

不必远方！公园暂坐，心自安宁

春日花事浓，“20分钟公园效应”正当时

春风一吹，郑州就泡在了花香里。近日，这座被称为“绿城”的城市，正迎来一年中最美的时节。从3月中旬延续到4月底——人民公园20万株郁金香与千余株樱花交织绽放，碧沙岗70余个品种万余株海棠如锦似霞，紫荆山7000余株紫荆沿古城墙吐蕊，绿博园百万株郁金香铺成彩虹花田……郑州正在推进国家植物园规划建设，这座“火车拉来的城市”，正用满城繁花重新定义自己的节奏。

“20分钟公园效应”的流行，让这份春色有了更日常的打开方式。这一理论被国际环境健康研究领域统称为“低成本、高回报的心理调节方案”。不赶早、不做攻略，郑州人把这短短20分钟揉进生活日常。记者近日走访郑州多座公园，试图理解这20分钟究竟藏着怎样的魔力。

20分钟，装下绿城春日烟火气

清晨6:30，人民公园的郁金香刚刚苏醒，00后电商姑娘林薇踩着花瓣路慢慢走：“以前掐点出门一路小跑，后来提前20分钟拐进公园走一圈，不看手机不想工作，就看看花听鸟叫。我们这行天天盯着屏幕，来公园看看绿色，比滴眼药水管用。”

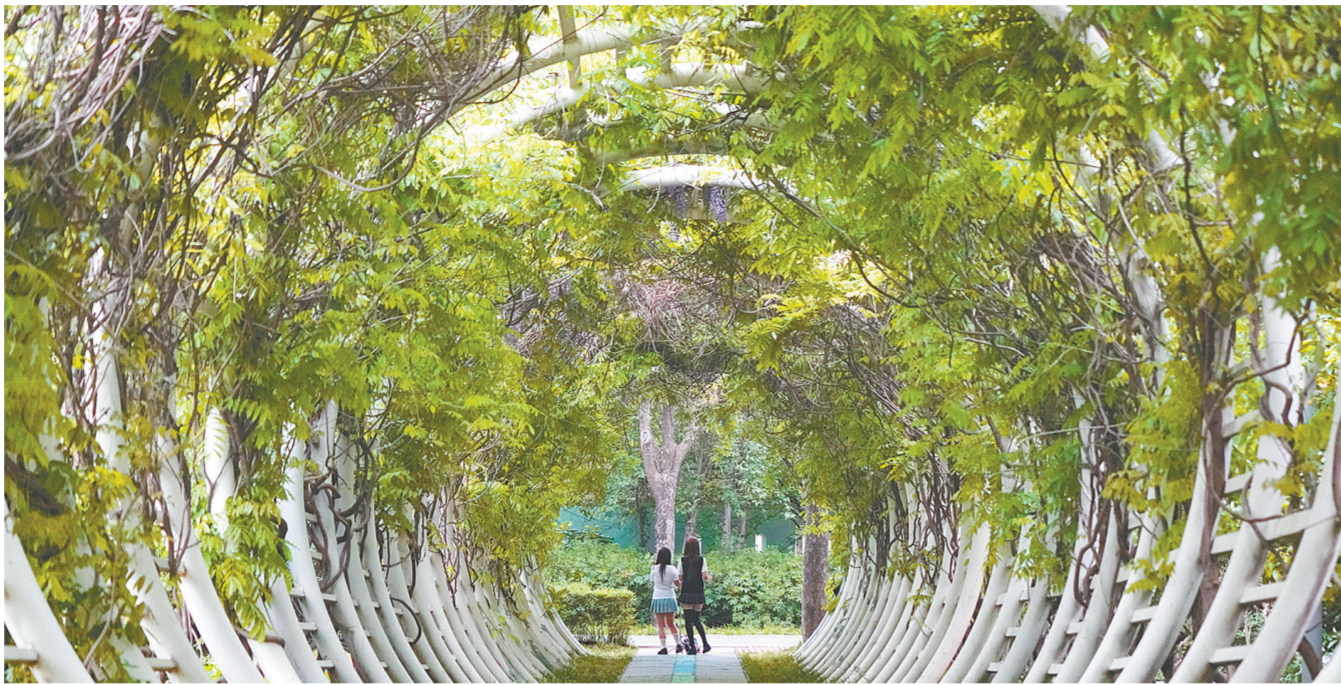
正午时分，碧沙岗公园的海棠花廊下又是另一番景象。40岁的中学老师张健每天来坐20分钟：“备课上课管学生，嘴没闲过。这20分钟是我自己的，不用说话，就看着花，心里踏实。改卷子改得头大时，来坐一会儿，下午接着改就不烦了。”

