

森林康养与人体健康

Forest Health Care and Human Health

秦玮

Wei Qin

湖南环境生物职业技术学院 中国·湖南 衡阳 421000

Hunan Environmental Biology Vocational and Technical College, Hengyang, Hunan, 421000, China

摘要: 健康是人类永恒的话题, 疾病群体、亚健康群体、养生群体、养老群体、旅游群体、喜爱锻炼群体等, 成为森林康养产业最基本也最可靠的市场基础。中国及其他国家森林康养实践经验证明, 良好的自然环境不仅能够提供人体所需的物质基础, 还能够提供人们愉悦的空间, 当人们走进森林时就会在不知不觉中感受舒适与健康。

Abstract: Health is an eternal topic of human beings. Disease groups, sub-health groups, health care groups, elderly care groups, tourism groups, love and exercise groups, etc., have become the most basic and reliable market foundation of the forest health care industry. The practical experience of forest health care in China and other countries has proved that a good natural environment can not only provide the material foundation needed by the human body, but also provide the space for people to enjoy themselves. When people walk into the forest, they will feel comfortable and healthy unconsciously.

关键词: 森林康养; 森林浴; 负氧离子

Keywords: forest health; forest bath; negative oxygen ion

DOI: 10.12346/sde.v4i1.5728

1 引言

森林是人类最早的家园, “走出森林”是人类文明的第一个起点。如今为了寻找我们的健康家园, 我们又“回归森林”, 随着人均收入的提高, 闲暇时间的增多, 生活、工作压力加大, 环境污染, 食品问题频发以及亚健康状态的常态化, 后疫情时代, 森林康养越来越受到关注与重视。森林康养是通过良好的森林环境, 经由专业的医学或相关领域的实证研究, 以改善人们的生理及心理健康为目的。配备相应的养生及医疗、休闲等服务设施, 在森林里开展生理与心理的康养, 以修复物质机体与精神生命为目的的森林游憩、度假、疗养、保健、养老等一系列有益人类身心健康的活动。具备医院所不具备的医疗功能, 在森林里康养可以收到事半功倍的保健效果, 森林与养生的完美结合将受到越来越多人的喜爱。

2 森林康养的发展趋势

2.1 其他国家森林康养发展较快的几个主要国家

早在 19 世纪 40 年代, 德国就成为世界上建立第一个森林康养基地的国家。德国科学家通过现代医疗的方式, 论证了森林康养的医学价值。在德国共有大约 350 处获得批准的森林疗养基地。森林公园的各项花费, 都由德国国家公费医疗开支, 治疗国民日益多发的“文明病”。森林康养在德国被称为“森林医疗”, 森林康养作为国家的一项基本的国策, 大大增加了康养基地对康养导游和康养治疗师等方面人才的需求, 还形成了一批极具国际影响力的产业集团, 如德国高地森林骨科医院等。

对森林康养条件研究较早的国家则是美国。美国的森林康养场所通过提供富有创新和变化的配套服务, 以及深度的运动养生的体验来吸引游客, 并能够实现集旅游、运动、

【作者简介】 秦玮 (1984-), 男, 蒙古族, 中国辽宁沈阳人, 硕士, 研究实习员, 从事中医学理论、保健疗养、疾病预防及心理咨询等研究。

养生于一体的综合性的康养度假方式。美国国民用于森林康养的费用约占全年收入的1/8,美国的年接待游客达到约20亿人次。

日本森林浴的起步比较晚,但发展非常迅速。2013年统计显示;日本共认证了57处、3种类型的森林康养基地,每年约有8亿人次前往森林游憩和沐浴。日本为了发展森林康养产业,成立了森林医学专业研究会。极大地丰富和推动了森林康养的理论的研究与康养产业的发展。

在1982年韩国就开始提出开发自然疗养林,1995年启动森林利用与人体健康效应的研究。韩国共建立400处自然休养林、森林浴场等森林康养基地,修建林道1140多km。制定了完善的森林康养基地标准,建立了森林康养服务人员资格认证和培训体系。韩国的森林康养起步晚,但发展快^[1]。

2.2 中国森林资源概况

2013年中华人民共和国国务院发布的第八次全国森林资源清查结果显示,中国全国森林面积 $2.08 \times 10^8 \text{hm}^2$,森林覆盖率21.63%。中国森林面积占据全球的第5位,森林蓄积占居第6位,人工林面积仍居世界首位。中国有丰富的森林资源,森林资源的开发与发展必然会对当地的经济产生直接的影响,而中国康养产业的迅速发展,可以实现中国对森林资源的合理规划与利用,而且这些森林资源也可以为康养产业的发展提供有效的资源支持。中国现有的各级森林公园、湿地公园、自然保护区等超过9000座,但排在前三位的森林公园承载了超过全国20%的客流量,资源分配很不均衡,森林资源开发还有广阔的前景。

