

“公园20分钟效应”真的可以抗炎稳血压

当人走进公园等绿地以后，体内应激激素皮质醇会显著降低，不仅能缓解压力、焦虑等负面情绪，还能收获许多意想不到的好处。

什么是“公园20分钟效应”

中国自古就有自然疗法，古人常说，“山林逸兴，可以延年”。中国的汉字“休”，就是一个人和一棵树的关系，人靠着树木休憩，就是“休”。现在，有一个心理进化理论(也叫“解压理论”)，人类对茂密的森林、树冠、草原有种与生俱来的审美偏好和情感需求，当我们看到这些景观时，会身心放松、精神愉悦。

因此，“公园20分钟效应”与心理学上讲的园艺疗法、森林疗法、绿色疗愈都有密切关系，通过体验自然环境与自然进行联结，达到身心放松的效果，对我们生理、心理以及社会行为都能起到正向促进作用。



常逛公园身体收获6大健康惊喜

日常生活中多接触大自然，除了可以帮助我们恢复注意力、缓解压力，以及消解负面情绪之外，还有一些意想不到的好处。

减轻全身慢性炎症，给身体“自然消炎”

有实验发现，与在城市中相比，暴露于森林环境的受试者的丙二醛、白细胞介素-6和肿瘤坏死因子-α水平降低，说明大自然环境能够在一定程度上降低受试者体内的炎症介质，有效减轻炎症水平。

平稳血压，天然“降压良方”

国内外的研究发现，暴露在森林环境中20分钟的受试者，血压会显著降低。

舒缓神经，改善顽固性失眠

研究认为，大自然的森林环境可以放松自主神经系统，降低交感神经活动，有助于改善失眠，提高睡眠质量，这对缓解交感神经兴奋引起的失眠有一定缓解作用。

缓解慢性疲劳，唤醒身体活力

一些研究发现，在公园中散步20~30分钟，可缓解慢性疲劳综合征，同时有效提升活力水平。

快速降低身心压力，舒缓紧绷状态

有研究指出，多接触大自然能降低压力激素水平，比如肾上腺素、去甲肾上腺素、皮质醇等。

加速术后恢复，减少身体不适

研究发现，在其他因素都相同的情况下，如果在病房中可以看到自然元素，后期恢复就会出现明显差异，出现并发症的情况变少，恢复情况变好，并且止痛药用量也变少。

5个细节让公园养生效果翻倍

掌握正确的方式才能把自然的疗愈力发挥到极致，简单做好这5个细节，就能让你的公园养生效果事半功倍，沉浸式享受绿意带来的身心治愈。

关掉手机，做回“自然人”

把手机调成静音，放进包里。尽量做到在公园里不必回复消息，不必刷短视频，让耳朵听鸟鸣，让眼睛看绿意，让鼻子闻花香——把感官交给自然，而不是屏幕。

“五感”全开，沉浸体验

试着调动所有感官：蹲下来看看草叶上的小虫子(视觉)，听听风吹过树叶的声音(听觉)，闻闻泥土的清新气味(嗅觉)，摸摸刚抽芽的柳枝(触觉)，甚至尝尝空气里的湿润感(味觉)。当感官被自然填满，烦恼就没了“容身之所”。

不必“有意义”，允许“浪费时间”

很多人放松时总想着“要学到什么”“要达到什么效果”，但在公园里，你可以“无所事事”——坐在长椅上看云飘，盯着蚂蚁搬家，或者只是闭着眼睛晒太阳，就很好。

正念呼吸，和自然“同频”

如果心里还是乱糟糟的，试试“正念呼吸”：吸气时，想象把大自然的清新空气吸进身体；呼气时，想象把心里的烦躁、压力都呼出去。配合着自然的节奏，呼吸会慢慢变得平稳，内心也会跟着安静下来。

做些运动，促进全身健康

在公园里开展轻运动，晨起快走、慢跑舒展筋骨，或是拉伸、打太极放松肩颈腰背。也可借助长椅做简单深蹲，活动四肢促进血液循环。长期坚持能改善体能，养护心肺与关节，由内向外提升身体状态。

