

# 去公园“散班味儿”了吗？

说起公园,很多人首先想到的可能是晨运老人的聚集地,然后是周末遛娃的亲子时光。但今年春天,公园的草地上、长椅上如雨后春笋般“长”出了不少年轻人,带火了“公园20分钟效应”话题。

很多打工仔选择午后晚间到公园“散散班味儿”,这一方式甚至被称为当代年轻人的“精神快充”。可见公园带给年轻人的正能量。

“公园20分钟效应”真的管用吗?你所在的城市能否便捷实现“精神快充”?

公园,乃一地的“诗心”,自古以来便是展现一方水土审美与情绪的绝佳舞台。当春风轻拂,绿意盎然之际,我们心中总会涌起一股“去公园走走”的念头。毕竟,不到公园深处,又怎知春色如许?

在古代,虽然没有明确的“公园”概念,但一些皇家园林、私家园林以及寺庙园林等,都具备了公园的某些特性,成为人们追求自然和谐、品味生活的重要空间。比如,承德避暑山庄作为中国四大名园之一,原为清朝皇室建造的行宫,其宫殿区建筑密集,布局严谨,园景区则分为湖泊区、平原区和山峦区,湖泊区风景最为秀丽,为皇室等提供了极佳的休闲和观景场所。

一些文人雅士也喜爱在自然环境中举行雅集活动,比如兰亭集会。兰亭作为一个具有公共性的游览胜地,可以视为古代公园的一种雏形。

随着时间的推移,公园的概念逐渐清晰,功能也更加丰富。从近代开始,公园逐渐成为城市不可或缺的部分。特别是近年来,多地开展“留白”“增绿”行动,除了综合公园、主题公园,“口袋公园”、街心公园见缝插绿,“一刻钟公园圈”不断拓展。并且,公园管理与服务水平加速提升,增加了更多符合市民所需的设施,比如长椅、廊亭,等等,让公园更有魅力。

许多地方的知名公园,往往都有丰富的文化底蕴,是城市历史与文化传承的鲜活见证。比如南京的大钟亭公园,在方寸之间汇集了百余年的亭、三百余年的树、六百余年的钟,它们共同诉说着南京这座历史文化名城的丰富内涵和深厚底蕴;浙江平湖市的松风台银杏古树文化公园的千年银杏,宛如历史的“活化石”,静静地诉说着岁月的沧桑与变迁;济南的大明湖公园有“泉城明珠”之誉,湖畔的超然楼以“超然致远”的意境吸引着四方游客。

## 二

在社交媒体上,“公园20分钟效应”不断掀起热潮。许多年轻人表示,“亲测有效”。

所谓“公园20分钟效应”,是指每天在户外待上一小段时间能够让人感到



市民在繁忙的工作之余走进公园,调节身心状态。(徐志新 摄)

更加快乐,即便什么都不做,只是每天到公园待上20分钟也能让人状态更好。

这一现象反映了当下年轻人对健康和幸福的深刻追求,他们渴望在忙碌的工作和生活中找到一片属于自己的宁静之地,让心灵得到短暂的休憩和滋养。

有人说:“我爱公园四季,是公园的四季美景治愈了我那间歇性的情绪低落症。”错落有致的树木花草,曲径通幽的石板小路,活泼有趣的花鸟鱼虫……置身花鸟草木中,不用想任何事情,整个人好像都变得柔软起来。在公园,你可以选择戴上耳机晒晒太阳,或是坐在水边发发呆,亦或是躺在长椅上吹吹风,观察枯树的复苏发芽与开花,感受每一次微风拂面,感受波光粼粼的水面与叶子间阳光洒落的星星点点。

在现代社会的快节奏中,工作压力如影随形。在这样的生活状态下,感受大自然的节奏与韵律,似乎已经成了一种难得的奢侈。然而生活不光是KPI,还要有细嗅花香、聆听鸟鸣的“喘息”。而公园,就是这样一个让我们能够重新与大自然建立联系的地方。

公园,“虽由人作,宛如天开”,可以让人抵达自然,感受生活的脉搏。研究表明,自然环境有着独特的“魔力”,能够让人释放压力,舒缓身心。这是因为人类自诞生以来,便是在大自然的怀抱中演化成长,我们的感官对于植物的气息、溪流的流淌,有着与生俱来的亲近感。

研究表明,身处大自然之中,人们的血压会降低,心率会变缓,心情也会随之变得愉悦。此外,户外活动还能促进身体释放内啡肽,这种天然的“快乐荷尔蒙”不仅能缓解疼痛,还能有效减轻焦虑和抑郁情绪。

正如有人所说:“还好,阳光免费;还好,还有公园。”公园犹如一颗“自然药丸”,以无言的方式治愈着我们的身心。

## 三

“公园20分钟效应”背后藏着“民之所望”。如何让公园这一多元文化空间的价值被更多人认识和看见,值得思考。

探索“公园+”创新实践。深入挖掘公园的多重潜力,因地制宜推行“公园+娱乐活动”“公园+音乐文化”“公园+科普教育”“公园+运动健身”等建设模式,不断开拓公园功能边际。

比如,近期在年轻人中广泛流行的公园“躲猫猫”游戏,利用“共享定位”技术,在公园里展开寻找与追逐;在公园举办林间音乐会,以“丛林露营风”的沉浸式舞台布景,展现对生活的热情和对美好的歌颂。还可通过与周边社区、商业区等的互动,在公园景区增设露营基地、市集等消费新场景,放大公园服务功能,实现公园绿地由植绿、赏绿兼具便民、实用等融合功能。

构筑城市文化生态圈。在尊重自然环境的前提下,通过巧妙的规划和设计,将大自然的鬼斧神工与人文的匠心独运融合,使公园化身城市生态文明与文化底蕴的璀璨舞台。

比如,在公园的景观设计里,引入经典建筑风格与园林艺术,让每一块石头、每一株植物都诉说着不同故事,让公园不仅是市民休闲放松的好去处,更是文化交流与融合的重要平台,构筑一个和谐包容的城市文化生态圈。

打造全民共享空间。在公园规划和建设过程中,充分考虑各年龄段的人群,特别要关注老年人、儿童的使用需

求,打造城市的“共享客厅”。

比如,为老年人设置健身和休闲区,为儿童设计游乐设施和教育空间,为残疾人提供无障碍设施等,使公园真正成为全民共享的文化空间。还可以打造公园打卡点,如最近火爆全网的“成都迪士尼”,居民区楼下的简易健身器材成为市民争相前去的热门打卡地。与游乐园那种明码标价快乐相比,公园的松弛感与惬意,更显得自然而易得。

春日的公园,暖阳如丝,鸟语花香,在这样的环境里待一会儿,或许再浓的“班味儿”都会散掉吧。

(转自山东宣传)



大自然具有很好的治愈力,给人的内心带去安宁和平静。(周丕伟 摄)