

### 民生调查

在公园里坐坐,听听虫鸣鸟叫,看看红花绿树……近日,社交媒体上掀起了“公园20分钟效应”热潮,海口不少网友表示“亲身测试确实有效”“即便不做任何运动,只要在公园待上20分钟,我也愉快起来了”。

“公园20分钟效应”真的科学吗?采访中,有行业人士和心理专家指出,该效应应具有科学依据,凸显大自然对人的疗愈作用。当人们踏入公园,沉浸在生机勃勃的自然环境中,能够有效放松神经、缓解心理压力,有助于维护身心健康。

□本报记者 龙易强 赵汶



在公园里,孩子们可以尽情玩耍,家长也能得到放松。良好的自然环境不仅能带来欢乐时光,还能帮助人们减少压力,缓解疲劳。  
本报记者 杨鹤 摄

## “公园20分钟效应”在海口引发关注

# 走! 到公园去散散心

居民 逛公园有助于缓解疲劳

何为“公园20分钟效应”?记者查询了解到,这一概念或来源于《国际环境健康研究杂志》的一项研究,该研究表明,每天在能感受到自然气息的户外待一段时间,能够让人感到快乐。

“公园里空气好,景色好,哪怕只是走走逛逛,都能放松心情,缓解疲惫的身心。”6月16日下午,市民王凯盛带着孩子在万绿园的草坪上放风筝。周末逛公园度过亲子时光,是他寻求放松的方式之一。

对于市民刘立章来说,每天到万绿园散步已成为习惯。“公园里人多热闹,基础设施完善,一年四季都能看到鲜花,心情怎么会不好?”刘立章有了食堂,我们一日三餐都能来这里吃饭,又便宜又方便。”北官社区居民赖洪辉说。

除了大型公园外,坐落于社区里的“口袋公园”同样承载着居民的微幸福。每到傍晚,南沙

路附近的“口袋公园”光影园都会迎来不少周边居民,大家在这里休憩纳凉,谈天说地。“口袋公园虽小,但是基本设施都有,能看景、能休息,还能锻炼身体。”市民符玉祥告诉记者,自己并不了解“公园20分钟效应”,但工作一天回到家,出门就能进公园放松,这让她感到很有幸福感。

眼下,“公园20分钟效应”也被不少市民所了解。“在公园里,孩子们可以尽情玩耍,我们家长也能得到放松。”王凯盛说,自然环境不仅能给大家带来欢乐时光,还有助于减少压力,缓解疲劳。

在海口,大大小小的公园星罗棋布,其中不乏休闲散步的好去处。记者从海口市城市管理局获悉,截至2023年底,我市各类城市公园共33个,“口袋公园”162个,人均公园绿地面积为12.08平方米,公园的基础设施水平不断完善,管理与服务水平不断提升。

专家 20分钟效应具有科学依据

“现代人的节奏很快,能去郊外亲近大自然的机会有限,而街边公园免费且安全的环境,为大家提供了休闲放松的便捷途径。”有业内人士认为,这一效应凸显大自然对人的疗愈作用,当人走进大自然,哪怕只是20分钟,大脑都会舒缓下来。

海南医科大学第一附属医院神经内科主治医师黎昌炫告诉记者,从神经内科专业的角度来看,“公园20分钟效应”具有显著的科学性,自然环境对神经系统的调节作用已被广泛认可。他认为,在公园中散步或进行轻度活动,有助于促进神经系统的平衡,而且公园中大量绿植,以及新鲜空气能够改善呼吸系统和循环系统的功能,进而维持神经系统的健康。

黎昌炫建议市民群众可在早晨或傍晚时段,选择就近的公园散步或进行简单锻炼。同

时,也可以结合个人喜好,进行深呼吸、冥想等放松运动,以进一步凸显公园的康复效果,“公园20分钟效应”为广大群众提供了一个简单而有效的调节方式。通过合理利用公园资源,广大群众可以改善神经系统功能。”

海南医科大学第二附属医院睡眠心理科主任王新源表示,当人们久处于写字楼或繁杂的工作状态中时,大脑的皮质醇激素水平较高,会出现紧张、焦虑等现象。此时走进公园,绿色的植被作为一种“安全、清静”的色彩,能够降低大脑皮质醇激素水平,有效缓解精神压力。

“我们在临床上常用VR疗法来帮助患者缓解心理压力,其实就是模拟自然环境,通过视觉治疗,让患者得到身心放松。”王新源建议,市民群众可更多地走进公园,借助良好的自然环境来缓解心理压力。

