



# 火出圈的“公园20分钟效应”，“治”好了精神内耗？ 专家：有科学依据，这些放松技巧也有效

星报讯(记者 马冰璐 通讯员 朱世玲 周洁)最近，“公园20分钟效应”火出圈，不少网友表示，“亲测有效”，治好了自己的精神内耗。“公园20分钟效应”源于《国际环境健康研究杂志》的一项研究：每天在户外待上一小段时间就能够让人感到更加快乐，即便不做运动，只是到公园或其他能感受到自然气息的地方逗留20分钟，就能显著减少压力。

4月23日，合肥市第四人民医院心理治疗师郑诚表示，“公园20分钟效应”具有科学依据，确实能缓解心理压力和内耗，冥想、深呼吸等放松技巧也有效。

“我在微博上刷到了‘公园20分钟效应’，怀着好奇的心情，测试了一下。”28岁的小余说，最近半年，因为工作，自己的精神内耗特别大，总有一种喘不过来气的感觉。“我家附近有一个公园，前几天开始，我每天晚上去公园溜达一圈后，感觉整个人身心轻松，心情也愉悦多了。”小余说，以前下班回到家，要么在玩手机、刷刷剧，要么在复盘一天的工作，整个人非常紧绷内耗。

和小余一样，不少市民“亲测”了一番“公园20分钟效应”，“感觉治好了我的精神内耗。”35岁的黄先生说，每天午休时间，在公司旁边的街心公园逛一逛，不想工作和生活，只看花草草，呼吸新鲜空气，感觉十分解压，“感受到了久违的松弛感。”

“当下，随着工作压力的增加、生活节奏的加快，精神内耗现象愈发普遍。”合肥市第四人民医院心理治疗师郑诚表示，“公园20分钟效应”具有科学依据，确实能缓解心理压力和内耗，因为当人处于高压环境时，踏入公园能暂时远离污染源，从

而放松神经、缓解心理压力。此外，大自然的各种信息通过刺激人的感官，提供了一种自然的疗愈方式，有助于缓解心理压力。

据了解，精神内耗的成因复杂多样，其中，外因主要是工作、学习、家庭等多重压力交织在一起，使得人们常常处于紧张状态，心力交瘁。内因则主要包括自我效能感缺失、完美主义倾向、社会支持不足等心理因素。

郑诚认为，精神内耗并非全然消极，它在一定程度上反映了一个人对自我成长的渴望和对完美状态的追求。适度的内耗可以激发个体寻求改变的动力，推动其不断自我提升。但过度的内耗，则会对人的心理健康产生严重影响，甚至可能引发焦虑症、强迫症等精神心理疾病。

郑诚表示，远离精神内耗，首先要学会识别精神内耗的状态。有时，人们需要站在一个观察者的角度，评估自己最近的状态。这样有利于及时发现自己已经脱离了正常的反思，陷入了“钻牛角尖”和“追求完美”的焦虑状态，提示我们需要做出改变。通过自我探索和理解，可以更好地了解内在的冲突、欲望和需求。其次，人们需要接纳自己的不完美，接纳世界的不完美。

“缓解精神内耗，还要学会通过放松训练和情绪管理释放压力，并建立社会支持系统。”郑诚表示，除了“公园20分钟效应”外，还可以通过冥想、深呼吸、瑜伽等放松技巧，以及写日记、画画、听音乐等方式，都可以有效减轻压力和焦虑。此外，与家人、朋友、同事等交流分享，得到他们的支持和帮助，也能够显著减轻内耗感。



4月22日下午，在世界第29个读书日来临之际，合肥市明珠小学举行了以“跨界阅读，点亮多彩童年”为主题的第七届读书节闭幕式，为一个月丰富多彩、形式多样的跨学科读书活动画上了圆满句号。

曹雪婷 章芳妹

## 亳州市：解决老人“急难愁盼” 大力推进养老事业发展



待、最低生活保障等20个服务项目。对分散在民政、人社、交通、卫健等部门的为老服务政策项目进行整合，明确基本养老服务服务谁、怎么服务、由谁提供服务，便于不同年龄、不同类别的老年人按图索骥，精准享有服务，解决老年人“急难愁盼”问题。

大力推进老年助餐暖心服务。截至目前，亳州市共建成老年食堂(助餐点)455个，开展助餐服务410.5万人次，发放助餐补贴985.5万元。

同时，亳州市加快医养服务模式融合发展，充分利用现有医疗服务资源，创办老年康复中心、老年医院等康复护理专业服务机构，依托现有医疗机构开设老年病科或门诊。大力开展对口支援、合作共建，所有二级及以上综合医院、专科医院至少与1所养老机构建立医养养老联合体，为老年人提供健康养老服务。截至目前，亳州市150张床位以上的养老机构均设立了医务室或护理站；全市1439家医疗机构，均开设老年人绿色通道，开设康复保健科的58家。

