



散“班味儿”、治内耗、精神快充……“公园20分钟效应”走红

## 今天，你会去“逛”公园吗？

株洲晚报融媒体记者/刘芳 文/图

流水桃花，阳光明媚，春天正是游园好时节。

最近，许多年轻人都选择去附近公园走走路、吹吹风，散散“班味儿”，放空自己，感受大自然的呼吸，获得身心的疗愈，仿佛实现了“精神快充”。这种自我放松的方式被称作“公园20分钟效应”。

公园真有这么神奇？这20分钟“快充”时间里大家都做些什么？

### 1 “公园20分钟效应”是啥？

“公园20分钟效应”起源于《国际环境健康研究杂志》的一项研究，其中指出，每天在户外待上一小段时间就能够让人感到更加快乐，即便不做运动，只是到公园或其他能感受到自然气息的地方逗留20分钟，就能明显减少压力。

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。不同于节假日逛公园的隆重感，“公园20分钟效应”侧重于亲近自然、抬脚能到的随性行、小确幸，松弛感拉满。

### 2 “试过了，是真的！”

工作日的午后，天元区神农湖畔，鸟鸣声声，花香阵阵。

听公园的工作人员聊起，以前这里是中老年人的地盘儿，而现在，越来越多年轻人涌入，野餐露营、放风筝、拍照打卡，故事悄悄发生着变化。

为了进一步验证“公园20分钟效应”理论的真实性，不少“打工人”亲自尝试，从午休或晚间下班时间中挤出20分钟去逛公园。

“清新的空气，郁郁葱葱的植物，阳光、草坪、鲜花，这些大自然的馈赠是我焦虑生活里的解药。”夏惠惠女士喜欢逛公园，能让她远离城市的喧嚣、拥堵、繁杂，获得缓冲和疗愈。

### 3 “自然的入口，是生活的出口”

年轻人纷纷爱上逛公园，公园到底能给大家带来多大的能量？

接触自然环境有助于减轻焦虑和抑郁，提高人们的幸福感。研究发现，仅仅在公园待上20分钟，能显著降低我们的应激激素水平。应激激素是我们面临压力时身体释放的物质，长期高水平应激激素会对身体造成负面影响。而这20分钟的公园时光，能让我们暂时逃离忙碌和压力。

春日里，“公园20分钟效应”的实践者们在一片鸟语花香、青青绿草间充分吸收着大自然给予的养分。这20分钟被网友称为“自然的入口，是生活的出口”。

有研究显示，置身自然环境中，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



公园风景怡人，成为不少市民休闲散步的首选。

“公园的治愈力量强大，‘班味儿’散去了不少。”在天元区某事业单位上班的青年刘蕾和同事正在公园散步，不由得为这片绿意点赞。

市民李先生也实践了“公园20分钟效应”，这几天他每天中午休息时间都会去单位附近的公园长椅上坐一会，有时看着花草，有时闭目养神。他认为，“何必那么拼呢？于是就跑到公司对面马路的公园坐着，等下午快到上班时间去，在公园里看到人们都十分惬意，很羡慕，心情也变得好些了”。

这种低成本的解压方式得到了广大网友极力推崇，他们纷纷在社交平台上分享自己的“公园20分钟效应”实践，表示“试过了，是真的”“很快乐”“治愈力量强大”“效果惊艳”。

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。在自然环境中，人原来紧绷的神经放松下来，多巴胺等快乐物质也会增加。

“放下手机，到大自然中去，本身就能减少患心理疾病的机率。”市中心医院临床心理科主任汤信海认为，从心理学方面来看，自然环境中的景色和声音可以引起人们的好奇心、增添愉悦感，转移由于长时间紧张工作、集中注意力而导致的认知疲劳，也抑制了人们的“胡思乱想”，减少人的负面情绪。

“走出室内，去公园里，去大自然中休息一下，确实是一项对身心健康有益的选择与尝试。”汤信海说，身处大自然之中，不管是静静地坐着还是跑步，抑或陪家人散步，都能使大家暂时忘掉生活中的烦恼。

#### 相关新闻

## 全市有120个微公园

近年来，我市利用边角零碎的零星土地，见缝插绿，打造各具特色的微公园，既扮靓了城市环境，又为市民休闲娱乐增加了去处。

去年，我市新增了凿石微公园、南苑社区微公园等7处微公园，全市微公园数量达到120个，服务覆盖全市50%以上的社区小区，让市民“推窗见绿、出门入园”的美好愿景成为现实。

今年，我市将继续“见缝插绿”，因地制宜扩大微公园项目覆盖面。6个新建的微公园，分别位于石峰区原株冶文化宫周边、荷塘区东方名都小区前、荷塘区跃进村20栋平房附近空地、荷塘区皇城一路边、芦淞区三三一李汜路与建国路交汇处，以及芦淞区枫溪大道与天池路交汇处。