4个日常方法帮你身体和大脑放轻松

如果距离公园较远，日常也能打造“专属”的复愈性环境，随时随地舒缓身心。

利用小区中的绿地

如果森林公园离得较远，可以去城市公园或社区公园。与小区的绿地进行一些接触，认识小区的绿地植物，通过绿地建立起社区的联结感，这也会调节你的情绪。

营造微复愈性环境

家里种一些植物，包括挂风景画，布置一些自然的装饰艺术。

每日放空归零法

每天用10~30分钟的时间，放下身上肩负的所有社会角色，专注地做一件自己喜欢的事。可以去晒晒太阳，在草坪上呆坐，抱抱大树，画画美景，吃的美食等。每个人会有自己独特的放空方式，需要你自己去试、去找。

冥想

可以通过冥想来放松肌肉、调整情绪、提高注意力、控制疼痛感。

正念呼吸法：找一个安静的场地，拿出一些空闲的时间，盘腿坐，或坐在凳子上。可以选择闭着眼，或者也可以睁眼，找到一个目标物，盯着它。然后把注意力放在呼吸上，当你的意识随意乱走的时候，要记得用呼吸把意识拽回来。

动态冥想法：无论你在做什么，把你的注意力放到上面。比如走路，练习把注意力放在走路这件事上，感受腿、手的动作，感受脚与地面的作用力，感受自己腿部的发力，用这样的方法来掌控自己的注意力。

每天抽20分钟走进公园，关掉手机、拥抱草木，既能抚平焦虑、失眠，又能养护血压，由内向外减轻身体炎症与疲惫。

夏天运动人群分清体质再运动

一到盛夏高温高湿天气，同样出门运动，有人运动完全身通透、身心舒畅，有人却浑身各种不适，走两步就胸闷气短，稍一动就大汗淋漓，身体沉重浮肿、腰酸腿疼……不是运动不起作用，而是你没有结合自身体质锻炼。

盲目跑步、打球、练瑜伽，只会越练越虚、体内湿气堆积，还容易损伤筋骨。怎么判断自己是什么体质？不同体质该如何科学运动？日常热门运动又藏着哪些伤害误区？

体质不同运动效果天差地别

夏天是一年阳气最足的时候，本是养阳排湿的黄金期。

平和体质的人适度锻炼，顺应天时，可补足阳气、代谢湿气。但气虚、痰湿、肝肾不足这三类人，运动方式选错，只会耗损正气、磨伤筋骨，越练越累、畏寒困厄。

门诊绝大多数运动不适的人，都属于下面3类体质，对照自测，看看你中了几条。

气虚体质：
一动就喘、大汗淋漓、一吹风就怕冷
在家简单自测(满足2条就是气虚)

- 安静坐1分钟，起身快走20步，立刻胸闷气短；
- 没怎么活动，身上不停冒虚汗；
- 一吹冷风，后背发紧、发凉。

身体典型表现

总觉得浑身没劲，说话声音小、懒得开口；稍微干点活就疲惫不堪；免疫力差，吹风容易鼻塞感冒，常年怕冷畏寒。

运动不当的坏处(很多人都中招)

夏天暑热盛行，人体本易出汗，运动锻炼后出汗会更多。气虚的人本就元气不足，长时间高强度锻炼、大汗淋漓，中医叫“气随汗出”，练完一整天萎靡困厄。

出汗后毛孔全打开，空调、冷风一吹，寒气钻进肩背经络，肌肉僵硬酸痛。长期这么练，整个夏天昏沉乏力，苦夏缠身。

专属运动核心准则
动作轻柔、时间简短，微微发热即可，千万别大汗；避开高强度负重训练；练完立刻避风，护住身上阳气。

在家就能练的养生方案

- 练前养气静坐(必做)

站着、坐着都行，一只手掌贴肚脐，另一只手叠在上面；双眼轻闭，意识放在小腹，慢慢深呼吸，等到肚脐微微发热，体内气补足再开始锻炼。

- 坐式八段锦|双手托天理三焦(重复6次)

