

◆ 感知文化新空间 ◆

『自然的入口，生活的出口』
『公园二十分钟效应』走红

□ 记者 景斌



▲ 跳舞的、散步的、跑步的……公园里的人们都有自己的欢喜。

得心情更舒畅，身体更健康。

这段时间，这一“效应”在社交媒体走红，被很多人追捧。

“咱都‘老油条’了，没想到还赶上了时髦。”老赵笑着说。

在禹都公园走的这几年，老赵收获了很多。首先是瘦身成功。有规律的运动，让他获得了一个健康且充满活力的身体。其次是心情大好。绿树、小草、湖水、鸟儿、蓝天……在和自然对话的过程中，他的精神世界变得纯粹了许多，“简单讲，就是珍惜当下，过好眼前的每一天”。

其实，如果留心的话，你会发现身边像老赵这样的身体力行者，不胜枚举。

出禹都公园北门，沿河东街西行，不远处就是体育公园。

进入4月，天朗气清，每到傍晚，体育公园的人们就像下饺子似的，满满当当。有跑步走路的，有打球跳舞的，还有遛娃散心的……每个人在这里都找到了属于自己的“树洞”。

市民李先生上班的地方就在体育公园附近。可是由于各种原因，他很少到体育公园走动，更别说去其他公园了。看到朋友圈分享的“公园20分钟效应”，他抱着试一试的态度走进了体育公园。

“想不到，真是想不到。”当看到体育公园里那么多锻炼的人儿，他连连说，“以前下班后要么和朋友小聚，要么窝在家里刷短视频，哪知道还有这种放松的方式。”

李先生不到四十，在他的印象中，公园是老年人去的地方，跳广场舞的、打太极拳的，都是上了年纪的人，年轻人不会选择去公园。

可在体育公园走了一个礼拜，他的认知就被颠覆了。“年轻人比老年人多，而且人们锻炼身体的项目也比较多样。”李先生说，“咱也做不到每天来，但一周能来三五天，感觉够用了。”

有关媒体报道，“公园20分钟效应”在社交媒体上发酵破圈，抛开互联网的跟风效应，并非无凭无据。据研究，置身自然

环境，能显著降低人体内皮质醇（压力荷尔蒙）的水平。同时，自然环境有助于使大脑的控制中心，即前额叶皮质得到放松和休息，就像是给长期紧绷、使用过度的肌肉做放松按摩一样。工作压力大、生活节奏快，从早到晚、日复一日地埋首案头是许多人的常态。感受大自然的节律，成了一种奢侈；短暂地逃离“水泥森林”“玻璃铁幕”“方寸格子间”“一方小屏幕”，又是一种刚需。相较于山野乡间，城市公园有着超高的“可及性”，不用跋山涉水、不怎么耗时费力，着实性价比超高。

在体育公园西南方向，隔街相望的就是航天公园。市民杨先生是这里的常客了，四季更迭，唯他坚持，这从他的微信朋友圈或个人抖音号上就能捕捉到痕迹。

在他看来，置身公园的那一小会儿，是精神最为惬意的时刻，眼前的风吹草动、耳畔的虫吟鸟鸣、个人的自由自在……“这是自我，这才是真我”。

还有人认为，公园是“自然的入口，是生活的出口”。走近自然、融入自然，进而寻求片刻的宁静与自我的调适，是为了更好地生活。

是呀！人人都言公园好，公园好了人人爱。可回到现实，那公园又是怎么来的呢？

仅仅回看中心城区，人们就会发现，除了上述提到的几大公园，还有天逸公园、圣惠公园、南山新境市民广场，以及众多的“口袋公园”等。毫不夸张地说，这些触手可及、抬脚即到的城市绿色空间，都为人们尝试“公园20分钟效应”提供了可能。

可以想见，如果这样的公园能更多些，那么“城市让生活更美好”，就不再是一句口号、一个标语了。

微风不燥，时光正好。不要总说没时间，要知道时间就像海绵里的水，挤一挤总是有的。挤出点时间，走进身边的公园，为身心放个小假充个电，然后再激情澎湃地迎接第二天。

锁定本周“蒲景苑·百姓周末剧场”
喜看《新小二黑结婚》

运城晚报讯（记者 景斌）4月17日，从“蒲景苑·周末百姓剧场”获悉，4月19日、20日每晚7:30，这里将上演舞台喜剧《新小二黑结婚》。

植根人民沃土，助推文艺繁荣。《新小二黑结婚》是由山西演艺（集团）有限责任公司主办、山西演艺集团演艺院线有限责任公司承办、山西演艺院线儿童艺术团有限责任公司排演的一部商业舞台喜剧。该剧根据山西近现代著名作家赵树理先生的小说《小二黑结婚》改编而来，以幽默风趣的方式重新演绎了经典的小二黑结婚的故事。

据介绍，该剧极简而又巧妙的舞美设计，让各个人物穿越在重新解构的剧情中；融入的舞蹈元素，使人物形象更加生动鲜活。无论是老人，还是孩子，都能在剧中找到属于自己的乐趣。详情可咨询：18635936766（姚经理）。

“蒲景苑·周末百姓剧场”由山西省蒲剧艺术院、山西省宣传文化名家景雪变工作室承办，山西省蒲剧艺术院演出二团、运城市戏剧家协会协办，旨在坚持文艺为人民服务的宗旨，发扬文艺工作者扎根人民、服务基层的时代精神，展示戏剧人才培养和文艺队伍建设新成果，更好满足人民精神文化生活新期待，推动文化事业全面繁荣和文旅产业快速发展，以高质量文化供给增强人们的获得感、幸福感。

以歌会友 感念生活



▲ 歌友们自得其乐 记者 张国平 摄

在稷山县民乐园有这样一群人，他们以歌会友、唱歌抒情，歌颂党的恩情、感念幸福生活，成为民乐园一道亮丽的风景线。

这个自发形成的歌友合唱团最初只有三五个人，乐器也很简单，不过二胡、笛子而已。随着时间的推移，合唱团的队伍越来越壮大，到现在已有100多人，乐器也逐渐齐备。春夏秋冬，寒来暑往，公园里的大槐树下、树林里、溪水旁，都留下了他们欢乐的歌声和坚实的足迹。

每天早上8时许集合做健身操；9时至11时练唱歌；下午有愿意学歌的，老师们还会继续义务教唱……虽然没有特别的安排，可合唱团的人们却乐在其中。像《没有共产党就没有新中国》《我的祖国》《共筑中国梦》等雄浑激昂的主旋律歌曲，他们每天都会激情唱响。

“我们这些人经历比较多，从发愁吃喝到现在吃喝不愁，生活条件发生了翻天覆地的变化。”合唱团有关负责人说，“而这些都离不开党的领导，所以感党恩、跟党走，幸福生活节节高。”

“现在的生活很充实。”除了自娱自乐，有时候他们还会参加一些助兴表演。他们以饱满的热情、不懈的努力、执着的追求，用美妙的歌声实现着人生的价值；他们愉悦身心、快乐健身、满怀激情，用歌声表达对生活的无限热爱，祝福伟大祖国更加繁荣昌盛。 记者 景斌 杨洋



▲ 人间最美四月天，紫藤花开香满园。近日，临猗县东张镇在夹马口紫藤园举行群众文化惠民活动。该镇下辖各村选派的演出队伍，通过锣鼓、舞蹈、戏曲、小品等文艺节目，展现了广大群众积极向上、活力四射的精神风貌。 高迎春 摄



▲ 时尚舞蹈



▶ 潇洒投篮

□ 本栏摄影 记者 杨洋