



在公园待20分钟,你就会快乐?

专家表示:确实能当“精神快充”,但不能长期依赖这一方式解压

你听说过“公园20分钟理论”吗?最近,这种自我放松的方式在社交平台上火了!

据研究表明,每天在户外待上一小段时间能够让人更加快乐,即便是不做运动,只是到公园待上20分钟也能让状态更好。于是,“在公园待20分钟”渐渐地成了当代上班族在繁忙的生活节奏中自我调节、放松身心的方法。

“公园20分钟理论”真能起到自我调节和减压的作用吗?对于工作压力较大的上班族来说,还有哪些科学的减压方式?



医学前沿

新研究揭示 肿瘤中T细胞 失去能量的原因

T细胞通常被称为“杀手细胞”,能够在全身捕获细菌、病毒以及癌细胞,然而在实体肿瘤环境中T细胞难以获得能量来源。一项新研究揭示了这种现象产生的原因,有望为肿瘤治疗提供新思路。

这项新近发表在美国《细胞—代谢》月刊上的论文显示,美国北卡罗来纳大学等机构的研究人员组成的团队发现,一种名为乙酰辅酶A羧化酶(ACC)的代谢酶导致T细胞进入肿瘤后囤积脂质而不是消耗脂质。

研究人员说,他们抑制了肿瘤模型小鼠体内ACC的表达以后,发现T细胞在肿瘤里能生存得更好。他们判断,ACC是不少代谢通路中的关键分子,作用是阻止细胞分解脂质产生能量,因此ACC的表达可能抑制肿瘤中T细胞产生三磷酸腺苷(ATP),而ATP是细胞能量的来源。

研究人员用CRISPR/Cas9基因编辑技术敲除小鼠体内ACC以后,发现肿瘤中T细胞的脂质存储量急剧下降,脂质在细胞线粒体中转化成ATP。研究人员认为,这一发现有助优化肿瘤的T细胞疗法。

(据《楚天都市报》)

(据新华社)

“公园20分钟”火了

近日,“公园20分钟理论”作为一种自我放松的方式,在社交平台上火了。于是,当代都市上班族纷纷选择在午休时间走进公园,饭后在绿荫之下散步、在公园的长椅上晒太阳……不少网友把自己在公园进行20分钟放松的过程称之为:“自己和地球的约会”。在各大社交平台上搜索“公园20分钟理论”等关键词,可以看到不少相关话题的帖子,有些帖子的点赞量超过5万。除了在社交平台分享,不少网友还在视频平台上分享自己遛弯的所见所闻。

“平时白天大部分时间都在工位上对着电脑,午休时间到大自然里待一会,会发现自己的状态立马‘回血’了。”“这简直是专属于‘打工人’的‘自我救赎’”“公园20分钟效应简直治好了我的‘精神内耗’!”……

“公园20分钟效应”为什么在社交平台上火了?武汉市武东医院心理科主任赵孟认为,去公园逛一逛是一件相对简单且不需要成本的事情,是不花一分钱就能随时感受到的快乐,在繁忙的工作间隙走进

公园,调节身心俱疲的状态,提供重新应对外界的能量,满血复活,可以说是当代人的“精神快充”。它的爆火反映着人们对于精神放松和身心健康越来越重视,也意味着有越来越多的年轻人开始向内关注自身的精神需求,去公园渐渐地成了当代年轻人用来缓解“精神内耗”,搁置疲惫与压力的一个好方法。

短期内可以调节压力

“公园20分钟理论”真的能起到自我调节和减压的作用吗?武汉市武东医院心理科心理治疗师杜贺敏认为,这一理论的作用原理是大自然本身就具有很好的治愈力,而人的天性又是渴望无限接近大自然的,自然中夹带着淡淡花香的微风、盛开的花朵、清澈的溪流、悦耳的鸟叫和虫鸣声等,都能给人的内心带去安宁和平静。

赵孟表示,“公园20分钟”除了是一种从生理上缓解压力的方式之外,也是我们对压力源的一种回避方式,它通过物理空间的隔离直接地让我们离开了让人苦恼的压力源。因此,从短期角度来说“公园20分钟理论”对于调节由事件引发的压力是

