

年轻人躺草坪午休，“公园20分钟效应”受追捧



工作日的“口袋公园”、草坪，最近成了许多年轻人的“快充站”。最近，上海徐汇区云锦路地铁站附近一块草坪走红社交平台，草坪上“长”满了来“散散班味儿”的年轻人。

这种全新的放松方式在社交平台上被称为“公园20分钟效应”，不少网友表示亲测有效，“这是一场与地球的20分钟约会。”“公园20分钟治好了精神内耗。”

记者了解到，云锦路地铁站附近这块草坪是一处商圈的配套绿化，呈狭长形、阶梯状。工作日中午，草坪上躺了20多位正在午休的年轻人，大多是附近写字楼的白领上班族。有的独自躺着，有的和同事一起躺着，还有的在聊天，聊生活、聊美食，就是不聊工作。

社交平台上有网友评价称：“蓝天、白云、微风、阳光，这是最有松弛感的午休。”

“这块草坪建成好多年了，最近突然火了，来躺的人越来越多。”上海市民陈女士在附近上班，她说，“躺草坪很惬意，不用花钱，什么事情都不用做，躺着发呆就行了。”

“我从3月就开始躺了，还特地准备了一块防潮垫，只要天气好，我每天中午都会来趟20分钟，很放松。”上海市民辛女士表示，“现在天气逐渐炎热，已经不是人最多的时候了。4月是最舒服的时候，来晚了还找不到合适的位置。”

“最近工作太忙了，经常加班，中午一定要补个觉。”躺草坪午休的周先生说，“躺草坪午休很接地气，就是要注意穿合适的衣服，不然草坪有些扎皮肤。”

社交平台上还有不少网友夸赞这块草坪很符合人体工学，外地网友也纷纷喊话“求复制推广”。

随着“公园20分钟效应”的日渐火爆，越来越多年轻人选择公园、草坪作为能量“快充站”的原因何在？

“公园20分钟效应”的流行是从今年春天开始的，最早起源于某杂志的一项研究。研究结果显示，每天只需抽出短

暂的时间来到户外，无须任何运动就可感受到放松，即使只是在公园或其他能接触大自然的地方待上20分钟，也能够拥有更好的精神状态。

“公园20分钟效应”的出圈并非毫无依据。对于身处都市快节奏生活中的人来说，20分钟的碎片时间挤挤就能有。多位市民受访时说，20分钟逃离“方寸格子间”、告别“水泥森林”，时间再短一些可能来不及放松，再长一些又变得“奢侈”。

有科学家认为，身处自然环境20分钟左右能够显著降低体内的皮质醇含量约10%，从而减轻压力。同时，自然环境能够舒缓前额叶皮质，从而帮助其更好地恢复活力。

工作园区中的草坪、写字楼旁的绿地、居民区周围的绿道等，纷纷被年轻人“占领”。有网友还总结了“不结伴、不言语、不间断”三原则，强调“一个人独处才是重点”。

业界人士表示，“公园20分钟效应”火爆的背后，一方面是免费的快乐更具性价比。近年来，中国各地在推进城市建设的进程中，“口袋公园”等小而美的绿色空间逐渐增多，成为都市生活与自然生活的过渡带。

《2023年中国国土绿化状况公报》显示，2023年，中国新建和改造提升城市绿地3.4万公顷，开工建设“口袋公园”4128个，建设绿道5325公里。

另一方面是时间成本带来的最优解。“触脚可及”的公园、草坪为上班族省去了许多时间成本。

从身体到精神，年轻人正在到处寻找对抗“班味”的方式，如前段时间流行的“上班恶心穿搭”，以一种另类的方式与内心的和解，再到如今兴起的“公园20分钟效应”，这些新现象出现的背后，是年轻人寻找情绪价值的表达。

“人就是活一个心态，要学会享受自己和地球的约会。”若论“公园20分钟效应”是否会持续走红，网友评论已给出了答案。 据中新网

收录超15万个《中国生物物种名录2024版》发布

5月22日是国际生物多样性日。中国科学院生物多样性委员会联合中国科学院动物研究所、中国科学院植物研究所和中国科学院微生物研究所今天发布了《中国生物物种名录2024版》，全球用户可以自由下载使用。

2024版名录共收录物种及种下单元155364个，其中物种141484个，种下单元13880个。

2024版名录比2023版新增6423个物种和267个种下单元。

动物界新增4045个物种和159个种下单元，植物界新增358个物种和16个种下单元，真菌界新增2020个物种和92个种下单元。其中，动物界尤其是昆虫纲鞘翅目新增3275个物种，是本年度名录中新收录物种数量最多的类群。云南和台湾是我国新物种发现的热点地区，新增物种数量占全国的30%以上。有效填补了中国生物物种名录的空缺。