- ①双手在胸前交叉环抱；
- ②抬到胸口，翻掌向上慢慢托举，手臂伸直，眼睛跟着手掌向上看；
- ③头部回正，缓缓放松落下。

作用：舒展肩背，改善气短、后背发紧。

两个穴位日常调理(每处按1~2分钟)

风池穴：耳朵后方枕骨凹陷处，按上去酸胀，驱散体表寒气；

肩井穴：肩膀最高点到大椎骨连线中点，补足正气，不怕吹风受凉。

痰湿体质：
浑身油腻、四肢发沉、睡觉打呼噜
快速判断痰湿体质

- 身材偏胖，头皮、脸上爱出油；
- 嘴里常年黏糊糊，舌苔又厚又腻；
- 睡觉鼾声很大；
- 爱吃重油重糖、冰饮料，平时久坐不动。

核心原理

痰湿根源是脾虚，体内水分代谢不出去，堆积成湿。夏天外界湿气重，内外湿气叠加，身体沉重难受。

常见运动误区纠正

很多人觉得出汗越多，祛湿效果越好，其实大错特错。

单纯大量出汗只会损耗脾胃，湿气堵在腰、腿位置，越练腿越沉、越沉。真正祛湿关键是健脾、疏通经络，不是盲目暴汗。

专属运动核心准则
减少下肢负重、疏通全身经络；尽量避开长时间爬山、长距离骑行这类长期挤压膝盖的负重项目；锻炼以疏通气血为主，不用追求大量出汗；借着夏日旺盛阳气温和化解体内湿气，减少膝关节承压。

简单易操作锻炼方法

- 揉腹健脾(运动前激活脾胃)

双手重叠放在肚子上，顺时针缓慢打圈揉按，等到腹部温热、气血涌动再练功法。

- 八段锦|调理脾胃须单举(左右各3遍)

- ①双手捧在小腹前；
- ②一只手向上托，一只手向下按，双腿微微屈膝；
- ③一上一下拉伸脾经、胃经，打通湿气排出通道，从根源改善身体沉重。

- 可选舒缓功法

五禽戏鹿抵，马王堆导引术凫浴、龙登，动作轻盈，下肢几乎无负重，适合痰湿人群长期练习。

肝肾不足：
腰膝酸软、阴雨天关节疼(中老年高发)
这类人群特征

- 主要人群：中老年、长期熬夜、透支身体的年轻人。
- 典型感受：稍微劳累就腰酸背痛，夜里容易醒，一到阴雨天、潮湿天，浑身关节刺痛。

中医讲肝主筋骨，肾主管骨，肝肾亏虚，筋骨得不到滋养。夏天阳气充足，刚好可以借着天时养护筋骨，改善老寒腿。

运动三大禁忌

- 早晚湿气寒气重，不要大清早、深夜出门锻炼；
- 不空腹运动；避开长时间挤压膝盖、脚踝的负重运动；
- 运动出汗后，千万别立刻吹空调，寒湿钻进筋骨，陈年旧伤反复疼。

专属运动核心准则
动作柔和、静养固本；重点保护腰、膝盖、胯、脚踝，养护身上旧伤劳损。

专属养护动作

- 六字诀·吹字诀(补肾养筋骨)

双手放在小腹前，向后揉搓腰两侧带脉，嘴唇收拢发“吹”字音，反复练习，滋养肾气，缓解腰膝酸软。

- 八段锦|背后七颠百病消(重复7次)

