



扫码关注西藏商报、快搜西藏

བོད་ལྗོངས་ཚོང་འབྲིན།

“公园游”热度飙升

“公园20分钟效应”起源于刊登在《国际环境健康研究杂志》上的一篇文章:研究表明,每天在户外待上一小段时间能够让人感到更加快乐,即便不做运动,只是每天到公园待上20分钟也能让人状态更好。

4月13日上午10点,记者来到位于拉萨河畔的中华文化公园,此时阳光灿烂,微风轻拂,蜿蜒交错的步道上,随处可见市民休闲娱乐的身影,有的在跑步健身,有的与三两好友散步聊天。

措姆在西藏大学读研,学业比较繁忙,压力也很大,她最喜欢的解压方式就是在公园散心。“听说过‘公园20分钟效应’,对我来说还挺准确的。公园确实是一个能够让我完全放松的地方,坐着什么都不干,只是看看湖中的水鸟,来往玩耍的孩子,感受阳光和微风,都让我觉得放松。”措姆告诉记者,她还喜欢打卡不同的公园,因为每个公园的风格都不一样,心情也会不一样。

“我特别喜欢跳锅庄,不仅放松心情还可以锻炼身体。而且宗角禄康是我最喜欢的公园,所以我每天都会来。”在宗角禄康公园,60岁的米玛正在整理跳舞用到的服装,退休之后,公园变成了他的第二个“家”。

“这张拍得不错,再来一张。”在南山公园,王女士正在和朋友们拍照。“我们经常来南山公园,户外的休闲时光能让我们的心情状态变得更好。除了周末,工作日的午休间隙我也会用来体验‘公园20分钟效应’。”王女士说道。



拉萨的“公园20分钟”

近期,社交媒体上掀起了一阵逛公园热潮,许多人都选择去附近的草地坐坐,锻炼身体,听孩子们的欢笑声,在此过程中感受大自然的气息,获得身心的疗愈。这种自我放松的方式被称作“公园20分钟效应”。

看起来平平无奇,“公园20分钟效应”却广受追捧。“试过了,真的很快乐”“确实有点作用”“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。不禁有人感到困惑:这不就是出门遛遛弯儿、饭后消消食儿么?那么,“公园20分钟效应”究竟有何神奇之处?记者走访拉萨各大公园一探究竟。 文/记者 王静 图/记者 贡曲罗杰



公园也是“遛娃宝地”

对于拉萨市民李珍珍一家而言,公园不仅是休闲的场所,更是家庭休闲计划中的重要组成部分。李珍珍告诉记者,每个周末带孩子去公园已成为家庭惯例。

“生活在城市中,真正亲近大自然的机会太少了。”李珍珍说,“而公园提供了一种便捷的途径,这里视野开阔,绿植丰富,对孩子的视力及运动发展都大有裨益。公园作为一个免费且安全的环境,无疑是性价比极高的‘遛娃宝地’。”

对于“公园20分钟效应”,李珍珍表示有所了解,并深感其反映了都市人的生活和工作压力。她认为,这一效应既揭示了人们共同寻求的解压方式,也突显了大自然的疗愈力量。

谈及拉萨的公园,李珍珍如数家珍:“我们已经去过很多公园了,比如南山公园、滨河公园、堆龙滨河体育公园等等。但目前最喜欢去的还是滨河公园,因为交通很方便,周边配套也比较完善。最重要的是还可以露营,给我们一家带来了许多欢乐时光。”

“公园20分钟效应”真的科学吗?

“久在樊笼里,复得返自然。”抛开互联网的跟风效应,“公园20分钟效应”其实有很多科学依据。西藏阜康医院精神医学主治医师陈长友告诉记者,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。

同样,当人处于高压职场环境或复杂人际关系中时,精神压力会不断累积。踏入公园,意味着暂时逃离了这些应激源,使得紧绷的神经得到片刻的休憩与放松。此外,大自然的各种信息通过刺激人的感官,提供了一种自然的疗愈方式,有助于缓解心理压力。

陈长友还建议:“压力是生活中不可避免的,很多时候,问题本身并不严重,但当我们过度聚焦于问题并急切寻求解决方案时,反而会使问题复杂化,这就是所谓的精神内耗。若能经常融入自然环境或参与户外运动,便能暂时摆脱对问题的纠结,释放身心压力。这种转变对维护心理健康具有十分重要的积极意义。”