有效的。但值得注意的是,不能长期依赖这一方式去解决问题,当压力较大难以缓解时,应及时到精神心理科就医,寻求专业人士的帮助。

日常生活中,除了去公园亲近大自然可以放松减压外,还有哪些方式可以帮助我们有效减压呢?赵孟建议,首先应改变对压力的认知,培养正向的压力思维模式。其次,还要学会转移注意力,比如,对于大部分女生而言,当感到被压力、焦虑裹挟时,可以选择去逛逛街,吃自己喜欢的东西,买自己想买的物品,或是和朋友一起去看想看的电影,又或是躺在家追追剧,撸小动物,通过这种转移注意力的方式,让身心获得休息,补充能量,从而达到短暂减压的效果。

赵孟指出,当睡眠时长不足或睡眠质量差时,第二天的身心耐受性都会有所下降,此时,一旦发生压力事件时,我们就很容易感知到比事件本身还大的压力,情绪也会变得越来越急躁,难以理性思考解决问题,所以,对于上班族而言,要养成良好的睡眠习惯,保证充足的睡眠,才有能量迎接生活中的压力。

公告

2024年3月26日,我局烟草专卖执法人员接群众举报后,会同邮政管理人在萍乡市通达快递安源区公司依法查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案,共查获卷烟84mm芙蓉王(硬)8条,快递单号为:433797292802050、433797289724707、433797279190209、4337972830899999。请货主于本公告发布之日起60日内到萍乡市安源区烟草专卖局(地址:萍乡市安源区跃进北路159号,联系人:黎丽君,联系电话:0799-6222718)接受调查处理。若逾期不来自理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。

萍乡市安源区烟草专卖局 2024年3月29日

公告

2024年3月27日,我局执法人员接群众举报,会同邮政管理人在上栗县上栗镇四海村京东快递营业部内,经向现场负责人出示执法证件并说明来意后,依法查获一起涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品案件,查获涉案包裹2个,单号为:JDXX024915008660、JDXX024915008651,寄件人为杨,寄件地址为山东省济南市莱芜区牛泉镇,联系电话为18263410773,查获卷烟84mm红旗渠(芒果)4条。请以上货主自本公告发布之日起60日内到江西省上栗县烟草专卖局(地址:江西省萍乡市上栗县平安北路67号,联系电话:0799-3862881,联系人:梁宇琴)接受调查处理。若逾期不来自理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》(工业和信息化部令第61号)第七十三条的程序规定,对上述卷烟进行处理。特此公告。

上栗县烟草专卖局 2024年3月29日

上犹县阳明主题沉浸式夜游项目 公众参与调查环境影响评价信息公示

项目位于江西省赣州市上犹县东山镇216乡道。项目为新建项目,总投资11000万元,项目在上犹县南湖打造阳明主题沉浸式夜游项目,主要为游船及游船采购、夜游演艺及夜景氛围亮化。该项目主要对南湖景区进行沿线提升改造,采购观光游船不少于6艘(其中50-80座游船不少于2艘)、采购特色景观游船不少于2艘、接驳车采购、夜游演艺及表演灯光制作、河道及山体夜景氛围亮化、上下船码头及配套商业建设、夜游业态打造及项目建成运营等。项目信息已在生态环境公示网(https://gongshi.qsyhbgi.com/h5public-detail?id=383296)发布,详细信息可登录该网站查询,如有意见或建议,请联系:联系人:尹军 电话:18174082267;环评单位:赣州东绿环保科技有限公司;赖工,电话:184797686068,E-Mail:364615587@qq.com。

