

■文/摄影记者 朱林飞

进入四月,风和日丽,春光醉人。不妨经常去公园走走看看,打开一切感觉器官,去拥抱大自然的清新柔软和温暖美好。

这个春天,“公园20分钟理论”在社交媒体上突然火了起来。越来越多人开始成为理论实践者,在社交平台上分享自己逛公园的经历。

“公园20分钟理论”来源于一篇刊登在《国际环境健康研究杂志》上的文章。研究显示,每天在户外待上一小段时间能够让人更快乐,即便不做运动,只是每天到公园待上20分钟也能让人状态更好。

这个理论看上去很美好,感觉实现起来也不是很难,但真正要兑现感觉又难如登天。那么“公园20分钟理论”,谁最有可能实现?实现又需要具备哪些条件?日日逛公园到底能给我们生活带来什么改变?



每天在公园待20分钟 你能做到吗?

萧山这座城已经为我们实现这个理论做了很多铺垫

个案的启示

有觉知的人 最有可能让这个理论率先落地

梁实秋在《闲赋》里说,人在有闲的时候才最像是一个人。钟林也有同感,“在公园放下来,我更能思考自己想要什么。其实慢下来也没什么大不了,很多人都在慢慢走,慢一点代表对生活、对未来更重视。”

钟林住在新塘街道罗婆路社区。南片公园多,水网密,居住环境优美。自钟林一家搬到现在的小区后,就像住进了公园里。小区内有个口袋公园,小区外是沿河公园,想去公园里散个步,发个呆,是随手可得的事。

但在今年1月以前,他很少有机会去逛公园。当时他开了一家绘画培训班,几乎把所有的心思都扑在了工作上。每逢双休或节假日,正是小朋友上兴趣课最集中的时候,也是钟林最忙的时候。“前两年受疫情影响,培训班生源骤减,加上这一行的竞争日趋激烈,我感受到了很大的压力。”加上平时里

里外外都是一个人打理,几年下来,钟林的身体有些吃不消。到了去年11月,他第一次出现了关掉培训班的念头。

经反复衡量,今年1月底,他关掉了培训班,取而代之在家里带学生。以前的生源大都来自北面,换了地方后,学生都流失了。春季班开后,钟林只收了不到20个学生。虽然不用缴房租了,但教课的收入也大幅缩水。身上背着不少房贷,还有一个正在读书的女儿,钟林的压力不言而喻。有一段时间,钟林每天晚上都会失眠。

为了调整自己的状态,钟林决定到公园里走路。3月的一个中午,他第一次走进沿河公园,看到了冒芽的柳树、开花的玉兰、钓鱼的大伯、嬉戏的小孩,忽然就把长时间占据在心中的烦恼全抛开了,一阵久违的轻松涌了上来。

眼前是一片明媚春光,脸上吹

着柔和的风,耳边是清脆的鸟叫声,钟林的脚步不自觉地慢下来。他还走到河边,与钓鱼大伯闲聊了一会儿。后来他继续往前走,一直翻过桥,走到知章公园,才折回来。

从那以后,只要不下大雨,钟林每天都会抽时间去公园里走一圈。有时是一边走一边听有声书;有时带上一本书,找张椅子坐下来阅读;有时啥也不做,啥也不想,纯粹就是为了吹个风晒个太阳。

一个月下来,钟林的失眠症不治而愈,心态平和多了,也不再为眼前的困难所焦虑,觉得一切都会好起来,顺其自然往前走就好。“每天去公园放空,现在已经成了我日常生活的一部分。走进公园,与自然相处,我听到了内心的声音,也找回了继续前行的力量。”钟林深有感触地说。

像钟林这样有觉知的人,在我们身边也在慢慢增加。

不要让理论像『子弹飞』

萧山各类公园不断加密,处处有花香鸟语不是梦。

“公园20分钟理论”,看起来好像是最新的国外研究,但其实一点都不新鲜,只不过国外用数据和人体实验来验证了古老的养生方法。我们古代中医早就提出了“接地气”的理论,要求人们多到大自然行走,多走泥巴路来接地气。而印度瑜伽哲学也建议人们多用脚踩泥土,与大地母亲建立连接。

到了现代,也有很多哲思者对这个理论有一些诗意的表达。

汪曾祺在《人间草木》中如是写道:“公园,在中国是供人休息、漫步、啜茗、闲谈、沉思、觅句的地方。”

在社交平台上,这些分享留言引发了很多人的共鸣,也促使着更多人走进公园:“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,感受波光粼粼的湖面和叶间洒落的阳光,烦心事一边走吧!”“那天我坐在草地上发呆,公园里的梅花开了,来来往往的人让我觉得人间真好,人类果然不能没有公园,没有大自然”……

对于“公园20分钟理论”,首先要从认知上固化这个思维。到绿荫下散散步、在长椅上晒晒太阳、把午餐的地点搬进公园……我们要把这些行为当作是现代都市人的一种“精神快充”方式。

其次,萧山这座城已经在为我们实现这个理论而做了很多铺垫。近年来,我区持续推进城市公园建设,让城市更美丽,也更绿色、更宜居。正因“诗和远方”就在“15分钟生活圈”,所以“公园20分钟理论”才能触手可及。

