

“公园20分钟效应”爆火 在古城墙边实现“精神快充”

本报讯(记者 李海涛 实习生 张方圆)“公园20分钟效应”最近成了热点。《国际环境健康研究杂志》近期刊登的研究表明,每天在公园里待上约20分钟,即便不做运动,也能让人状态更好。近日,该“效应”在网络平台上爆火,不少人化身理论实践者,来到公园散散“班味儿”,感受“精神快充”。

6月27日上午,记者来到西安市环城公园感受“公园20分钟效应”。环城公园被沉稳厚重的古城墙与碧波荡漾的护城河所环抱,城、林、河、路和谐统一、互为一体,极具西安特色。尽管是城市里精心“圈

养”的自然,但市民花费较少的时间就可以到达,是性价比极高的“精神快充站”。

28岁的何女士坐在环城公园里的大石头上,双目紧闭、头戴耳机、姿态放松洒脱。“我最近在准备考在职研究生,一边工作一边学习,压力很大,索性来公园放空自己。我通常会闭眼冥想一会,通过与自然共鸣获得心灵疗愈,压力能减轻不少。”何女士告诉记者。

在环城公园的古城墙下,主播邓女士与直播间的观众聊天互动,活力满满。她表示,自己在网上了解过“公园20分钟效应”,平时也

很喜欢将公园作为直播场地,能让她的直播状态更有激情。“直播间的朋友有时间可以多来公园逛逛,感受一下在这里运动的人的活力,这种积极的氛围也会熏陶到大家。”其间,邓女士对直播间的粉丝说。

西安市精神卫生中心住院医师宗华表示,阳光中的紫外线能促进人体合成维生素D,可促进小肠对钙、磷的吸收、皮肤细胞生长和免疫功能调节。树林中的负氧离子也有助于提高心肺功能。置身于自然环境20分钟,还可以显著降低体内的皮质醇含量,也能让大脑的前额叶皮质得到放松和休息。

看似偶然爆火的话题“公园20分钟效应”,其实更像是一场“双向奔赴”。近年来,陕西省加快城市生态环境建设,越来越多的人造“小森林”闯进城市。市民开窗见绿、出门进园已成为寻常。如果你感到很疲惫,不妨挤出20分钟的时间,走出钢筋水泥地和高楼大厦,走进身边的公园,在这个没有“天花板”的地方,来一场惬意的“精神快充”!



扫码看视频



在绿树成荫的公园里走走很惬意。

本报记者 李海涛摄

“我要去延安”主题展览在西安开幕

本报讯(记者 赵争耀 阮班慧)为庆祝中国共产党成立103周年,6月27日,八路军西安办事处纪念馆推出“我要去延安——抗战时期爱国青年的时代抉择”主题展览。此次展览共展出文物132件/套,其中74件文物为征集入藏后首次展出。

性叙事方式,设置浮雕、全息投影、艺术场景、沉浸交互体验、打卡点等12个展项,展出文物132件/套,全面系统地解读了爱国青年奔赴延安的历史原因、影响,以及当代价值和现实意义。“这次展览是我们打造全域化、沉浸化、智慧化红色文化新地标的首次实践,探索以展览为抓手、创新‘1+N’主题教育模式的成功经验。”八路军西安办事处纪念馆馆长余红健介绍。

6月27日,记者在展览现场了解到,八路军西安办事处纪念馆利用虚拟现实、三维建模等技术,打造秘密交通站时期元宇宙展览,以时空穿越的形式,再现西安秘密交通站为西北苏区转运药品的故事情节,线上线下相结合,让游客在革命文物虚拟触摸和历史事件沉浸式体验中感知革命文物价值,推动革命文物展示利用创造性转化、创新性发展。

孕妇高速路上提前分娩 众人用伞撑起“临时产房”

本报讯(记者 谢斌)6月26日中午,在渭南西高速公路收费站出口处,一场与时间赛跑的生命接力赛紧张上演。一名孕妇在车内紧急生产,高速交警、收费站工作人员与医护人员齐心协力,共同搭建起一个“临时产房”,守护了母婴的平安。



产妇被转移到救护车上。

本报记者 谢斌摄

当日11时许,渭南西收费站ETC车道值守的收费员郭晓静,发现一辆救护车逆向开进出口广场106车道前,她迅速上前询问,得知一名孕妇在车内紧急产子,正在此等待接应。郭晓静立即将情况上报班长,并果断打开“生命专用通道”。

