

doi:10.16779/j.cnki.1003-5508.2019.01.021

开展森林养生的基本要素与品质提升对策

张 杰,孙晓生*

(广州中医药大学,广东 广州 510405)

摘 要:森林养生是健康养生和林业旅游发展相结合的新兴领域。有关森林养生的研究仍处于起步阶段。梳理森林养生的发展概况,认为开展森林养生的基本要素包括:森林环境;森林养生产品和服务;配套设施。优化森林养生品质,需要加强森林医学研究;优化森林养生环境;加强森林养生人才队伍建设;提供有特色的森林养生产品和服务。

关键词:森林养生;基本要素;森林医学;森林环境;产品;服务

中图分类号:F326.2 文献标识码:A 文章编号:1003-5508(2019)01-0098-05

The Basic Elements of Forest Health Preservation and Suggestions for Quality Improving

ZHANG Jie SUN Xiao-sheng*

(Guangzhou University of Chinese Medicine, Guangzhou 510405, China)

Abstract: Forest health preservation was a new thing that combined health preservation with forestry tourism. Research on forest health preservation was still in its infancy. By combing the overview of forest health development, it was believed that the basic elements of forest health preservation included forest environment, product and service of forest health preservation, corresponding supporting facilities. To optimize the quality of forest health preservation, it was necessary to strengthen research on forest medicine, optimize forest environment for health preservation, strengthen talents team cultivation for forest health preservation and provide unique products and services of forest health preservation.

Key words: Forest health preservation, Basic elements, Forest medicine, Forest environment, Product, Services

2016年,国家林业局下发了《关于大力推进森林体验和森林养生发展的通知》,首次提出“森林养生”概念。同年,首届中国森林康养与医疗旅游论坛上,国家林业局提出将加强市场引导,与有关部门合作,为森林康养产业发展创造良好条件。近日,国家卫计委、国家发改委、国家财政部、国家旅游局和国家

中医药管理局联合发布《关于促进健康旅游发展的指导意见》,提出要发挥中医药特色优势,使旅游资源与中医药资源有效结合,形成体验性强、参与度广的中医健康旅游产品系列。森林养生就是将健康养生的相关内容融入我国森林旅游发展中。但是,目前森林养生在理论研究和实践方面都处于起步阶

收稿日期:2018-10-14

基金项目:国家中医药管理局-中医药健康养生文化实践体系研究(GZY-BGS-2017-40)

作者简介:张杰(1992-),男,河南沁阳人,广州中医药大学中医养生学博士研究生,主要从事养生产业方向研究, e-mail:1393227376@qq.com。

* 通讯作者:孙晓生(1956-),男,广东揭阳人,广州中医药大学二级教授,博士与博士后导师,研究生学历,主要从事中医养生、养生产业与文化等方向研究, e-mail:sunxiaosheng@gzucm.edu.cn。

段,参与者较少,主要以具有林学背景的森林旅游学者为主,因此,从健康养生专业角度来进行森林养生的审视和研究就显得尤为必要。

1 森林养生的发展概况

“养生”一词首见于《庄子·内篇·养生主》,是以健康和幸福为导向的生活方式,是一种有明确目的的自主的保养生命的行为,目的是维护生命健康,增加生命数量和提高生命质量^[1]。养生活动可大致分为环境养生、精神养生和行为养生三大形式。森林养生属于环境养生,但不仅仅限于环境养生的范畴,也包含了精神养生、行为养生等诸多内容。个人认为,森林养生是以优质的森林环境与资源为基础,在不破坏森林植被为先决条件下,因地制宜,充分保持和发挥森林植被和环境功效,辅以适度的人工设施,以科学的医疗监测数据为依据,通过一套完整的森林养生产品和服务体系,达到改善身体素质及预防、缓解和治疗疾病等目的的所有活动的总称。

19 世纪 40 年代德国在巴特·威利斯赫恩镇创立世界上第一个森林浴基地,这是国外森林养生的雏形,20 世纪 80 年代开始德国将森林养生作为基本国策,已批准森林养生基地约 350 处,配备专门执业资格的医生和理疗师,重点在于健康恢复和保健疗养,其花费已列入国家公费医疗范围^[2]。2004 年日本林野厅发表了《森林养生基地构想》,首次提出了“森林养生基地”的概念,2007 年成立日本森林医学研究会,建立了世界首个森林养生基地认证体系。截至 2013 年,日本共认证了 3 种类型的 57 处森林疗养基地,每年近 8 亿人次到基地进行森林浴^[3]。韩国山林厅 2012 年发布了自然休养林可行性评估调查要求,从景观、位置、面积、水系、休养诱因、开发条件 6 个方面对自然休养林进行详尽而严格的评估。迄今为止,韩国共营建了近 400 处自然休养林、森林浴场和森林养生基地,制定了完善的森林养生基地标准,建立了森林养生服务人员资格认证和培训体系^[4]。此外,美国等其他国家也都在积极开展森林养生方面的开发,美国国家林务局通过投入资金和制定严格标准、组建森林保健技术队伍来实施森林养生活动,森林场所全年接待游客达 20 亿人次^[2]。

