

## “公园20分钟效应”可缓解消极情绪

近日,一种名为“公园20分钟效应”的自我放松方式引起了网友们的关注。一篇刊登在《国际环境健康研究杂志》的研究表明: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。“公园20分钟效应”可以帮助人们缓解消极情绪吗?对此,记者采访了应用心理学博士、二级心理咨询师廖春岭。

专家表示,“公园20分钟效应”是一种心理学概念,是指在

自然环境中,如花园、公园或森林等地,短暂停留或者“花费20分钟”可以帮助人们减轻压力和缓解消极情绪,以达到愉悦心情和提升精神状态的目的。这种接触自然的疗愈效应被称为“自然疗法”或“森林浴”。

为什么“公园20分钟效应”可以帮助人们缓解消极情绪?

1.“皮质醇”水平减少,因此压力减小。自然环境可以给人带来一种放松的感觉,与自然互动可以在很短的时间内显著减轻人的压力

感。在互动过程中,我们分泌的一种应激激素——“皮质醇”水平会减少,“皮质醇”常被称为“应激激素”,它的水平减少,有助于缓解压力和焦虑。

2.自然环境提供了“温和的注意力”,从而心情得到改善。根据注意力恢复理论,自然环境中的景色和声音可以引起人们的好奇心和增添人们的愉悦感,提供了一种“温和的注意力”。首先,“温和的注意力”能够帮助我们恢复由于长时间紧张工作、集中注意力而导致的认知疲劳;其次,

这种“温和的注意力”抑制了人们的“胡思乱想”。与此同时,宁静的氛围能够减少人的负面情绪,如恐惧、愤怒和悲伤等。因此,处在自然环境中能让人感到心情愉悦。

3.“皮质醇”水平减少,可增强免疫系统。持续“高皮质醇水平”会抑制免疫系统,使身体难以抵抗感染和疾病。当人们处在自然环境中,“皮质醇水平”会降低,这可以帮助人们恢复免疫功能,增强抵抗力。同时,降低“皮质醇水平”有助于提高情绪的稳定性。(据央广网)

强有力的竖脊肌是背部强健的基础,拥有健康的背部肌群,可以防止人们跌倒和脊柱骨折,同时也可以缓解身体的老化进程,这对中老年人来说尤其重要。竖脊肌一旦出现问题,不仅导致脊柱活动受限,引发腰背部肌肉僵硬和疼痛,严重者还会伴随头晕、头痛。

建议中老年人积极参加有氧运动,如慢跑、打篮球等,这样不仅可以改善心肺功能,还可以提升竖脊肌的耐力、加强肌肉质量。通过训练竖脊肌,可有效增加身体平衡性和稳定性,防止跌倒和骨折的发生。

下面推荐几个训练动作。**两头起** 俯卧,双手抱头,稳定呼吸,保持核心收紧的同时,将上半身和双腿同时抬起,稍作停顿后再缓缓放下,感受下背部的紧张感。

**坐位俯身** 坐在椅子上,上半身保持直立,双腿尽量分开,双手置于双膝盖上。吸气,弓背,慢慢向下弯曲上半身,眼睛看向肚脐,直至最大限度后停留2~3秒;呼气,慢慢抬头,恢复原位。

**坐位抬腿** 坐在椅子上,上半身保持直立,双手支撑在椅子两侧,保持膝关节屈曲的状态下抬起双腿,抬到最高处保持2~3秒,然后缓慢放下,恢复原位。

**抱膝滚动** 仰躺,屈髋屈膝,双上肢环抱双膝关节,做前后摇摆动作。

以上动作做10~15个/组,3~5组/次,3次/周,组间休息1分钟。(摘自《新民晚报》吴智刚/文)



## 少吃饭也能养气血

“管住嘴”不仅是控制体重的真谛,在中医看来,还是养气血的好方法。

中医很早就给出了“饮食有节”的养生提示,指出不可勉强进食,更不可暴饮暴食,必要时还要节制饮食。这样做的目的,是为了养护脾胃。

养护脾胃为什么需要少吃饭呢?这要从脾和胃的关系说起。脾、胃是一对表里脏腑,共同掌握着水谷、食物的受纳吸收,但功能上又各有特点。胃主受纳,可以受盛、腐熟水谷,对水谷进行初步消化;脾主运化,主要功能是运输、转化水谷,相当于进一步消化吸收。临床发现,胃强脾弱是

中医  
中药



多数人的体质特点,表现出容易饥饿、饭量较大,但餐后有饱胀不适等。鉴于此,要想脾胃好,就必须减轻脾的负担。脾胃好了,才能更好地生化气血,为其他脏腑源源不断输送营养物质。因此,日常饮食中要懂得节制,每顿饭吃七八分饱即可,同时在保证科学搭配的基础上,尽量少吃或不吃生冷、油腻、辛辣等容易损伤脾胃的食物。(摘自《健康时报》)

