

春季的杭州，草長鶯飛，鮮花怒放，正值踏青好時光。「20分鐘效應」的走紅為杭州大大小小公園帶來了新鮮客流量，年輕人抽空離開工位或是走出家門，享受20分鐘無所事事的Gap Time。近日，「20分鐘效應」在各大社交平台中熱度飆升，「20分鐘效應」意指用20分鐘的時間快速脫離壓力場景，放鬆身心，做一次「精神快充」，公園、海邊、餐廳、市場……許多Z世代年輕人開始為自己忙碌的生活按下暫停鍵，熱衷於在多種多樣的環境下體驗該效應的魅力。

大公報記者 連懋鈺



▼杭州正在謀劃豐富多彩的綠化空間，讓市民有更多的減壓好去處。  
大公報記者連懋鈺攝

# 公園 20分鐘 效應 Z世代的「精神快充」

## 工作間隙走向戶外 擁抱自然放鬆身心

在眾多「20分鐘效應」中，「公園20分鐘效應」最受關注。短暫地逃離城市鋼筋水泥構築的囹圄，人們在公園中與自然同呼吸，時而閒遊時而坐着發呆，曬着太陽傾聽風經過的聲音，與節假日驅車遊玩的正式感不同，「公園20分鐘效應」傾向於以一種快速、隨性的方式與自然接觸，進而釋放壓力。所謂的公園，既可以是城市裏的大型公園，也可以是街巷社區的口袋公園，甚至可以只是寫字樓附近的一棵樹、一塊草坪。

### 散散「班味」公園運動提升能量

「公園20分鐘理論」來源於一篇刊登在《國際環境健康研究雜誌》上的文章。研究顯示，每天在戶外待上一小段時間能夠讓人更快樂，即便不做運動，只是每天到公園待上20分鐘也能讓人狀態更好。

在杭州錢江世紀公園一帶，有一塊面積較大的草坪吸引了許多年輕人前來放鬆身心。香檳色的陽光鋪灑在草坪上，遠處是錢江世紀城高聳的群樓，近處是遊客們休息、活動的身影。

記者遠遠看到正在玩飛盤的張小姐和她的朋友。兩人玩得不亦樂乎，飛盤從她們的手中快速飛出去，在空中劃出一個優美的弧線，伴隨着笑聲落入手中。「我的MBTI人格是INFP，平時比較宅，基本上下班兩點一線。」頭戴鴨舌帽，一身健身裝束的張小姐一邊擦拭着汗水一邊說道，「今天和朋友過來散散『班味』。」

張小姐表示她有刷到過「公園20分鐘效應」的詞條。「我覺得這個理論蠻有道理，不用特別挑選地點，只要抽些時間在戶外叫叫氣，整個人確實會舒坦很多，一掃工作的疲



態。尤其當人處於消極狀態時，出出汗，然後呼吸公園的新鮮空氣，能提升能量。」

### 「關心大自然 關心身心健康」

「其實『公園20分鐘效應』並不稀奇，只是由於我們現在工作生活節奏太快了，往往會忘記一些最簡單的道理。這個20分鐘實質上是還給我們的生活20分鐘。我們年輕人這個群體能因為這個效應而去放慢步伐是件好事情，我們本應該多關心一下大自然，多關心一下自己的身心健康。」張小姐說。

據悉，小紅書上「春天就要逛公園」相關話題瀏覽量近3億次，搜索量同比增長685%；「公園20分鐘效應」相關話題瀏覽量超8000萬次，春日戶外相關話題在小紅書瀏覽量超1.6億。

在《杭州市綠地系統專項規劃（2021-2035年）》中，將新增老百姓身邊的社區公園300處以上、遊園（口袋公園）500處以上，實現「300米見綠，500米進園」的目標願景，謀劃豐富多彩的綠化空間，為公眾提供更高的情緒價值。

◀人們在公園與自然同呼吸。大公報記者連懋鈺攝

### 20分鐘治癒時刻

#### 20分鐘效應

##### 話你知

「公園20分鐘效應」起源於《國際環境健康研究雜誌》的一項研究，每天在戶外待上一小段時間就能夠讓人感到更加快樂，即便不做運動，只是到公園或其他能感受到自然氣息的地方逗留20分鐘，就能顯著減少壓力。「公園20分鐘」側重於親近自然、抬腳能到的隨性。