“几乎在瞬间,警车和载有产妇的车辆疾驰而来。当班收费人员迅速跑回站区拿来雨伞,多名工作人员围在产妇车辆周围,一个简单却充满温暖与关爱的‘临时产房’就此搭建而成。”6月27日,郭晓静回忆说,医护人员第一时间赶到现场,剪断了新生儿与母体连接的脐带,并为产妇进行了前期处置。幸运的是,经初步检查,产妇和婴儿的身体状况均良好。

“上午10时许,我们接到当事人的求助电话。称他驾车带着妻子从渭南市蒲城罕井收费站前往渭南医院待产,没想到途中妻子意外提前分娩。”渭南市公安局交警支队高交大队民警纪鑫告诉记者,三位民警抵达现场后,只见驾驶人站在车外,身上沾有血迹,情绪激动,而副驾驶的孕妇已经生产,但胎盘还未娩出,情况十分危急。

西安市首个“治安协理员之家” 在公安灞桥分局揭牌



“治安协理员之家”揭牌仪式现场。

“‘治安协理员之家’的成立,给我们协理员吃了一颗定心丸,我们今后在工作中遇到任何事情都有‘家长’解决,分局一个小小的举动却温暖了我们所有治安协理员的心……”这是6月27日上午,公安灞桥分局新筑派出所治安协理员易栓民在揭牌仪式上接受采访时说的一段话。

“饮水机、书架、引用高科技的投影教学,整齐、干净、舒适的环境,便捷、高效、贴心的服务……”走进西安市公安局灞桥分局新筑派出所全运村警务室的“治安协理员之家”,每一处角落都充满了温暖,使人瞬间有了家的感觉。

今年以来,公安灞桥分局党委在扎实落实西安市公安局党委推出的“三下工程”和“531”机制工作中,结合辖区特点,在打造“暖心警务会客厅”的同时,再次“眼睛向下”,聚焦治安协理员这支队伍的管理、发展和建设,在经过外出取经和实际调研后,决定成立公安灞桥分局“治安协理员之家”,让每一名治安协理员都能

安心工作,感受到党的温暖,把工作当家一样经营。

公安灞桥分局户政大队大队长答婷介绍,“治安协理员之家”筹备之初,公安灞桥分局结合区域经济发展、社会治安特点,充分征求治安协理员和其他社会各界力量意见建议,以“坚持和发展新时代‘枫桥经验’,深化和提升‘警社共治’新境界”为目标,以辖区新筑派出所全运村社区、纺织城派出所纺星社区为试点,投入专项资金,与警务室融合办公,全力打造全市首家专门为治安协理员队伍建设的活动阵地。

记者了解到,为规范治安协理员队伍建设,进一步完善治安协理员各项保障制度,公安灞桥分局党委还专门制定了《治安协理员工作手册》,其中包含了“治安协理员之家”的专属标志、权利义务、工作职责和规范、招募制度、积分管理细则、应知应会等12项配套措施,力争通过更多的举措,让这支队伍“聚起来、活起来、用起来”。

本报记者 晁阳 通讯员 宁静

交警走进社区直播间话安全

本报讯(记者 李佳)6月26日,西安公安交警港务产灞大队联合御锦城御锦二路社区,通过社区直播间,线上视频直播的形式,为辖区居民带来一场别开生面地“夏季交通安全宣传”线上直播活动。

直播活动以“快乐放暑假 安全不放假 交规入民心 安全伴您行”为主题,打破了传统宣传的局限,实现了交通安全知识传播的广泛覆盖。居民们只需通过手机扫描二维码或点击视频链接,即可在家观看直播,学习交通安全知识。

直播中,民警结合居民日常出行特点,利用典型交通事故案例,深入浅出地讲解了如何抵制交通违法行为、树立文明交通意识的重要性。同时,针对暑期儿童交通安全、夏季行车注意事项、酒驾交通

违法、假性饮酒等交通法律法规和“一盔一带”“知危险 会避险”等安全知识进行了全面普及。

为了让直播活动更加生动有趣,民警还设置了知识问答环节,与网友进行互动,并为中奖的网友送上了电影票、头盔、警察小熊等精美礼品,极大激发了网友的参与热情。这种新颖别样的交通安全课,不仅打破了人数和地点的限制,还使居民们足不出户就能学到实用的交通安全知识。

据统计,此次直播千余名社区居民线上参与互动,取得了很好的宣传效果。服务延伸、宣传前移,交警走进社区直播间,不断提升交通安全共治力,全力推进网格化勤务落实,为辖区道路交通安全建设贡献更多力量。



直播活动现场。

本报记者 李佳摄