## 全球“最高龄药师”的长寿药方

东京的希尔玛药店内,有一位叫荣子的药剂师。她出生于1923年,如今已经101岁了。在95岁零17天的时候,她被吉尼斯世界纪录认证为“最高龄的在职药剂师”。

荣子从业近80年,每天都坚守在药店,风雨无阻。

工作时,荣子不仅为人们开出药方,也会用温柔的言语送上抚慰心灵的良药,这让她成了很多人困窘、悲伤时期的精神支柱。荣子表示,生病的人总会问自己,生命的意义是什么。但这时候其实不必想这些,活着就

很珍贵,人首先要原谅自己。有的客人临别时会流着泪,牵着荣子的手表达感谢。

荣子在96岁高龄时出版了一本书,名为《时间是良药》。这本书既是荣子漫长一生的浓缩,也是她开给所有读者的一份人生药方,其中特别强调了4点,分别是好奇心、前进、温暖和时间。不论读者从中收获了什么,“只要现在开始,做什么都不晚”。

荣子认为,坚持工作是她保持活力的秘诀。为了做好药剂师工作,她始终保持学习的热情,比如在智能手



机上学习如何使用社交软件、进行视频会议等。她说:“想过上长寿、充满活力的生活,就要不断接受挑战。”在荣子眼中,人无论年龄多大,都一定还有自己能做的事,也都可以有所收获。(摘自《生命时报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)



## 老人每天测一次站立位血压

根据最新版《中国高血压防治指南》建议,老年人、糖尿病患者及出现体位性低血压者应加测站立位血压。这些患者的血管弹性往往较差,容易在卧位改为站立位时,出现脑供血不足,引发眼前发黑、跌倒等情况。同时,经过机体调节,为保障脑供血,站立位血压往往会加测位血压高出很多。所以,血管弹性较差的人群,需要在测量卧位、坐位血压的基础上,再加测站立位血压,以保证血压数据的准确性。

站立位血压的测法为:在卧位改为站立位1~3分钟后测量。站直身体,大臂垂下,小臂平举,家人帮助托举小臂,患者手臂肌肉保持完全放松,血压计袖带与心脏位置水平即可。在测量血压的同时,应测定脉率。(摘自《家庭医生报》崔玉艳/文)

温馨  
提示

他山  
之石

## 男子去世后遗产不够抵债,9岁儿子怎么办

2021年12月,李先生因工程项目资金周转困难,向钱先生借款200万元,约定一个月后归还。到期后,李先生仅归还15万元。2022年5月,李先生因债务缠身自杀身亡。李某死亡后,钱某和其他10名债权人先后诉至上海静安法院,要求李某的妻子、儿子及父母在继承李某的遗产范围内共同归还债务。审理中,4名被告均认可李某尚欠原告钱某借款本金185万元。

法院查明,李某还背负其他债务,总额超1500万元,名下仅有一套房产,扣除尚欠银行贷款后,市值约1400万元。李某的儿子小李9岁,

4月17日,男子买过期1天面包获赠1000元#引发网友热议。

2023年5月6日,小孙(化姓)在广州一家日用品店内购物,其中一个流心提子面包价值3元。该面包生产日期为2023年2月6日,保质期至2023年5月5日。小孙在店内已发现该面包过期了,但他仍选择购买,不过,没有食用该面包。

事后,小孙将日用品店告到广东省广州市白云区人民法院,要求对方当面或书面道歉,退还购物款3元,赔偿1000元及承担本案维权支出费用。

法院审理认为,小孙2023年5月6日在被告处购买的涉案食品已经超过保质期。被告作为直接销售涉案食品的销售者,在涉案食品外包装上明确标示生产日期和保质期的情况下,对过期的涉案食品未能尽到及时检查和下架处理的义务,仍销售给原告,应认定属于销售明知是不符合食品安全标准的食品的情形,应承担惩罚性赔偿责任。综上所述,法院判决被告广州某日用品店向原告小孙退还货款3元,支付赔偿金1000元。(据每日经济新闻客户端)

在读小学,李某的妻子王某平均月收入不足1万元。王某表示放弃继承李某的遗产,但儿子小李系未成年人缺乏劳动能力,所以希望在李先生的遗产范围内,为小李保留必要的遗产份额。

小李距离成年还有9年,如果仅靠母亲王某的收入,学习和生活环境都不利于小李的健康成长。此外,王某的收入并不稳定,而房产被拍卖后,母子俩也将无房居住。

静安法院审理后认为,该案适用必留份规则,因此判决在李先生的遗产范围内,为小李保留16万元。

经过释法和沟通,原告钱某对小李深感同情,并表示会尊重并依法执行法院

判决。判决后,双方当事人均未上诉。同时在执行阶段,承办法官及时与执行法官沟通,确保在李某的遗产范围内,先行行为小李保留16万元。

法官介绍,“必留份规则”是指在遗嘱继承中或被继承人的遗产不足以清偿债务的情况下,为缺乏劳动能力又没有生活来源的继承人保留必要的遗产份额。一般而言,未成年人在求学读书阶段不具备劳动能力,所以该项规则体现了法律对未成年人的特殊、优先保护,保障了未成年人的基本生存权,彰显出司法的人文关怀,使司法有力度更有温度。(据新民晚报微信公众号4.11)