星报讯(记者 祁琳)近年来，为积极应对人口老龄化，亳州市大力推进养老事业发展，该市建成各类养老机构215家，养老机构总床位2.8万张。目前，亳州市居家、社区、机构相协调，医养、康养相结合的养老服务体系正逐步建立健全。

亳州市持续完善养老服务体系建设政策保障机制，2021年，市级层面建立跨部门协调监管机制，成立由民政部门牵头，发改、卫健等27家成员单位参与的养老服务市级联席会议，完善养老服务体系建设事中事后监管。

2023年发布市级养老服务清单，主要内容包含兜底保障、特殊困难老年人、一般老年人等3个类别，涉及高龄津贴、家庭适老化改造、老年人交通优

## 安徽省教育招生考试院：分类考试录取别忘确认

星报讯(记者 祁琳)4月23日，记者从安徽省教育招生考试院获悉，高职院校分类考试录取确认只有在规定时间内(预录取确认4月23日~25日，递补录取确认4月28日~29日)，在指定网站(gk-bm.ahzsksc.cn)上操作方为有效。

提醒：考生一定要妥善保管自己的考生号、身份证号等个人信息，切勿泄露给其他人，更不要委托他人代替自己确认。一旦确认了录取院校，是不能修改的。

据悉，为扩大考生选择权，考生可填报最多3所院校，一名考生可取得多所院校预录取资格，考生须在规定时间内选择一所院校确认录取。录取院校一经确认，任何人不得更改。已被预录取(包括递补录取)但未在规定时间内进行网上确认的考生将视为放弃录取资格。放弃录取资格和未被录取的考生，可参加6月份高考。确认录取的考生不再参加6月份高考。

### 肥西建设工程规划公示牌

肥西县FX202318号地块项目各参建单位及监理单位：...

名称	调整前	调整后	设计条件
用地面积	69977.48	69977.48	69977.48
总建筑面积	165333.10	165333.19	/
地上建筑面积	113942.97	114100.96	/
计容面积	111963.09	111963.09	/
容积率	1.6	1.6	1.6<=R<=1.6
架空层面积	1978.96	2101.07	/
架空层密度	28.28%	30.17%	>=28%
建筑密度	17.40%	17.80%	<=20%
建筑基底面积	12314.50	12516.59	/
绿地面积	42.03%	42.03%	>=42.03%
总人数	2140	2191	/
户数	184	181	/

原方案轮廓及尺寸 / 现方案轮廓及尺寸

二零二四年四月二十四日  
肥西县自然资源和规划局

举报电话:68829020 规划公示尺寸以标注为主 肥西县自然资源和规划局监制

## 合肥东城办：民生福祉稳中有进

民生是人民幸福之基、社会和谐之本。近年来，合肥东城办统筹推进经济发展和民生保障，推出了一系列温暖人心的举措，不断增强人民群众获得感、幸福感、安全感。

该办做实关键小事，聚焦信园蓝庭、新宸中心、帝景湾等项目部分业主诉求，积极主动协调、处置，有效化解各类信访矛盾隐患。压实安全生产责任，常态化开展燃气安全检查、道路隐患排查、防溺水

宣传等工作，守护群众生命财产安全。打造消费中心，持续激发亿佰生活广场消费活力，办好美食节，做强夜经济，全力支持伟星商业综合体建设及招商工作，保障项目于今年7月全面投入运营。

民生无小事，枝叶总关情。保障和改善民生没有终点，合肥东城办聚焦群众急难愁盼问题，切实把好事办好、实事办实，让老百姓的日子越过越红火。

李双燕 龚玮

## 肥东县水务集团：加强安全宣传 守护一方平安

为进一步提高居民安全用电意识，增强电动车火灾防范安全常识，近日，肥东县水务集团组织志愿者联合燎原社区“红色小管家”深入美都聚龙公馆开展电动车充电安全知识宣传活动。

活动现场，志愿者们重点关注电动车“进楼入户”“飞线充电”等问题，全面排查住宅小区的疏散通道、安全出口、楼梯间等公共区域和消防车通道违规

停放电动自行车的行为。通过发放宣传页、面对面讲解等方式向居民宣传电动车安全知识，围绕电动车引发的典型火灾事故，提醒居民严禁将电动车在室内、楼梯间等公共区域停放或充电，严禁电动车占用、堵塞消防通道，做到文明规范停车。

下一步，水务集团将加大宣传力度，呼吁辖区内的居民增强消防安全意识，为肥东平安建设增色添彩。

胡卉