我国最早于 20 世纪 80 年代引进森林浴,开始

探索森林养生实践。进入 21 世纪,在生态文明建设战略的指引下,我国的森林养生产业逐渐兴起,受到社会各界的广泛关注。2015 年 12 月,中国林业产业联合会印发了《中国林业产业联合会关于启动森林康养基地建设试点项目的通知》,标志着由林业主管部门推动的首批森林康养基地试点建设工作的正式启动。截止 2018 年 10 月,国家林业局森林公园管理办公室审批了 9 家全国森林养生基地试点建设单位,中国林业产业联合会审批了 62 家中国森林养生基地、233 家全国森林康养基地试点建设单位。湖南、四川、浙江、广东、黑龙江和江西等省份陆续启动了地方森林养生基地的建设工作。四川省于 2017 年 3 月 12 日首先发布《四川省森林康养基地评定办法(试行)》^[5],该评定办法从资源条件、交通条件、环境条件、基础设施条件等几个方面对森林康养基地开始规范化审查与评选,使得森林康养基地建设朝着规范化方面发展。

2 开展森林养生的基本要素

森林养生与中医养生一样,其核心思想是天人相应,基本原则是人与自然相和谐、人与人相和谐、人体自身身体和精神相和谐。森林养生就是要充分依托优质的森林环境,配备相应的养生休闲医疗服务设施,开展森林相关医疗健康的研究、进行森林养生产品和服务的研发、开展相应的养生休闲体验活动,进而建立和推广和谐自然的森林养生文化,最后达到实现保养身体、调试机能、修养精神、延缓衰老的目的。那么,森林环境、森林养生产品和服务、配套设施、就构成了开展森林养生的基本要素,以下就这几个构成要素展开讨论:

2.1 森林环境

(1)气候:国内有研究认为空气质量高、空气细菌含量少、负离子浓度高、气候宜人等是森林养生的主要作用因素^[6,7]。开展森林养生,首先需要选取适宜养生需要的森林气候环境。人体主观感觉最舒适的温度大约在 18℃~24℃,最适合的湿度为 45%~65% RH^[8]。不同的疾病人群对环境感觉又有细微的差异,功能性低热、甲状腺功能亢进、尤其是烧伤烫伤后皮肤瘢痕患者,更倾向接触温度更低,湿度更大的气候环境,老年慢性支气管炎、肺气肿患者则正好相反^[9]。此外,空气负氧离子有降尘灭菌、

防治疾病和强身健体等功能^[10]。适宜开展森林养生的地方,空气负氧离子浓度空气和细菌含量也要达到一定的标准。目前全国第一个森林康养基地标准《四川省森林康养基地评定办法(试行)》^[5]中规定,森林康养基地的PM_{2.5}年均浓度不超过15 μg·m⁻³,24h平均浓度不超过35微克·m⁻³;空气细菌含量少于200个·m⁻³,空气负离子浓度达到1 000个·cm⁻³以上。

(2) 植被:植物精气,也叫“芬多精”,是指树木在其生理过程中释放出的挥发性物质,如松脂、樟木香、柠檬油等,有益于环境和人体健康^[11]。森林环境中还有大量的植物精气,不仅能促进人体生长激素的分泌,还有抗菌、抗癌和抗微生物等保健特性,对放松精神、缓解紧张和松弛情绪也具有明显作用。国内还有学者用中医药理论对植物精油进行系统分类,按功效分为行气、理血、补益、疏风、驱寒、清热、除湿、开窍八大类^[12]。植物精气的养生功能为建立“森林医学”、森林保健中心和森林医院提供了理论依据,也为开发森林养生提供了资源基础。国内现有的地方森林康养基地标准^[5,26]中对植被要求一般仅限于森林覆盖率不低于60%~65%。建议植被应该有明显的季相变化,强调了要有彩叶、芳香、观花、观果等类植物。《贵州省森林康养基地建设规范》^[26]特别提出了,应该有针对性的营造、补植释放植物精气的具有保健性能植物,突出优质林分,提升康养林疗养功能。

