

“公园 20 分钟效应”走红石家庄系列之三

# 推窗见绿出门入园 市民尽享满满“幸福感”

## 石市 2024 年计划新建游园 35 个,新开放共享绿地 50 块

“公园 20 分钟效应”走红石家庄,越来越多的人走进公园、游园里,享受这 20 分钟的“精神快充”。大家在繁忙的工作生活中,在家门口找到了更多的“诗和远方”,幸福感和获得感层层蔓延。而支撑人们实现“公园 20 分钟效应”的无疑是石市“推窗见绿、出门入园”绿化建设目标的实践,是城市发展“幸福半径”的用心勾勒。



■在石津灌渠文化公园共享绿地上,人们开心地观赏露天电影。



■在中央绿地公园内,市民悠闲散步。



■在石津灌渠文化公园共享绿地上,人们乐享休闲时光。

□文/本报记者 冯月静 图/通讯员 齐壮

### 加大绿化建设力度 让市民进公园、游园“触手可及”

“三年前,家门口新建了这个叫‘悦园’的游园,但说真的,以前很少来,宁愿躺在家里刷手机也不愿意动。5月20日晚上刷到了网上‘公园 20 分钟效应’的帖子,当时觉得可能吗?那就实践实践呗,没想到真的很治愈。”早上在“悦园”内散步的市民陈先生觉得家门口的小游园不简单,有步道,有健身设施,座椅也很有特色。想运动有运动的场所和设施,想休息也能休息,游园的建设非常贴心。在他的带动下,一个住在附近的哥们儿也加入了进来。

亲近自然是人的天性,有科学家认为,身处自然环境 20 分钟左右,能够显著降低体内约 10% 的皮质醇含量,从而减轻压力。同时,自然环境能够舒缓前额叶皮质,从而帮助其更好地恢复活力。河北省经济学会顾问郭省表示,从去年火起来的“City walk”,到今年的“公园 20 分钟效应”,无不是通过走近自然、融入自然寻求片刻宁静、进行自我调适的积极探索。而与以往逛公园的满满仪式感不同,“公园 20 分钟效应”强调的是一份抬脚就能到的松弛感和随意性。也就是说能不能实践“公园 20 分钟效应”,关键要看公园、游园是否“触手可及”。显然近年来,石市加大了绿化建设步伐,市民们走出家门就可以惬意地开始锻炼、散步,为“公园 20 分钟效应”的实现提供了有力支撑。

“自 2021 年以来,在寸土寸金的市区,市园林局坚持‘人民城市人民建,人民城市为人民’的发展理念,秉承‘多彩化、艺术化、特色化、功能化’的思路,按照‘缺什么、补什么’的要求,结合城市规划和城市更新行动,实施省会城市绿化项目。”市园林局二级调研员索永建表示,这包括新建了塔南公园、裕东公园、华星公园等公园,以及迎春园、三庄园、安里园、苑西园等游园共 60 座;提升改造了东环公园、槐北公园等公园、游园 26 座,新增绿地面积 421.04 公顷,优化了绿地布局。特别是近年来,石市为进一步完善公园、游园布局,增加绿地总量,为群众提供更多绿色空间,通过见缝插绿、拆违增绿、补绿提质等方式,新建了一批小而精的街旁游园。目前石市拥有 200 余座公园,600 多座游园。2024 年,石市计划新建游园 35

个,进一步提升主城区公园绿地服务半径覆盖率,满足市民就近游园赏景运动的需求,提升市民的幸福指数。

### “服务”上做文章 让市民“沉浸式”融入公园、游园

“在这新增设的跑步机上锻炼,运动了多长时间,消耗多少卡路里,运动数据显示得清清楚楚,让我的健身更科学。”在体育公园今年新增设的智能体育设施上健身的市民李先生开心地说。

公园、游园能让人们走进来、坐下来,还要“沉浸式”融入,实现亲民、便民性,这也是石市一直在破解的重要课题。在了解到市民运动健身乐享一些易上手简便、体验感好的健身器材需求后,体育公园新增设了这批太阳能智能健身器材,通过智能化、信息化的方式引导市民进行有目的、有计划的科学健身。

