

“公园20分钟理论”：大自然的神奇治愈力

“最近一段时间，“公园20分钟理论”火了，许多城市的草坪上都“长满了人”。不少民众表示亲测有效，“再难再累，都要去公园待一会儿”“公园20分钟，治好了我的精神内耗。”每天在公园待20分钟真有这么神奇的力量吗？让我们一起来了解一下吧。



市民在成都新都区泥巴沱森林公园游玩。据成都发布



人们在成都人民公园内的鹤鸣茶社休闲娱乐。新华社发



市民在东安湖体育公园玩滑板。陈羽啸摄

1 『公园20分钟理论』是啥？

“公园20分钟理论”起源于某杂志的一项研究，其中指出，即便不做运动，只是每天到公园或其他能感受到自然气息的地方逗留20分钟，你的精神状态就会像“打了鸡血”一样飙升！

这是因为公园环境中拥有空气负氧离子、植物精气、森林小气候、绿视率、声环境、氧气等，能在不知不觉中降低人体皮质醇（压力荷尔蒙）的水平，使大脑的控制中心得到放松和休息，这就像是给长期紧绷、使用过度的肌肉做放松按摩一样。

此外，在公园待上20分钟还有助于改善失眠、提高睡眠质量，使短时记忆容量提升20%。而如果场景换成在城市的街区或商场则毫无作用。

其实，科学家早就发现了这一奥秘，户外

活动、观赏树木、聆听鸟鸣、仰望天空以及亲近自然，都有助于缓解焦虑、减少压力和降低抑郁水平，改善个人心理健康状况，这种积极影响甚至可以持续长达七小时。

在《黄帝内经》中也有类似的理论——“天人相应”，这一观点强调人体与自然界为一个整体，自然界的變化会直接影响人体的生理和健康状态。可见，从古至今，大自然都是我们最好的心理医生，总是能用它独特的方式给我们加油打气！

想象一下，在绿意盎然的公园里，老人们在悠闲地散步、打太极，小孩们在打闹捉迷藏，年轻人则在跑道上挥洒汗水，这样一幅生动的“公园生活画卷”，让人看了就忍不住想加入其中。

2 公园何以成为『城市绿洲』？

学习工作压力大、生活节奏快，从早到晚、日复一日地埋首案头是许多人的常态。感受大自然的节律，成了一种奢侈。而短暂地逃离“格子间”和“电子屏幕”，又是一种刚需，就连陶渊明都忍不住感叹：“久在樊笼里，复得返自然”。

当然啦，想实现公园20分钟的愿望，前提得看公园是否“触脚可及”。

好消息是，现在各地都在开展“留白”和“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、主题公园外，更多小而精的城市“口袋公园”见缝插绿，为人们提供了近在咫尺、丰富多样的绿色好去处。

相较于山野乡间，城市公园不用跋山涉水、不怎么耗时费力，性价比超高。无论是城市心脏的大规模公园，还是社区角落的微型花园，都成了现代人逃避喧嚣、寻求片刻宁静的避风港。

人需要随时调整心态，既然有了这些平台，我们当然也要学会享受和大自然的“约会”。

知道多一点 这些方法也能调节情绪

当我们情绪出现波动时，不妨试试深呼吸法。静心、闭上眼睛，深深吸一口气，之后憋住，默数“1、2、3、4、5”，然后慢慢呼出。这样可以提供足够的氧气，帮助我们放松和舒展身体。

运动是情绪的调节剂，如步行、慢跑或瑜伽，都能有效缓解抑郁。在跑步同时，还可以听听音乐，欢快的旋律能驱散阴霾，平复情绪。

此外，与朋友分享心事，拥抱彼此，吃点甜食，也能释放催产素，减弱负面情绪。若没有朋友陪伴，放声大哭也不失为宣泄情绪的好方法，尤其是面对突如其来的打击，大哭可以防止深陷痛苦之中，不能自拔。

这些方法简单易行，让我们在忙碌的生活中找到情绪的出口，重拾内心的平静与快乐。

华西都市报-封面新闻
记者 马晓玉



成都东安湖体育公园俯瞰。陈羽啸摄

◎ 华西都市报副刊“少年派”定位于亲子共读刊物，设有作文版、少儿新闻版、科普读物版、漫画版，每周星期一至星期五，都有精彩好看的内容呈现。
◎ 让有温度的纸质阅读，助力孩子养成良好阅读习惯，提升核心素养。

订阅热线：028-86969110
大家也可以通过微信小程序中国邮政微商城搜索《华西都市报》，即可订阅。
欢迎小朋友向我们投稿！投稿邮箱：shaonianpai@thecover.cn
你投来的每一篇文章，都有机会被大家看到！快来投稿吧！