#### 科普中国

Sherrinford 广东 4月13日 回复 65

在前单位上班的时候，中午都坐在办公室里变相为其值班。前单位跟我谈话说要把我调到我不喜欢的岗位上，我不同意，就自己离职了。快离开的一个星期里，我中午就不坐在办公室里了，何必那么拼呢？于是就跑到公司对面马路的公园坐着，等下午快到上班时间去，在公园里看到人们都十分惬意，很羡慕，心情也变得好些了

钵啊钵钵鸡 广东 4月13日 回复 79

人是自然的动物，自然需要自然的滋养

A一眼沦陷9713 山东 4月13日 回复 61

刚跑步！就看科普中国！每天亲近大自然，享受自然环境带来的美。也是一种幸福感

寒风 山东 4月13日 回复 44

静下来，暂时脱离，发现身边的美。

翟小朋 湖南 4月13日 回复 40

就怕去公园了还是刷手机，完全没用

珍稀植物 四川 4月13日 回复 38

逛公园，特别好

壹口木木 江苏 4月13日 回复 37

人在盛感的时候，盯着绿色植物会立马让你平息

网友晒出尝试“公园20分钟效应”感受。

## 职场人利用午休“见缝插针”减压

当代职场人的午休时间都在忙些啥？记者采访发现除了“逛公园”这种疗愈心灵的方式，还有不少职场年轻人选择瑜伽、健身、按摩等方式进行减压。

“比起昏昏欲睡的午后时光，我更享受挥洒汗水后的清醒与活力。”在未来云一家瑜伽馆内，90后诗诗每周利用工作日午休时间，至少会安排三次瑜伽。

同样，职场妈妈刘女士会利用午休时间，去健身房跑步、游泳，让自己身体放松下来。在长江北路一家盲人按摩理疗店内，陈女士和同事每周都会抽一天去做项目，她调侃说，“除了按摩放松一下，还想利用午休时间找个安静的地方补觉。”

“女人太不容易了，要上班还要带娃，一定要对自己好一点。”陈女士笑着表示，早晨8点半就要打卡上班，工作时间忙得不可开交，下班回家还要带娃。因此，午休时去做个身体按摩、泡个脚，往往是她一天中最放松、最惬意的时刻。

有专家建议，年轻人要改变对压力的认知，培养正向压力思维模式，同时还要学会转移注意力，可以吃自己喜欢的东西，买自己想买的物品，或是和朋友一起去看电影、唱歌，通过转移注意力的方式让身心获得休息，可以达到短暂减压的效果。

因误会，他与成都的哥哥断联

## 38年后，记者帮他千里寻亲

株洲晚报融媒体记者/廖智勇

38年前，因胞兄未参加父亲葬礼而心生怨恨，他一怒之下中断联络。而今，已是耄耋之年的他日益思念兄长。近日，在株洲日报社记者廖威的帮助下，他找到已定居成都的兄长，兄弟重逢，而让兄弟间误解了数十年的故事也揭开了谜底。

### 1 因父亲丧事，兄弟生嫌隙

曾垂浩是茶陵县湖口镇一名普通农民，去年9月，子女们摆了几桌宴席庆祝他80大寿。老人开心之余，将藏在心底已久的心事告诉儿孙：1986年以来，他与母亲、胞兄已失联，希望有生之年能再见兄长一面。

1943年，曾垂浩出生在衡阳西渡镇一个书香家庭，家中排行老二，哥哥叫曾垂青，父亲是一名教师，重视教育，将两个儿子都送进学堂。长子曾垂青学习好，以优异的成绩考入株洲航空工业学校，次子曾垂浩也读完了高中。

那时，兄弟感情很好，哥哥求学期间，曾垂浩还从老家搭车看望。后来，曾垂青毕业分配到成都市第一航空学校工作，曾垂浩则因工作原因离开老家，在茶陵县安家落户，兄弟俩虽远隔千里，多年来靠着书信联络，亲情不减。

曾垂青在成都发展不错，将母亲接到成都照料，父亲不愿离开故乡，跟着次子曾垂浩生活一段时间后，独自回老家衡阳生活。

1986年，曾垂浩带着一家人到成都探望母亲和哥哥，受到热情招待，母亲拉着久未谋面的次子询问家中情况，哥嫂则带着侄儿逛街买

新衣。那次相逢，一家人约定常聚。成都之行，一切似乎正朝着好的方向发展，然而一年后，父亲的离世让俩兄弟产生了隔阂。

1987年3月，衡阳老家传来父亲过世的噩耗，曾垂浩回老家奔丧的同时，通知了远在成都的兄长，原想着兄长会回来主持葬礼，可左等右盼，等来的只有他寄回来的600元钱及一封信。农村地区非常注重孝道，乡邻们对葬礼上始终未露面的曾垂青颇有微词，曾垂浩听在耳中如刀扎心，心中兄长伟岸的形象崩塌，他至此断绝了书信往来。

父亲的离世，让曾垂浩愈发思念远在成都的母亲，可他对兄长的怨恨并未消弭，也因面子观念作祟，不愿主动前往成都见哥哥。再者，自己膝下儿女众多，四五张嘴靠他抚养，也没这份空闲。

