

萧山让“公园20分钟理论”开出花



■本报评论员 靳林杰

最近这段时间,在互联网上,我们时常能够看到关于“公园20分钟理论”的讨论。不少人变身理论的实践者,开始用“公园20分钟”治愈自己。

该理论源于《国际环境健康研究杂志》(International Journal of Environmental Health Research)的一项研究。研究发现,每天只要抽出短暂的时间来到户外,便能对增加人们的快乐有所帮助。无需进行任何运动,即便只是在公园之类的地方待上20分钟,就能收获更好的精神状态。

在当下这个总有人感慨“生活疲惫不堪、状态直线下滑”的时代,为自己找寻改变生活状态的路径,已然是很多人愿意尝试的事情。践行“公园20分钟理论”,自然成了很多人主动去做的事情。

就这样,工作日的公园里,也不乏年轻人的身影。他们抽出中午休息的20分钟,或许只是在公园里散散步,但似乎也散去了许多“班味”,收获了好心情。

在网上,有不少人感慨,就是这样的20分钟,治好了自己的精神内耗,也收获了意想不到的松弛感。没错,正是因为“行之有效”,才会有越来越多的人加入公园散步,才会让“公园20分钟理论”被大众所追捧。

从互联网回归现实。在萧山,这个春天,逛公园也成了越来越多的人爱上的事情。而萧山,也已为“公园20分钟理论”的流行做好准备。

事实上,要说什么样的地方算公园,并非萧山人最为熟悉的江南公园、江寺公园这样的“老牌公园”才够格,社区边上的“口袋公园”、绿化角、街头路边的一块景观绿地也可以称为公园。而湘湖景区,更是一个巨大的公园。近年来,随着萧山持续推进城市公园建设,越来越多的美丽公园出现在我们身边——小区附近、工作的单位附近。走上几步路,就能看见绿色、目及风景,于萧山人而言,“公园20分钟理论”已经开出花结出果,触手可及。

根据今年年初公布的萧山2024年公园建设任务,萧山将建设4个社区公园、1个口袋公园、1个城市公园,建设总面积达18.88公顷。根据相关规划,其中涉及多个沿河、沿湖项目,萧山也将在推动美景与城市无缝衔接上下功夫。

所以说,生活在萧山,幸福感是很高的。在过去,很多人忙着寻找各种方式去治愈自己,有的人计划外出旅行,有的人靠美食转化心情,还有的人会选择健身运动,但往往忽略了家门口或是工作单位楼下的公园也是“宝藏之地”。如此看来,“公园20分钟理论”似乎起到了一个“点醒”的作用,让更多人发现身边美好,并寻找到一种更具性价比且效果显著的方式,去放空自己。

而20分钟的时间,对于很多人来说也刚刚好,只需要挤一挤,不会耽误重要的工作,也足够让自己放松。更何况我们生活的城市,公园密度极高,找到一处休憩放空场所,是一件多么轻松简单的事情啊。

当公园成为越来越多人认可并喜欢的生活“快充站”,或许我们的城市建设者也应该更加努力,让更多的山、好水、好风光融入城市,也让越来越多的人真正爱上这种“走进公园,与地球约会”的快乐。

小托混龄班值得点赞



■本报评论员 王俞楠

家里有一个两到三岁的宝宝,没有长辈的帮扶,父母又是双职工,该怎么办?