时间来到午后，紫荆山公园里，3000多年前的商代城墙静静矗立，墙下紫荆花开得正艳。65岁的退休建筑工人老赵坐在自带小马扎上喝茶听豫剧：“年轻时在这附近工地干了8年，哪有心思看花。现在坐着喝茶、听戏、看花，20来分钟，啥也不用想。”

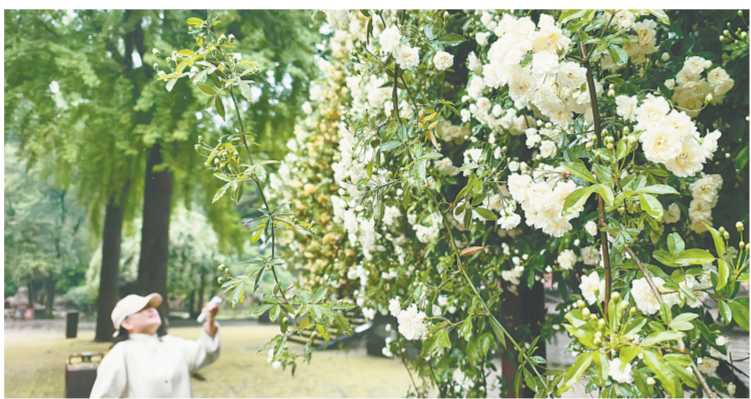
傍晚6点，人民公园郁金香花田边，40岁的银行职员刘茜带着8岁的儿子和70岁的母亲慢慢走：“白天各忙各的，也就晚饭前能三个人一起来走走。就是这种在一起的劲儿，让人觉得日子有奔头。”

周末的节奏又不太一样。这个春天，绿博园“问花节”正火热进行中，不仅百万株郁金香进入最佳观赏期，园区还推出了丰富多彩的常态化演出。首部原创森林童话剧《拉奇拉美·奇遇记》之“仙草花开”在问花节期间的周末及节假日上演。在“十二花神”巡游现场，来自金水区的白领小周告诉记者：“这里地方大、花多，人也不挤，还能看演出，20分钟走一圈，心情特别好。”

据工作人员介绍，8号线开通后，绿博园周末客流量增长40%。近日，百万株郁金香、70余个品种次第绽放，工作日接待游客已超万人。



郑州植物园森系色调的风景令人心旷神怡 本报记者 马健 摄



人民公园春花次第绽放，吸引游客驻足欣赏 本报记者 马健 摄

20分钟，接住市民的精神需求

跑了好几天，记者心里冒出问号：这20分钟，郑州的公园到底有什么魔力？

“在自然环境里待20分钟，不需要运动，光是坐着，心率就会趋于平稳，焦虑感也会减轻。这不是心理作用，是身体在自动修复。”河南理工大学副教授、国家二级心理咨询师全兆景解释道。

科学归科学，郑州的公园为了让这20分钟更舒适，在软硬件上也下了不少功夫。记者走访发现，碧沙岗公园的摩天轮完成智能化改造，管城区正在建设可移动环保“太空舱”。同时，人文表演丰富了游园体验——绿博园“问花节”期间，原创剧目《拉奇拉美·奇遇记》、“十二花神”巡游、花海剧场民乐驻唱等特色活动轮番登场，让“20分钟休闲”更有滋味。