## 1399元演唱会门票退了只剩280元

3月20日,郑欣在某购票平台购买了3月31日邓紫棋合肥场的演出票。当晚,郑欣突然身体不适,经检查后需要住院,便向购票平台提出退票申请,对方回复需扣除80%的手续费。

“1399元买的票,按客服的说法只能退280元。”觉得“太亏”的郑欣,再次询问提供住院证明后能否全退。对方称经核实后才能确认是否全退。郑欣按照对方要求提供相应证明后,却收到拒绝退票的信息。其间,郑欣尝试联系主办方,但打不通

电话。

对此,中国消费者权益保护法研究会副秘书长陈音江分析道,消费者购买演唱会门票后,相当于和售票方签订了消费合同,正常情况下双方都应该遵守合同约定。但如果有一方是由于不可抗力因素无法履行合同,则可以解除合同。如果销售方或票务公司规定票一经售出概不退换,概不改签,则涉嫌为“霸王条款”,依据消费者权益保护法,其不具有法律约束力。(摘自《法治日报》)

## 孩子造黄谣,家长赔偿

小张与小黄是同一所学校的同学。某一天,小张看到一篇微信笔记,内容与小黄有关。笔记中的相关言论粗俗,直指小黄发在朋友圈中的照片为盗图,系其故意打造生活精致人设。

由于小张素来看小黄不满,便在朋友圈邀请大家“吃瓜”。有同学“闻讯而来”,小张遂将涉案微信笔记以及其此前保存的几段视频,其中包括一段不雅视频发给了“吃瓜群众”,并影射不雅视频中的女子为小黄。

在“吃瓜群众”询问这些资料是否可以外传时,小张

表示“随便发”。之后,涉案笔记以及涉案视频又在小范围内进行了再度传播。

随后,小黄将小张告上北京互联网法院,请求法院判决小张赔礼道歉并赔偿精神损害抚慰金10000元以及律师费5000元。

法院审理后认为:网络传播具有便利、广泛、快捷的特点,小张向他人转发含有大量贬损小黄言论的笔记、聊天记录以及“不雅视频”,极易在其和小黄所在的同学群体中扩散,使他人对小黄产生负面认识并造成其在特定环境中的社会评价



近日,央视《法治在线》的一期节目引发网友关注。

刘女士是重庆一家教育培训公司的员工,一个周五的晚上,刘女士突然接到公司领导电话,要求她马上对接客户。而刘女士认为,自己之前已经和客户谈妥,没必要再占用周末的休息时间来对接工作。

当时的刘女士有点情绪,随即发了一条朋友圈:“各位领导,我周六周日休息不上班,有什么事情,到时候留言就可以了。”

两天后,刘女士接到公司通知,她在朋友圈发布的言论违反公司规章制度,影响团队氛围,损害公司形象,对公司造成严重负面影响,因此要解除和刘女士之间的劳动合同。

在和公司沟通后,刘女士要求按照劳动合同进行赔偿,但公司认为错在刘女士,拒绝了她的要求。经过当地劳动仲裁调解无果后,刘女士将公司告到法院,要求公司支付赔偿金。

重庆市九龙坡区人民法院受理了这起案件,民三庭副庭长林宝珍介绍,用人单位行使解除权,是一种非常严厉的处罚手段。法院经审理认为,刘女士的行为虽然欠妥当,但无法看出对公司造成严重影响,并未达到消极怠工、玩忽职守、不服从管理和工作安排的程度。公司据此解除劳动合同缺乏事实和法律依据,构成违法解除。依据劳动合同法相关规定,法院最终判决由被告公司支付原告刘女士违法解除劳动合同的赔偿金49000元。一审判决后,双方均未上诉,判决已发生法律效力。因公司未履行支付义务,刘女士已向法院申请强制执行。(据中新社4.17讯)

降低。因此,小张的行为构成对小黄名誉权侵权。其次,小张向他人转发包含小黄朋友圈内容笔记的行为侵犯了小黄的隐私权。

最终,一审法院综合考虑小张的过错程度、侵权持续时间、结果影响范围等,判处小张父母向小黄赔偿精神损害抚慰金3000元以及律师费等合理支出2000元。此外,一审法院还判决小张在其微信朋友圈向小黄公开赔礼道歉,且致歉声明需连续公开保留至少24小时。(据中国青年报客户端)