「20分鐘效應」在很多應用場景可以觀察到。如在學習過程中，學生在前20分鐘內往往保持較高效率，之後注意力可能分散，學習效果有所下降。20分鐘效應在商業環境中也有所體現，比如在一些廣告活動中，商家通常會設置一個20分鐘倒計時，以提高購買意願。

#### 菜市場 20分鐘



知名作家汪曾祺也對菜市場情有獨鍾，「看看生雞活鴨、鮮魚水菜、碧綠的黃瓜、紅紅的辣椒，熱熱鬧鬧、挨挨擠擠，讓人感到一種生之樂趣。」在充滿煙火氣的細碎點滴裏，得以在重壓下稍稍喘息，重拾對生活的熱愛和勇氣。

#### 一人食 20分鐘

一個人吃飯有很多好處：不用配合別人的步調或擔心別人要等自己，不用連吃飯時都在社交，尋找聊天話題。只滿足自己的食慾，特別純粹，特別放鬆。

#### 翻相冊 20分鐘

心情低落的時候，翻翻手機相冊吧，回憶會撲面而來，當時使你情不自禁按下快門的那些心動、幸福，會在這種回味裏復活，又一次把你點亮。



#### 斷捨離 20分鐘

嘗試定期斷捨離，丟掉那些不需要的累贅，可以給更重重要的東西騰出空間，無論是物理的空間，還是心靈的空間。

#### 閱讀 20分鐘

讀書可以撫慰超越物理層面的孤獨，最美妙的時刻就是你以為只有你自己才能體會到的某種感受和思想，在某本書裏和作者產生了共鳴。



## 低成本快樂 打開方式五花八門

### 享受生活

除了最火爆的「公園20分鐘效應」，還有更多「20分鐘效應」正在實踐中。例如「20分鐘海邊效應」，去海邊看雲捲雲舒與波光粼粼的海面，讓海風吹散焦慮；「20分鐘菜市場效應」，從市場五顏六色的瓜果蔬菜和熙熙攘攘的人群中感受人間煙火味；「20分鐘咖啡效應」，通過步行購咖啡，享受購買的過程，讓大腦放空；「20分鐘朋友圈效應」，用朋友圈裏過去的點滴鮮活當下的情緒。

此外，一些離譜的「20分鐘效應」出現在人們視野裏。獨屬於打工仔的「工作20分鐘效應」指的是用碎片化摸魚來緩解上班焦慮，與之相似的還有「論文20分鐘效應」。令人吃驚的是，如今已出現進化到1分鐘即可獲得愉悅感的「麻將1分鐘效應」。

無論是何種「20分鐘效應」，核心都是通過低成本的方法將身心從緊張緊繃的狀態中抽離出來。在公園散步的申小姐說，她就是為了體驗「公園20分鐘效應」而來。「我可以什麼事也不用幹，就是發發呆，走走停停，看看公園裏的人們、小狗、綠意盎然的植物就已經很快樂了。」申小姐說，「當然我也有嘗試其他『20分鐘效應』，比如『20分鐘菜市場效應』，只要有時間做飯我就會去菜市場逛逛，雖然市場很嘈雜，但卻讓我感到安心。」

在杭州工作的葉先生表示，「公園20分鐘效應」火了之後，他經常在下班途中多在公園逗留一會兒。葉先生微笑着向記者展示手中的相機，「我最近迷上了攝影，記錄生活對我來說也是一種放鬆的方式，這算不算是『攝影20分鐘效應』呢？」

大公報記者連懋鈺

## 清空思緒 給大腦做一次按摩

### 專家建議

「20分鐘效應」在理論上是否真的具有解壓效果呢？國家二級心理諮詢師、首席心理專家、浙江吳夢科技有限公司聯合創始人王翠芳給出了肯定答覆。她表示，從心理學角度來看，遠離壓力源，切換場景，有利於積極情緒的產生。「『快樂因子』多巴胺關係着積極情緒，適當增加多巴胺能讓人感到快樂與幸福，而『壓力激素』皮質醇關係着消極情緒，皮質醇過高會導致疲勞、易怒、抑鬱、焦慮。」王翠芳介紹，「在短時間內從一個場景轉移到另外一個場景能夠幫助我們恢復由於長時間緊張工作、集中注意力而帶來的認知疲勞，這種行為稱為『注意力轉移』，注意力的轉移會引起激素變化。」