“而为了满足人们的更多需求,石市在公园游园建设和提升改造中合理设置了各类球类场地,铺设柔性渗水步道等,并对厕所进行提升改造,更换更适宜在公园休憩的座椅,对夜景照明设施进行完善或提升,对球类场地草皮及时更换等等,满足了市民就近游园赏景运动的需求。”石市园林局相关负责人表示。

张女士在裕西公园推着 8 个月的女儿散步时,女儿饿了,哭闹起来。她赶紧推着孩子来到了南门附近的游客服务中心,进入母婴室,给孩子喂奶,孩子瞬间停止了哭闹。“这个母婴室方便了我们这些哺乳的妈妈,逛公园也不尴尬了!”她走出母婴室后感慨地说。据介绍,目前各公园基本都建有游客服务中心,为市民提供咨询接待、失物招领、茶水休息等便民服务,并免费提供雨伞、针线包、应急药物、老花镜、轮椅等便民物资,有的公园如裕西公园等还专门设置了母婴室,配有婴儿床、休息椅等设施,为妈妈和宝宝提供贴心、舒适的私密空间。

### 开放共享绿地 953 块 让城市更有“温度”

如今每到周五、周六晚上 19 时,只要天不下雨,张筱雨一家人就会带着帐篷、零食来到石津灌渠文化公园共享绿地,占据一个有利位置,支上帐篷,坐下来,品尝着零食,等待电影的上映。“以前这公园的绿地是只能看的,而

现在是可以进入,可以露营,可以踢球,可以撒欢儿,并且还能看露天电影!”张筱雨侃侃而谈,“在这里,人们可以放飞自我,心情自然就会好!你就感觉这座公园是考虑大家需求的,这座城市是为咱着想的,我们是受到关注和关爱的,心里自然是暖的。”

相比只是“看得见”的绿意,能够让人“进得去、坐得下、能活动”的共享绿地显然可以给人们带来更多幸福感和获得感。北京林业大学副校长李雄认为,公园应该是孩子放学后的“游乐场”,老人家门口的“茶话室”,百姓普惠共享的“健身房”,上班族通勤路上的“解压馆”,亲朋好友周末小聚的“会客厅”。应该努力使公园的公共服务功能更暖心、更亲民、更美好、更生动,真正落在人民的“心坎上”,让公园真正成为市民生活休闲的后花园。

而共享绿地的开放,让市民在繁忙喧嚣的城市中亲近自然、享受自然的美好愿望得以充分实现。继去年 903 块绿地开放共享后,今年又新开放 50 块共享绿地,这样,石市(含各县市区)开放共享绿地达到 953 块,总面积达 407.98 万平方米,有可进入和逐步具备可进入条件的林下空间 485 片,总面积 383.12 万平方米。石市现在北边有石津灌渠文化公园、东垣遗址文化公园、滹沱河绿地、太平河绿地,西边有植物园、秀水公园,南边有环城水系绿地公园,东边有滨湖公园,最大限度地满足市民需求。

“953 块共享绿地开放后,我们又积极探索‘绿地共享+’模式,由传统的静态参观变为体验、参与、互动,让市民享受家门口的‘绿色福利’。”市园林局公园科副科长张一梁介绍说,他们倾力打造了石津灌渠文化公园、裕西公园、体育公园等 8 处绿地开放共享精品示范点位,推出“亲子游园会”“自然中的课堂”“星空放映厅”“草坪音乐会”“婚纱摄影季”“滨水露营节”“草坪运动会”“植物科普展”一系列精彩活动,努力打造让群众“进得去、坐得下、能活动、玩得好”的人性化绿地开放共享精品空间。今年又进一步开展“绿地齐欢聚、星空放映厅”开放共享绿地电影展映活动,截至目前已放映 7 场,接待游客 4 万余人。

在繁华喧嚣的“水泥森林”中,石市市民用“公园 20 分钟效应”这种更具亲近感和烟火气息的“打开方式”,让人与城市的距离进一步拉近。而我们这座城市在城市更新中,速度里显温度,通过绣花般的细心、耐心、巧心,提升城市管理精细化水平,让人们在繁忙的工作生活中,在家门口找到更多“诗和远方”,感受城市魅力。显然,一幅更加绿色、和谐、健康的现代城市生活画卷正徐徐展开!