这些设施只是表象。真正让这20分钟产生魔力的，是郑州这座城市特有的“时空压缩感”。

郑州市文物考古院文化遗产部副主任张永清点破了其中的道理：“郑州是火车拉来的城市，100

多年来‘快’是它的宿命。但恰恰因为外面太快，公园里那点‘慢’才格外珍贵。你坐在紫荆山公园的古城墙下，脚下是3000多年前的商代土层，头顶是春天的花——把几千年的跨度压缩在一个瞬间。”

如果说张永清看到的是历史纵深，那本土设计师周俊杰看到的是空间分布。“前些年公园是‘城中之园’，现在1700多个公园游园遍布街巷，成了‘园中之城’。20分钟逛公园就是顺便的事。这个变化，其实是在重新分配市民的时间——把‘慢’的权利还给了每个人。”

全兆景则从人群代际的角度补充了一个观察：“以前逛公园是老年人的事，年轻人觉得那是‘退休以后的生活’。但这几年变了。年轻人开始在午休时间去公园坐20分钟，不扎堆，不社交，就一个人待着。他们把这20分钟当成了‘精神快充’——不是不爱玩了，是太累了，需要一种低成本、零负担的恢复方式。”

一座被火车拉来的城市，正在用公园里的20分钟，学习如何慢下来。

20分钟，把美好“揉”进日常

短短20分钟如何真正用出花样？记者在公园里跟一群“资深玩家”聊了聊，每个人都有自己的一套独门心法。

太极陈师傅有“郑州限定”放松法：背对古树舒展身体，拥抱自然负氧离子；宝妈小杨带女儿制作“春日收集册”，把游园变成亲子寻宝；退休语文老师赵阿姨则用速写本定格花草。

对于公园未来的优化，各界人士也给出了建议。张永清结合郑州商都文化，建议在公园增设历史科普、考古体验项目，让游园兼具休闲与文化体验。“在3000多年的商代城墙脚下设置二维码，扫一扫知道这里的历史；在公园里设几个‘考古盲盒’体验点，用迷你手铲模拟挖土，挖出陶片复制品，背面印着真实的历史信息。这个在洛阳、西安都有成功先例，郑州作为商都，完全做得起来。”张永清说。

周俊杰希望可以加快智能便民设施推广，打造公园人流热力图，优化夜间照明，延长市民休闲时间。“‘太空舱’便民服务站能充电、能买水、能自助咖啡，二里岗和慈善文化园已经在建设中了，希望可以推广到更多园区。还可以搞一个‘公园热度地图’，用现有摄像头统计人流，小程序上显示实时拥挤程度，大家可以挑人少的时候去。照明也得改，步道加灯带、花树下做点景观光，成本不高，开放到晚上10点，‘下班后先去公园坐一会儿’就能变成习惯。”

郑州青年画家王东亮也有自己的想法：“现在年轻人喜欢打卡集章，可以在几个大公园搞一个‘春日集章’活动——人民公园的郁金香、碧沙岗的海棠、紫荆山的古城墙、绿博园的彩虹花田，每个公园一枚特色章，集齐换个小纪念品。成本低，但能拉动人流动起来，把‘偶尔去一次’变成‘每周都想去’。还可以建立‘公园时间银行’，市民做志愿服务攒积分，兑换咖啡或优先参加活动的资格，让市民从‘使用者’变成‘共建者’。”

人民公园的保安张师傅说得最实在：“多放几把椅子，就能多留住好多人。”

郑州的春天，因为有花而热闹；普通的日子，因为有了这20分钟的漫步而变得有滋有味。而一座城市的未来，不只在宏伟的蓝图中，更在这些细微的、让人愿意停下来坐坐的角落里。当公园真正成为城市的“会客厅”，当20分钟成为每个人触手可及的日常，郑州便不只是“绿城”，更是一座有温度、懂人心的家园。