是选择清育儿嫂,还是选择价格较高的私立托班?这是很多家庭现实的烦恼。

目前,我国3到6岁的幼儿教育日趋完善,6岁以上的中小学义务教育已全面普及,但3岁以下的幼儿教育发展却相对滞后,这似乎成为了全国托育的现状。

好消息是,如今随着托幼一体化建设的持续推进,在萧山,公办幼儿园和普惠性幼儿园逐步增设了更多的托位,有需求的家庭也拥有了更多的选择。这样的消息无疑是令人开心的。

前年开始,萧山便开始试点在部分公立幼儿园设置托班。去年,在优先满足小班幼儿入园需求的基础上,萧山支持有空余资源和学位的幼儿园开设托班,每个镇街都有1到3所公立幼儿园或普惠性幼儿园开设了托班。

今年,萧山的托班班开设了更具明确的规定。根据相关政策,如果幼儿园托班报名人数在10人以内、无法独立开班的,则可开设小托混龄班。这释放了一个信号:今年萧山幼儿园托位将增加不少。初步摸排结果也确是如此。今年,全区有60%左右的幼儿园(包含公办、民办)会开设托班或小托混龄班。

开设小托混龄班,无疑是人性化的举措。一方面,托育服务的需求强烈。根据2021年国家卫健委人口家庭司公布的数据,全国0至3岁的婴幼儿数量在4200万左右,其中1/3婴幼儿的父母有比较强烈的托育服务的需求。但当时的实际入托率为5.5%左右,供给和需求缺口还很大。这一数据或许可以窥见现状。而现实中,随着不少新萧山人的落户,萧山托育供需缺口依旧值得关注。

另一方面,新生儿出生率的逐年降低,也让不少位于农村的普惠性幼儿园最先感受到了招生的压力。托幼一体化的推进,尤其是小托混龄班的设置,改变了原本不到招生人数而无法开班的状况,盘活了学位“存量”,让部分普惠民办园摆脱生源困境。同时也避免了社会托育机构良莠不齐、收费高等问题,让家长托得放心,托得安心。

与此同时,今年我区也将在满足本地户籍适龄幼儿入园需求的基础上,积极推行幼儿园“长幼随园”。其中萧山的三孩家庭,其第三孩可享受优先入托所在区域公办幼儿园托班,并免收托班保教费等优惠政策。

这些举措,也是顺应时代,顺势而为。比如“长幼随园”,家中二宝报名时申请大宝秋季在读的幼儿园,可以在同一招生类别内优先录取,不受“招生辖区”“招生服务区”的限制。这就很好地解决了家长的接送问题,不会因为两个孩子在不同幼儿园而导致接送时手忙脚乱。

托育服务,是民生大事,不仅关系着婴幼儿的健康成长,也关系着千家万户的幸福与国家民族的未来。积极推进托幼一体化,需要更大的决心和力度,也需要更多的细心和温度。在缓解托育难题的同时,用更多人性化的入托服务举措,让每一个适龄幼儿都能享有更加充裕、更加公平、更加优质的学前教育。

让人拥有松弛感的,是对生活的用心



湘湖时评



■首席评论员 俞海波

为期4天的周杰伦2024“嘉年华”世界巡回演唱会杭州站,带来了无数中年人的青春回忆,也留下了几段佳话。

其一,是演唱会场大莲花外的“野生嘉年华”。买不到票的歌迷们聚集在一起,安静地听着场内的大合唱。遇到心头好,也会整齐而不大声地跟着唱几句,然后露出心满意足的表情。还有人坐着露营椅,喝着小酒,吹着晚风,听着歌声,看

着也是挺自在。这种freestyle的氛围,很是自得其乐。

其二,是两位“西湖大爷”被邀请出席周杰伦演唱会。这两位,一位是被周杰伦隔空喊话“比我咬字清楚”的邵大爷,还有一位是被周杰伦在社交媒体转发点赞的周大爷。两位大爷的共同点,是热爱音乐,平常都喜欢在西湖边唱周杰伦的歌。在对待普通市民上,杭州展现了满满的温情和十足的效率。

场外歌迷和“西湖大爷”的行为,非常契合时下流行的“松弛感”,也让人感觉到,松弛感正在成为杭州这座城市的标签。

所谓松弛感,就是放松、自在的感觉。松弛感生活已经成为当下年轻人群体中的热门话题,是很多人追求的生活方式。拥有松弛感,意味着在生活上安全感,在精神上富足感,在情绪上有快乐感。更重要的是,能从快节奏、紧张的工作中跳脱出来,拥有自由自在的一方

