



伦敦市民在格林威治公园欣赏景观。

“公园二十分钟效应”成为流行解压方式 全球大城市如何抒写“都市田园诗”

触手可及的绿意,放松自在的心境。最近,“公园20分钟效应”在中国的社交媒体走红。在午后抑或晚间,到公园待上20分钟“散散班味儿”,似乎正成为都市打工人最流行的解压方式。

对于城市而言,承载着生态、社会、人文等多种功能的公园是不可或缺的存在。伦敦的皇家公园、纽约的中央公园、新加坡的滨海湾公园……放眼全球,许多城市都精心打造着离市民最近的“诗与远方”。也正是这些公园,为忙碌的都市人提供了融入自然的通道和疗愈心灵的港湾。

伦敦 “都市森林”不是幻想

作为英国的首都和最大城市,伦敦以独特的城市风貌、历史文化等闻名于世。与此同时,伦敦也是世界上最“绿色”的城市之一。

有专家用“都市森林”来形容伦敦。在这片“森林”中,大大小小的公园是最重要的组成部分。这些点缀于繁华都市中的公园,既展现了城市的风貌和气质,也提升了市民的幸福和健康指数。

据统计,伦敦全市有3000多个公园,绿化覆盖率近三分之一。不但数量众多,伦敦的公园也风格各异。

花园广场是独具特色的绿化空间。被精致优雅的住宅环绕,带有自然田园风格的景观风貌,配有家庭野餐区和儿童活动区……和城市形态交织在一起的花园广场,往往是所在区域的标志性空间,有人将其称为“城市绿洲”。

此外,皇家公园、市政公园、社区花园等也是英式公园的主要类型。

皇家公园曾经是英国王室成员散步、野餐和打猎的地方。如今,这些公园已经成为免费向市民游客开放的大型城市公园。古老的树林、连绵的山丘、广阔的草地、随处可见的历史遗迹……里士满公园是伦敦皇家公园中最具代表性的存在。这座公园的历史可以追溯到公元1625年。当时,为躲避席卷伦敦的瘟疫,查

理一世来到里士满宫,在这里修建了一个狩猎公园,里面养殖着成群的红鹿。如今,红鹿仍然是里士满公园的独特风景。

19世纪早期,为了解决工业发展带来的“城市病”,一些英国的改革者提议修建更多的公共花园,在美化城市环境的同时,为市民提供户外休闲娱乐的场所。位于英国东伦敦塔哈姆莱茨区的维多利亚公园便是其中之一。维多利亚公园于1845年向公众开放,是伦敦游客最多的绿地之一。公园里有游乐场、体育设施、历史文物和野生自然区。有时候,维多利亚公园还是很多音乐会等文化活动的举办地。

纽约 “城市之肺”功能多元

湖泊、绿树、草地……置身于鳞次栉比的高楼大厦间,纽约中央公园显得静谧美好。即便是在冬天,被白雪覆盖的公园也是纽约人感受自然、观赏冬季美景的好地方。

坐落在纽约曼哈顿中心的中央公园,是美国的第一个真正为大众服务的城市公园。这座占地面积约3.4平方公里的公园,始建于1858年,距今已有一百多年的历史。它是美国游客最多的城市公园之一,也是纽约市最受欢迎的景点之一。它不仅为纽约市民提供了一个繁忙生活的休闲去处,还将城市公园文化贯穿整个公园之中,是美国城市公园的典型代表。中央公园被纽约人视为

“城市之肺”,它给这座城市和生活在的人们带来了更多新鲜的空气和舒适安逸的环境。

公开资料显示,中央公园里有约18000棵树,还有宽阔的草坪、潺潺的溪流和数个湖泊。茂密的树林降低了纽约空气中的二氧化碳含量,并有效缓解了城市“热岛效应”。同时,优美的自然环境也给野生动物提供了栖息之所。据统计,一年有超过200种鸟类在中央公园停留、休憩。此外,公园内还生活着松鼠、浣熊、鹅、鸭子等野生动物。