遗失声明

- 马晓勇遗失营口市理工学院学生证,学号:2104050204,声明作废。
- 赵佳明遗失营口市理工学院学生证,学号:2104050209,声明作废。
- 王汉森遗失新疆大学学生证,学号:20201105225,声明作废。
- 宿迁学院龙品品遗失三方协议,编号:2024903563683,声明作废。
- 宿迁学院石祁遗失三方协议,编号:2024903565209,声明作废。
- 贵州理工学院李星遗失三方协议,编号:240001604,声明作废。
- 张湘云遗失就业失业登记证,证号:5323280013002922,声明作废。
- 黄增遗失就业登记证,证号:3415230014028002,声明作废。
- 李亮遗失退役军人优待证,证号:6214724301000708691,声明作废。
- 马先凯(身份证号:370181199708034416)于2024年3月28日遗失济南宝悦行汽车销售服务有限公司收据,收据编号:YSK2023121000008,金额:4185元,声明作废。
- 本人肖文斌不慎遗失收据,收据编号:ZY20051900360152,开具时间:2020年5月19日,金额:10000元(壹万元),特此声明。
- 遗失青岛慧智慧城市产业发展有限公司开具给王强的灵山湾·龙玺(C2地块)购房定金收据,号码:1700855,金额:50000元;购房分期付款收据号码:1700989,金额:694443元;购房分期付款收据号码1713642,金额:740000元,声明作废。
- 本人秦维臻遗失信阳本康实业有限公司押金收据,押金单号:0000449,金额:400元,声明作废。
- 本人余秋芳(321123197502193824)在太平洋人寿保险股份有限公司镇江中心支公司服务营销的执业证收据遗失,特此声明。
- 本人余秋芳(321123197502193824)在太平洋人寿保险股份有限公司镇江中心支公司服务营销的1000元押金收据遗失,特此声明。
- 梦天遗失红星美凯龙江阴至尊mall商场停车收据(苏B:957HD),收据号:2497993,金额:600元,声明作废。
- 邓承强遗失武汉恒大科技旅游城4-96-2-401购房收据2张,编号:0007494,金额:194300元;编号:0007493,金额:76240元,声明作废。
- 王明华遗失昆明南亚风情房地产开发有限公司2023年3月13日开具的履约保证金收据,编号:2040672,金额:30000元,声明作废。
- 王明华遗失海马公馆三期8-2-1502定金收据,编号:1428417,金额:20000元,声明作废。
- 本人陈超不慎将河南鸿宝物业服务有限公司开具给我的能源押金收据遗失,收据日期:2019年4月27日,收据号:1819159,金额:300元,现声明作废。
- 王明祥遗失云南华夏卓越房地产有限公司开具的华夏四季A2地块车位1209号定金收据,票据号00009447,以及对应的认购协议书,金额:60000元,声明作废。

- 钟超杰遗失身份证,证号:371083200003292013,声明作废。
- 刘帆遗失江西旅游商贸职业学院学生证,证号:20210333070223,声明作废。
- 南昌锐鹏网络科技有限公司遗失百力佳智能数码港车位:A4-029至030的租金收据壹张,金额:26249元(贰万陆仟贰佰肆拾玖元整),票号:5014645;以上收据声明作废。
- 南昌茵梦湖置业有限公司工会委员会遗失南昌银行南昌县支行基本户开户许可证1份,核准号:J4210015581001,账号:791912178500288,声明作废。
- 江西标力投资发展有限公司不慎遗失1台电梯使用登记证及登记表,设备代码:31503601002012128440,登记证编号:电15赣A0029(14),特此声明。
- 宜春陆浩运输有限公司(统一社会信用代码:91360900MAC9W6T5Y,开户银行:中国农业银行宜春中华支行,账号:14382101040005419)遗失原公章(宜春陆浩运输有限公司)壹枚及法人章(法人:徐亮)壹枚,声明作废。
- 江西远尚贸易有限公司遗失公章及法人章各壹枚,法人:黄远,统一社会信用代码:91360702MA386QDC4A,声明作废。
- 南昌市民间融资登记服务中心有限公司遗失江西华鹏实业发展有限公司开具的房屋押金收据1份,开票日期:2014年10月27日,收据号:2399115,金额:196325元,声明作废。

收据遗失声明

南昌市新建区长堎镇礼步村村民委员会:因自身原因江西宏德科技物业有限公司将贵村委会开具的收据遗失,收据号为:0006066,金额:肆拾万元整(40万元整)。开具内容为物业保证金,因该收据已遗失,在此本人声明作废并以此遗失声明办理相关业务。日后此收据原件出现,贵村委会有权利拒绝办理相关业务,由此造成的经济纠纷与贵村委会无关,特此声明。

经济晚报各类公告声明遗失 全国刊登热线:18170034856