

## 生活评弹

# “超市20分钟”解压兴起，都市人的“精神疗愈”有了新方式

□赵强

“超市20分钟”这一解压概念近年在都市朋友圈中持续走红。近来，社交媒体上不少年轻人分享了超市20分钟的“充电”妙招。他们发现，漫步于超市的货架间，不购物，只专注地浏览商品，也能快速缓解精神疲劳，甚至有人把超市比作“微型避难所”。

据介绍，20分钟效应并非新鲜概念。这项研究曾发表于《国际环境健康研究杂志》，研究报告指出，在公园、超市等特定场所进行约20分钟的无目的停留，可以显著减轻压力、提升心情。

一家调查机构对653名18-35岁受访者的调查也显示，89.13%的受访者表示乐意逛超市，其中31.39%的人逛超市的目的明确是“休闲放松”。凡是经常逛超市的人都会感到，在超市这个购物空间，除了平常的购物需要定期、定时来补充生活物品之外，没有目的性的闲逛，哪怕只是推着车漫游，对成年人来说也是一个不错的疗愈。

超市不仅为人们提供了一个可触摸、嗅闻、亲眼观看的物理空间，还是一个可以感受人间烟火的重要窗口。或许你在不经意间，就发现了前所未见的新事物、新产品，超市如同一个放大镜，可以带你了解一个不一样的真实世界。在这里，人们的精神世界可以得到高度放松。

具体来说，超市20分钟里的这种对嗅觉、视觉和触觉的多维度刺激，能激活大脑的愉悦激素释放，帮助人们快速转移注意力，减轻精神疲劳。在超市里逛游，看着货架上摆放整齐的物品，听着尝试美妙的背景音乐，能让人们得到另一种满足，让人们得到心理慰藉和情感维系。不同于线上的无感购物，线下体验能带给人们更多的踏实和满足。到超市的魅力或许就在于轻松、新鲜和互动感强，这是线上购物无法替代的，也是能给人们精神充电的秘诀所在。

“超市20分钟”的美妙效应，引起了更多都市人特别是白领职工的关注。“越逛越治愈”“把快乐一件件放进购物车”等话题在社交媒体上持续升温。“下班逛门店、选食材、慢悠悠煮个面”等Vlog获得上万个点赞，“一人食火锅攻略”“门店省钱技巧”等生活类内容也广受欢迎。很多人把自己从早到晚的生活诉求都落实在家门口的便利店、社区店、大型超市中。于是，超市不仅仅是白领的家庭厨房，还是放松自我、扩大视野的生活港湾。心理学家研究发现，日常微小的社交互动，哪怕是与陌生人的短暂交流，也有改善情绪的效果，能有效缓解压力与孤独感。

不同于线上购物，超市让人们重新回到真实的场景、真实的购物、真实的体验。这就让那些整天沉浸在数字世界、网络环境的年轻人找到了快乐生活的有效抓手。超市无论大小，都能串联起具体而又琐碎的生活。也许在这一过程中，超市的另一个治愈意义也就显得更加重要了。研究表明，逛超市20分钟后，人体压力激素皮质醇水平显著下降，注意力从工作疲劳中逐渐恢复，相当于完成了一次“大脑缓存清理”。

可见，超市的烟火气、新鲜感、丰富感、秩序感，足以让每个喜欢超市的人“乐不思蜀”。这种看似琐碎的购物、闲逛，其实是让我们回到了实打实的平凡生活，而这种平凡生活的烟火气与踏实感，正是当下都市人所急需的精神养料。闲逛超市20分钟，的确是都市人减压的一种最简洁的方式，不妨一试。

## 图闻点评

本期点评 牧心



### 深圳街头的“食物银行” 藏着一座城市的温暖

最近，深圳市福田区街头许多绿色柜子走红网络，这些被称作“食物银行”。爱心企业和超市捐赠的余量食品、临期食品，经质检合格后被放进智能柜机，免费供人们取用。自2022年5月启动至今，福田区“食物银行”公益项目已覆盖辖区全部10个街道。（新闻及图片来自新华社）

点评：“食物银行”的出现让我们看到了剩余食物到爱心食物的高效转化，更传递了一座城市的温暖。



### 10余万张照片攒成一座博物馆 宁夏盐池夫妇为长城“留档”

宁夏盐池县明长城每一处苍茫烽燧，都见证过高万东与陈静的身影。夫妇俩利用周末去寻找和拍摄长城遗迹。高万东负责开车和记录，妻子陈静则专注于拍摄。这对夫妇用十余年光阴拍摄了十余万张照片，并筹建了盐池县长城民俗博物馆。自2020年建成并免费开放以来，这座民间博物馆每年吸引成千上万名游客，尤其是长城深度爱好者和研究者。（新闻及图片来自新华网）

点评：通过一张张照片来保护我们的长城文化瑰宝，也唤醒更多人的加入，相信随着这种历史文化的被看见，我们的文化自信也越来越坚定。



### “第一眼看到跟真人一样” 安徽“机器人交警”实习上岗

近日，在安徽芜湖市赤铸山路和徽州路交叉口，一名佩戴白色警帽、身穿反光背心的机器人交警，用标准的手势向车流发出指示，提醒着过往车辆，并与现场交警协同配合，参与文明出行劝导。据了解，机器人交警安装有6个摄像头和1个激光雷达，可以对路面交通情况进行感知，移动过程中实现自动避障，并将现场采集的数据传输至后台。（新闻及图片来自央视新闻客户端）

点评：机器人交警的上岗不由地让人感叹技术的飞速发展，或许在不久的将来，人机一起工作的场景会更多出现。



### 保安大哥弹钢琴走红 传递温暖治愈人心

近日，湖北荆门一位保安大哥在商场里弹奏钢琴，琴声悠扬打动路人驻足。“只要自己喜欢，就可以一直弹下去”，这位用琴声点亮平凡日常的保安大哥，将热爱融入音乐。（新闻及图片来自新华网）

点评：当保安制服与黑白琴键碰撞时，让我们看到了生活中的美好。保安大哥打动我们的或许是一种善良的提醒——生活可以更快乐地活。



### 从“家门口”到“校门口” “护学公交”的暖心之举

清晨6时30分，在山西阳泉市城区阳光广场公交站台，一辆标有“护学专线”醒目标识的公交车缓缓驶进站台。自2022年9月起，山西省阳泉市公交公司创新推出“护学公交”定制服务，构建起覆盖全域的学生通勤保障体系。（新闻及图片来自新华网）

点评：接送孩子上下学，对很多家庭来说都是不小的问题，“护学公交”的出现就是一个解决问题的好办法，不仅确保了孩子上学的安全，实现绿色出行，而且从一定程度上缓解了交通紧张情况。