

# 他们做了一个重要决定：去公园发呆

中青报·中青网见习记者 谭思静  
记者 齐征

“逛公园，躺草坪，逃到没有天花板的地方，那个看似无比紧要的事情好像也没那么重要了。”

“公园闲逛、观察人类、观察自然，晒太阳、听鸟鸣、吹吹风，感受波光粼粼的湖面和叶间洒落的阳光，烦心事一边去吧！”

“那天我坐在草地上发呆，公园里的梅花开了，阿姨们组团来拍照，工人忙着在树干上张灯结彩，来来往往的人让我觉得人间真好，人类果然不能没有公园，没有大自然。”

这个春天，“公园20分钟理论”突然热起来，越来越多年轻人开始成为理论实践者，在社交媒体上分享自己逛公园的经历。

“公园20分钟理论”来源于一篇刊登在《国际环境健康研究杂志》上的文章。研究显示，每天在户外待上一小段时间能够让让人更快乐，即便不做运动，只是每天到公园待上20分钟也能让人状态更好。

## 在公园里找到面对生活的勇气

去年春天，李丙学跟朋友商量着要做100件让自己已快乐的小事，逛公园是第一件。自那以后，去公园成了他们每周的必选项。

李丙学告诉中青报·中青网记者，自己很“宅”，平时除了陪来旅游的朋友逛北京的景点外，周末都在家睡觉，很少出门，更别提逛公园。“我和朋友当时都处于人生低谷期，我刚换了新工作，朋友刚失业，还房贷、交社保、大龄单身的种种压力压得我们喘不过气，都蔫蔫的，看着很颓废。于是我们想从逛公园开始改变。”

李丙学回忆起跟朋友第一次去北海公园，那时公园里桃花刚开，她们去看了白塔，沿着湖边散步，走累了就坐在长椅上。“太阳暖洋洋的，春风阵阵吹过，我们俩的聊天内容从各自的烦心事慢慢变成了公园里的景色、植物、流浪猫……紧绷的心渐渐舒展开了。”

那次逛公园让李丙学和朋友感受到了一股力量，之后每周她们都会找不同的公园打卡。“在公园里你会发现快乐是一件很简单的事情，老人围着器械健身、跳广场舞，年轻人打篮球、玩滑板，情侣牵手散步拍照。”李丙学说，“有一次我坐在公园的长椅上看一家三口放风筝，风筝上落着落，再上升再落下，整整一下午他们都没有把风筝放起来，但依然很快乐，看着他们，我自己也好幸福。”

在北京工作了10年，李丙学很长时间都没有归属感。“这个城市太大了，也太快了。我每天都过得挺紧张，吃饭都要第一个吃完，强迫自己做不出错的‘机器人’，做一个规矩的大人，让别人挑不出错来。”李丙学说，但北京的公园让她产生了归属感。“在公园里，我想起了小时候在村里爬树，下河摸鱼，我比现在公园里的人玩得都野！”

去公园，待在大自然里，看花开花落，因为偶遇一只在草坪上打滚的小猫而激动，从他人的快乐中获得幸福。李丙学觉得自己不再是工具人，而是一个可以感受到幸福的实实在在的普通人。“普通人哪有不被烦恼困扰的，但我依然可以为一朵花开而开心。”

“的确，逛公园并不能解决实际问题，但可以让我获得重新面对生活的勇气，这种勇气可以支撑着我离开公园后继续面对一地鸡毛的生活，因为我知道那不是生活的全部。”李丙学说。

李丙学的朋友也开始重新思考自己想做点什么，她喜欢做饭，开始在短视频平台拍摄自己做饭的视频，最近有人找她合作，她成了一名探店博主。“我们都重归忙碌，但是生活里不再只有忙碌。”李丙学说。

## 每天用20分钟“重建附近”

“‘公园20分钟理论’是我的快活方式，可以让我从烦恼的工作状态切换到闲暇状态，逛公园是我作为‘i人’



云南昆明某公园内年轻人躺在草坪上聊天。



北京朝阳公园里，女孩正在长椅上看书。

(MBTI人格测试，i人指性格内敛、内向的人——编者注)独有的休闲生活方式，是我与自己的约会。”从事新媒体运营的崔亚芹告诉记者。

去年9月，崔亚芹经历着失恋与离职的双重打击，心情沉到极点的她在社交媒体上看到“公园20分钟理论”，便一直想尝试。

一次面试后，崔亚芹发现不远处就是北京朝阳公园。“抱着试试看的想法去了。那天，我看到阳光洒在草坪上，感觉小草都在发光，坐在长椅上，阳光透过枝叶洒下来形成好看的丁达尔效应。”崔亚芹呆呆地看了很久，“自从离职，好久都没那么轻松了”。

