

“公园20分钟”能提升幸福感？

□ 科普时报记者 胡利娟

春光正好，在快节奏的生活中，得闲踏青的机会却很难得。于是，一种被称为“公园20分钟”的理论在社交平台上悄然走红，据称只要在公园闲逛片刻，就能达到放松自我的效果。不少网友尝试后表示：“在公园待了20分钟，真的治好了我的精神内耗。”这种理论有科学依据吗？

北京大学第六医院特诊科、精神科医师周天航说：“这一理论的作用原理，是大自然本身就具有很好的治愈力。”他介绍，这一理论出自一项刊登于《国际环境健康研究杂志》的研究结论。该研究调查了94名游客，让他们在游览公园前后分别填写一份问卷，用于评估主观幸福感。结果显示，游览公园后，游客的主观幸福感出现了显著提升。即使不在公园里进行任何运动，单纯游览20分钟以上，游客的主观幸福感和生活满意度也会获得改善。

逛公园为什么会有如此神奇的效果？“室外游览能增加光照的摄入，这对于缓解抑郁情绪有明显疗效。”周天航表示。同时，当我们身处公园，与大自然亲密接触时，既可以感受到阳光、空气、花草香带来的舒适感，又能暂时将生活中的压力放置到一边，起到了类似正念治疗的作用，因此可以有效缓解焦虑情绪。

周天航还认为，这一效应可能与内啡肽有关。内啡肽是一种和快乐相关的活性物质，能够起到缓解疼痛、舒缓紧张的作用，帮助人的身心处于轻松愉悦的状态中。已有研究显示，有氧运动、户外活动等行为可



4月17日，游人在江苏兴化里下河国家湿地公园游玩。新华社发 周社根 摄

以激发内啡肽的产生。

对上班族来说，在工作日抽出时间去户外游玩可能并不现实。但利用午休时间走出办公室，来到公园、绿地中，观赏花草树木、呼吸新鲜空气，用眼睛捕捉近在身边的美景，就能纾解情绪、释放压力，十分简便易得。然而，也有人说“公园20分钟”理论没能解决自己的焦虑问题，即使漫步在公园里，依然忍不住思考各种烦心事。

周天航介绍，还有几种适合上班族的解压方法，例如培养正向的压力思维模式：“不要怀念过去，更不要焦虑未来，重要的是活在当下。”此外，还要学会转移注意力，“刻意”休息，这对于提升工作效率、控制焦虑的产生有所帮助。

在生活中，坚持每周进行3次以上中等强度的有氧运动、养成良好的睡眠习惯、上午适当增加光照等行为，也能简单有效地达到舒缓压力、调节情绪、调整生物钟、改善认知功能等效果。

周天航提醒，上述方法适用于轻中度焦虑抑郁情绪和压力管理。如果焦虑抑郁情绪严重，持续2周以上无法缓解，对工作、生活产生了较大影响，还需尽快到心理门诊或精神科门诊进行详细诊治。



轻松扫码 科普一下

哪些人容易出现骨盆前倾

□ 科普时报实习记者 于紫月

明明全身都很瘦，却还是有小肚子？近日，“有一种小肚子叫骨盆前倾”话题登上热搜，称骨盆前倾可能是导致部分人出现“小肚腩”的罪魁祸首。中国中医科学院望京医院康复师治疗部主管康复治疗师石岩介绍，骨盆前倾是慢性非特异性下腰痛的一种病理状态，孕产妇、长期腰痛患者是易发人群。

“由于孕晚期宝宝的重力作用，致使孕产妇腰腹部受力增加，会长期保持腰腹部前倾的姿势体态，产后就容易出现骨盆前倾。”石岩说，约一半的“宝妈”在产后6个月到1年内就能自然恢复。而长期腰痛患者往往腰背肌力量不够，需要通过叉腰、顶肚等姿势来缓解腰痛，这类人群要自然恢复就比较困难了。

怎么判断自己有没有骨盆前倾？石岩介绍了一个简易的自测方法：背靠平整垂直的墙壁站直，右手握拳塞进腰和墙壁之间，如果拳后还有空隙，则可能存在骨盆前倾。轻度的骨盆前倾患者可以通过臀桥运动来缓解症状。具体做法是：仰卧后双腿曲髋曲膝，双足跟与肩同宽或略宽于肩，吸气不动，呼气时臀部略微抬离床面，再吸气时放下。10次为一组，每天1—2组，循序渐进，以不产生疼痛为宜。