本报记者 陶然

全民国家安全教育

“原来国家安全离我们这么近”

首都高校宣讲团走进郑大

本报讯(记者 张玉东)“原来国家安全离我们这么近。”近日，郑州大学第一报告厅内掌声雷动，首都高校全民国家安全教育宣讲团“中原行”活动在这里火热举行。6名师生作为国家安全宣讲员，为现场数百名大学生带来了一场有深度、有温度、更有热度的国家安全“思政课”。

上午10时，宣讲活动在热烈的氛围中拉开帷幕。台上，6名宣讲员依次登台，他们从不同维度切入，将宏大主题转化为一个个鲜活的故事。

“国土安全是立国之本，是国家生存和发展的基本条件。”宣讲团带队老师首先开讲，他从热播剧《太平年》切入，从和平统一语境下的国土安全讲到边疆哨所的坚守，地图标注的暗战，深刻诠释了“寸土不让”的铮铮誓言。台下，同学们神情专注，不时在笔记本上认真记录。

随后，宣讲团成员梁竟雯以“理解总体国家安全观”为主题，用年轻人的视角和通俗易懂的表达，将政治、经济、军事、网络等20余个领域的安全体系娓娓道来。“国家安全不是‘独角戏’，而是‘大合唱’。”她生动的比喻既引发共鸣，也深化了大家对国家安全的理解。

最令人动容的环节，当属讲述隐蔽战线英雄吴石烈士的故事。“若一去不回，便一去不回”，宣讲团成员蔡郁馨引用热播谍战剧《沉默的荣耀》中的台词，回顾了吴石烈士在台湾潜伏，冒死获取绝密情报，最终英勇就义的壮烈一生。当讲到吴石临刑前从容留下“凭将一掬丹心在，泉下差堪对我翁”的诗句时，现场鸦雀无声，不少同学红了眼眶。

最近河南学子心田的，当属粮食安全主题的宣讲。“河南是全国的大粮仓，每四个馒头，就有一个是河南产的小麦制作的。”宣讲团成员王韵涵从国际粮食市场的价格战讲起，道出粮食安全的重要性“粮食安全是买不来的，必须立足国内”。当屏幕上出现河南连续多年粮食产量稳居全国前列的醒目数据时，台下观众难掩自豪之情。王韵涵最后呼吁大家共同守护好我们的“大国粮仓”。这一刻，粮食安全不再是一个抽象概念，而是化作同学们心中沉甸甸的责任。

“以前觉得国家安全是电视剧里的事，今天才发现，一次不经意的网络晒照，一条来源不明的网络链接，都可能威胁国家安全。”郑州大学政治与公共管理学院2024级本科生郑志豪感慨地说。

“吴石烈士的故事让我哭了好几次，英雄无名，但精神永存。我们这代人要接好这一棒。”郑州大学外国语学院国际关系学院教师平安说。

省国家安全厅相关负责人表示，此次活动将国家安全教育从“书面语”变成“家常话”，让青年学子听得进，记得牢，在润物无声中增强国家安全意识。未来，将持续创新教育形式，让“人人讲国家安全，处处护国家安全”的理念更加深入人心。

“沉浸式”安全课 让安全观深入“童”心

本报讯(记者 徐富盈 通讯员 张娟)为深入贯彻落实总体国家安全观，切实增强全体师生的国家安全意识，在“4·15”全民国家安全教育日来临之际，郑州市公安局中原分局禁毒大队、汝河路派出所联合郑州市中原区淮河路小学及白庙强制隔离戒毒所，共同开展国家安全教育进校园活动。

民警走进淮河路小学校园，为在校学生带来一堂内容丰富、意义深刻的国家安全“必修课”。活动伊始，少先队员代表身着整齐校服，为到场的公安民警佩戴上鲜艳的红领巾，用最标准的队礼，欢迎民警的到来。

