

“公园20分钟效应”抗炎稳血压

研究发现,当人走进公园等绿地以后,体内应激激素皮质醇会显著降低,不仅能缓解压力、焦虑等负面情绪,还能收获许多意想不到的好处。



随时随地可放松

如果距离公园较远,日常也能打造“专属”的复愈性环境,随时随地舒缓身心。

利用小区中的绿地 如果森林公园离得较远,可以去城市公园或社区公园。与小区的绿地进行一些接触,认识小区的绿地植物,也会调节你的情绪。

营造微复愈性环境 家里种一些植物,包括挂风景画,布置一些自然的装饰艺术。

每日放空归零法 每天用10分钟-30分钟的时间,放下身上肩负的所有社会角色,专注地做一件自己喜欢的事。可以去晒晒太阳,在草坪上呆坐,抱抱大树,画画美景,吃吃美食等。每个人会有自己独特的放空方式,需要你自己去试、去找。

冥想 可以通过冥想来放松肌肉、调整情绪、提高注意力、控制疼痛感。找一个安静的场地,拿出一些空闲的时间,盘腿坐,或坐在凳子上。可以选择闭着眼,或者也可以睁眼,找到一个目标物,盯着它。然后把注意力放在呼吸上,当你的意识随意乱走的时候,要记得用呼吸把意识拽回来。关掉手机、拥抱草木,能抚平焦虑、改善失眠、养护血压。

公园漫步一身轻

60岁的陈女士从前总是小毛病缠身,常年血压不稳,夜里常常失眠多梦,稍微劳累就浑身疲惫、心绪烦躁。她试过不少养生方法,吃补品、练器械、跟风网红养生方式,却收效甚微,身体依旧处于亚健康状态。

最近,她每天饭后去家附近的公园待二十分钟,没想到,这场不费金钱、不费气力的自然疗愈,悄悄改变了她的身体状态。短短二十分钟的自然浸润,藏着抗炎稳压、安神健体的养生密码。陈女士逛公园从不求高强度运动,只是关掉手机,慢走,看枝叶摇曳、听鸟鸣清风。全身心沉浸在绿意中,用五感拥抱自然,烦躁焦虑慢慢消散。她惊喜地发现,原本偏高的血压渐渐平稳,顽固的失眠明显好转,入睡更快、睡眠更沉。体内的慢性炎症悄然缓解,常年伴随的疲惫感一扫而空,整个人气色红润、精力充沛。

唤醒身体自愈力

人类天生偏爱森林、草地、繁茂绿植这类自然景观,身处其中会本能地感到松弛愉悦,这便是“公园20分钟效应”的理论根基。

该效应与森林疗法、园艺疗法、绿色疗愈一脉相承,核心逻辑是通过与自然深度联结,修复身心失衡状态,从生理、心理、情绪多维度带来正向改变。

长期生活在钢筋水泥中的现代人长期被工作压力、负面情绪、电子屏幕裹挟,交感神经持续紧绷,慢性炎症、失眠、疲惫、血压波动等问题接踵而至。现代人仅需20分钟公园沉浸式体验,就能借助自然环境调节身体机能,抚平精神内耗,低成本实现自我调养、调护。

多项对照实验佐证,同样时长下,身处城市街道与林间公园,人体指标差异显著。自然环境能够降低体内炎症介质、平稳压力激素,依托植物、清风、光影构建复愈空间,快速抵消城市生活带来的身心损耗,短短二十分钟,就能唤醒身体自愈力。

全方位调理身心

每天在公园停留20分钟,能全方位调理身心,带来多重健康改变。

其一,减轻慢性炎症。绿植释放的植物精气可让炎症指标降低,起到天然抗炎作用。

其二,平稳调节血压。林间散步静坐片刻,收缩压与舒张压均能有所回落。

其三,改善失眠问题。公园清幽环境平衡自主神经,缓解交感神经持续亢奋,坚持游园可加深睡眠,减少多梦、易醒等睡眠困扰。

其四,缓解浑身疲惫。持续性乏力、四肢酸软、精神萎靡,通过20分钟公园慢走,能有效改善,恢复精气神。

其五,舒缓不良情绪。焦虑烦躁源于压力激素过高,身处绿植间可降低皮质醇、肾上腺素分泌,快速放松紧绷心态。

其六,加速术后休养。常观赏自然绿植的病患,术后不适感更低,止痛药用量减少,恢复速度更快。

亲近草木 华夏最古老的自然疗法

“公园20分钟疗愈效应”,并非新兴的网红养生概念,而是对中国千年自然养生智慧的现代科学印证。古人从未有“绿地疗愈”“情绪减压”的现代术语,却早已在典籍、汉字智慧与生活雅趣中,留下了“亲草木、安身心、延寿命”的养生真谛。

“读书悦心,山林逸兴,可以延年”,出自明代医家龚廷贤的养生典籍《寿世保元》。作为古代经典养生名著,该书汇总历代康养精髓,明确提出:人置

身山林草木之间,感受自然清逸之气,消解心中郁结、舒展情志兴致,便能调和脏腑、增益寿元。古人早已发现,山水草木自带清和之气,能涤荡身心浮躁,平复情志失衡带来的失眠、体虚、气躁等问题,这与现代科学证实的“公园20分钟降低皮质醇、稳血压、消炎症”完全契合。

汉字本源藏着最质朴的养生典故。繁体与小篆的“休”字,由“人”与“木”组合而成,本义是人倚靠树木、栖身草木之间休憩安养。古人造字观象悟道,早已点

明养生核心:真正的休养,不是闭门静卧、久坐静养,而是亲近自然、借力草木调和身心。人在林间、园中静坐漫步,承接自然清气,舒缓紧绷的筋骨与心神,这种“人与自然相融”的休憩方式,是华夏最古老的自然疗法。

魏晋名士的山林养生之风,更是自然康养的生动实践。竹林七贤寄情山水、栖身林泉,摒弃俗世喧嚣,常于草木之间静坐漫步、调息养心。中医养生讲究“情志致病、情志治

病”,焦虑烦躁、心绪郁结会导致血压波动、失眠多梦、体内积热发炎。而山林公园的清幽环境,能疏解肝郁、平复心火、畅通气血,古人谓之“清气养神、浊气伤身”,这正是公园绿植抗炎稳压、舒缓神经的古典原理。

明末清初养生典籍《闲情偶寄》亦记载,养生最佳之道,不在珍馐补品、丹药良方,而在“闲观花木、静对山川”。草木清风能滋养五脏、安抚七情,日常短时亲近自然,便可润物无声地调理身体机能。

本报记者 李由