石岩强调，如果生活中有明显的腰背部疼痛，并已经影响日常生活或睡眠，就应该及时就医，让大夫通过器械训练、手法按摩等方式进行肌肉放松、骨骼复位、相关肌群激活和运动锻炼，最终改善骨盆功能状态。



扫描二维码，了解如何自测和矫正骨盆前倾。

不一般的“两头乌”猪

□ 科普时报记者 胡利娟

近日，浙江金华某园区推出“猪景房”，标价8888元一晚，入住就送一头猪，在网络上引发关注。原来，这附赠的可不是普通猪，而是数量十分稀少的“两头乌”猪。

北京生物多样性保护研究中心副主任钟震宇介绍，“两头乌”猪又叫金华猪、中华熊猫猪，是我国著名的优良猪种之一。与普通猪相比，“两头乌”猪最显著的典型特征就是皮毛颜色分布不同。普通猪的皮毛颜色有白色、黑色、棕色、红褐色、黑白花色等，而“两头乌”猪的头部和臀尾部呈现黑色，中间躯体和四肢为白色，辨识度很高，因而得名。

此外，“两头乌”猪的体型略小于大多数家猪，并且生长速度较慢。“‘两头乌’猪需要至少8个月才能长到80公斤，而普通猪大多在5个月内就能长到100公斤。”钟震宇说。

“两头乌”猪并不是空有“颜值”，优良的肉质才是它的最大优点。钟震宇表示，“两头乌”猪以皮薄骨细、颜色鲜红、细嫩多汁、肥而不腻、肉味香郁而著名，其雪花肉质甚至可与牛肉相媲美。选用“两头乌”猪后腿制成的金华火腿，早在1905年就获得国际博览会金奖，跻身世界三大名火腿之一，具有很高的国际知名度。



扫描二维码，了解两头乌猪为什么叫“国宝猪”。

樱花味到底是什么味

□ 科普时报记者 史诗

最近，很多超市纷纷上架了各式樱花味食品，如汽水、薯片、蛋糕、糖果等，样样精致粉嫩，仿佛将春天摆在了货架上。但是很多消费者品尝了这些食品以后，却觉得味道有些奇怪，甚至发起了“千万不要买樱花味食物”的热搜话题。也有人说樱花本身就没有味道，这些食品靠的都是食用香精。樱花味到底是什么味呢？

“樱花并没有香味，也没有味道。我们吃到的樱花味，是想象设计出来的‘人为味道’。”食品健康科普作家云无心说。传统意义上的樱花味，其实是樱花树叶捣碎并用盐腌制后，生成的一种叫“香豆素”的成分。现在的樱花味一般是用丁酸乙酯等酯类、苯甲醛、茴香醛等醛类化合物混合在一起形成的。它的产生完全是食品研发人员“脑洞大开”，想象自己看到樱花时期望品尝到的味道，然后再用相应的香精呈现出来。

这样一来，不同的樱花味食品之间的味道差别万千，并且可能与消费者期待的味道不符也就很正常了，因为“樱花味是什么味”本来就没有一个正确的答案。

这不禁令人好奇，现代食品的味道多种多样，除了樱花味以外，还有其他人工调配出来的味道吗？云无心解释：“像樱花味这样完全靠想象造出来的味道比较罕见。其他的‘人工合成风味’，通常是针对某种特定风味，用与之不相关的食材或者香料去模拟。”他举例说，传统烹饪如川菜中的鱼香味，就是用泡红辣椒、葱、姜、蒜等食材调配出来的，完全没有鱼。

在现代食品工业中，研发人员可以通过分析找出某种风味中的主要成分，然后用相应的物质去模拟。比如，爆米花的奶香来自人工合成的双乙酰，不用黄油也能产生浓郁的风味。我们熟悉的香草味原本来自于香草提取物，但这种提取物太贵，致使商家很难控制成本。后来，科学家发现香草味主要来源于一种叫香草醛的成分，

用它就能高度模拟香草风味，从而制成了价格便宜的香兰素。

有网友担心，在日常生活中，我们不知不觉摄入了很多使用人工香精进行调配的食物，日积月累，是否会影响身体健康？云无心对此表示，按照我国的国家标准，批准使用的香精香料有1800多种，且香精的使用具有自限性，用多了味道反而不好，因此消费者不用太担心厂家过量使用。



扫描二维码，了解樱花味是如何调配出来的。

