

公园20分钟 能提升 幸福感？

春光正好,在快节奏的生活中,得闲踏青的机会却很难得。于是,一种被称为“公园20分钟”的理论在社交平台上悄然走红。据称只要在公园闲逛片刻,就能达到放松自我的效果。不少网友尝试后表示:“在公园待了20分钟,真的治好了我的精神内耗。这种理论有科学依据吗?”

北京大学第六医院特诊科、精神科医师周天航说:“这一理论的作用原理,是大自然本身就具有很好的治愈力。他介绍,这一理论出自一项刊登于《国际环境健康研究杂志》的研究结论。该研究调查了94名游客,让他们在游览公园前后分别填写一份问卷,用于评估主观幸福感。结果显示,游览公园后,游客的主观幸福感出现了显著提升。即使不在公园里进行任何运动,单纯游览20分钟以上,游客的主观幸福感和生活满意度也会获得改善。”

逛公园为什么会有如此神奇的效果?室外游览能增加光照的摄入,这对于缓解抑郁情绪有明显疗效。周天航表示。同时,当我们身处公园,与大自然亲密接触时,既可以感受到阳光、空气、花草香带来的舒适感,又能暂时将生活中的压力放置到一边,起到了类似正念治疗的作用,因此可以有效缓解焦虑情绪。

周天航还认为,这一效应可能与内啡肽有关。内啡肽是一种和快乐相关的活性物质,能够起到缓解疼痛、舒缓紧张的作用,帮助人的身心处于轻松愉悦的状态中。已有研究显示,有氧运动、户外活动等行为可以激发内啡肽的产生。

对上班族来说,在工作日抽出时间去户外游玩可能并不现实。但利用午休时间走出办公室,来到公园、绿地中,观赏花草树木、呼吸新鲜空气,用眼睛捕捉近在身边的美景,就能纾解情绪、释放压力,十分简便易得。然而,也有人说“公园20分钟”理论没能解决自己的焦虑问题,即使漫步在公园里,依然忍不住思考各种烦心事。

周天航介绍,还有几种适合上班族的解压方法,例如培养正向的压力思维模式:“不要怀念过去,更不要焦虑未来,重要的是活在当下。此外,还要学会转移注意力,刻意休息,这对于提升工作效率、控制焦虑的产生有所帮助。”

在生活中,坚持每周进行3次以上中等强度的有氧运动、养成良好的睡眠习惯、上午适当增加光照等行为,也能简单有效地达到舒缓压力、调节情绪、调整生物钟、改善认知功能等效果。

周天航提醒,上述方法适用于轻中度焦虑抑郁情绪和压力管理。如果焦虑抑郁情绪严重,持续2周以上无法缓解,对工作、生活产生了较大影响,还需尽快到心理门诊或精神科门诊进行详细诊治。

(来源:科普中国 微信公众号)

走近科学

永康市科学技术协会
特约栏目

与 社 童行 幼 见美好 实验幼儿园举办 慧·宝 早教园亲子活动

日前,市实验幼儿园面向自主报名的20对亲子家庭,开展了以“与社童行,幼见美好”为主题的“慧·宝”早教园亲子活动。

在活动开始前,儿童友好观察团成员自发组建了讲解员和骑行队伍,并设计了生动形象的幼儿园地图。整齐有序的车队、热情洋溢的问候,早教园亲子活动在儿童友好观察团的迎接下拉开帷幕。讲解员带领萌娃们参观

幼儿园内丰富多样的户外场地,有能充分发挥孩子想象力、创造力的沙水涂鸦区,有与自然环境融合在一起的迎宾操场。萌娃们面对新奇、有趣的活动环境,眼神里透露出抑制不住的向往与期待。

活动最后,该园园长为萌娃们送上了幼儿园教师自创自编的垃圾分类绘本,现场的笑声和欢呼声将本次早教园亲子活动推向了高潮。

本次活动,萌娃们在游戏中获得快乐体验的同时,家长们也真切感受到了早期教育的重要性,有效增进了亲子间的密切联系。据悉,该园将一如既往地联合社区开展多种形式的早教活动,实现幼儿园、家庭、社区资源的相互补充、相互结合、相互促进,为社区早期教育提供更加专业的指导与服务。

通讯员 徐雅思

珍爱生命 守护笑容 永康二中防溺水专项教育启动

日前,永康二中举行了2024年防溺水专项教育启动仪式。

来自高一(10)班学生代表陈康发出了校园安全的呼吁和承诺,呼吁每位同学都要珍爱生命,远离溺水危险。

仪式上,学校邀请了省防灾减灾救援协会水域救援测评专家杨敏到现场

指导。杨敏以情景模拟和亲身经历告诉学生溺水的危险性,教导他们如何在危险情况下保护自己 and 他人,引导他们树立正确的安全意识。

随后,各班级学生在“珍爱生命,预防溺水,远离危险,平安成长”横幅上签名,以此提醒自己严守承诺,用实

际行动做到“预防溺水,人人有责”。

该校负责人介绍,这场活动不仅是一次仪式,更是一次关乎生命的安全教育。让我们携起手来,守护每一个青春的笑容,让校园成为安全的港湾,让生命因我们而更加灿烂。

通讯员 王荣利



观看露天电影

日前,龙川学校初中部举办露天电影《战狼2》观看活动。

据悉,该活动丰富了学生课余生活,提升校园文化品位,也加强了学生爱国主义与集体主义教育。

通讯员 徐琦 摄

劳模宣讲进校园 安全用电入童心 人民小学教育集团开展劳模宣讲活动

日前,国网永康市供电公司(以下简称“供电公司”)联合市总工会来到市人民小学开展“劳模宣讲进校园 安全用电入童心”活动。

什么是电?电的危害有哪些?供电公司劳模工匠、电力志愿服务队队员为该校200多名四年级学生带来了一场妙趣横生的电力知识科普课堂。

课堂上,浙江工匠陈航、永康市

劳模施志伟以寓教于乐的方式,生动有趣地为孩子们讲解安全用电知识,用PPT一边讲解安全知识一边进行提问,加深学生们对用电知识的印象。

学生们积极举手,踊跃回答,在互问互答中了解电力知识,提高安全用电意识。

活动当天,供电公司的工作人员还对校园内的用电线路和设备开展检

查,及时消除隐患,保障校园安全可靠用电。

劳动创造幸福,匠心铸就梦想。今年以来,供电公司通过整合各方资源,把劳模工匠进校园行动与心理团辅活动结合,采取“家、校、企”联动模式,全面提升安全用电意识,增强心理保健意识,助力儿童、青少年健康成长。

通讯员 卢丽雯

创建文明城市

垃圾分类就是新时尚

垃/圾/分/一/分 城/市/美/十/分

永康市融媒体中心 宣