- ①标准站立，脚后跟抬起；
- ②脚后跟落下一半，轻轻震动全身；
- ③震动刺激脚底肾经涌泉穴，打通全身气血，改善筋骨僵硬酸痛。

3种热门运动暗藏隐患

注意不同体质别乱练——

瑜伽：
空调房练习，越练越累、伤关节

潜在风险点：

整套瑜伽练完一个小时，出汗量大，气虚人群练完浑身乏力，建议分段练习，减少出汗；大量深蹲、弓步动作，中老年肝肾不足人群容易磨损膝盖；

痰湿人群练习会加重双腿湿浊淤积，越练越沉；

出汗后毛孔张开，空调寒气侵入身体，肩颈僵硬酸痛。

室内温和替代动作(空调房友好)：

- 马王堆导引术·挽弓：开合胸腔，疏通肺气，动作轻柔，双腿无压力，三类体质都能练；
- 太极拳云手：腰带动双手缓慢转动，配合慢呼吸，放松身心、不耗气。



频繁跨步，下肢负重、湿气堵腿

潜在风险点：

打球需要不停奔跑、急停、大幅度挥拍，下肢关节持续受压：

- 气虚、痰湿、肝肾不足人群长时间打球，大汗耗气，湿气、代谢废物堆积腿部，酸胀沉重；
- 场地潮湿容易滑倒，频繁挥拍还容易引发网球肘、肩膀损伤。

打球防护技巧：

- 上场前充分拉伸肩、肘、膝盖、脚踝，不要直接开打；
- 打完球擦干汗水，搓热大椎穴做好保暖；
- 缓解挥拍损伤小动作：双手交替旋腕，掌心托羽毛球来回翻转，放松手臂肌腱。



夜跑：
夜晚耗阳气，跑完失眠、浑身酸痛

潜在风险点：

到了夜间，自然界阳气向内收敛，户外气温偏低、水汽、寒气增多。此时强行外出跑步，会调动本该休养封藏的人体阳气，长期下来损耗自身元气：

- 气虚人群夜跑后容易心慌、失眠，第二天浑身乏力；
- 夜间寒湿之气偏重，运动出汗后毛孔张开，寒凉之气侵入肌肤经络，容易肌肉发紧、全身酸痛。

如果不得不夜跑，记住两点：

- 出门先活动全身关节，慢走过渡到慢跑，不要一上来就快跑；
- 运动结束后擦干净汗水，不要马上冲澡、吹冷风。

运动后酸痛乏力如何分体质快速缓解

气虚体质(乏力、怕冷、后背发紧)
双手反复搓揉颈项、后背，搓至皮肤微微发热，温通经络、固护体表阳气。

痰湿体质(双腿沉重、发胀)
按揉阳陵泉穴，手掌从大腿自上而下揉搓至小腿，疏导下肢淤积湿气，快速缓解腿沉浮肿。

肝肾不足中老年(腰膝酸痛、阴雨天不适)
按揉委中穴、阴陵泉穴，双手搓热，掌心热敷腰眼，温补肝肾、驱散关节寒湿痹痛。

不同体质运动行动指南

一、气虚体质(一动就喘、出虚汗、怕吹风)

运动原则：动作轻柔、少出汗，以身体微微发

热为度，避开高强度负重锻炼。

推荐练习：养气静坐、坐式八段锦“双手托天理三焦”，常按风池穴、肩井穴。

运动后修复：搓热后颈后背，固护体表阳气。

二、痰湿体质(身体发沉、易出油、睡觉打鼾)

运动原则：减少下肢负重，不追求大汗，避开长时间爬山、长距离骑行。

推荐练习：顺时针揉腹、八段锦“调理脾胃须单举”；可选五禽戏鹿抵、马王堆导引术凫浴、龙登。

运动后修复：按揉阳陵泉穴，自上而下揉搓双腿，疏导下肢淤积湿气。

三、肝肾不足(中老年高发，腰膝酸软、阴雨天关节痛)

运动原则：动作柔和养护筋骨，避开早晚寒湿时段，避开膝关节负重运动，出汗不吹冷风。

推荐练习：六字诀·吹字诀、八段锦“背后七颠百病消”。

运动后修复：按揉委中穴、阴陵泉穴，搓热掌心热敷腰眼。



夏日防晒常见风险

炎炎夏日，防晒成了大家出行的常见防护方式，但防晒方式不对，不仅达不到防护效果，还可能暗藏健康甚至安全隐患。生活中不少人在防晒霜挑选、防晒衣选购以及日常防晒认知上也存在诸多误区。