崔亚芹开始在公园里漫无目的地闲逛，她看到一个女生在公园长椅上安静地看书，便不自觉地举起相机抓拍了一张。她鼓起勇气把照片给女孩看，女孩非常喜欢。“这件事让我特别有成就感！”

之后，崔亚芹便喜欢上给公园里的人拍照，周末没事就会带着相机逛公园，在她的镜头里，好朋友悠闲地躺在草坪上眺望着脚边，画家在湖边安静写生，一家三口铺张野餐布便开始了周末午餐，还有波光粼粼的湖面和橘粉色的晚霞……“在公园里，我找到了北京的人间烟火气，这些照片也让我感到了自我价值。这不是别人给我的，而是我自己给自己的价值感。”

工作日的午休间隙也被崔亚芹用来实践“公园20分钟理论”，她会在公司附近观察哪棵树开花了，哪里的长椅可以晒太阳，哪里会有流浪猫出现。“毫不夸张地说，我掌握了公司附近柳树发芽、桃花开放的第一手信息，知道附近哪里的长椅什么时候晒太阳最舒服。”崔亚芹说，“最近我发现了一个小山坡，过几天天气再暖和一些，我打算中午拿块毯子去午睡。”

社会学家项飙接受《当代青年研究》采访时认为，面对一个迅疾变化又不稳定的世界，年轻人要坚定、勇敢地建立自己的“附近”，不要牺牲日常。“附近”既是我们生存的切身空间，也是和周遭环境发生的具体实在的联系。“重建附近”就是要和现在的周遭环境发生积极互动，让它成为一种动力和资源。

在崔亚芹看来，每天20分钟的公园时间就是自己与“附近”建立联系的过程。“通过这20分钟与自然的接触，我知道附近的环境是怎样的，每天都发生了哪些变化，我觉得跟它们之间产生了链接，也产生了羁绊，我不再只关注自己的生活，万事万物好像都跟我产生了关系。这种感觉让我很安心，也很愉快。”

## 生活，慢一点又怎样呢

22岁的刘懿萱在西安一所大学读法学专业，大四的她同时还在准备出国

留学、雅思考试及上海实习。“真的忙晕了，恨不得一个人掰成好几瓣来用。”

“其实我一直在用表面的忙碌，掩盖一件非常重要、内心却不想面对的事情。”刘懿萱告诉记者，在上海实习期间，她发现自己并不喜欢法务工作，可在此之前她对未来的规划一直围绕这个行业。“如果放弃，我整个计划都打乱了。”

迷茫的时候，刘懿萱在网上看到了“公园20分钟理论”可以让人放松下来，可她犹豫了好久也不敢给自己20分钟时间停下来。一天午后，看到近在咫尺的上海中山公园，“就只待20分钟！”她对朋友说。

“进公园后仿佛进入了平行时空一样，远处有穿着演出服的老人在排练舞蹈，小孩在放风筝、捉迷藏，年轻人组队在空中玩飞盘，草坪上大家三三两两，或坐或躺，一个小姐姐在草坪上铺了一张野餐布，架起一张桌子，一边用平板追综艺，一边旁若无人地吃鸭脖。”刘懿萱兴奋地向记者描述着那天的场景。

20分钟过去了，但刘懿萱和朋友并不想走，她们买了水果、野餐布，学着其他人的样子躺在草地上，不知不觉在公园里待了一下午。和朋友在公园看完晚霞，回去的路上，刘懿萱决定辞掉不喜欢的法务工作，转换赛道寻找自己喜欢的行业与工作。

“现在回想起来，决定做得挺仓促，但那天在公园，我意识到自己一直都在被焦虑情绪推着走，每天都在忙碌，总想给手里多握些东西。平静了一下午，我觉得自己通透了很多，不喜欢的东西握得再紧也没用。人生又不是只有一条路可以走，它其实更像公园里的草坪，可以肆意奔跑。”

梁实秋在《闲暇》里说，人在有闲的时候才最像是一个人。刘懿萱也有同感，“在公园放松下来，我更能思考自己需要什么。其实慢下来也没什么大不了的，很多人都在慢慢走，慢一点代表对生活、对未来更重视。”