小天地。

拥有松弛感的状态,就像周杰伦在《稻香》里唱的那样:

“追不到的梦想,换个梦不就得了/为自己的人生鲜艳上色/先把爱涂上喜欢的颜色/笑一个吧,功成名就不是目的/让自己快乐快乐,这才叫做意义。”

杭州虽然号称“奋斗之都”,却也在很多时候,不经意间露出了松弛的另一面。西湖边,尽管游人如织,熙熙攘攘,却也有不少本地大爷大妈在此一展歌喉,自由自在地唱上半天。湖面上的鸳鸯,湖边树上的松鼠,是可以让人悠然瞧上半天的景物。城市里或安静或热闹的绿地公园,总是能提供city walk的去处。广场街头,也总有让人驻足的才艺表演。山水之间,总有幽静的角落,可以让人发呆。总而言之,这是一个适合生活,让人细细体验的城市。这种烟火气和优美景色融合的城市松弛氛围,是特种兵式旅游

世界读书日

“图书外卖”的风能刮到杭州吗?



■社会评论员 蒋小琪

川渝不仅盛产娱乐圈的顶流帅哥,还经常能引领新时尚风潮。

这不,成都图书馆去年11月推出的“图书外卖”服务,从今年4月23日“世界读书日”开始,再度扩大“朋友圈”:成都、德阳、眉山、资阳的读者都可以点点手指,“云”逛百里之外的图书馆,挑中喜欢的书,就坐等外卖上门喽。

其实说到“图书外卖”,也不是新事物。

早在2020年,就有媒体报道,72家北京实体书店进驻美团外卖。当时,美团外卖对首批书店给予免费入场、流量补贴等支持。“外卖点书”成了实体书店纾困自救之举,如今的情况如何,在百度上还搜不到下文。但搜美团杭州书店外卖,还没有这个服务,基本写着“到店”,说明各大书店在美团上露脸,可能更多是出于形象展示的考虑。

而成都图书馆开启“图书外卖”,的确是图书馆在互联网时代与时俱进之举。

首先是给读者提供了更便捷、更贴心的公共文化服务。

鉴于当下全国各地图书馆借阅量下降,图书馆确实应该开动脑筋,寻求读者关注了。据统计,从成都图书馆开通“喜阅到家”图书网借服务到今年4月为止,有上千位读者借阅了3万余册图书。总数据看着也不差,但是细算起来,仍然有点“冷清”:按照5个月计算,分摊每个月的借阅量大概6000本,每日平均只有7个人会使用这



漫画 俞钦洋

个服务。不过,不管“图书外卖”数据是否好看,总归是图书馆的一片好心,当越来越多读者知道这一服务后,或许点单率就会上涨了。

其次,“图书外卖”服务的开启,也是公共图书服务参与市场竞争、争夺用户的积极表现。虽然地方图书馆都是政府运营的,没有营收压力,但在社交平台日益发达的当下,“如何留住读者”成为一个刻不容缓的命题。

如今,与纸质图书竞争的手机端阅读形式日益增多,包括读书、听书、网文等各种原创类App。这些阅读服务灵活丰富,在不断冲淡线下图书馆的体验感。笔者体验

据都会根据你以往的喜好推送相应书目,新书更新的频率也很快。阅读的同时,还可以分享批注、复制书籍部分内容做笔记,还有各种奖励积分措施,创造的用户体验确实非常好。

相比来说,图书馆提供的服务虽然是免费的,但仅限于你浏览书架找书,坐下看书或带回家阅读,到时候再去还书,并没有更多内容了,相比各类App来说,单调了许多。如何让图书馆的服务更多元化,更能击中新一代年轻读者的心,是接下来必须思考的课题。