男童误吸防晒喷雾
引发急性过敏性肺炎

近日，河南郑州的一名5岁男童因突发咳嗽、喘息、气促被紧急送医。经河南省儿童医院诊断，孩子患上了急性过敏性肺炎，而诱因竟是误吸了防晒喷雾。

医生询问后得知，该男童出于好奇，曾将家中的防晒喷雾对准口鼻喷射，并在过程中用力吸气，导致大量防晒喷雾直接进入呼吸道。

为进一步明确病情，医生为患儿安排了胸部影像检查，结果显示，男童双肺出现多处磨玻璃样异常阴影。

河南省儿童医院急诊科主治医师樊培沛介绍，防晒喷雾主要的成分是各种的化学物质。这些化学物质作为致敏原进入肺部以后，会引起肺部的急性过敏反应。我们在影像上主要表现为磨玻璃影，马赛克征等各种病变表现，该患儿就表现为磨玻璃影的情况。

最终，男童被确诊为防晒喷雾吸入引起的急性过敏性肺炎。所幸经过治疗，患儿症状明显缓解，目前已好转出院。

国家药监局：不建议儿童使用防晒喷雾

其实国家药监局早在2024年4月就对儿童使用防晒产品发布过相关提示，不建议儿童使用防晒“喷雾”化妆品，尤其是小年龄儿童、过敏体质儿童。由于儿童各方面发育尚未完全，呼吸控制能力较弱，再加上儿童心智尚未健全，在使用防晒“喷雾”化妆品过程中更易出现不慎入鼻、入口、入眼等现象，引发健康风险；如必须使用时，家长可以将该产品喷于手掌后，再涂抹于儿童皮肤表面。

防晒系数并非越高越好

对于儿童而言，防晒霜是更安全的选择。该怎么选？防晒霜上标注的指数是越高越好吗？

防晒霜瓶身上标的SPF是防晒系数的简称，主要衡量的是对中波紫外线的防护能力，其作用是防止皮肤晒红、晒伤；

PA对应的是防长波紫外线能力，主打抵御皮肤晒黑、光老化。

选用防晒产品时，是不是防晒系数和等级越高越好呢？

郑州大学第一附属医院皮肤科副主任医师李昕介绍，SPF50较SPF30防晒力提升是有限的，但部分高倍的防晒霜却含有更多的防晒剂以及成膜剂，产品的质地上也通常会更油，容易堵塞毛孔，导致毛囊炎、闭口，甚至引起皮肤敏感。我们应该根据合适的场景选择合适的防晒系数，对于日常通勤，我们通常选择SPF15到SPF30，PA++到+++；户外我们优先选择SPF50，PA++++。

云层对长波紫外线阻隔有限

阴天仍需防晒

有些人觉得阴天阳光没那么强，不需要防晒，这一认知误区也在悄然威胁着皮肤健康。

医生介绍，日常防晒主要针对中波紫外线UVB和长波紫外线UVA。中波紫外线能量较高，容易造成皮肤晒红、晒伤；长波紫外线穿透力更强，是皮肤晒黑和光老化的元凶。阴天时，阳光虽然被云层遮挡，但对长波紫外线的过滤作用非常



有限。长波紫外线的强度仍然有晴天的80%。因此，阴天同样需要防范紫外线对皮肤的侵害。

防晒衣超高防晒参数属过度营销

除了化学防晒，物理防晒这几年也很流

行，防晒衣、防晒口罩、防晒帽等等，产品五花八门。其中，防晒衣很受消费者青睐。该如何挑选呢？

目前市场上防晒衣物品类繁多，防晒参数也让人眼花缭乱。其实，防晒衣物的防晒性能有明确的国家标准，主要通过紫外线防护系数UPF、日光紫外线UVA透射比值两项核心指标综合判定。

依据国标GB/T18830—2009规定，正规防晒衣仅有UPF40+、UPF50+两个合规等级，UPF50+为国内防晒衣最高防护等级。部分商家宣传的“UPF200+”“UPF500+”甚至“UPF2000+”等超高参数，存在变造规范概念、过度营销的嫌疑。

