

健康时报

人民日报社 主办

总第2260期 2026年第22期
3月27日 星期五
周二、五出版本期8版
官方网站: www.jksb.com.cn
广告咨询: 010-65368968

国内统一刊号: CN11-0218
邮发代号: 1-51
读者热线: 010-65369671
零售每份3元

每天摆弄绿植 每周公园漫步 每月城郊游玩

亲近自然是养生要事

受访专家: 中国社会心理学会生态与环境心理学专委会副主任委员、北京林业大学人文学院心理学系教授 杨智辉
广东省深圳市精神卫生中心副主任医师 毕建强

本报记者 曹宇悦



3月21日, 国家植物园曹雪芹纪念馆西侧的山桃花溪风景如画。
本报记者 牛宏超摄

春分一过, 气温回暖, 万物生发。新生的绿意渐渐在大地上蔓延铺展, 吸引不少人走进大自然, 感受一年一度的春和景明。与家人一起踏青游玩, 约三五好友泛舟划船, 或是独自来一场徒步之旅, 与自然相拥, 不仅尽享春光之美, 更能滋养身心健康。

接触自然是人体必需

中国社会心理学会生态与环境心理学专委会副主任委员、北京林业大学人文学院心理学系教授杨智辉表示, 长期保持稳定的自然接触, 个体的身心状态都会变好。这是因为自然环境会潜移默化地作用于个体, 即便单次效应微弱, 长期累积的整体影响却十分突出。

“基于这一关联, 我们团队提出‘自然维生素’概念, 强调接触自然就如同人体必需的维生素, 短期缺失不会造成明显影响, 但若长期缺乏则会导致身心状态持续下滑。”杨智辉说。

广东省深圳市精神卫生中心(深圳市康宁医院)副主任医师毕建强介绍, 在生理层面, 亲近自然通常伴随适度运动, 不仅可增强体质、提升免疫力, 还能改善心肺功能与代谢水平, 帮助维持各器官正常运转。同时, 户外活动可增加自然光照暴露, 有助调节生物节律, 改善睡眠质量。在心理层面, 接触大自然能降低心理应激水平, 通过调动听觉、触觉、嗅觉等多重感

官, 为大脑提供新鲜的感知体验, 帮人们重建对环境的认知, 进而调节情绪状态。

分为四个层级

不少都市人渴望逃离城市喧嚣、获取自然滋养, 却受时间、精力、距离限制, 难以走进森林或田园。接触自然无需刻意跋山涉水, 利用好生活中每一个“微自然”, 也能获得身心益处。

毕建强介绍, 美国弗吉尼亚大学教授、城市规划师蒂姆·贝特里于2012年提出“自然金字塔”理念, 将接触自然分为四个层级, 并推荐接触频率和持续时间。金字塔塔底是身边的微自然, 比如家、办公地附近的绿地, 从窗户可以看到的自然景观, 手边盛开的鲜花或桌面摆放的绿植, 推荐每天接触一次; 往上一层是城市自然互动, 比如城市公园、河滨步道等, 推荐每周接触

一次; 再往上一层是近郊自然探索, 例如城郊森林、山野步道、湿地公园, 推荐每月一次; 金字塔顶层是脱离城市的原始自然, 比如人迹罕至的原始森林、荒原等, 不是必需, 但非常有益, 适合有条件、有需求的人去深度体验, 用于疗愈、减压、重建身心连接。

“自然金字塔”理念强调, 人们需要克服“自然在别处”的观念。“我们今天比以往任何时候都更需要‘日常自然’。”毕建强表示。

拥抱生机勃勃的世界

怎样接触自然更有益于身心健康? 杨智辉给出了具体建议。

家里养些绿植。主动增加绿色接触, 比如到小区花园进行户外活动; 在可能的地方融入自然元素, 比如在家中、办公环境中养几盆绿植, 放置一个有鱼、有水草

的生态缸; 在办公时多望向窗外, 上下班途中选择绿化较好、植物较多的道路, 也能获得自然疗愈。

多去公园漫步。同时包含绿色植被、湖泊等蓝色水域的环境, 疗愈效果更优, 例如城市公园、滨河步道、生态廊道等。此类自然接触每周进行1~3次、单次停留1~3小时, “疗愈性价比”最高; 在此基础上进一步增加次数或时长, 疗愈效应不会显著提升。