换行业实习，刘懿萱依旧不太确定自

己未来的方向，每当她感到自己无法思考时就会去公园。最近她在公园里做的决定是“给自己一年的Gap(间隔年)时间去体验和感受世界”。刘懿萱说，“你看，我以前都不敢休息20分钟，现在敢休息一年。”

现在刘懿萱成了“公园推荐官”，经常会带不同的朋友来公园，他们同样被升学和工作搞得十分焦虑迷茫。“我的朋友们说，公园太好了，待在公园里，幸福得让人难以想象，公园简直是世外桃源般的存在。只要你愿意踏入公园，就可以拾起这美好。”

给自己留一些无所事事的时间，也不必为轻松的日子感到愧疚。那些看似没有意义的事情，也是人生的体验。这个春天，去公园发呆吧！

己未来的方向，每当她感到自己无法思考时就会去公园。最近她在公园里做的决定是“给自己一年的Gap(间隔年)时间去体验和感受世界”。刘懿萱说，“你看，我以前都不敢休息20分钟，现在敢休息一年。”

现在刘懿萱成了“公园推荐官”，经常会带不同的朋友来公园，他们同样被升学和工作搞得十分焦虑迷茫。“我的朋友们说，公园太好了，待在公园里，幸福得让人难以想象，公园简直是世外桃源般的存在。只要你愿意踏入公园，就可以拾起这美好。”

给自己留一些无所事事的时间，也不必为轻松的日子感到愧疚。那些看似没有意义的事情，也是人生的体验。这个春天，去公园发呆吧！



扫一扫 看视频

# 公园园长的新烦恼

中青报·中青网见习记者 谭思静  
记者 齐征

北京市东城区南馆公园园长郭彩伶经常会被人问：在公园工作，应该会很幸福吧？郭彩伶总是向对方摆手说：“有幸福的一面，但最近几年也增添了不少新烦恼。”

在幸福的地方工作，会有什么烦恼呢？

南馆公园位于东直门内，周边商圈、居民楼星罗棋布。作为北京的社区公园之一，南馆公园并不像北海公园、颐和园那样作为旅游景点被外地游客熟知，它更多承载了服务周边社区的功能。

早晨，公园为老人或健身爱好者提供自然场地；中午，在周边工作的白领会利用午休时间来遛弯；下午学校放学后，公园又成为孩子的游乐天地。郭彩伶形容社区公园：“相比郊野公园的锦上添花，市区公园作为都市人接近自然为数不多的方式，对都市人几乎是雪中送炭一般的存在。”

但最近郭彩伶在园子里巡查时，总会被人私下提意见。“近几年，年轻人更愿意来公园了，他们除了消遣遛弯外，总希望公园能为他们提供更多特定服务。各群体对公园的利用率都在提高，难免会发生磕绊，比如，在公园闲坐聊天的人会觉得旁边排队的老人有些吵闹。”

郭彩伶说：“有意愿代表我们工作做得还不够，也代表大家对公园的需求与期待都在提高。以前大家只需要公园有

树有草有花，现在，大家更希望将公园打造成一个‘公园+’空间。”

北京青年湖公园园长李静也有同样的感受：“这些改变对于我们维护公园环境、打造人文气息、提供服务体验等都是考验。”

如何解决这些新烦恼？郭彩伶给出的解决方法是重新规划，拓展服务。“我发现周边很多居民周末带孩子来公园玩，午餐时间要再出去找饭馆，周边人群午休也比较短，吃完饭再来遛弯时间会很紧张，不如我们就在公园里做一个自然风格的简餐。”于是，园内的科普小屋保留科普功能后被改造了一番，非常受欢迎。

李静也在尝试，青年湖公园作为区域

性综合公园，坚持人与自然和谐共生，赋能公园服务功能，引入咖啡馆、茶馆，老字号餐馆来园经营，让游客在浏览公园美景的同时感受老北京传统文化，在家门口享受生态文明福祉。

除此之外，李静还在为“公园+”文化、体育、生态、科技……不断努力提升服务游客的标准，同时发挥公园植被丰茂的优势，不定期开设自然教育课。“公园经营30年的水上世界也是伴随很多人长大的项目，我们希望尽可能服务更多的人。”

郭彩伶说：“虽然现在许多年轻人都冲着‘公园20分钟理论’来到公园，但是我们希望能突破20分钟，让大家来到公园、留在公园、玩在公园。”



