

真的管用!公园20分钟理论爆火

听说过“公园20分钟理论”吗?这个春天,这种自我放松的方式在社交平台火了,频频登上热搜。什么是“公园20分钟理论”呢?有研究表明,每天在户外待上一小段时间,能够让人更加快乐,即便是不做运动,只是每天到公园待上20分钟,也能让状态更好。不少朋友亲身体验过之后纷纷在社交软件上发帖表示“是真的”。

其实爆火的“公园20分钟理论”就是来源于国外的研究,这也正说明,关于与大自然联结,从中充电和找回自己这件事,世界各地的人们感受竟如此一致。

“公园20分钟理论”经研究确认

良好的环境对人的心理有明显的改善作用,也会作用于身体,让人全身舒坦,能量十足。从这个角度来说,城市中的绿色空间,如公园、花园和其他覆盖着自然植被的公共区域等,都是这样的良好环境,为人们提供了暂时远离喧嚣、亲近自然的空间。但是,只需在公园中待上20分钟,什么都不做就能让人快乐起来,这是真的吗?

“公园20分钟理论”不只是纯粹的主观感受传递,还经过了心理学和生理、生物化学研究确认。

2020年,美国亚拉巴马州大学的研究人员在伯明翰市3个城市公园中招募了98名成年游客,想调查人们在公园游玩前后的心理变化。研究结果显示,游客在游览公园后的心理健康水平有显著改善,其中包括情绪状态和生活满意度。然而,由于这项研究没有生理、生物化学等内容来证明,被业界质疑科学证据不充分。

2023年这个研究团队进行了第二次研究,主要从生理和生物化学方面来验证“公园20分钟理论”。除了问卷调查,研究人员还选择了更多城市公园作为研究场地,包括一些大小不同、设施各异的公园,以确保研究结果更具代表性。同时,对参与者进行生理和生化指标的检测,主要是收集参与者的唾液样本,检测其体内代表压力指标的激素——皮质醇和脱氢表雄酮的浓度。

结果显示,有76.7%参与研究的游客表示逛公园后提升了他们的快乐感,心理健康水平的评分从进公园前的平均35.82分升至逛公园后的39.18分,说明主观心理感受的确得到了显著改善。更为重要的是,有78.3%的游客在逛公园后皮质醇水平显著下降,表明压力得到了有效缓解。同时,脱氢表雄酮浓度的下降幅度也大于自然状态下的下降幅度,平均降幅为27%。

研究人员得出最终结论:只要逛公园达到21.8分钟以上,就可以检测到人体皮质醇水平降低,这些激素水平的降低缓解了压力。由此,无论是心理感受还是生理、生化指标都证明了逛公园对人身心的积极影响。那些每天在本地公园待20分钟的人更快乐,情绪也更高涨。“总体而言,我们发现公园游客在参观公园后情绪状况有所改善,我们并没有发现体育活动与改善情绪有关,反而发现花在公园里的时间和改善情绪有关。”首席研究员在接受采访时说道。

“大疲惫时代”下的“解压神器”

今年3月,《时代周刊》中提到,我们正处于“大疲惫时代”“我们知道自己很累,从日常生活的选择中就不难看出来这种疲惫:没精力做晚饭只好点外卖、试图居家工作来避免两小时通勤、因工作繁忙而极少参加社交活动、完全把兴趣爱好放在一边……诸如此类的例子数不胜数”。

在国外,疫情结束后,公司希望可以恢复办公室办公,而员工则更倾向于“居家办公”,但又无法违背老板的意愿,就出现了所谓的“安静离职”,指的是只完成自己分内的工作,拒绝加班,又或者来公司只是为“咖啡打卡”,即一早来公司露个脸打个卡,然后就去茶水间喝杯咖啡,和同事唠会儿家常,接着就悄悄溜回家远程办公。

除了试图用工作“摆烂”来减压,人们也尝试从自然中汲取力量。早在1982年,日本就开始推崇“森林浴”疗法,它并不是真正的沐浴,而是指人们走进森林,亲近自然,感受自然,从而达到放松减压的效果。当时日本刚经历完技术革命,快节奏的都市生活给日本居民带来身心挑战,而在森林中慢悠悠地散步,呼吸新鲜空气,则可以让人们得到片刻



喘息的机会。该疗法一经提出便受到了许多国家的欢迎。

面对繁琐的日常生活,年轻人们拥有了适合自己的充电方式,重新关注起了自然,试图寻找内心与外部世界的连接。

“公园建设”成提高生活质量的“自然药丸”