□本报记者 赵汶 特约记者 许晶亮

## 琼山区推动民生服务覆盖面不断扩大

# 社区居民“近”享就餐便利

常在社区排练,中午就来这里吃饭。”赖洪辉告诉记者,社区食堂开办以来,她和舞蹈队同伴就常选择来此聚餐,大家在一起分享美食,也交流当天的排练心得。

据了解,北官社区食堂于今年5月中旬开始运营。一个月来,不仅深受北官社区居民的欢迎,还吸引了其他社区居民前来用餐。“这个社区食堂开始运营以来,我和老伴经常来吃饭。”临近12点,家住府城街道绣衣坊附近的邓浮原和爱人手挽手走进食堂,点了肉饼、豆角烧茄子、西红柿炒蛋和鸭肉后,频频点赞

用餐服务。“社区食堂的环境整洁干净,食品安全有保障,每天都有8个菜供我们选择,还搭配一份汤,一顿午饭在20元以内,每天菜品还不一样。”邓浮原一边吃着可口的饭菜,一边向记者分析选择社区食堂的好处。

### 扩大民生服务覆盖面

“社区食堂是持续扩大社区服务功能、提升社区基层治理能力的一项重要举措。”琼山区民政局副局长曾彦告诉记者,社区食堂面向全年龄段人群开放,具有普惠性。目前,该区已在

国兴街道客社区、凤翔街道桂林社区和府城街道北官社区开设了社区食堂,通过公建民营,由政府出场地、引进企业投入资金开展市场化运营的方式,增强社区服务“造血”能力。

社区食堂缘何会受到居民欢迎?北官社区食堂运营方、家美乐北官综合养老服务中心主任张好顺介绍,该社区食堂每周会更新营养食谱,根据老年人的日常饮食习惯、营养需求及大众口味,确定每天的菜品和口味;同时,还推出下午茶和下午茶,满足本地居民的日常生活需求。“我们早上免费提供豆浆、馒头、面包

这些只卖一两块钱,居民不仅能吃饱,吃好,更能吃得实惠。”张好顺说,此外,社区食堂还推出小灶“点单”服务,满足更多居民的用餐需求。

“民政部门对运营企业发放一定的奖励补贴,要求其为员工提供优质服务,这不仅提升了企业的服务热情,也进一步提升了居民的获得感。”曾彦介绍,目前该区正在积极推进社区食堂提档升级,推动民生服务覆盖面不断扩大,以提升居民的生活获得感和幸福感。

记者进社区

## 海口海事局工作人员李佳璇 20年来无偿献血74次 用热血为生命“加油”

□本报记者 陈歆卓

血液是生命的源泉,也是传递人间真情的红色“纽带”。挽起袖子、献出热血,看似简单的动作,却可以点燃人世间的“生命之火”,为一个个家庭送去希望。

海口海事局工作人员李佳璇是众多无偿献血者中的一员,自2004年第一次献血以来,他已在无偿献血的道路上前行了20年,共捐献74次,累计献血21100毫升,用一腔“热血”和昂扬热情不断为生命“加油”,先后获得了全国无偿献血奉献奖金奖、全国无偿献血志愿服务五星奖等荣誉。

### 无偿献血成为习惯

2004年,还在读大学的李佳璇完成人生中的第一次献血,并从此走上无偿献血之路。毕业后,李佳璇进入海口海事局工作,单位每次组织无偿献血活动,他都积极参加。随着献血

次数的增多,李佳璇对无偿献血知识也更加了解,这让他萌生了捐献血小板和参与无偿献血志愿服务的想法。

“男性每次捐献全血需要间隔三个月,但捐献血小板只需间隔半个月,多献一次血,就能为他人提供一份保障。”抱着这样的想法,如今李佳璇每个月都会前往省血液中心捐献血小板。由于无偿献血对献血者的健康状况有要求,这些年来,李佳璇养成了自律的生活习惯:健康饮食、加强锻炼,以确保自己能够献出合格的血液。

如今的李佳璇已成为一名无偿献血志愿者,一有空闲时间,他就奔走于省血液中心、爱心献血屋等地,向人们宣传介绍无偿献血的知识、接待服务献血者。担任省无偿献血志愿者总队秀英服务队队长的他,累计志愿服务时长超过2432个小时,在李佳璇的带动下,他的家人和朋友也加入了无偿献血的队伍。

### 尽己所能帮助他人

“您捐赠的血液已发往医院救治患者,感谢您的无私奉献!”多年来,李佳璇无数次收到省血液中心发来的短信,“每次看到都会觉得心头一暖,更加有动力继续在无偿献血这条路上走下去。”李佳璇说,只要有人需要帮助,他就会尽己所能献出力量。