此外，2024版名录还包括：原生动

物界2503个物种及63个种下单元，色素界1968个物种及413个种下单元，细菌界463个物种及6个种下单元，病毒655个物种及150个种下单元。

为了摸清中国生物多样性的家底，科学回答中国“有多少物种、有什么物种”，支撑我国履行《生物多样性公约》，促进生物多样性研究与保护，自2008年起，中国科学院生物多样性委员会组织300多位专家，全面系统地收集整理公开发表的中国生物物种数据，分类学专家对每条数据进行审定确认，最终汇编成《中国生物物种名录》，每年以年度名录的形式发布。

中国是唯一一个每年都发布生物物种名录的国家，中国生物物种名录自发布以来被广泛采用。自2018年新网站上线至今，名录总下载量超过10TB，在线物种页面访问量超过1500万次，被国内外期刊论文、专著引用超过1000次。

据央视新闻

国家组织人工关节接续采购开标 三分之二中选产品价格下降

5月21日，国家组织人工关节集中带量采购协议期满接续采购开标，三分之二的中选产品价格下降。人工关节集采两年来，我国共使用集采人工关节超111.62万套，节省采购费用328.91亿元，显著降低患者负担。

国家医保局介绍，2021年9月，我国开展首轮国家组织人工关节集采；2022年5月，人工关节集采落地执行，协议期两年，即将期满，因此开展此次接续采购。此次采购产品为人工关节医用耗材，范围与首轮集采相同，包括用于治疗髋关节疾病的初次置换人工全髋关节，以及用于治疗膝关节疾病的初次置换人工全膝关节。此次采购共有54家企

业拟中选，比首轮集采增加10家。

首轮人工关节集采后，人工髋关节平均价格从3.5万元降至7000元左右，人工膝关节平均价格从3.2万元降至5000元左右，平均降价82%。两年来，我国共使用集采人工关节111.62万套，按集采前价格计算节省采购费用328.91亿元。

此次接续采购产品的加权平均价格进一步小幅下降。据初步测算，加权平均价格在首轮集采基础上，再降低6%左右。三分之二的中选产品价格下降，其中包括部分原中选产品等。预计今年6月，患者将用上接续采购中选产品。 据北京晚报

谢留卿等艺术品“套路卖”特大诈骗案二审宣判 44人被判刑

5月22日，安徽省芜湖市中级人民法院对谢留卿等63人组织、实施的艺术品“套路卖”诈骗案二审公开宣判，44名被告人分别被判处15年至6个月不等的有期徒刑或拘役，并处罚金。

芜湖市中级人民法院二审审理查明，2012年以来，以谢留卿为首的犯罪集团冒用他人名义在郑州、北京设立公司，采取虚构产品作者、虚构作者授权、虚构作者头衔和成就、冒充拍卖行、冒充同行、承诺回购等欺骗手段向客户推销产品，骗取安徽、黑龙江、四川等近20个省(自治区、直辖市)的被害人钱款共计1670余万元。

芜湖市中级人民法院二审认为，谢留卿等人以非法占有为目的，组织、实施多起诈骗活动，其行为已构成诈骗罪。该案参与人数众多、主要成员稳定、组织严密、分工明确，形成以谢留卿为首要分子，刘艳芳、张红芳为主犯，其他参加者为一般成员的犯罪集

团。该犯罪集团以中老年人为目标群体，向不特定社会公众实施诈骗，反复诱骗被害人购买涉案产品，或者向同一被害人多次推销，甚至明知被害人家庭境况差需要借贷，仍持续对其实施诈骗，以致多名被害人债台高筑、卖房还债，生活陷入困境。

法院根据查明的事实及证据，综合考虑各被告人犯罪事实、性质、情节及认罪悔罪表现，依法作出二审判决：对被告人谢留卿以诈骗罪判处有期徒刑15年，并处罚金1500万元；对刘艳芳等43名被告人以诈骗罪分别判处有期徒刑12年至拘役6个月不等的刑罚，并处罚金；对陈丹等11名犯罪情节轻微的被告人免予刑事处罚；对王梦阁等8名情节显著轻微危害不大的被告人宣告无罪。

此前，芜湖市繁昌区人民法院一审判决后，公诉机关提出抗诉，谢留卿等21名被判处有罪的被告人提出上诉。

据新华网