

绿色低碳成为新时尚

精神快充

「公园二十分钟理论」具象化

低能量回血

□记者 赵茜



▲练一练

赏花、露营、放风筝、捡跑……呼吸新鲜空气，放慢生活节奏，享受大自然的治愈，来场20分钟的“精神快充”。

你听说过“公园20分钟理论”吗？这种号称“低能量回血”的自我放松方式在社交平台上火了！据一篇发表在《国际环境健康研究杂志》上的研究显示，每天在户外待上一小段时间，就能够让人感到更加快乐，即便是不做运动，只是每天到公园待上20分钟，也能让人精神状态更好。

公园待一待 精神补上来

近年来，城市绿色空间不断拓展，生态游园、口袋公园一应俱全，“公园20分钟理论”在市区成为一件“随心所欲”的事，从高楼大厦里“出走”，公园、游园成为人们心之所向。

新建的环盐湖小游园内树木葱郁、花卉奇多，是一年四季都值得去探索的地方。来这里坐上一小会儿，生活的美感就会在脑海里浮现。

南山新境市民广场的大草坪青翠松软，每到周末便成为市民的休闲露营点。在这里支起天幕、搭起帐篷，躺在草坪上的那一刻，身心放松，使人爱上自由的风和悠闲的云。游乐园也成为孩童释放活力的宝藏地。

圣惠公园的莲池是该公园的“主角”。夏季，满池的莲花粉白相间，还能看到“鱼戏莲叶间”，是一道独特的风景线。

人民公园几座湖心小岛相连，就像是“天然氧吧”，各类健身、游乐设施齐全，满足了市民锻炼身体与休闲的需求，是必选的游憩绿地。

夏季傍晚，禹都公园的亲子无动力乐园备受陪娃家长的青睐。除此之外，还可以在禹都公园观赏音乐喷泉、水景灯光

秀。碧水潋潋，凉风飒飒，感受城市夜晚的魅力与浪漫。

体育公园为人们提供了多样的健身运动场所，在这里不仅能打篮球、网球、羽毛球、乒乓球，还可以踢足球、玩滑板、跳广场舞，好不快哉！

还有航天公园、河东成语典故园等公园、小游园，融入了各类文化元素，休憩游玩时也能学到不少知识。

“咱运城的宝藏公园实在是太多了！”市民王女士说，下班后、周末时间，总要趁着晴朗好风光，约上几个“公园20分钟搭子”逛一逛，“就算是一起补充能量了。”

垃圾捡一捡 环境更美好

如今，越来越多的人会在跑步时带着垃圾袋去景点、公园捡拾垃圾。不用在健身房炫腹，这也是一项较酷的运动。

在市区九龙山景区经营一家减脂营的杨女士表示，健身教练平时会带学员到市区一些公园、小游园及景点“拉练”，顺便捡拾塑料瓶子、塑料袋等垃圾。她认为，环保健康和身体健康同样重要。

“捡垃圾的动作近似于健身中最常练习的基本功深蹲，不仅能协调双腿肌肉，还能顺便训练核心肌群，让运动效果更加显著。”杨女士介绍，边捡垃圾边跑步比正常跑步的运动效果更好。同样是跑半小时，捡跑可以比普通慢跑多消耗约30大卡热量。

据介绍，捡跑是非常符合当下运动趋势的，更注重趣味性和团队精神，通过共同完成任务，达到运动和环保的双重目的。

“在锻炼身体的同时，也为环境保护贡献一份力量，非常乐意参加这样的训练。”营员张先生说。

本栏摄影 记者 茹雅

垣曲县皋落乡 志愿“红”守护生态“绿”

运城晚报讯 近日，垣曲县皋落乡机关50余名志愿者来到毫清河畔，开展“清河净滩 保护母亲河”志愿活动，旨在学习运用好“千万工程”经验持续深入打好碧水保卫战，努力营造“水清、河畅、岸绿、景美”的良好水环境，提升辖区群众爱河护河意识。

活动中，志愿者们个个干劲十足，热情高涨。他们手持垃圾袋、长钳等工具，分工合作，相互配合，沿着河道进行巡河，随手捡、随手护，对河道进行拉网式清理；呼吁来往村民不要乱扔垃圾，要保护好河道，共创美好家园，让毫清河更加洁净美丽。

经过两个多小时的奋战，大家清理了毫清河皋落段沿线5公里的河道垃圾。大家纷纷表示，此次活动虽然辛苦但意义重大，志愿服务的一小步，是为建设生态皋落贡献的一大步。

据介绍，下一步，皋落乡将严格落实“河长制”，压实巡河护河的责任，对污染河道的行为进行禁止；定期汇聚志愿者的力量，分区域、分河段对河道进行清理；同时，持续呼吁广大群众积极参与到保护毫清河的行动中，形成干群参与、齐抓共管的生动局面，共建共享生态家园。

(范雪静)

巧手创意 变废为宝

白布扎染巧变身

□记者 赵茜 文图



▲扎染发饰

“没想到家里不用的白布、废旧白T经过扎染还能派上用场，你看这个小熊玩偶、布艺玫瑰装饰挂画、简易沙包，还有孩子戴的发饰，都是我和孩子用扎染布料做的，是不是很美？”近日，市民杨冬冬在公园遛弯时，向好友展示自己用扎染布料做成的装饰品和生活用品，受到好友的称赞。

“这些创意是孩子想到的，也要归功于幼儿园的特色扎染课。”杨冬冬介绍，孩子在盐湖区南城中心幼儿园上学，该幼儿园注重孩子的全面发展，开设了许多非遗传统文化类课程，扎染课就是其中一项。一次，孩子从幼儿园回来，高兴地说在扎染课上，一块块白布上都“开了花”，很漂亮，并找出家里不穿了的白T，拉着家人一起扎染布料。“家里不穿了的白T，有的是孩子小时候洒上菜汁、水果汁的……扔了可惜，不扔又占地儿。”杨冬冬说，在孩子的“教学”下，一家人将白T捆扎、浸泡、染色、拆解、晾晒，做成了不同花型的扎染布。

扎染是一种古老而独特的纺织品染色工艺，也是中国非物质文化遗产之一。杨冬冬说：“扎染课使孩子了解了非遗文化，将扎染布料做成各种装饰品、玩具、生活用品(下图)，也算是废物再利用了！整个过程锻炼了孩子的想象力和创造力，非常有意义，有兴趣的就试一试吧，去感受其中的妙‘布’可言。”



贵一贵