许多国家也早已发现城市绿地的重要性,把公园建设作为提高居民生活质量的关键措施之一,为人们开出缓解压力的“自然药丸”。

所以说,“公园20分钟”这个理论虽然起源于学术界,但它的影响力早已跨越了国

界。世界各地,都有着类似的观念。比如纽约的中央公园,不仅是城市绿肺,也是纽约客们逃离喧嚣、回归宁静的首选地;新加坡的花园城市,居民们在任何地方都能找到一片绿色;还有哥本哈根的自行车道,穿梭在城市公园之间,是丹麦人享受自然的独特方式。

以下详细介绍两个著名的城市公园,看看他们是怎么治愈城市的居民们的。

1. 英国海德公园。海德公园位于伦敦市中心,因这块土地面积约为1个海德(合0.24平方千米到0.49平方千米)而得名。在18世纪以前,这里曾是英国皇室的狩猎场。1851

年英国在海德公园里举办了万国工业博览会,自此之后,海德公园便成了伦敦居民休闲散步的好去处。

许多游客前往海德公园的第一站就是去看位于公园西南部的戴安娜王妃纪念喷泉。水从圆形喷泉中柔和地倾泻而下,沿着两个方向流淌,整个设计优雅而平和,如同镶嵌在公园的项链。

位于海德公园东北角的演讲角也不容错过,自19世纪以来,每个周日都有人到这里来发表演说,除了“不准攻击英国王室”和“不准对任何人进行人身攻击”之外,谈论什么都可以。正如一位生活在伦敦的博主“An”在她的博客中提到的那样,“这里没有真理,只有观点”。

每年的4月到10月,你还可以租一艘划艇或脚踏船,慵懒夏日,泛舟湖上,也是美事一桩。

2. 日本上野公园。春天正是观樱的好时节,位于东京的上野公园就是赏樱不可错过的去处,每年春季上野公园都会吸引超过200万人前来观赏樱花,园内1200株樱花树在春天竞相开放,让游客置身粉色花海。等到太阳落山,公园还会点亮灯笼,夜晚的樱花,在柔和灯光的照耀下展现出别样的美。每年,公园内都会举办“上野樱花祭”活动,居民喜欢带着野餐垫,坐在樱花树下,喝酒赏花聊天,好不惬意。

等到“绯红的轻云”飘散,夏日来临,园内不忍池中的荷花便会相继盛开,不忍池分为被莲花覆盖的莲花池、可划船的泛船池以及饲养鸬鹚等鸟类的鸬之池。春日赏樱,夏日泛舟,秋日漫步,冬日观鸟,四季之美,在上野公园皆能一一体味到。

本报综合消息

不合理低价游为何禁不住

一段时间以来,人们的出游热情持续高涨,一些新兴目的地旅游市场快速崛起,美食、文创带动各地不断“出圈”。多家旅游平台的预订数据显示,今年“五一”假期出游人数有望创历史新高。

然而,旅游繁荣背后也暗藏乱象:低价游产生大量纠纷、跟团游货不对板。近年来,不合理低价游一直是旅游管理部门重拳整治的对象,但旅游市场上不合理低价游仍屡禁不止。不合理低价游都有哪些坑?如何根治这一乱象?记者近日进行了调查采访。

低价团实为购物游,实际花销远超团费

“原价五天四晚1000元一人,现预订报名享受文旅半价出游补贴,两人同行一人免单,优惠后的价格为双人5天4晚1000元,贵阳24小时全天候接飞机/高铁/火车,包含费用明细:景区门票、酒店、用餐、24小时接送站、保险、导游、旅游用车,全部包含在内。”

杨先生今年4月初在手机上刷到这条广告时,瞬间被吸引,当即和好友一起报了名。

到达目的地后,旅游大巴车停在集合地点,杨先生和其他游客陆续上车。刚坐下,导游让每人交100元保险费,说是目的地景区强制规定交纳。“如果有一名游客不交,大巴车就不开。”无奈之下,杨先生和好友交了200元保险费,“但直到旅程结束,我们也没看到保险单”。

大巴车到达第一个景区后,导游又让游客每人交140元,说是景区内部的电瓶车等交通费用……

杨先生向记者回忆说,在接下来的4天里,导游每天都带着游客去购物店,导游还带游客去听了一个两小时的购物讲座,介绍如何辨别真假翡翠等,不听完不让走“在导游的推荐下,有游客花费七八千元购买商品,但后来发现,导游带我们去的购物商店竟然是已经被曝光过的假玉器店、假药材店。”杨先生说到。

