

锚定当下放空大脑 调节激素身心获益

逛逛动物园,都市人解压新方式

受访专家: 首都医科大学附属北京回龙观医院临床心理科主任医师 潘伟刚
四川大学华西医院心理卫生中心主任医师 张骏

本报记者 徐诗瑜

在熊猫馆驻足,看熊猫专心啃食竹子;在猴山旁静坐,观赏两只猴子追逐打闹;前往水族馆,欣赏水母缓缓舒展身姿……如今,逛动物园不再只是简单的观光游览,而是成为备受欢迎的解压疗愈新方式。

全年龄友好的“解压乐园”

在北京动物园,当记者见到75岁的刘先生时,他和妻子、朋友4人正在观察一只犀牛。退休后,刘先生和妻子热衷于到不同国家旅行,每一站都会去看看当地的动物园。他们住得离北京动物园不远,天气好的时候总是和老友相约来看动物、一起散步。“每次来动物园,都会觉得身心愉悦。”刘先生说。

一周疲惫的工作后,广州35岁的钟女士最期待的就是到野生动物园,看非洲狮、犀牛、河马、长颈鹿在草地上悠闲散步。对钟女士来说,在动物园静静看动物,能让她从焦头烂额的工作、繁杂的家庭琐事中暂时脱身,卸下肩头的负担,感受纯粹的快乐。

“在快节奏的生活里,动物园为精神紧绷的都市人提供了一个休憩的中转站。”四川大学华西医院心理卫生中心主任医师张骏表示,观赏动物、与动物互动,可以让人从手机中暂时脱身,实现舒缓压力、放松心情的作用。

带来一串积极心理效应

逛动物园之所以能产生积极的心理效应,有以下几个原因。

锚定当下,内心平静。



牛宏超摄



董颖钰摄

游客在北京动物园观赏游览。

“漫步动物园时,有人沉浸于大象吃草,有人喜欢看鱼追逐。这一过程之所以让人放松,是因为人们在此刻‘活在当下’。”首都医科大学附属北京回龙观医院临床心理科主任医师潘伟刚介绍,心理学认为,当注意力锚定在当下,就容易进入一种安然、平静的状态。当大脑放空,情绪被抚平,就能实现正念疗愈的作用。

激素变化,减轻压力。日本研究团队发表在《人与动物互动杂志》上的一项研究表明,老年人参观动物园后,催产素显著升高、皮质醇降低,且催产素分泌水平高于游览公园。催产素被称

为“幸福激素”,而皮质醇被叫做“压力激素”,两者的变化有助缓解焦虑、改善睡眠,还能锻炼大脑、延缓认知衰退。美国圣路易斯动物园保护医学研究所等发表在《公共科学图书馆·综合》上的一项研究也显示,参观动物园后,可提升愉悦感、减轻紧张感,使精力更充沛;停留时间越长,减压效果越明显。

忘却烦扰,驱散阴霾。动物处于本真自在的自然状态,不会用评价的眼光看待参观者,参观者也会暂时忘却自己的社会属性,回到一种单纯欣赏的状态。这种彼此无扰的相望有助驱散心头

阴霾,缓解孤独情绪。一些人选择结伴游园,比如夫妻同游、三代人同游,亲友间的陪伴会放大健康益处。

留意细节更加治愈

专家总结几个游园建议,帮你把治愈感拉满。

慢下来。放缓游览脚步,静静观察动物的自然行为,或单纯坐着发呆,或轻声与动物“对话”,能让大脑更快切换到放松状态。尽量把手机调至静音,减少工作、社交信息的干扰,让自己暂时脱离“高压的数字世界”,沉浸式感受线下的自然美好。

寻安静。避开人挤人的地方,寻找安静区域。嘈杂的人群可能加重心理负担,违背解压的初衷。动物在晨起或午后活跃度高,且游客相对较少,体验感更好。优先选择开阔、安静、有自然景观的区域,比如熊猫馆、长颈鹿散养区、湖边水鸟区,可以更好地感受自然的生命力。

不暴走。有人喜欢安静的水母,有人喜欢跳跃的猴子,有人喜欢憨态可掬的熊猫。大家可根据个人喜好,挑选3~4个场馆重点逛,不必穷尽式游览。当找到“属于自己的那只动物”时,会忍不住久久驻足,享受专属于自己的宁静时光。

更聚焦。可以随手拍一拍可爱的动物,或简单画一幅速写,把注意力聚焦在美好的细节上,转移对压力源的关注。游园结束后,可在附近坐一坐,或回家后泡一杯茶,回味游园时的治愈瞬间,让放松的状态多延续一会儿。

磁共振可以“摄像”了

本报记者 尹薇

从检查时害怕患者动,到利用患者自然活动可以发现更多疾病征兆;从定格瞬间到记录全程,磁共振检查已经完成从“静态切片”到“动态观察”的跨越。2月1日,联影医疗自主研发的“摄像”磁共振发布。

“过去我们总是试图让

人体‘静止’来获得清晰图像,而现在,动态磁共振首次能够真实还原人体自然的生理活动,使医生在运动中捕捉疾病线索。”上海交通大学医学院附属瑞金医院放射科主任严福华表示。

“过去一百年,我们解决的是看得见、看得清的问题,而生命的本质是永恒的律动。脑脊液循环、心脏搏动、胃肠运化,这些动态过程恰恰是过去诊断中的盲区。如今这项技术让我们不再只看一张照片,而是拥有完整的一段‘电影’,这是一次质的飞跃。”中国工程院院士王振常在发布活动中

谈到。这款设备于2025年9月获国家药监局批准上市,且已获美国食品药品监督管理局、欧盟批准上市;目前,已进入北京协和医院、复旦大学附属华山医院、上海交通大学医学院附属仁济医院进行临床应用。



“诚挚邀请大家到广州来,听一听《嘉禾望岗》。”近日,广州市市长在广东省两会上的一段发言,让一首网络歌曲成为一座城市的邀约函。

嘉禾望岗,这个由嘉禾街道与望岗村组合而成的地名,是广州首个三线换乘站,历史最高单日客流突破64万人次。

每个城市都应该有自己的“嘉禾望岗”

周学津

它像是一座城市的十字路口,往北是机场,往南是火车站;它又是很多年轻人的“人生岔路口”,是他们抵达后落脚的第一站,也是离开时换乘的最后一站,承载着出发与抵达、离别与重逢的记忆。

车站内“愿你此去繁花似锦,亦有重逢可期”的寄语,传递出一个温情的信号,这座城市看得见每一份拼搏,珍视每一次出发。

我们乐见这样的情感共鸣在更多城市持续涌动,也希望更多城市打造自己的“记忆驿站”。

例如,在地铁站内适度设置一些“青春留言墙”或“心愿打卡点”,或许能让这种情感表达更具仪式感;也可以尝试推动“站点叙事计划”,通过线上线下相结合的方式,开展站点故事征集,打造一批“有故事”的地铁站;还可以设立“城市护航公益服务点”,在关键枢纽站为初来求职或短期周转的人们提供就业信息、临时储物等支持,让车站从“途经的地方”,变为“可靠的驿站”。

本期导读



权威医生在身边

04版 “社牛”老人更有韧劲

05版 春节“托老”不打烊

07版 心脑差,天冷运动有方

08版 社区里有批“00后”康复师