为提升学生识毒、防毒、拒毒的意识和能力，白庙强制隔离戒毒所民警为全体师生带来了一场主题为“共同抵制毒品 共筑防毒长城”的专题讲座。民警结合禁毒经验，为同学们讲解传统与新型毒品的种类、危害，重点介绍了伪装成食品、饮品的毒品识别方法，并传授了日常防毒技巧，引导大家树立正确观念、远离不良环境。

讲座中大家互动频繁，气氛活跃，有效加深了同学们对禁毒认知。同学们还近距离参观了常见毒品的仿真模型，民警结合实物，向同学们揭示了毒品的真实面目和隐蔽手段，提醒大家务必保持高度警惕。

此次国家安全教育日专题活动，不仅为同学们普及了国家安全知识，更厚植了全体师生的家国情怀与责任担当。学校负责人表示，他们将持续把国家安全教育融入日常教育教学全过程，常态化开展各类安全主题教育活动，筑牢校园安全防线，护航青少年健康成长。

守护“呼吸自由” 护航春日美好出行

本报讯(记者 张倩)为积极响应第38个爱国卫生月“健康车厢·畅行全城”专项活动号召，全力为市民营造洁净舒适的乘车环境，4月13日，郑州公交第一运营公司在腊梅路公交场站开展“守护‘呼吸自由’护航春日美好出行”专项行动，通过精细化清洁与全方位养护双管齐下，为市民春日出行筑牢坚实的卫生屏障。

车长充分利用运营间隙与收车回场的碎片时间，严格依照操作规范对运营车辆开展全方位清洁维护：逐台拆解清洗空调滤网与进出风口，清洁晾晒后复位，从源头保障车厢空气清新通畅；针对扶手、座椅等飞絮易附着区域，采用湿式擦拭法反复清理；对缝隙边角等隐蔽部位，则用专用工具细致清扫，确保不留死角。日常运营中严格落实趟趟清洁制度，加密清洁频次，通过常态化的精细管护，始终保持车厢整洁有序。

“作为公交人，让乘客坐得舒心、安心是我们的责任，多花几分钟清理细节，把车厢打扫干净，乘客出行体验就能更好。”B12路车长芮雷雷说。市民乘车途中，干净整洁的车厢环境也赢得了众多乘客的交口称赞。

在此次专项行动中，经过4小时的连续奋战，顺利完成了对70余台运营车辆的全覆盖清洁治理工作，切实把爱国卫生月的工作要求落到了实处。下一步，郑州公交第一运营公司将始终站在乘客需求角度，持续聚焦乘车舒适度与出行安全性，不断优化运营服务细节，全面提升公交运营服务质量，为广大市民打造更舒适、更安心、更美好的出行体验，让每一趟公交行程都充满温暖与惬意。



市民热线

信号灯常年不亮 家长盼多方共治

本报讯(记者 潘登)“孩子学校旁边的路口红绿灯常年不亮，太危险了！”近日，多位市民向郑州日报“市民热线”反映，郑州市惠济区绿荫路小学、大河路中心小学旁边的十字路口红绿灯不亮，给学校周边道路安全带来隐患。

4月13日7时30分，记者在绿荫路与天轩街交叉口看到，四个方向红绿灯都不亮，路边有不少占道商贩。路口往北100多米就是惠济区绿荫路小学，学校门口画有斑马线并标注“礼让行人”字样，由于信号灯不亮，交通秩序混乱。一名送学生的家长说，路口离学校这么近，红绿灯不亮，心里很不踏实。

绿荫路与天轩街交叉口往东100多米是惠济区大河路中心小学，绿荫路双向车道之间有绿化带隔开。不少家长图方便，把车停在学校门口对面的快车道边，孩子们在快车道上躲避着过往的车辆穿行，险象环生。

