

# 树下一刻

## 改善身心

树木的陪伴能减少焦虑，疗愈抑郁，舒缓压力，塑造健康身心。

## 强心健体

树旁的活动带来健康的活力，有效的帮助人们减重、健身，强健心脏功能。

## 开发大脑

- 在“绿色空间”玩耍的孩子们的大脑可以更好的发育，助力他们注意力和记忆力的成长。
- 户外活动也能有效改善注意力缺陷多动障碍 (ADHD)，减轻症状。

## 呼吸更顺畅

树木能改善空气质量，去除空气中的有害颗粒（污染物），减轻对肺部的刺激，并缓解慢性阻塞性肺病 (COPD) 等呼吸系统疾病的症状。

## 降温防晒

- 树荫是避暑降温的经典之选。
- 它也为我们遮挡紫外线，降低皮肤癌风险。

## 健康孕育

在绿植丰富的环境中，准妈妈们更加放松，不容易产生压力，这降低了早产的风险，让宝宝更加健康。

## 术后康复

手术后，户外活动并亲近绿色能够加快身体恢复。



### 参考来源

1. 《基于唾液生物标志的日常生活背景下的城市自然体验减压研究》| Frontiers (frontiersin.org)
2. 《使用树木和植被减少热岛效应》| US EPA (epa.org)
3. 《森林与树木对人类健康的影响：路径、影响、挑战与应对方案》| IUFRO (iufro.org)
4. 《城市树木与人类健康：范围评审》| PMC (nih.gov)

“绿色空间”有益健康。您可以选择在公园的树荫下、自家的院子里、或附近的社区中进行以下活动：

- ▲ 散步、慢跑或跑步
- ▲ 坐在树下
- ▲ 和家人或朋友一起野餐、烧烤
- ▲ 进行体育运动
- ▲ 观鸟或观察自然
- ▲ 创作——写日记、绘画或涂鸦
- ▲ 冥想或祈祷



greatlaketrees.org/health



感谢克利夫兰基金会，他们使这份信息图表得以完成。