游人坐在北京青年湖公园长椅上享受宁静。

青年湖公园管理处供图

# 合上书本开启一场科普研学游

中青报·中青网见习记者 李丹萍  
记者 齐征

寻一条小径，走走停停，观察花鸟鱼虫，是新闻专业的大学生李可参加完“2023首都科普三十书”一场阅读分享会后培养出的新爱好。李可从小热爱大自然，但长期在城市生活的她，去野外的机会很少，似乎很难和野生动植物来一场亲密接触。生态摄影师、科学绘图师张瑜在《那些动物教我的事：一位自然观察者的博物学札记》阅读分享会上告诉李可，自然观察不是非要去野外，记录在城市生活的动物也很有趣。

今年年初，“2023首都科普三十书”阅读分享会推出了30余部科普好书，以

及31场线上、线下活动，引领市民以科学的视角探索万物之奥秘。阅读分享会之后，很多读者像李可一样，于City-walk中开启了自己的科普研学游，有人在自然中收获了乐趣，有人通过观察细节，回望历史。

“可爱的动物让人觉得亲近，凶猛的动物让人感到敬畏。”每天观察动物已成为张瑜生活中的一种习惯，在分享会上她告诉大家，观察动物给他带来视觉上的愉悦，同时能满足好奇心，“我总是想知道它们这个行为的意义是什么，为什么会做某种动作”。通过观察，他发现，暴雨中松鼠妈妈巧用古建筑结构保护幼崽，刺猬竟然精通“缩骨术”和“遁地术”。

如何自然地观察城市里的动物？张瑜表示，要做到“随时留意”，观察到有趣

的现象就“使劲琢磨”，还需“打破惯性思维”，才能更加深入地了解自然，并从中体会到无限精彩和无尽乐趣。对于刚刚开始观察的读者，张瑜觉得首要的是明确观察目的，找到自己真正喜爱的观察对象和最适合自己的观察方式，“一切从初心出发”。

在北京香山公园、天坛公园、八大处等地，松鼠、兔子、鸟等十分常见，但不少人都无法辨认出它们的具体品种。国家自然博物馆副研究员高源在《呱呱旅行社》阅读分享会上，向读者介绍了这些“身边的动物朋友”的识别方法。例如，欧亚红松鼠冬天身上的毛呈棕黄色，但肚皮的毛发始终为白色；冬天时耳朵上的毛会变长，但多数时候耳朵是短短的……其间，高源还邀请现场的大小朋友一起通

过游戏“找动物脚印”，来了解动物特征。“假如我们要拍摄一部夏商周时期的美食纪录片，哪类导演最合适？A.喜剧片导演；B.动作片导演；C.恐怖片导演。答案是C。因为现在很多我们习以为常的食物，例如菠菜、大白菜等，在当时并没有普及甚至没有传入中国，如果让我们食用当时的饭菜，很可能难以下咽。”这是《看文明：200个细节里的中国史》阅读分享会上，该书编辑陶然向读者提出的问题。

美食探店时，在北京从事运营工作的刘思琦常常会想到这个提问，“历史和日常生活有着千丝万缕的联系，并不遥远”。她在品尝食物时，不光注重口味，也会查证食材的出处。美食与历史，科普与研学，在味蕾的体会中浪漫

相遇。

唐朝城市里有一道坊墙，还会实行宵禁；而宋朝取消了宵禁，拆除了坊墙。岁月悠悠，如今的我们不能切身身体会坊墙拆除后宋朝市民生活的变化，但刘思琦觉得，《看文明：200个细节里的中国史》一书为读者的推想提供了思路。陶然介绍，编创团队在书中模拟《清明上河图》的艺术风格，展现了宋朝的夜市场景，绘制了夜景版的《清明上河图》。陶然说：“在这幅景象中能够看到，宋朝从时间和空间上都打破了对市民生活的限制，工商业便蓬勃发展起来。”刘思琦觉得，城市构造和民俗等看似微小的变化背后，展现着历史上经济文化的大发展。

清明假期刘思琦预备与家人重游西安，还要登上城墙游览。这其实不是她第一次去西安，3年前去时，她只是觉得在古色古香的城墙上骑行很有趣，这次她打算关注这座不可移动文物上的更多细节。

(实习生刘怡君对本文亦有贡献)