时过境迁，兄长未出席父亲葬礼一事曾垂浩早已看开，他也曾给兄长寄过信，但被告知通讯地址查无此人。人过了80岁，剩下的日子掰着指头过，到母亲坟上祭拜一次，与兄长再见一面成为曾垂浩心中夙愿。

### 2 几经辗转，记者找到曾垂清老人

重提旧事，曾垂浩情绪激动，一度落泪。曾垂浩外孙女为帮外祖父了却心愿，去年年末，通过网络发布寻人启事，请成都当地网友帮忙传播，消息发出后如石沉大海。年初，她联系了株洲日报社廖威记者，希望借助媒体的力量帮忙寻亲。

了解事情始末，廖威欣然接受了委托。委托人提供了两个关键信息：曾垂青曾入职的“成都市第一航空学校”，以及曾母曾经注册户籍的“成都市东城区双桥子街道”。

廖威通过查号平台与成都航空职业技术学院（成都市第一航空学校前身）取得联系，学校一位胡姓老师答应帮忙寻找。胡老师在退休职工花名册上未找到曾垂青的名字，又在退休职工微信群询问，终于找到一位与曾垂青共事过的老人。

“我以为很快就能找到曾垂青。”胡老师当即联系该老人，得知成都市第一航空学校原是成都国营161厂办学校，曾垂青不是学校教职员工，而是成都国营161厂职工。胡老师又

### 3 两行浊泪喜相逢

4月14日，曾垂浩在子女的陪同下，坐上了去往成都的高铁。

故人江海别，几度隔山川。38年前一别，亲兄弟再未谋面，重逢在即，81岁的曾垂浩激动而又情怯，从打开病房门到病床，短短几步路像跨越了万重山，平日里脚步稳健的他，此刻竟有些颤巍。见面那一刻，老人两行浊泪淌下，与眼前人几度梦中相逢，今日相见兄长却似当年风华正茂。

躺在病床上的曾垂清同样难掩激动，他艰难地抬起头望向来人，此刻站在面前不正是他挂念了许久的弟弟，不是梦中、胜似梦中。病房里，两位白发老翁像两个孩童，双手相执、两额相依，久久不愿分离。

两边亲属一番交流方知，当年老父亲离

联系了中航工业成都凯天电子科技有限公司（成都国营161厂前身），仍无收获。

第一条线索无结果，廖威又通过第二个线索找人，却被当地派出所告知：成都市东城区已更名为成华区，公民个人信息涉及隐私，不便提供，并且，曾母很可能已注销身份证。至此，寻人一事陷入僵局。

廖威并未放弃，他与委托人沟通中挖掘出一个关键信息：当年，曾垂青一家落户于成都市成华区双桥子街道，如果他们未搬迁，通过街道找到人的可能性很大。

与双桥子街道办事处取得联系后，对方爽快地答应帮忙，不久喜讯传来，街道工作人员找到了与廖威所提供信息相吻合的老人，经电话确认，对方正是曾垂浩老人的哥哥曾垂青，不过，如今已更名为曾垂清。历时2个多月，廖威终于完成了委托，他还得知，已88岁高龄的曾垂清患有严重心脏病，目前住院治疗，健康状况不容乐观。

世，曾垂清并非不想回老家奔丧，那段时间，他参与国家重点科研项目攻关，面对国与家的抉择，他选择了国家大义。之后，曾垂清也曾回湖南寻弟弟，可他并不知道弟弟住址。在那个交通不便、通讯不发达的年代，找人如大海捞针，再加上科研任务和家中琐事羁绊，寻亲一事只好作罢。

曾垂清的子女还陪着曾垂浩到曾母坟上祭扫，帮老人了却了心愿。

人类的情感很神奇，有些情感随着时间之河的冲刷慢慢淡去，而有些情感却像醇酒，越久越浓。岁月洗净了铅华，却洗不净刻进血液、骨髓里的亲情，曾垂浩和曾垂清两位老人的故事虽没有什么波澜壮阔，但这种至纯至真的兄弟情深亦令人欣慰。



哥哥曾垂清(左)与弟弟曾垂浩(右)执手寒暄 廖威/供图

#### 影讯 美达影城(4月22日)

数码宝贝02:最初的召唤

10:10 10:50 12:25 13:50 15:40 17:15 20:30 22:10

你想活出怎样的人生

9:50 10:50 12:10 13:10 13:50 14:30 15:30 16:10 16:50 17:50 19:10 20:10 21:30 22:30

黄雀在后!

10:15 11:50 14:20 15:30 17:25 19:20 21:15

哥斯拉大战金刚2:帝国崛起

11:00 12:15 13:10 15:20 17:30 19:40 20:35 21:50

草木人间

10:30 12:45 15:00 16:15 17:15 19:30 21:45

消失的木偶 14:00 18:50 20:40 22:20

再见土拨鼠 13:50

芦淞区钟鼓岭七星潮流物公园  
五楼(株洲书城对面)  
订票热线:28106878



#### 开奖 (开奖日期:2024年4月21日)

排列3 第24102期 2 1 5

排列5 第24102期 2 1 5 3 6

7星彩 第24044期 1 9 9 6 7 0 2

福彩3D 第2024102期 3 3 9