3 森林对我们人类的重要作用

通过对森林生态环境的研究,探索森林与人体健康的密切关系,得出森林对人体健康的积极作用,这主要是由于森林内富含包括负氧离子,芬多精诸多疗养因子,对神经系统疾病,呼吸道疾病以及高血压、糖尿病、冠心病以及亚健康人群都有一定的疗效。

3.1 森林与城市环境对人体生理放松效果

当人们在城市里感到压力倍增的时候,就会去森林里面走一走,让自己的精神放松。这主要是因为我们的压力都来自于城市生活与工作中的方方面面,因此,城市的生活与工作环境是导致我们压力产生的根源。与之相反,自然环境就是我们感觉到舒雅的环境,因此当我们步入森林的时候,就会感觉到压力疏解,人们到达森林之后,短期内就不会再有想回到城市,那个充满压力的地方。正是基于上述的这个理论体系,有关试验结果表明;在森林环境中徒步,可使人体

唾液皮质醇的浓度及血压有所下降。皮质醇为人体内分泌应激系统应对压力释放的一种激素,说明人体通过森林浴的体验后人体的内分泌应激系统得到激活,从而起到放松与减压的双重功效^[2]。

3.2 森林对人体免疫力的效果

当人们在森林环境中进行森林浴时,体内NK细胞数量显著增加,细胞活性明显提高。近年来,有关学者展开了一系列关于森林环境对不同性别的人群进行了森林对人体免疫功能方面的影响研究。例如,研究和分析森林浴与人体免疫功能细胞之间的影响关系。受试者参加森林的两天两夜体验,在结束后的第2、3、7天及行程之后的30天进行血液和尿液采样。对血液中自然杀伤细胞(NK)活性,NK、NKT细胞数和细胞内颗粒溶素,穿孔素等方面进行测量。结果显示;森林浴期间其NK细胞活性和NK、NKT、穿孔素等明显高于对照组。又如;日本医科大森林医学专家李卿博士对不同年龄段的男女人士,分别在不同时间长度内,进行森林浴前后的效果对照显示;NK细胞的活性由体验前的18%提升至27%,在数量上由体验前的 $350/\mu\text{L}$ 左右提高到最高 $510/\mu\text{L}$,并且这种身体状况可以维持10天左右,这个实验充分说明了森林的生态环境对人体免疫力的提高是有显著作用的^[3]。

3.3 森林对于糖尿病患者的效果

森林中蕴含大量的负氧离子和植物精气均有利于调节碳水化合物、脂肪、蛋白质代谢,负氧离子还能够增加酶的活性,促进新陈代谢,可以促进糖尿病患者的康复。例如,日本北海道大学柴田·英昭教授对若干II型糖尿病志愿者开展了森林浴体验测试,参试者早餐后2小时后,结合参试者不同的身体状况,分别在森林里散步3km或者6km不等的路程,测试结果显示;参试者的平均血糖从 $10.33 \pm 0.3 \text{mmol/L}$ 下降到 $6.05 \pm 0.22 \text{mmol/L}$,平均下降血糖浓度41%左右。森林浴对糖尿病人的康复效果非常明显^[4]。

3.4 森林对于人体神经系统的效果

当人们在森林中散步或是在森林里小憩,冥想,都可以降低交感神经的活性、增加副交感神经的活性,减缓压力反应,其中包括降低血压、脉搏、肾上腺皮质醇(cortisol)、皮肤导电度和肌电。从而达到提高睡眠质量的效果。2021年7月至8月某医院在湖南六部溪疗养院,调查分析了森林康养对象,参试者分别接受传统疗养方案和在传统疗养方案的基础上增加森林浴方法,通过对比参试者睡眠质量的影响和睡眠质量评分。发现森林疗养对提升睡眠质量、达到睡眠持续性和缩短睡眠潜伏期等具有显著效果。临床试验证明:

森林中的负氧离子和芬多精元素能够促进单胺氧化酶的氧化脱氢基,达到降低脑组织内的5-羟色胺水平,能够有效调节自主神经系统,改善睡眠和调节神经衰弱^[5]。

4 结语

综上所述,森林是人类理想的保健和康养场所,经常在森林里做一些适合自己体能的运动,对于亚健康人群来说,森林运动是一剂保健良药,对于慢性病患者来说,能够调养机体提高身体的健康水平。对于手术患者来说,森林康养则是一处天然的康复宝地,当人们沐浴在森林之中时,森林里的健康因子能够修复机体和缓解病情。森林康养对于人体的保健、调理、疗养、康复、治疗等积极作用还需要我们有效

地利用和合理地开发,更需要我们去积极探索森林里更多对于人体健康的未知。

参考文献

- [1] 吴楚材,吴章文,罗江滨.植物精气[M].北京:中国林业出版社,2006.
- [2] 柏方敏.森林与负氧离子[J].林业与生态,2011(3):12-13.
- [3] 王国付.森林浴的医学实验[J].森林与人类,2015(9):182-183.
- [4] 国家林业局.第八次全国森林资源清查结果[J].林业资源管理,2014(1):2.
- [5] 宋维明.关于森林康养产业发展必然性与路径的思考[J].林业经济,2020(1):6.