王翠芳說，大自然會讓人身心愉悅，人可

以放下雜念，清空思緒，這在心理學角度叫做「正念冥想」，相當於給大腦做了一次按摩。「借助自然環境的影響，或是運動、吃甜食、聽音樂等方式都可以幫助我們增加多巴胺的分泌。」

王翠芳表示，「要及早調節情緒，預防心理疾病的產生。目前，AI技術的發展為預防心理疾病提供了技術支持。借助AI技術，我們推出了一款心理智能感應預警系統，系統通過智能採集器採集人體脈搏波數據，進行數據分析後得到心率先變異性參數，結合個人性別、年齡等基礎信息，經過心理情緒算法計算分析和心理情緒大模型比對，最後能得出被測人員心理狀態並給出預警。」

大公報記者連懋鈺

## 文博會下周深圳登場 文化新質生產力匯聚

【大公報訊】記者毛麗娟深圳報導：5月14日，深圳市政府新聞辦召開第二十屆中國（深圳）國際文化產業博覽交易會新聞發布會，本屆文博會將於5月23日至27日舉行。今年的文博會共有6015家政府組團、文化機構和企業線上線下參展，比上屆增加2419家。

全國31個省、自治區、直轄市及港澳台地區全部參展。此外，展會還吸引了來自60個國家和地區、302家海外展商線上線下參展，邀請108個國家和地區、3萬餘名海外專業觀眾參會、洽談訂貨。

深圳市文化广电旅遊體育局副局長李強強介紹，本屆展會中文化產業「頂流」和「新勢力」將同台競技、百花齊放。除頭部文化企業

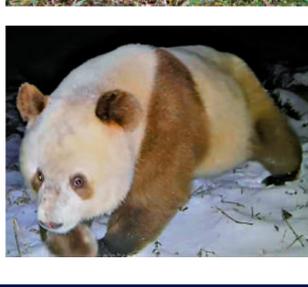
參展外，咪咕文化、京東、字節跳動等代表文化產業新質生產力的「新勢力」將齊聚展會；「首展」「首秀」「首發」大幅增加。展期將舉辦超100場創新項目及新品發布會和逾20場招商會、推介會、訂貨會等活動，中影、安東投資、詠聲動漫等將進行「首展」「首發」「首秀」；文化出海「新三樣」展現中國文化國際傳播力。

文博會不僅讓參展商「有賺頭」，更讓市民「有看頭」「有樂頭」「有玩頭」「有吃頭」「有買頭」「有學頭」。深圳國際文化產業博覽交易會有限公司總經理方石玉介紹，展會將組織海內外「壓箱底」寶藏展品、重大文化產業發展成果集中亮相。

## 秦嶺再現野生棕色大熊貓

▲全球唯一圈養的棕色大熊貓「七仔」，生活在秦嶺大熊貓繁育研究中心。

▲最新發現的野生棕色大熊貓在雪地裏悠閒踱步。



陝西長青國家級自然保護區工作人員日前在整理2024年春季大熊貓及其棲息地監測數據時發現，去年秋季布設於野外的紅外相機，再次近距離捕捉到一隻健康成年棕色大熊貓在雪地中悠閒踱步的身影。這也是該自然保護區繼2018年3月後，時隔6年再次拍攝到棕色大熊貓個體，也是秦嶺地區第11次發現野生棕色大熊貓的蹤跡。

記者從陝西長青國家級自然保護區公布的兩段視頻中觀察到，雪地中，這隻野生棕色大熊貓邁着悠閒的腳步從遠處走來，路過鏡頭前，還「好奇」的上前仔細打量了一番。

據介紹，棕色大熊貓是大熊貓

家族中的一類特有成員，目前只在秦嶺地區有分布，有實體或照片的棕色大熊貓僅有7例，全球唯一圈養棕色大熊貓「七仔」，目前就生活在陝西省林業科學院秦嶺大熊貓繁育研究中心。

長久以來，公眾好奇於棕色大熊貓那不同尋常的棕白毛色，科研人員也在此領域不斷探索。2024年3月5日，中國科學院魏輔文院士團隊在美國國家科學院院刊（PNAS）發表關於棕色大熊貓的研究成果表明，由於Bace2基因缺失突變，導致了大熊貓原本的黑毛髮呈現棕色，才出現了棕色大熊貓。

大公報記者李陽波