



■在海之恋公园，感受浓浓的海滨风情。

走，逛逛“咱家的”公园



■孩子们在齐鲁康体公园儿童广场嬉戏玩耍。



■象耳山公园双樱盛开，市民游客畅游其中。



■市民游客乐享浮山森林公园。

正是绿意葱茏的暮春时节。眼下的浮山森林公园，是亲子活动的娱乐场，是人们春游踏青的好去处，是周边居民的“后花园”；在深圳路体育公园，酣畅淋漓的比赛常常上演，人们奔跑、挥汗，感受运动的乐趣，展现激情与活力；在齐鲁康体公园，孩子们在秋千、滑梯、蹦床上嬉戏玩耍，欢声笑语荡漾山间，一幅好不热闹的欢乐景象；在海之恋公园，年轻人与海相拥，或露营，或漫步，或放空，感受城市滨海风情的浪漫……如今，公园不仅是老年人的“健身房”，更成为有孩家庭的“遛娃地”，年轻人的“快充站”。

人们为何钟情于公园？今春，“公园20分钟效应”出圈，有研究表明，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，只是每天到公园待上20分钟也能让精神状态更好。

去年的十大流行语中，有一个词叫“情绪价值”，简而言之，就是人、事、物影响人们情绪的能力，而逛公园就是一件高情绪价值的事情。在公园，树木的新绿与繁花的缤纷交织，带来生命的活力；清澈的水面映照蓝天白云，或波光潋滟，或水面如镜，增添了一份宁静与和谐；园内蜿蜒的小径通向幽然的深处，呼吸着新鲜空气，聆听鸟鸣，感受扑面而来的春天气息……特别在春夏季节，万事万物生机勃勃，非常适合人们打开心扉、补充能量。

眼下，青岛城市中的公园被暖暖春意包围。相比出门旅游、住民宿、健身等疗愈方式，公园无疑更便捷实惠。自青岛推进公园城市建设三年攻坚行动以来，越来越多的高品质绿色空间如雨后春笋般“冒”了出来，口袋公园、综合公园（社区公园）、山头公园等，都成了城市生活与自然生活的过渡带。此外，一些原本收费的公园也免费对公众开放。“推窗见绿，出门入园”的图景走进现实，让人们有了更多的绿色幸福感和获得感。

春天的公园是一个充满生机、色彩和希望的地方，它是城市中一片让人心旷神怡的绿洲，适合每个人前来探访和欣赏。走，逛公园去！

刘栋文/图



■仲林雅庭口袋公园给居民提供了宁静、闲适的疏林草坪休憩空间。



■市民在同安路口袋公园健身锻炼。



■深圳路体育公园是运动健身的好去处。



■昌邑路和沽化路交界的“昌乐园”口袋公园。