规划度假休养。前往海边、草原、森林等人迹较少的自然环境, 疗愈效果更直接、强烈, 但通常需投入几天时间, 可通过度假休养的方式实现, 建议以月为单位进行策划。极致的原始自然环境, 风险极高, 若无专业知识、充足准备与专业向导陪同, 不建议尝试。

充分调动“五感”。接触自然的过程中, 充分调动五感、专注感受当下非常重要, 如观察飞过的鸟儿、倾听周围的声音、感受阳光和微风拂过手臂、辨识空气中植物和泥土的芳香、摸一摸粗糙的树干或新生的嫩芽……将自然接触与正念疗法相结合, 能把注意力从压力源上转移, 有助激活感官知觉、摆脱负面思维、缓解情绪困扰, 提升生活满意度、幸福感与心理丰富度, 尤其适用于经常自我批判和精神内耗的人。

期待更多人走进自然、欣赏自然、感受自然, 拥抱这个勃勃生机的世界。

气象医学做好健康预警

本报记者 乔芮



如果有一天, 天气预报开始提醒“明天花粉浓度高, 过敏性鼻炎患者请戴口罩”, 你会不会觉得更安心? 这个看似遥远的场景, 正在成为现实。

近日, 浙江大学医学院附属第二医院与杭州市气象局签约合作, 探索面向过敏性患者等群体的

“健康天气预报”, 推动气象医学从“气象病”向“气象相关病”拓展。

“过去我们更多关注‘气象病’, 比如中暑、冻伤; 现在正在向‘气象相关病’延伸。”该院耳鼻喉科副主任陈鸣介绍, 每年春季, 过敏性鼻炎患者扎堆就医。国内大部分城市, 包括杭州在内, 还没有一张精确的“花粉地图”。他坦言, 这正是“气

象相关病”防治的典型困境——有数据, 但没打通; 有需求, 但没服务。

浙江大学医学院附属第二医院与杭州市气象局的合作将围绕三大领域展开工作: 一是让气象数据和医疗数据“对话”, 建立预测模型; 二是做老百姓看得懂、精细到区域的花粉浓度预报; 三是提示一些过去尚未预警的健康风险, 除了花粉过敏, 还有

雷暴哮喘等。

近年来, 我国多地开始注重气象医学发展。天津从2021年开始, 将气象与医疗数据结合, 开展脑卒中风险预警, 累计覆盖上亿人次, 有效帮助患者减少急性发病次数。北京、上海、深圳、湛江等地纷纷启动“健康+气象”合作项目, 通过气象医学为气象相关病患者带来更好的服务及预警。



最近, 浙江省建德市行政服务中心的“办不成事”专窗引发热议。2024年3月起, 浙江公安在全省108个市县(区)政务服务中心、76家车管所、18个出入境服务大厅设立“办不成事”反映专窗, 主要受理群众在公安政务服务中因各种原因未办成的“疑难杂症”事项, 成为破解群众办事堵点的“终审平台”。

“办不成事”窗口 彰显服务温度

周学津

除了浙江, 北京、上海等不少城市也推出类似便民服务, 网友直呼“建议全国推广”。

这个窗口释放的第一个信号, 叫“有人管”。政务服务设计再完善, 也难免有流程盲区。过去, 这类问题往往让群众在不同窗口之间来回跑, 而“办不成事”专窗的设立, 就是要把这些问题兜住。从被动受理到主动解决的转变, 是服务型政府理念最直接的表现。

这个窗口还让办事群众有“被认真对待”的体验。很多群众去办事, 怕的不仅是“办不成”, 更怕“没人理”“没人管”。“办不成事”专窗给群众的印象是: 哪怕这件事确实复杂、难办, 也会有人坐下来听你说, 帮你一起想办法。这种“被看见”“被托底”的感觉, 让公共服务有温度。

窗口设得再好, 不如问题越来越少, 最好的状态是“办不成事”专窗无事可办。专窗的存在, 提醒各地政务服务部门, 要正视流程中的盲区、服务中的短板, 深入排查群众办事中的堵点难点, 完善服务流程、提升服务效能。

本期导读



权威医生在身边

02版 适合老人吃的五种鱼

05版 百岁曲艺家, 凡事不别扭

07版 胖招来九种心脏病

08版 长护险将覆盖每个家庭