记者了解到,类似的低价游宣传广告在网络直播间并不少见。港珠澳7日游499元、韶山桂林6天5晚游399元……劲爆的价格,再加上“纯玩”等醒目字眼,各种低价游让人心动,但记者调

查发现,即便是在显著位置标明“纯玩团”“无购物”等字样,最终都会出现保险费、景区交通费等收费项目,以及大量购物环节,游客的花销往往远超团费。

存在灰色利益链条 借助平台快速蔓延

一直关注旅游市场乱象的某平台博主“辉哥团游记”(以下简称辉哥)参与过各种不合理低价游。他分析说,不合理低价游的逻辑不是让每个人都能出行旅游,而是通过连哄带骗让参团的游客不断花钱。

辉哥透露,不合理低价团,有一部分是KB团(“keep back”,意味着返利,也称作赌团),游客报名参加的只是组团社,最后由哪个地接社接待并不一定。

“从名字上就能看出来,旅游企业的盈利点不在提供旅游服务本身,而是在旅游过程中的进店和二次消费提供的返利,组团社吸引游客参团,然后再把游客转给地接社,根据地域消费能力进行划分,由组团社制定售价。”辉哥说,比如组团社的一个旅游产品,卖每人1000元,交给地接社后,地接社返给组团社2000元,这时组团社盈利3000元。

辉哥说,地接社的亏损,包括交通费、房费、门票费等费用,需要靠大量的购物返利和高价自费项目返利弥补;并且导游的收入也基本上靠游客购物的提点,两两叠加导致很多游客遇到坑得离谱的购物体验。

还有一种不合理低价游叫擦边团,也叫普通KB团,就是地接社以成本价或比成本稍低的价格接待游客,比如地接社5天4晚游成本是每人1500元,组团社售价是每人1600元,地接社给组团社每人600元的利润,则地接社每人亏500元接待。这样的行程也需要游客购物和体验自费项目盈利,因为地接社的压力较小,一般不会强制要求游客购物,但吃住玩的体验也不会太好。

不合理低价游存在多年,为何难以根治?

多位旅游博主认为,一方面,不合理低价游涉及的旅游主体多,游客维权困难;另一方面,即便维权成功,组团社或地接社受到处罚,违法成本也非常低。

在中国科学院地理资源所旅游研究与规划设计中心总工程师齐晓波看来,各级文旅行政主管部门虽然对违规旅行社进行了

整顿和治理,但行业灰色利益链一直存在,只要不斩断这条利益链,低价游乱象就不会消失。

平台负起监管责任 大幅提高违法成本

北京德和衡律师事务所高级合伙人,北京市律师协会文化与旅游专业委员会副主任马丽红介绍说,对于不合理低价游,国家层面已有法律法规进行规制。

旅游法规定,旅行社不得以不合理的低价组织旅游活动,诱骗旅游者,并通过安排购物或者另行付费旅游项目获取回扣等不正当利益。旅行社组织、接待旅游者,不得指定具体购物场所,不得安排另行付费旅游项目。但是,经双方协商一致或者旅游者要求,且不影响其他旅游者行程安排的除外。

对于本地生活平台、短视频平台上存在大量疑似不合理低价游商品宣传,平台是否应负起相关责任?

在监管责任方面,本地生活平台、短视频平台对自己发布的信息存在监管责任。平台应当建立起完善的审核机制,对旅行社提交的低价游商品进行严格的筛选和评估,确保其价格合理、服务内容真实可靠,避免虚假宣传和误导消费者。平台还应积极制定并执行严格的规定和标准,对违反规定的旅行社进行处罚,包括下架商品、限制推广,甚至终止合作等。同时,平台还应该建立投诉举报机制,及时处理和解决消费者的投诉。

如何才能根治不合理低价游乱象?齐晓波建议,必须加大对此类违法行为的惩治力度,只有犯错成本足够高,才能起到震慑作用。比如一经发现或投诉证实就进行顶格处罚、停业整顿,并且处理及时、问题不过夜。

马丽红说,不合理低价游违背了诚信原则,破坏了市场秩序,属于不正当竞争行为,应予纠正。要通过各种方式提示消费者,不要贪图便宜报名参加不正规的旅行社组织的活动。低价游本质上是一种心理博弈,消费者作为弱势群体,通常都是输家,即便没有消费,也会浪费宝贵时间与旅行社拉扯,影响出游心情。消费者出游应改变单纯比价理念,理性消费,尽量选择正规旅行社,核查其资质,签订正式合同,仔细阅读行程安排,避免落入低价游陷阱。

本报综合消息