河南省纤维纺织产品质量监测检验研究院检测工程师李盛仙介绍，选购防晒衣先看吊牌，认准国家标准GB/T18830—2009。根据自身需求选择不同UPF值的防晒衣，贴身款选B类、婴幼儿选A类，建议通过正规渠道购买，理性看待价格。

骑行防晒莫忘安全

“全副武装”有隐患

路上有的人穿着带有大幅檐的防晒衣，有的佩戴全包式防晒面罩，还有人使用的防晒装备甚至存在遮挡视线、影响操作等情况。交警提示：骑行防晒莫忘安全，“全副武装”有隐患。

郑州市公安局交通管理支队勤务十二大队副中队长余合成介绍，夏季骑行电动自行车，如果使用全包脸的防晒面罩，容易遮挡视线，影响对路况的观察。在紧急情况下无法做出快速反应，如果穿着过长的防晒衣，在骑行的过程中，衣服的下摆容易卷进车轮造成危险。

此外，过度、层层叠加的防晒方式，也会对身体健康和皮肤状态带来负担。夏季气温偏高，人体主要通过汗液蒸发散热。如果长时间穿戴过于厚重或透气性较差的防晒装备，容易导致热量积累，不仅增加中暑风险，也会对皮肤产生一定的负担。

南通市第一人民医院皮肤科主任花卉介绍，有一位女性，她因为既涂了防晒霜又戴帽子、戴口罩，就出现了皮肤发红、发烫、起疹子的问题。过度防晒，其实在我们夏季皮肤科门诊也是比较多见的。

医生提醒，夏季防晒无需过度叠加防护，日常尽量选择轻薄透气、符合国标的防晒装备，骑行时尽量避免佩戴全包式、过长的防晒用具，防晒也要兼顾出行安全。

遭遇洪水暴雨穿什么鞋更安全

近期，全国多地遭遇持续性强降雨，山洪、城市内涝等险情多发，一旦遭遇洪涝灾害，该如何科学避险？

如需长时间涉水转移，穿什么鞋更安全？

涉水转移时 请穿运动鞋

洪水来袭，及时撤离是最安全的避险方法，涉水转移建议系系带厚底运动鞋。

拖鞋、洞洞鞋

洪涝积水路段淤泥堆积，路况复杂，拖鞋、洞洞鞋无系带固定，易被淤泥牢牢吸住，造成鞋从脚面脱落。



雨靴

雨靴虽能短时间隔绝积水、保持脚面干燥，但不适用于长距离涉水转移；若积水深度超过靴筒，雨水将大量灌入靴内，雨靴就会变成两个“大水桶”，导致行动不便。

运动鞋

正确做法是穿上系带厚底运动鞋；具有系带功能，不易从脚面脱落；鞋底有防滑功能，适合长时间涉水转移。

穿运动鞋时建议搭配纯棉厚袜，避免磨伤脚部，同时尽可能将鞋带系紧，减少行进阻力。

没有运动鞋怎么办

如没有运动鞋，可使用绳子在鞋头部位缠绕2到3圈，以此增强鞋子与地面的摩擦力，防止滑倒。

也可在鞋底的脚趾部位贴上创可贴，行走时对其适当加压，确保创可贴不会轻易脱落。

除了选对鞋，涉水撤离时，还有不少安全事项需留意，洪水中转移还需注意什么？

- 在积水中进行转移，应拿棍子不断探路，远离电线杆等。
- 紧急转移时，为避免卷入急速的洪流，最好多人一同转移，并用绳索将大家相连。
- 水深一旦齐腰，不要继续蹚水，可利用船只、木排、门板等，进行水上转移。没有转移条件时，应爬到附近高地、屋顶或树上，及时联系救援人员。
- 如果手机等通信设备无法使用，可通过闪烁手电筒、吹响哨子、晃动旗帜或鲜艳衣物等，发出求救信号。
- 当汽车在洪水中熄火，应果断弃车逃生。

来源：新华网、央视网等
声 明
李润(身份证号:142131193509270019)不慎丢失右玉县新城镇麻家滩村的房产证，房产证号:2021-0001316,现声明作废。