

光影记录



春天的户外美不胜收。



此地此景,怎一个舒服了得。

「公园二十分钟」真的管用

替您试过了，“公园20分钟效应”是真的！不知道您最近有没有刷到过“公园20分钟效应”，意思是说无论您心里有多少负面情绪，只要找个公园在里面待20分钟，哪怕什么也不做，就发发呆，也能“回血”。

这个理论最初来自一篇发表在《国际环境健康研究杂志》上的研究，听上去有些玄乎，但很多人亲身试验之后，都感受到了神奇的效应。

“趁午休来实践‘公园20分钟效应’，效果绝对惊艳。”“吹着风，感受着自然流动的气息，我跟公园完成了一场神秘的交换仪式，可能是交换心事，也可能是交换心情，松弛地走出公园，我的状态确实比来时更好了”……

其实，“公园20分钟效应”并非多么玄妙。公园本就是最容易接触到的自然环境，不同于建筑、街道的嘈杂与繁忙，公园中的绿地、溪流以及不被遮挡的天空，都能为我们提供城市中难得的一片自然。日常生活里两点一线穿行在格子间的我们，很容易丧失对身边美好事物的感知，且会过度关注自身的情绪，进而陷入连绵的负面情绪中。而当我们身处大自然中，那些烦恼和苦痛也会变得微不足道起来，一阵风过来，就刮走了。当负面情绪被清空，积极情绪自然就有了生长的空间。

那么，问题来了，可以休憩放空的地方有很多，为什么火爆的是公园？有网友表示：“不是远方去不起，而是楼下更具性价比。”所以，还等什么呢，咱们潍坊的口袋公园、湿地那么多，逛起来！

昨日阳光倾洒，南风助力，气温一路冲高。当天最低气温11.5℃，出现在昌乐和青州；最高气温31.5℃，出现在青州。据市气象台预报，未来三天依旧维持晴朗干燥天气，气温变化不大，外出注意补水防晒的同时，还要注意用火用电安全。

□潍坊日报社全媒体记者 石风华

展现潍坊之美、城市之变，记录我们深爱的这座城市——
市民摄影节

主办：潍坊日报社
潍坊市文联

协办：潍坊市摄影家协会、潍坊市青年摄影家协会

投稿邮箱：
wanbaofukan@163.com

天气预报

4月26日	4月27日	4月28日
晴间多云	晴间多云	晴转多云
29℃	29℃	27℃
15℃	13℃	13℃
南风 4~5级	南风 3~4级	南风 3~4级

春日时光

本期拍客：马晓枫
时间：4月22日
地点：临朐兴隆大桥附近

值班主任：李金娜
编辑：石风华
美编：张慧
校对：曾艳