## 岁时游赏

□ 辛酉生

“三月艳阳天，牧牛到村边，野花红又鲜，山草青又鲜，黄莺在枝头叫，白鹅戏水间，今日风光好，山歌唱连天，唱连天”，这是京剧《小放牛》里的唱词。《小放牛》从杜牧《清明》“借问酒家何处有，牧童遥指杏花村”一句化出。这出戏没什么剧情，只是村姑要到杏花村打酒，向牧童问路，两人对唱一番。很多剧种都有此剧，且长演不衰。

在即将到来的清明节，读者虽碰不到牧牛的童子、沽酒的村姑，却能切实体会到这首有烟雨、有杏花、有美酒的名作意境。

清明时节，古人总想饮几杯酒，而这酒要暮天席地，一边观花赏景一边品味。若少了美景、美酒，节过得减了成色，是为“无花无酒过清明，兴味萧然似野僧”。

有酒、有花，还有美味。清明节的吃食常为绿色。南方盛行的青团和各种粿、糍，不管馅儿是荤是素，外表都用艾草等染绿，应和清明之“清”。清明节多冷食，源于现在的清明节吸收了曾经的寒食节风俗。清明前一日为寒食节，需断火食冷。如果谨遵寒食古意，南方有青团可吃，北方大概只好啃冷馒头。好在国人灵活，并不较真，以适口为宜，当季时鲜都要尝尝，做法也就不论冷热。清明前后螺肉肥美，有“清明螺，赛肥鹅”的说法吃螺成了清明习俗，有明目、消食之效，尤其适合佐酒，可以和杏花村美酒一同“服用”。

杏花村一说在山西，寒食节古时也以晋地最盛行，盖因节日的来源出自山西。在这个流传2000多年的故事里，介子推割股奉君(重耳)，却不争利禄，带着老母亲隐居绵山。晋文公重耳焚绵山欲逼出介子推，介子推母子誓死不出，烧死在大柳树下。晋文公找到他们的尸体，甚为后悔，折了一支幸存的柳枝插在土中。为纪念介子推，晋文公下令把放火烧山的那天定为寒食节，每年到了这一天，都要禁烟火食，只能吃寒食。而今绵山还有介公岭、介公祠，纪念介子推。

柳树极易成活。唐朝长安送人出京，都要折柳相赠，盼望早日归来。随手插在河边的柳枝，待时节数载风尘再到京城，已在水滨摇曳了。柳也是清明民俗的一部分。有的地方清明日出前在门前插柳，用以驱避火灾，此处能看到介子推故事的影子。还有的地方称清明为插柳日，这天如果下雨，则本年无旱灾。明清时候南北也都有清明簪柳的风俗，以头戴柳枝为当日时尚。更有意思的是，还有人清明时，用柳枝给狗做一个项圈，这样狗就不会狂吠。

除了在柳枝上做文章，清明还宜荡秋千、放风筝，更不可少的是踏青出游，这与清明吸收的另一个节日上巳节的习俗有关。上巳本为农历三月第一个巳日，后以三月三为上巳，当天要到水边沐浴，称为“祓禊”，有去除不祥之意。后世文人更想出了曲水流觞，饮酒、作诗的活动。再后来，仕宦人家在家中布置曲水流觞亭，不出门就可以享受山林的乐趣。北京故宫乾隆花园中有一座赏荷亭，供乾隆帝流觞所用。

历史上最著名的曲水流觞，当然是东晋永和九年于会稽山阴的兰亭雅集。谢安、孙绰和琅琊王氏一子子弟参加了当日活动，他们的名字仅在史书中，唯有东床坦腹的王羲之以下天下第一行书《兰亭集序》家喻户晓。时至今日在绍兴仍有流觞遗迹，游人可以缘溪而行，想象当年的情景，也可欣赏相传为王羲之父子二人接力完成的“鹅池”两个大字，再到兰亭诗碑，重读王羲之这篇名文。

“一觴一咏”“极视听之娱”，王羲之终于由喜而悲，生出“死生亦大矣”“痛哉”“悲夫”的感慨。在这春天里，李白则是先悲后喜，从“浮生若梦”想到不可虚度光阴的“秉烛夜游”，更要“开琼筵以坐花，飞羽觞而醉月”。(《春夜宴从弟桃李园序》)。恼人的春光牵动文人的神经，在悲欣的两极跳跃。过度的悲或喜都不可取，我们应该像孔子弟子曾点一样，拥有舒缓、放松的心情，在上巳日“浴乎沂，风乎舞雩，咏而归”。孔子对曾点的想法也很认同，正所谓“吾与点也”。

# 杏花美酒话清明