

“公园 20 分钟效应”走红石家庄系列之一

编者按

今年,在石家庄,“公园 20 分钟效应”爆火。在繁华喧嚣的都市里待久了的人们,更期盼极具亲近感的“打开方式”——到公园去,亲近自然,消除疲惫,治愈心灵。而“公园 20 分钟效应”爆火背后所蕴含的“民之所盼”,无疑与石市园林绿化建设不谋而合——“推窗见绿、出门入园”,满足市民就近游园、赏景、运动的需求,提升人们的幸福感、获得感。站在城市发展的角度,“公园 20 分钟效应”的影响力必将更加深远。

# 市民家门口乐享“公园 20 分钟效应”

目前石市拥有 200 余座公园、600 多座游园“推窗见绿、出门入园”成为现实



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,这是最近在社交圈爆火的“公园 20 分钟效应”。有“精神快充”之称的“公园 20 分钟效应”最近也爆火石家庄,许多市民在家门口的公园、游园就能乐享“公园 20 分钟效应”。



■早晨,市民徜徉在花卉园的花海中。



■在希望绿洲公园,有的市民在散步,有的在休憩。

□文/图 本报记者 冯月静

## 何为“公园 20 分钟效应”？

希望绿洲公园内草木茂盛,鲜花吐艳。6月3日6时20分,公园内已热闹了起来,慢跑、快走、跳舞、打羽毛球、遛弯的市民随处可见。

市民王萌萌也像往常一样走出家门,5分钟后,就来到这座公园,在健身步道上开始快走,开启了活力满满的一天。“今年4月份以来,我每天早晨都来公园快走20分钟,浑身都感觉很轻松,这一天工作起来也十分充实。”20分钟后,她笑容满面地说,“现在爆火的‘公园20分钟效应’真是名副其实。”

何为“公园20分钟效应”?这一概念源于《国际环境健康研究杂志》的一项研究,该研究表明,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。公园、游园则是大部分人最容易接触到的自然环境。

## 家门口实现20分钟“精神快充”

6月2日20时许,郁郁葱葱的槐北公园内,市民郑凯旋坐在开满凌霄花的长廊内,吹着凉风,静静地听着耳机里传出来的动人的歌声。“我家就住在附近,走10分钟就到这儿了。每周我都会三四天来这儿,快走、散步或者就这么静静地坐一会儿。”郑凯旋如是说,“我最近看到‘公园20分钟效应’这一理念,并没有特意去验证。但这里树木特别多,空气好,待上那么一会儿,感觉很舒心,本身就是一种放松。”

而此时在槐北公园的园路上,随处可见慢跑、快走和遛弯的人们。市民张宁和朋友一边快走一边聊天,步伐格外轻快。“我现在都形成习惯了,几乎每天晚上都来槐北公园快走。每天这么走走,一天的疲惫仿佛就跑到九霄云外去了,第二天就又精神抖擞了!”她觉得“公园20分钟效应”确实有效,有种被治愈的感觉。

如今,“公园20分钟效应”这种亲近自然的解压方式,得到不少人的极力推崇,石家庄市民纷纷走进“家门口”的公园、游园,感受这种神奇。

“公园20分钟效应”在实践者口中,有一个更浪漫的名字:自己和地球的约会。在水上公园,市民李一宁最喜欢的地方就是草地、长椅、亭子,这些能停留的地方都被他视为忙里偷闲的“心灵驿站”。6月1日上午,难得的周末,经常忙得团团转的他就坐在长椅上做一件事儿——发呆。“这时候就是把心放空,一切归零,压力就会得到释放。”李一宁觉得忙里偷闲,溜进公园享受片刻惬意,屏蔽工作的烦恼和生活的琐碎,是打工人保持松弛感的小诀窍。因为接触自然环境,有助于减少压力,改善情绪,缓解疲劳。

参加工作还不到一年的李女士也是“公园20分钟效应”的忠实粉丝。“西环公园内,绿树成荫,花鸟为邻,在这里散步是她放松的秘诀。”她表示,学习、工作之道在于“一张一弛”,劳逸结合是为了更好地出发。

在花卉园内,园路旁的格桑花盛开,随风摇曳,

美不胜收,市民们纷纷驻足,一边赞叹鲜花的娇艳,一边忙着拍照留下这美好的瞬间。市民王小红手持手机不停地拍着:“别看这座公园小,却总给人们带来惊喜。这花多漂亮!在这公园里转转,心情格外舒畅,可以缓解工作上的疲劳。”

位于翟营大街和裕华路交叉口的家乐园是一座小游园,却也有不少的粉丝。园门口,绣球花开始开放,吸引着人们的目光。而游园内健身步道环绕游园一周,许多市民在这里散步、慢跑。儿童游乐设施上,孩子们在欢乐地玩耍;旁边四位市民则打起了羽毛球。“在公司附近的游园待上20分钟,能获得很多能量。”中午吃完饭,在家乐园亭子内的长椅上休憩的刘海云认为,对于有焦虑情绪的城市白领而言,抽出午休时间远离电脑屏幕去室外活动,会很快获取能量,是一种“精神快充”。

而在建设南大街与塔南路交叉口的西北角、西南角和东北角的合欢园内,石榴花已盛开,几位市民坐在长椅上,感受夏日的别样风情。“我每天都到这个小游园里转转,看看树,看看花,精神放松,工作起来也有劲头。”市民赵女士一边看着石榴花,一边说。

## 市民:明显感觉身边的公园多了

有人说,自然的入口,是生活的出口。石市许多市民走进公园绿地,乐享“公园20分钟效应”,亲近自然。看似偶然到来的高光时刻,其实是布局已久的“双向奔赴”。

“‘公园20分钟效应’受到追捧,不仅因为它契合了大众的情绪价值——免费快乐具有性价比,更得益于石家庄绿色空间的不断拓展——‘就近散心’为大家省去了许多时间成本。”市民李一宁认为,近几年,明显感觉省会公园、游园多了,满足了大家的这种需求。

“以前逛个公园需要走老远,现在出家门或单位不远就能进公园、游园,且不用花钱,不用跋山涉水,在这里待上短短的20分钟,看看花草,去去身上的‘班味’。”市民刘海云觉得平时工作压力大、生活节奏快,在公园、游园内,可以短暂地远离喧嚣,尽情感受自然的美好。

而在市民王萌萌看来,“公园20分钟效应”的爆火,说明石家庄的公园、游园建设得到了大家的认可,满足了人们这种出门进公园、游园放松的需求。

见缝插绿、拆违增绿、补绿提质……近几年,石家庄市为了人们的幸福感、获得感,加大公园、游园、绿道建设,这让市民休闲娱乐的好去处也有了越来越多的选择,不仅有各具特色的主题公园、综合公园,还有各式各样的小游园,这些大而全或小而美的绿色空间让市民逛公园、游园变得“触手可及”。据介绍,截至目前,石市拥有200余座公园、600多座游园,可以更方便地让大家乐享“公园20分钟效应”。“推窗见绿、出门入园”、绿地开放共享,不用远行,在家门口就能享受“诗与远方”,成为越来越多省会市民生活的“小确幸”。

到公园、游园去,正成为市民生活的新时尚,“公园20分钟效应”也折射出了市民对城市绿化建设的肯定和赞赏。那么大家都喜欢去哪些公园、游园,进行“精神快充”呢?又为什么喜欢去这些公园、游园呢?本报将继续进行追踪报道。