

2024年10月18日 星期五

第5937期

本期8版

甲辰年 九月十六

九月廿一 霜降

东方城乡报



上农 APP

国内统一连续出版物号:CN 31-0041

上海市农业农村委员会指定信息发布媒体

www.dfcb.com

转角遇见 “口袋公园”



“工作学习忙到身心俱疲怎么办?”

“去公园!”

今年,一个名为“公园 20 分钟效应”的概念在网络平台内广泛传播,心情烦闷时走出家门,散步到附近的小公园,听听小鸟唱歌、看看小花小草、晒晒太阳聊聊天,只需待上 20 分钟,世界都会变得温柔,苦闷与焦虑一扫而光。

口袋公园,便是这样一处小小的魔法盒子,就像是在繁忙的城市生活里出现的甜蜜惊喜,为每位市民提供一个可以喘息的秘密花园。

见习记者 杨小慧 王珊

记者 杜洋域 摄

“公园 20 分钟效应”

“逛公园,躺草坪,逃到没有天花板的地方,那个看似无比紧要的事情好像也没那么重要了。”

“公园闲逛、观察人类、观察自然,晒太阳、听鸟鸣、吹吹风,感受叶间洒落的阳光,烦心事一边去吧!”

“公园 20 分钟效应”在社交媒体平台的爆火,越来越多年轻人效仿并成为理论实践者,在社交媒体上分享自己逛公园的经历。据了解,这一理论最初由《国际环境研究与公共健康期刊》上发表的研究提出,强调绿色空间对人类心理健康的重要性。其核心在于,人们每天花费至少 20 分钟的时间在公园或其他自然环境中度过,可以

显著改善心情、减轻压力。

在这样的背景下,各种小型绿地、小公园、小花园等口袋公园,成为实践“公园 20 分钟效应”的理想场所。具有规模小、功能专、距离近、空间活、效率高等特点的口袋公园,又称“袖珍公园”,区别于传统的大型城市公园,直接服务于当地居民,提供美化环境、公共交往、休闲娱乐、文化展示等多重功能,为市民打造“15 分钟生活圈”。

口袋公园建设的第一目的便是更好地满足市民日常游玩、休闲所需。为确保其普及性和可达性,上海在旧城更新和新区建设中,努力实现 500 米见园、300 米见绿的目标,这样一来,市民们无论身处上海的哪个角落,都能轻松找到身边的口袋公园,随时享受大自然的馈赠,提升个人的幸福感和生活质量。

(下转 2 版)