献血时多留8毫升左右的血样,即可加入中国造血干细胞捐献者资料库,如果配型成功,将有可能挽救血液病患者的生命。在无偿献血的过程中,李佳璇了解到造血干细胞留样的知识,便毫不犹豫地选择了留样。“我会随时准备着,为他人提供力所能及的帮助。”李佳璇说,“希望能有更多人了解无偿献血的意义,加入无偿献血的行列,参与到这个传递爱与正能量的队伍中来。”



李佳璇坚持献血20年,为有需要的患者点燃“生命之火”。(受访者供图)

## 海口开展护苗进校园活动

本报6月17日讯(记者周慧)6月14日,由中共海口市委宣传部主办的“宣传领航 护苗成长”护苗进校园活动在海口市大坡中心小学开展,深入推进“护苗”专项行动,筑牢未成年人“防欺凌防性侵”安全防线。

在活动开办的讲座中,市人民检察院第七检察部检察官、海口未检“椰芽”团队讲师张芸以“预防性侵 与法同行”为主题,围绕“两法一规”“预防性侵”“预防校园欺凌”三个方面进行讲解。她运用“典型案例+短视频播放”相结合的方式,为师生们详细解读“两法一规”的内容,普及性侵害的定义、类型和危害,并教导学生拒绝欺凌和预防性侵害等有关知识和法律法规。

为了帮助学生提升法律意识、加深对法律知识的掌握,张芸采取知识问答的方式与大家进行互动交流。“此次讲座让我们了解到,面对侵害或欺凌时不能冲动也不要一味地忍气吞声,要用法律的武器来保护自己。”该校学生卢芳蔚说。

“通过宣传法律知识,增强未成年人知法守法意识,优化校园法治环境是未成年人保护中的重要一环。”张芸介绍。

据悉,接下来,海口将在多所学校开展教育宣传活动,进一步提高学生和家长的法律意识和安全意识,为未成年人健康成长筑起“防火墙”,撑起“保护伞”。

## 海口为新就业形态劳动者送防暑降温饮品

### 夏日送清凉 关爱“新”群体



在市总工会新就业形态劳动者“送清凉”维权关爱活动上,韵达快递员开心地展示刚领取到的环保袋。  
本报记者 石中华 摄

本报6月17日讯(记者周慧)“虽然天气炎热,但是这份‘清凉’让我们感到开心。”6月14日,海口市总工会新就业形态劳动者“送清凉”维权关爱活动走进海口邮件处理中心。

当天,该“送清凉”活动在市内多个地点同时开展,为超过9000名新就业形态劳动者送去饮料等消暑物资以及安全教育、法律维权、健康体检等服务。此外,活动还为快递员、外卖小哥配送员等高温工作者准备了降温设备和防暑套装。

“我们希望通过‘送清凉’活动,让大家感受到关心关爱,提醒劳动者要注意防暑降温、安全生产。”海口网约车行业工会联合会工会主席许信孔说,活动旨在号召新就业形态劳动者关注维权相关知识,了解工会的维权职能。

市总工会党组书记、常务副主席刘川海介绍,今年以来,市总工会“送清凉”维权关爱活动已为2万人次劳动者送去3万余箱饮品物资,其中服务新就业形态劳动者1万余人次。据悉,“送清凉”维权关爱职工活动将持续至10月,为从事高温作业和从事户外作业的一线职工、农民工送去防暑降温饮品、安全教育和法律维权等服务,把工会组织的关怀送到一线劳动者的心坎上。

## 市四院夜间义诊 走进文庄社区

本报6月17日讯(记者陈歆卓)6月14日晚,市第四人民医院在琼台福地开展健康咨询、中医理疗、“2+3”健康服务包知识宣传等夜间义诊服务,吸引了市民群众热情参与。

“阿姨,您的血压偏高,平时有服用降压药物吗?您可以到附近的社区卫生服务站建档,享受免费健康服务。”活动中,来自市四院多个科室的专家团队现场问诊把脉,为市民群众解答健康问题,开展血压测量、血糖测量、乙肝表面抗原快筛等筛查服务,并推广我市正在开展的“2+3”健康服务包项目。现场,专家团队根据患者情况提供耳穴压豆、穴位贴敷、拔罐、刮痧等中医理疗服务,并向过往市民群众发放中药代茶饮。

“没想到晚上出门散步还能找医生诊疗,太方便了。”市民程彬最近受到失眠问题的困扰,在市四院门诊部主治中医师刘文忠的建议下,他现场体验了耳穴压豆理疗,“耳朵麻麻的,感觉挺舒服,希望今晚回去能睡个好觉。”程彬说。

据了解,本次便民诊疗服务活动以“夜间义诊,守护健康不停歇”为主题,由海口市第四人民医院联合琼山区府城街道文庄社区、鼓楼社区青橄榄手工坊志愿服务队共同举办。