针对这些情况，家长纷纷提出改善学校周边道路交通安全的建议。一些家长认为，除了学校门口的斑马线，应该在路口两侧再安装减速带，这样汽车路过就会放缓速度。

有家长认为，学校门口道路的减速警示标志牌有点小，位置也不显眼。目前，只有绿荫路小学门前道路上安装有警示标志牌，大河路中心小学门前道路尚未安装警示标志牌。还有家长希望交警部门派人到学校门口维持交通秩序。

随后，记者致电郑州交警五大队，工作人员称将把设置临时红绿灯、警示标志牌等反馈给负责交警，并安装道路减速带不归交警部门，归市政部门。

记者致电12319郑州市城市管理局服务热线，接线员称将把相关情况和建设转交给有关部门。

汝河路雨污水管网改造工程完工

周边居民可享更稳定的供水和排水服务

本报讯(记者 汪永森 谷长乐)4月12日夜，汝河小区北门之外，随着最后一段管网铺设完成，路面恢复平整，汝河路沿线雨污水管网改造工程完工，周边居民开始享受更加稳定的供水和排水服务。

汝河路(昆仑路至嵩山路)现状雨污水和给水系统建于1986年，管道运行40年腐蚀严重并多次诱发道路塌陷。此外，原雨水系统建设标准低，下雨时路面径流和积水严重，给管道老化劣化严重，影响市民出行和城市运行。

2025年3月，郑州市城管局启动汝河路沿线雨污水管网改造工程，雨水系统更新提升后，可有效解决路面径流和积水严重及污水和给水管道严重老化劣化问题。

为最大限度降低施工对居民出行的影响，在城管局的统一部署下，施工方中建七局、河南六建、新蒲集团施工方创新采用“分段施工、分批推进”模式，将整个改造工程科学划分为3个标段、16个小段，实行“完成一段、恢复一段、开放一段”，实现了施工与居民出行的有序衔接。

郑州市市政设施事务中心工程科管理人员孟飞介绍，汝河路排水管网改造工程按新规划标高的雨污水管涵及自来水管道已投用，补齐了该路配管更新的短板，提升了供水保障能力。

近期，中原区城管局将启动建设路(华山路一西三环立交桥下环岛东侧)、金水西路(桐柏路一嵩山路)等84条道路的更新改造，以及陇海路新田大道、计划路协作路、工人路宏河路等28个积水点的综合整治工作。

“雨润春苗”科普伴成长

郑州科技馆志愿服务队伴学计划启动

本报讯(记者 刘盼盼)记者从郑州科技馆获悉，近日，郑州科技馆“雨润春苗”科普志愿服务队走进郑州市儿童福利院，正式启动“微光科学课堂 福利院伴学”计划。此举标志着郑州科技馆科普教育资源向特殊儿童群体的精准下沉迈出了实质性步伐。

该伴学计划突破传统的“单次走访”模式，已纳入福利院日常教学安排及双方年度工作计划。活动固定为每周一次，严格遵循福利院教学作

息时间，确保伴学计划具有持续性和稳定性，着力打造固定、长效、体系化的科学课堂。

针对福利院儿童的成长需求，服务队精心设计多元化课程体系，课堂内容不仅涵盖《威猛的水龙卷》等趣味科学实验，还融合《探秘椰印》传统科技、《地球色卡——漆扇制作》非遗美学、《纸间技艺——纸翻花》手工实践等特色内容，让孩子们在沉浸式体验中同步提升科学认知与动手能力。

据悉，郑州科技馆将以此为契

机，把“微光科学课堂”培育作为郑州市儿童福利院日常教学的核心特色课程，以及关爱特殊儿童群体志愿服务的标杆品牌。着力打造标准化的科学课程体系，持续深耕“科学教育+温情陪伴”模式，深化与郑州市儿童福利院的长效共建机制，完善伴学全流程管理体系，切实发挥公共科普场馆的辐射作用，带动更多社会力量关注特殊儿童群体的科学教育，为孩子们全面健康成长保驾护航。