(3) 地形:森林地区多为山地地貌,海拔较高、活动空间小、地形复杂。并不是所有的森林地区都适合森林养生的开展。相关研究^[27]认为森林康养基地应尽量包含多种地貌单元,拥有较大面积的开阔平地,坡度平缓但要有一定的起伏变化。因为如果森林地形起伏落差过大,养生项目难以开展,地形过于平坦,整体感觉会显得单调乏味,开展活动也会缺乏多样性。在选址时应考虑到经营规模、活动服务种类等因素,选择空间充足、地形多样且起伏不大,海拔在500 m~2 000 m之间的森林地貌条件来开展常规的森林养生活动。各地森林地形不同,具体实践时应充分考虑当地特色,具备湖泊的可以开展划船、游泳等运动项目,在坡地可考虑山地行走,骑行等项目,在平原林间则可以用来作为养生功法练习的基地,森林手工制作等体验活动的区域,最大限度地利用已有的地形特点。

2.2 森林养生产品和服务

开展森林养生,能够提供相关的养生产品和服务是必要的。它既是将森林养生概念实物化、形象化、具体化的一个重要标志,也是消费群体感受养生体验价值的主要载体。国内有学者从森林资源角度出发,建议规划出森林登山观光、森林康体运动、森林康体养生、森林休闲度假、森林养老基地、森林文化产品、森林露营的森林养生产品和服务^[28]。根据养生方式的不同将森林康养产品划分为保健型养生产品、康复型养生产品、饮食型养生产品、运动型养生产品和文化型养生产品五大类^[29]。也有从旅游产业链角度提出要构建由生产性、生活性、游憩性三大类型的森林养生旅游产品体系^[6]。虽然学者们在研究中提出了各种设想,但具体的实践中,目前各地方森林康养基地对此项的要求并不清晰,如《四川省森林康养基地评定办法(试行)》中规定“能提供明确的森林康养产品、康养菜单与服务”,但并未进一步具体说明提供何种产品和服务。而目前各地森林养生基地、康养基地的建设中,森林养生产品和服务也仍处于薄弱环节,至今未形成完整成熟的森林养生产品和服务体系,这也是目前影响森林养生进一步发展的关键因素。

2.3 配套设施

森林养生旅游的开展离不开配套设施的支持,应该主要包括基础设施、养生休闲设施、医疗服务设施3类。首先,保障客户衣食住行等基本要求的设施主要包括道路交通、水电、通讯、网络、接待设施、运动与娱乐设施、环卫设施、安全防护、医疗所等应建设齐备。其次,要根据实际需要逐步完善用来开展森林养生休闲项目的养生休闲设施,如山地骑行道、山地跑道、足底按摩步道、普通游览道、功法练习场地、健身器材等设施。在进行设施配备时,一方面要考虑到进行森林养生活动的特殊人群,如患有身心疾病、慢性病人等特殊需要,另一方面也要从建筑、器材,到提示标语,在颜色、造型等多方面应充分考虑森林、健康、养生等元素的植入,力求全方位与森林文化相契合。

3 森林养生品质提升的对策

3.1 加强森林医学研究是基础

森林医学研究为森林养生活动的开展提供了理

论依据,是提升森林养生品质的基础。目前关于森林养生相关医学的研究,国外学者居多。国内外大多通过现场测试的实证研究来探讨森林养生功效。研究表明,森林养生的功效大概有以下几点:调节心率、脉搏^[13,14];降血压^[15,16,17];调节血脂^[17];调节血糖^[18];改善血管心脏功能^[17];降低促炎因子的水平,改善炎症^[19];增加自然杀伤细胞的数量和体积,提高自然杀伤细胞的活性,增强人体免疫功能和抗癌能力^[20];降低血液、唾液及尿液中压力荷尔蒙的水平,改善抑郁等负面情绪,恢复正面情绪,提高活力^[14,21];平衡人体交感神经系统和副交感神经系统活动,改善人的睡眠质量,放松精神,降低紧张感^[22,23,24,25]。森林养生面对的客服群体中,很大一部分是老年人、慢性病人群、亚健康状态人群。产品和服务的研发,需要建立在老年医学、慢性病管理、亚健康调理、中医药养生等专业的医学基础上,这样森林养生才能更加专业化。因此,应该加强以亚健康、失眠、高血压、糖尿病、抑郁和免疫性疾病等慢性非传染性疾病的森林治疗效应研究,开展适宜人群、适宜养生技术和产品的动物实验和人群实验等森林医学研究。这样,森林养生的产品和服务才能更加专业和有效。离开了森林医学的支撑,森林养生活动只能有名无实,不能可持续发展。