除了自然景观令人心旷神怡,中央公园内还设有跑道、步行道、棒球场、滑冰场、动物园、剧院、音乐会场地等多功能区域,以方便市民休闲娱乐。

在纽约这座国际知名大都市,一片片宁静自然的公园绿地,给生活在这里的人们提供了难得的休闲独处环境,可以远离城市生活的喧嚣和压力。据统计,约有80%的纽约人步行几分钟就能抵达一座公共公园。可以说,纽约的公园可达性非常高。此外,纽约的公园还承载着多样的功能,以满足不同人群的需求。

新加坡 打造一流“花园城市”

降水丰沛、阳光充足的热带城市新加坡,以“花园城市”而闻名,其中滨海湾公园是游客来到新加坡的打卡热门地。据统计,自2012年开园以来,滨海湾公园至今共接待了约8500



云雾森林是新加坡滨海湾花园中的巨大温室。

万的游客。

高耸的“擎天树”在夜晚多彩的灯光下,奇幻迷人;郁郁葱葱的“花穹”汇聚着来自五大洲的花卉植物;拥有新加坡最大室内瀑布的云雾森林,缠绕着蕨类等热带植物……滨海湾公园有着别具匠心的园艺设计和艺术氛围。

除了自然景观,滨海湾公园还配有滨海艺术中心、新加坡摩天观景轮和滨海湾综合度假村,为市民、游客提供了一个功能多元的绿色空间。

新加坡远不止滨海湾公园这一处“城市绿洲”。据统计,这个面积只有700多平方公里的城市,有近500座公园。这些公园不仅为民众提供了休闲娱乐的场所,也让这座城市充满生机。

资料显示,新加坡的公园大多数由隶属于国家发展部的国家公园局负责建设运营管理。截至目前,该机构共管理超过300家公园和4个自然保护区,绿地面积接近1万公顷,包括约110万棵登记在册的树木和1200万棵灌木等。为打造一流“花园城市”,新加坡公园绿地系统规划基本上每10年就会编制一次,每5年还会重新审查和微调。大多数公园的大部分建设运营资金均来自政府的财政拨款。

值得注意的是,新加坡的城市管理者还对“绿色空间”进行了详细分类,主要包含自然保护区、各类城市公园、公园连接网络、树木保护区、社区花园、自然步道、垂直绿化等类型。这些风格各异的公

园不仅成为民众休闲活动的场所,还在维护生物多样性以及打造环境友好型城市方面发挥了重要作用。

都市人 为何爱上逛公园?

城市为什么需要公园?“一座城市离不开公园,而都市人也始终需要与自然为伴。”在哥伦比亚大学城市林业教授塞西尔·科迪恩尼吉克看来,“绿色空间”可以使城市环境更健康、更宜居,也能够带给人类身体和精神的愉悦。

另有分析认为,对于工作压力大、生活节奏快的现代都市人来说,能短暂逃离“水泥森林”“格子间”和电子设备,给心灵放个假,“可达性”颇高的公园是性价比最高、最省时省力的方式。

最近刊登在《国际环境健康研究杂志》的一份研究报告称,即便是不做运动,人只是每天到公园待上20分钟,也能让状态变得更好。此外,一篇发表在《自然》子刊的研究报告显示,相较于几乎不接触“绿色空间”的人来说,那些长期处于绿化环境中的人,患抑郁症和焦虑症的风险分别降低了16%和14%。

也有分析人士认为,都市人爱上逛公园的背后,也折射出公众对于城市规划和建设的期待。而如何规范和精细化管理公园等城市公共空间,更多地满足市民的多元化需求等,也是值得城市管理者进一步思考的问题。

据《新民晚报》



民众在伦敦里士满公园观看鹿群。



纽约中央公园滑冰场受到民众青睐。