细数萧山的公园,很多人脑海里第一个想到的就是南江公园。南江公园总面积10.1万平方米,属于城区中面积较大的公园之一。此时走进南江公园,青翠的草坪惹人怜爱,郁金香花开得正艳,水景、小品相映成趣。每当周末或节假日,这里也成为人气最旺的地方。

而江寺公园是萧山区的又一座老牌公园,面积达3万平方米,以最具传统的寺观园林风格进行设计。公园内有假山、水池、回廊、中心广场,并因地制宜打造了樱花林、



紫薇林、桂花林、梅花林等特色风景,让市场一年四季皆有花可赏。

再往北,就不得不提及北塘河公园。其占地面积2.4万平方米,建成于2012年。公园以绵延不断的波浪式园路贯穿东西,以亲水生态为公园特色,点缀着滨水亭台、花木扶疏,雕塑小品等。缓步走进公园,可以清楚地听到风与树叶婆娑的声音。每到早晨和晚上,公园里就热闹起来,家住附近的居民都喜欢结伴来这里运动散心。

再往北走,就来到了钱江世纪公园。钱江世纪公园位于钱塘江畔,故又叫沿江景观带,绿化面积达35万平方米。这里有一个1万平方米的中央草坪,每到春暖花开,市民就会来这里露营,小孩子忙着放风筝,大人们则悠闲地晒着太阳。

方寸之地,于细微处见大美。除了上述的一些大型市政公园外,在不少新建小区周边,我区因地制宜打造了不少特色小公园,即大家所说的“口袋公园”。如亚运村媒体村公园、市心路东侧沿河公园、科技城生命园、吕才庄公园、新安公园等,为周边居民及行人休闲娱乐、散步观景提供空间。

“和热闹的大公园相比,家门口的小公园更适合放松。因为离家近,每天走进公园,就变成了容易的事。”家住南门江边上的小金表示,虽然之前没有听说过“公园20分钟理论”,但自己无疑就是这个理论的践行者、受益者。



重新找到自我的人 最容易沉浸在公园的“快充”模式

“附近”既是我们生存的切身空间,也是和周遭环境发生的具体实在的联系。“重建附近”就是要和现在的周遭环境发生积极互动,让它成为一种动力和资源。

“我无意间践行了‘公园20分钟理论’,这是我的‘快充’方式,可以让我从烦恼的工作状态切换到闲散状态,逛公园是我独有的休闲生活方式,是我与自己的约会。”从事新媒体运营的叶子如是说。

去年9月前,叶子在一家媒体单位工作。边上就有公园,吃过午饭后,她常常到公园里散步。春天看花开,夏天听蝉鸣,有时坐在回廊里发呆,便是很好的享受。等再次坐到电脑前,叶子便像补充了正能量,全身心投入到下午的工作中去。

后来单位因故出现变动,叶子被迫换到另一个地方上班。刚开始,叶子有点不适应,新单位周边比较偏僻,没有什么地方好逛。这时她总会想,要是还能像以前那样中午去公园里走走,该有多好啊。

有一天中午,她独自沿着单位前面的路往西走,穿过两个红绿

灯,不经意间,竟看到了一个沿河公园。走过小广场,沿着宽阔的石子路,两侧是绿油油的草坪,再往里走,是一大片繁茂的树林,枝叶间不时传来婉转的鸟叫声。

叶子兴奋得差点大叫起来,在睽违半年后,她再次在工作日的中午走进了公园。“那天,我看到阳光洒在草坪上,感觉小草都在发光,长廊一角有几个老人正在吹单簧管,美妙的音律在空气中飘散开来。”叶子呆呆地看了很久,“自从换了单位后,好久都没那么轻松了”。

叶子开始在公园里漫无目的地闲逛,她看到一个女生坐在长椅上安静地看书,便不自觉地举起手机抓拍了一张照片。有个小孩在飞快地骑着童车,妈妈跟在后面为他加油。“你家小朋友好勇敢啊!”叶子忍不住给妈妈送上了赞扬。

那之后,叶子又恢复了工作日中午逛公园的习惯。从单位到公园,走路20分钟,在公园里呆上20分钟,再用20分钟走回去,正好花去一个小时的午休时光。

先是玉兰花开,紧接着是李

花,后来又是樱花,每次走进公园,叶子都会有新的发现。哪里的长椅可以晒太阳,哪里会有流浪猫出现,哪天是老人们吹单簧管的日期。“毫不夸张地说,我可能比任何人都了解公园里的一草一木。”叶子说,“最近我发现了一个小山坡,过几天天气再暖一点,我打算拿上毯子、食物去午餐。”

在叶子看来,每天20分钟的公园时间就是自己与“附近”建立联系的过程。“通过这20分钟与自然的接触,我知道附近的环境是怎样的,每天都发生了哪些变化,我觉得跟它们之间产生了链接,也产生了羁绊,我不再只关注自己的生活,万事万物好像都跟我产生了关系。这种感觉让我很安心,也很愉悦。”

“每天忙于工作和家庭,有时候会让我们忘记了身体的真正需求,比如需要放松,需要与大自然接触,需要听鸟语闻花香,需要用一些貌似无用的动作和行为来滋养我们的生命。”从事心理咨询的红燕老师也非常认同公园20分钟理论,在她看来,放松才是真正的疗愈途径。

