

“公园20分钟”，打工人获得工作日的治愈

舟山的口袋公园为市民提供精神疗愈地

□记者 姚舜妤 文/摄

近日，“公园20分钟效应”成了互联网上的热门话题。这一效应理论出自《国际环境健康研究杂志》上的一项研究，该研究显示，每天在户外待上一小段时间能够让人感到快乐，即便不做运动，只是每天到公园待上20分钟也能让人状态变好。

这一理论流行起来后，网友纷纷开始实践，加入“逛公园”大军，并在小红书、微博等平台上发布体验感受，不少人惊喜地表示：真的有用！

记者采访了解到，“公园20分钟”的风也刮到了岛城。而我市的“口袋公园”建设则为市民提供了不少好去处。

近年来，我市结合老旧小区改造，将清理出来的大大小小的河边区域、三角地、道路转角等闲置地块，设置休闲设施，提升绿化品质，城市的角角落落有了越来越多供市民闲逛的“口袋公园”。



海湾公园

逛公园20分钟，散去一身“班味”

29岁的市民小吴是“公园20分钟效应”的忠实践行者，对她来说，午饭后的20分钟闲逛是被一上午困在格子间后的放飞时刻，也是下午上班的精神动力，“我在新城的一家建筑公司上班，单位就在滨海大道附近，这一片有很多好看的沿海公园。因为家离公司比较远，中午我基本不回去，吃过午饭就会去楼下走走。”

小吴说，自己的工作压力不算大，但坐在办公室里，总会有一种压抑感，“在工作空间里，哪怕是午休时间人也是‘一身班味’，不能很彻底地放松，所以我爱去公园，看花看草、看蓝天白云，有时候买点零食和同事吐槽烦心事、聊聊八卦，下午回到工位感觉自己视力都变好了。”

小吴回忆，自己和上班“搭子”们走得最远的一次是沿海一路走到了新城大桥下，意外发现大桥柱子上画着动物彩绘，配上海景画面十分清新亮眼，“这个季节蔷薇花开了，柱子底部开了一大片，特别好看。那次感觉除了放松了心情，还发现了舟山又一个冷门景点，挺惊喜的。”

5月13日下午，记者来到了新城的海湾公园，体验了一把“公园20分钟”，在海边的秋千椅上，记者偶遇了两位“摸鱼”的打工人。“今天的工作已经做完了，我们溜出来喝个下午茶。”“90后”姑娘小谢说，海湾公园是她和同事最爱逛的公园，这里景致丰富，四季有不同的花，有湿地，能看海，还有热带风情十足的棕榈树，就连拍照都很出片，“我很喜欢荡秋千，每次坐在秋千上就感觉回到了童年，真的会在这种失重感里暂时忘掉工作上的烦恼。”

而除了逛公园本身，打工人们的“公园20分钟”还有多种实现方式。如小红书网友@马达的加斯加就在平台上留言称，除了逛20分钟公园，逛超市、步行买一杯咖啡、做20分钟家务、翻20分钟朋友圈都是工作间隙的解压方式。

逛公园真的能治愈心灵吗？ 精神科医生：有一定可行性

逛公园真的能缓解人的焦虑、抑郁情绪吗？记者为此咨询了舟山市第二人民医院重症精神科主任陈勇华。陈勇华表示，逛公园缓解焦虑、抑郁情绪存在一定的可行性，但效果因人而异，“我们认为做运动、晒太阳对舒缓情绪来说是有效的，而公园确实提供给了人们这样的环境。但如果人承受的压力比较大，甚至发展到了心理疾病的程度，那么逛公园的效果就比较有限，建议寻求专业医疗机构的帮助。”

陈勇华认为，要具体缓解个体的精神压力，还要考虑个体性，造成压力的原因不同，解决的方法也就不同，“对心理压力大的人来说，有人倾听和理解很重要。比如股民因为炒股失败心理压力，去找心理医生可能不如找个有相同经历的老股民聊聊自己的故事来得有用。去公园散步，大家也可以叫上伙伴，把心里的事情说出来，但倾听者要注意，不要采用说教的方式，有时一味劝人坚强、忍耐不但毫无用处，还会适得其反。”

关于“公园20分钟效应”，记者还找到了几位心理学专家在接受采访时作出的分析与解答。如武汉市武东医院心理科主任赵孟表示，“公园20分钟”除了能在生理上



东门综合体口袋公园

缓解压力，也是人们对压力源的一种回避方式，它通过物理空间的隔离直接让人离开了压力源。但赵孟也表示，这一理论效应用于短期内调节由事件引发的压力是有效的，但不能作为长期的解决方法，当压力较大难以缓解时，我们还是应该寻求专业人士的帮助。

中山大学附属第八医院临床心理科副主任医师邓英太认为，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。因而“公园20分钟”缓解压力的说法是有科学依据的。人应当经常融入自然环境或参与户外运动，即便只能暂时摆脱对问题的纠结，释放身心压力，但对维护心理健康也具有十分重要的积极意义。

在舟山，你可以这样逛公园

也许“公园20分钟效应”不是对每个人有效，但在舟山，要找到一个可以暂时放空的漂亮公园绝对不是难事。

近年来，我市涌现出了一个个精致的“口袋公园”，上班族在闲暇时刻走出办公楼，或许在不远的街角，就能找到绿意盎然的迷你精神疗愈地，放下压力，邂逅一小段春光。

“初步统计，我市目前有口袋公园五十余个，像定海东门综合体东侧口袋公园、盐仓运动休闲公园、岱山风情街口袋公园等几个公园做得比较好。今年我局还计划在定海新建‘伴云’‘青云’两个口袋公园。”市住建局相关工作人员介绍。

5月14日上午，记者来到了定海东门综合体旁的口袋公园，一边是车水马龙，一边是新建的居民楼，二者之间的空地如今已成了一道亮丽的风景，进士坊、仿古亭、太湖石组成了公园的古色古香，其间各色花卉盛放，赏心悦目。据了解，此处口袋公园于去年上半年建成，占地面积约1600平方米。

“天气好的时候我就会带家里的‘毛孩子’过来散步，这里离家挺近的，走过来很方便。”当天，市民李女士在口袋公园遛狗，尽管这里绿地面积比不上大型公园，但对小动物来说也是难得的撒欢地。

“马路对面也有一个公园，相对老一些，但乘凉也很舒服，还有儿童游乐设施。现在舟山的公园越建越多，也越建越好看了，基本出门没走几步就有一个小公园可以逛。”李女士表示，在舟山，出门就能逛公园，这样的城市建设大大提升了居民的幸福感和获得感。她也期待看到更多有设计感、有服务功能的口袋公园。