3.2 优化森林养生环境是条件

适宜的森林养生环境是开展森林养生活动的前提条件。不是所有的森林地区都适合开展森林养生,需要进行专业评估。经评估适宜开展森林养生的地区,仍应适当对森林养生环境进行优化。如对现有的植物种类进行筛选,选出具有养生保健功效的植物,根据其功效开展相对应的森林养生活动。也有必要根据实际需要,在森林中补种新的植被,一方面增加彩叶、芳香、观花、观果等类植物,增加观赏性和趣味性,另一方面增加具有养生功效的植物,甚至根据保健功效的不同划分不同的区域,开展不同的养生功能区,开展更加丰富的森林养生项目。此外,森林环境中的气候、植被、地形等最基本的要素,往往是比较脆弱的,需要进行悉心保护,不可为了商业目的,过度开发,以致造成不可逆转的破坏。

3.3 加强森林养生人才队伍建设是支撑

森林养生的发展离不开人才队伍的支撑,特别是涉及林业、医学保健、产业等知识结构于一体的复合型人才队伍。目前各地森林养生人才队伍中仍以

林业背景、旅游背景的居多,由于从业人员森林医学知识背景的缺失,多从林业、旅游休闲的视角设计和开发森林养生产品和服务,这也制约了森林养生品质的进一步提升。因此,这就要求林业部门要加强与国内外高校、科研单位、企业进行合作,一方面形成医、林、商三者结合的科研和工作平台,吸引相关专业人才加入森林养生的建设队伍中来,尤其是医生、保健调理师、健康管理师、心理咨询师、营养师、按摩师、健身教练等目前森林养生中极缺的医疗保健人才。另一方面,国家和地方林业部门也要积极开展森林养生师、森林疗养师等从业人员的培养和认证,为我国森林养生产业的持续发展提供稳定的人才支撑。

3.4 提供特色的养生产品和服务是核心

提供特色的森林养生产品和服务,将成为森林养生基地的核心竞争力。目前全国各地的森林养生基地、森林康养基地,基本仍处于探索阶段,并未形成完善的森林养生产品和服务体系。目前各地提供的森林养生产品和服务,仍以康养步道、游览体验、农家乐美食、休闲活动等低层次、一般性旅游活动为主,且同质化情况严重。森林养生产品和服务的提供应该基于本地区森林养生环境等优势条件,开展差异化的特色项目,打造“森林+”特色品牌。如在广东从化区流溪河国家森林公园附近温泉资源丰富,即与碧水湾温泉度假村进行合作,开展针对空管人员的“森林+温泉养生”特色放松解压项目;广东省揭西县大北山国家森林公园内中药资源丰富,即成立大北山中药养生基地,开展“森林+中药养生”项目,以林下中药种植为依托开展,中药种植、养生体验、养生产品开发的森林养生活动。此外,森林还可以根据各地不同的优势条件进行组合,在美食地区开展“森林+饮食养生”;在宗教圣地开展“森林+禅修养生”、“森林+道医养生”;在花卉资源丰富地区开展“森林+芳香养生”、“森林+精油疗法”;在茶叶产业与文化发达地区开展“森林+茶道养生”等等。总之,一定要结合当地实际,强强结合,开发出属于自己特色的产品和服务,精品化,品牌化,形成自己的核心竞争力。

4 结语

森林养生是健康养生和林业旅游发展相结合的

新兴领域,有关森林养生的研究仍处于起步阶段。笔者通过梳理森林养生的发展概况,认为开展森林养生的基本要素主要包括:森林环境;森林养生产品和服务;配套设施三大方面。并提出了优化森林养生品质的若干对策,加强森林医学研究;优化森林养生环境;加强森林养生人才队伍建设;提供有特色的森林养生产品和服务。这样才能更好满足市场对森林养生的多样化需求,取得良好的经济和社会效益。

参考文献:

