他大学认知心理学家斯特雷耶曾经提出一个名为“三日效应”的理论。

他认为,在日常生活中,人脑需要处理各种状况与资讯,久而久之容易疲乏,这时候,若是能够将步调放慢,停止琐碎的事务,并身处治愈人心的自然环境,不仅能恢复元气,还能增强人的脑力与反应速度。

为了验证这一理论,他曾在-群参与斯特雷耶实验的野外求生训练者身上进行实验,并证明了这一点。经过了3天的荒野

背包旅行,这群人的创意能力提升了50%。

除此之外,英国艾克塞特大学曾分析1万名城市居民心理健康数据,并且追踪他们过去18年生活的地方。研究发现,住处附近绿地较多的居民较少有精神疾病问题。

在忧郁、酗酒和自杀人口比例偏高的芬兰,鼓励人们多体验大自然甚至已经纳入了政府的公共卫生政策。在这一政策的支撑下,研究人员访问了数千位民众,请他们在分别造访大自然与都会区后,评估自己的心情与压力程度,以此来鼓励民众能够多多走出室内,和大自然亲近。

那么,人类亲近大自

然就能减轻身心压力,背后存在的主要原理是什么呢?

这一切还要从人类进化说起。

研究者们认为,自然环境之所以可以让人降低压力、放松身体,是因为人类是在自然环境中演化的。因此,相较于车辆与高楼大厦,人类的感官对于植物、溪流的气味和视觉信息更为适应。也就是说,人类从诞生的那一天起,就对自然有着天生的亲密感。

因此,不管是从人类进化角度还是从人的身心发展角度,走出室内,去公园里、去大自然中休息一下,都是一项对身心健康有着极大裨益的选择与尝

试。从古至今,这颗“自然药丸”都是治愈我们身体与精神的良方。

相信“公园20分钟效应”的人都有类似的初心,“休息是为了更好出发”“对我来说20分钟真的有效,走出公园皮肤被阳光晒到温热,大口呼吸新鲜空气,然后挺胸抬头投入下半场紧张的工作中”。

### 关于福建省颐宁养老项目总平面拟调整公示

福建省颐宁养老项目位于永泰县城峰镇,由福建省颐宁养老有限公司建设。该项目于2023年1月10日通过总平面图审查,并于2023年4月办理《建设工程规划许可证》。为优化项目设计,提升养老品质,方便老年人需求,故增加1#楼、2#楼室外救护车停靠点,向我局申请总平面图调整,主要调整内容为:

**一、主要经济技术指标**

本次调整仅主要是总平面图进行优化,于2023年4月通过的建设规划许可证确认的主要指标不变。(主要经济技术指标如下:用地面积14992.0㎡,总建筑面积60763.27㎡;计容建筑面积52316.38㎡,不计容建筑面积9350.12㎡,容积率3.50;总建筑面积占地面积3979.09㎡,建筑密度26.54%;绿地率31.32%;机动车停车位数量222辆,非机动车停车位240辆)。

增加1#楼、2#楼救护车停靠点。  
具体内容详见附件变更图则。  
依据《福建省实施<中华人民共和国城乡规划法>办法》规定,现进行审批前公示,征求利害关系人的意见。详情可查阅永泰县人民政府公众信息网站http://ytx.fuzhou.gov.cn/。

公示时间为2024年4月25日至2024年5月7日。  
在公示期限内,本项目利害关系人如对该项目调整有异议,可书面向我局反映(联系电话:0591-62275660)。本项目利害关系人如要求听证,应在公示期限内书面向我局提出申请(联系电话:0591-62275660)。办公地点:永泰县自然资源和规划局城乡规划中心办公室,邮编:350700。(书面意见应注明真实联系人姓名、电话、地址)

永泰县自然资源和规划局  
2024年4月25日