另外,百里之外的“图书外卖”,让都市圈的意义得到进一步彰显。不仅是交通或者地域意义

上的共联,更在于公共服务和生活方式的共享。“图书外卖”可以让同一个都市圈的读者共享一本好书,这不仅是对资源的最大化利用,也能推动都市圈内物流联通和信息共享等。

23日是世界读书日,虽然“图书外卖”的风还没有刮到杭州,但既然有了成都的开端,说不定就会有其他城市的跟进。就像毕淑敏说的:“日子一天天地走,书要一页一页地读。清风朗月,水滴石穿,一年、几年、一辈子地读下去。书就像微波,从内到外震荡着我们的心,徐徐地加热,精神分子的结构就改变了、成熟了,书的效力就凸显出来了。”

读书日,抽离碎片化的一个警示



■本报评论员 周婷

今年4月23日,是第29个“世界读书日”。各地活动照例上马,但现代人对阅读书籍的热忱真的还在高位吗?扪心自问,你就会有答案。

学生群体可能是最能保有一定阅读量的群体了,但是从国内一些高校图书馆发布的数据看,很多大学近年来的图书馆借阅量都呈现下降情况。不久前,重庆交通大学图书馆发布的《2023图书馆年度报告》显示,目前借阅量仅为10年

前的13%。再以普通市民为例,杭州图书馆2023年共有51万多读者借书,人均借阅为5.5册。

与图书馆的借阅量数据形成鲜明反差的是,我们每日浏览手机短视频的时长却在“噌噌噌”上升。根据中青校媒一项调查结果显示,仅14.05%的受访者每天使用手机时长在3小时以下,27.88%的受访者日均使用手机3到5小时,33.32%日均使用5到8小时,还有24.75%使用时间在8小时以上。其中,近7成受访者表示使用手机主要是在刷短视频。

这种反差,已成为生活中默认现实,很难被公众提起。唯有到了一年一度的世界读书日,才又有了“旧事重提”的意思,抑或更像是发出了一次“声嘶力竭”的、但又微弱的呼喊。

呼喊的本意,是希望人们不要日益弱化脑力的开发和知识的输入过程。然而因为日益碎片化的

信息接收方式,我们已经被弱化。

首先,弱化的是我们静心阅读的能力。“读屏”时代,我们似乎无法沉下心来“读书”了。不离身的手机屏,代替了我们的枕边书。这恰恰说明,人们把过多的注意力,通过屏幕“投射”到远方,却忽略了近处和日常。

其次,弱化的是基于书本延伸的思考能力。社交平台上,不乏靠抄写笔记、分享书摘迅速走红的读书博主。3个月涨粉多少、收入多少的标题屡屡充斥在平台的内容输出领域。各种短视频形式的荐书,无外乎以拆解书稿等方式教会读者快速阅读,而不是引导读者深入阅读某一本书。在“一分钟读懂一本书”“一分钟告诉你起承转合情节”等荐书视频的“教育”之下,这样的阅读价值观,也会无形地灌输给作为读者的我们。

在世界读书日这样的日子,我们是否应该思考如何对抗这个“读

屏”时代呢?答案不言而喻。

也许,察觉到我们正在失去阅读专注力,是改变的第一步。我们要在内心给自己一个强大的暗示“不能再这样下去了”,比如不能每日守着手机屏幕,刷那些无聊的讯息,就像《等待戈多》里两个流浪汉在等待奇迹的发生一样。这样的“播种”,注定颗粒无收。因为没有人单纯通过刷手机社交平台或刷刷剧,变成什么大神和牛人。

第二步则是刻意练习。我们一开始可以尝试每天留出15分钟时间来阅读一本纸质书,每天的目标可以设得很低,比如3页,完成一周的打卡任务,可以给自己一些物质奖励。当养成读书打卡的习惯后,再逐步延长阅读时间,就这样慢慢地循序渐近。

第三步即是静待花开,或许到明年的读书日,你不会再内疚自己一年到头没有碰过一页书,或者说总感觉肚里无墨水,忐忑不安了。