- [1] 孙晓生. 孙晓生中医养生文丛(第二辑) [M]. 北京:中国中医药出版社,2015:81:81~84.
- [2] 左家哺. 森林康养及其产业评述[J]. 湖南生态科学学报, 2017,4(04):50~55.
- [3] J Lee, B J Park, Y Tsunetsugu, et al. Forests and human health recent trends in Japan [M], Forest Medicine, 2013:243~257.
- [4] 郑群明. 森林保健旅游[M]. 北京中国环境出版社, 2014:133~134.
- [5] 四川省林业厅. 四川省森林康养基地评定办法(试行) [Z]. 2017~03~02.
- [6] 陈文武, 田晔林, 蒋玮, 等. 森林养生旅游产品体系开发及构建研究[J]. 中国农学通报, 2015, 31(25):1~5.
- [7] 李敏, 陈文武, 田晔林, 等. 沟崖风景区森林养生旅游产品体系开发及构建研究[J]. 林业科技, 2017, 42(02):60~62.
- [8] 李济任, 许东. 森林康养旅游评价指标体系构建研究[J]. 林业经济, 2018, 40(03):28~34.
- [9] 马烈光. 中医养生学[M]. 北京:中国中医药出版社, 2012:72.
- [10] Hawkins L H, Barker T. Air ions and human performance [J]. Ergonomics, 1978, 21(4):73~82.
- [11] 陈欢, 章家恩. 植物精气研究进展[J]. 生态科学, 2007(03):281~287.
- [12] 孙晓生. 孙晓生中医养生文丛(第一辑) [M]. 北京:中国中医药出版社, 2014. 9:182~187.
- [13] Kasetani T. Physiological effects of forest recreation in a young conifer forest in Hinokage Town, Japan [J]. Silva Fennica 2009, 43(2):291~301.
- [14] Ochiai, Hiroko, Ikei, et al. Physiological and Psychological Effects of a Forest Therapy Program on Middle-Aged Females [J]. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2015, 12(12).
- [15] 王国付. 森林浴的医学实验[J]. 森林与人类, 2015(9):182~183.
- [16] 兰峰, 郑洲, 曹婷嫻. 森林浴对军队高血压患者血管功能及相关因素的影响[J]. 中国疗养医学, 2017, 26(04):340~342.
- [17] 郑洲, 莫东平, 兰峰, 等. 森林浴对高血压病患者血压、血脂及心脏功能的影响[J]. 中国疗养医学, 2017, 26(05):449~451.
- [18] Ohtsuka Y, Yabunaka N, Takayama S. Shinrin-yoku (forest-air bathing and walking) effectively decreases blood glucose levels in diabetic patients [J]. International Journal of Biometeorology, 1998, 41(3):125~127.
- [19] 贾兵兵. 森林浴对老年慢性阻塞性肺病的治疗作用研究 [A]. 浙江省医学会全科医学分会. 2015年浙江省全科医学学术年会论文汇编 [C]. 浙江省医学会全科医学分会: 2015:2.
- [20] Li Q. Effect of forest bathing trips on human immune function [J]. Environmental Health and Preventive Medicine, 2010, 15(1):9~17.
- [21] Li Q, Kawada T. Effect of forest therapy on the human psychoneuro-endocrino-immune network. [J]. Nihonseigaku Zasshi Japanese Journal of Hygiene, 2011, 66(4):645~650.
- [22] 李朝晖, 黄耀斌, 储毅辉. 森林浴治疗精神分裂症[J]. 中国理疗杂志, 1998, 21(5):305~306.
- [23] Park B J, Tsunetsugu Y, Morikawa T, et al. Physiological and psychological effects of walking in stain forest therapy [J]. Nihonseigaku Zasshi Japanese Journal of Hygiene, 2014, 69(2):98.
- [24] Lee J, Park B J, Tsunetsugu Y, et al. Effect of forest bathing on physiological and psychological responses in young Japanese male subjects [J]. Public Health, 2011, 125(2):98~100.
- [25] Juyoung Lee, Yuko Tsunetsugu, Norimasa Takayama, et al. Influence of Forest Therapy on Cardiovascular Relaxation in Young Adults [J]. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2014, 2014.
- [26] 贵州省林业厅. 贵州省森林康养基地建设规范 [Z]. 2017-08-18.
- [27] 谭益民, 张志强. 森林康养基地规划设计研究[J]. 湖南工业大学学报, 2017, 31(01):1~9.
- [28] 雒剑波. 森林养生旅游开发研究——以甘肃省为例 [J]. 安徽农业科学, 2017, 45(28):169~170.
- [29] 江波, 张光辉. 雷公山自然保护区森林康养产品开发初探 [J]. 四川林勘设计, 2017(03):31~34+38.