

简析日本森林康养发展模式及其对我国的发展启示

陈怡名 冀文博 刘子墨 陈咏梅*

北京林业大学 北京 100083

摘要: 日本的森林康养模式是全球森林康养发展的典范,其成功经验可以为我国提供宝贵的借鉴。本文通过分析日本森林康养的发展历程、文化影响因素、社会影响因素,总结了其发展特点,并探讨了对我国森林康养产业发展的启示。

关键词: 森林康养;森林文化;政府支持;社会参与

引言:

森林康养是一种基于森林资源的健康养生模式。自工业革命以来,经济发展和科学进步呈现迅猛态势,城市化进程显著加快。这不仅改变了人们的生活方式,也对自然环境产生了深刻影响。随着生态环境恶化和健康问题频发,人们开始重新审视与自然的关系,在保护自然的同时不断探索与自然和谐共生的发展模式。森林康养,作为一种结合森林生态与健康养生的新型产业模式,受到日本社会广泛关注。

一、日本森林康养的理论起源与发展

森林康养是由森林浴发展而来,起源于德国天主教神瑟巴斯提安克奈浦(Sebastian Kneipp)首创的“自然疗法”理论。该理论强调利用自然环境,尤其是森林环境,进行对人体的疗愈作用^[1]。日本在借鉴德国理论研究的基础上,结合其国内发展需求,开始进行森林康养理论的探索和实践。1982年日本林野厅提出“森林浴”的概念,即在森林环境中,人们通过吸收森林发出的具有药理效果的植物精气 and 森林中浓度较高的负氧离子,感受森林生态系统的生命力,进而调整身心状态,提升健康水平^[2]。

日本提出的这一概念,源自其其对人与自然之间的关系的独特理解。日本人坚信人与自然之间的关系是亲密的,彼此和谐共生。日本人所青睐的森林与欧美国家所偏好的原始深山之间有显著差异。日本人更倾向于视野开阔、景色优美且经过适度改造的舒适自然环境^[3]。

在世纪之交,与“森林浴”具有相同含义的“森林康养”这一概念逐渐普及。带有温泉的森林区域更受欢迎,这些地方不仅提供了舒适宜人的环境,还可以促进身心健康发展。统计结果显示,61个森林康养基地中,温泉体验占8成以上,属于最具代表性的森林康养活动。基于地域空间,充分应用其自然资源和人文资源,是日本的森林康养的特征之一。

日本的森林康养在其发展过程中,与医学紧密结合。1999年日本的森林协会提出了“森林医学”的概念,将森林康养正式纳入医学研究的范畴。森林康养针对的主要对象最初为部分残疾人,后期扩大至老人和孩童等更为广泛的群体。2003年起,日本森林保养学会正式建立,进一步推动日本森林康养的发展^[4]。根据日本森林疗养中心数据,每年有8亿人在林区进行森林康养。

二、森林康养发展的文化因素

在自然条件和社会条件的共同作用下形成的“人、山、树”相融合的森林文化促使日本的森林康养蓬勃发展。日本是东亚太平洋上的一个岛国,气候温和湿润,降雨量充沛。在自然条件的作用下,日本形成了亚热带多雨林、暖温带常绿阔叶林、温带落叶阔叶林、亚寒带常绿针叶林四种主要的森林带,森林覆盖面积占国土面积的68%。广阔的森林环境为日本森林文化的形成和森林康养的发展提供了自然基础。

日本人的祖先被称为“森林之民”,他们生活在森林中,森林为他们提供生存空间和生活物资。绳纹文化是日本文化重要的组成部分,这一时期日本人与森林关联紧密。在绳文时期,日本人在森林中以狩猎和采集野果为生,他们不仅亲近森林,还敬畏森林^[5]。自古以来,日本就有“万物皆有神”的教义,山和森林被视为神圣信仰的对

象。并且神社和寺庙中出于该教义保护了许多百年古树，称其为“镇守之林”。

在日本人的视角下，森林是具有神秘力量的生命力的象征。如今，在现代科学技术的支持下，森林文化不断发展，并深刻影响着日本森林康养的发展。

三、日本森林康养发展的社会影响因素

（一）政府开始推进森林教育

20世纪70年代后，意识到森林自然体验活动具有的教育价值之后，日本政府以培养健全的青少年为目标，在全国各地设置附有住宿设施的国立青少年自然之家，并给予资金支持。2003年，日本文部科学省制定环境教育推进法，推动学校开展环境教育。为了让孩子加深对森林的认识理解，政府组织了一系列的活动，如文部科学省主办的“森林之子俱乐部活动推进项目”项目、环境厅推进的“儿童生态俱乐部”项目、经济产业省的“青少年能量学习”项目等。这些活动不仅提高了学生对自然的兴趣和了解，还培养了他们的环保意识。

21世纪以来，森林作为学习环境的场所受到关注。人们逐渐认识到它在教育中的重要作用。社会教育以学校教育为核心，积极推进终身学习项目，通过展开多样化的活动，将“森林教育”确立为教育领域的固定语言；进一步细分传统的自然教育、野外体验教育，并将森林的教育功能升华为“人的成长”或“人有意义的行为方式”。如今，森林作为社会教育终身学习的场所，不仅是孩子体验自然的学习场所，也是成人学习的场所。

（二）民间团体的活跃与努力

在日本政府的支持下，日本的森林康养也走出了“由官到民”的发展道路。以“NPO”为代表的民间团体，是日本森林康养发展的重要力量。

2003年起，在《森林疗法基地构想》等政策的刺激下，日本森林治疗协会正式建立，开展森林疗养基地建设，并通过森林疗养基地认证来保证基地的标准化、合规化建设，为森林康养产业快速发展打下了良好基础。该组织制定了森林治疗师的资格基准和认证系统，并引入了森林治疗师的检定考试制度。同时，该组织还出版了森林治疗的相关教材，为认定制度奠定基础^[6]。

2004年，森林疗法研究会成立，该研究会汇聚了林业厅、森林综合研究所及多个相关领域的团体。该学会以科学、人文、医学等多学科的研究成果为基石，持续不断地在森林环境中开展了一系列旨在验证其健康效益的科学实

验，通过反复的实践与验证，积极地将研究成果转化为实际应用。2005年日本“森林疗法实行委员会”成立。

自2006年以来，根据自然环境、住宿设施和森林治疗方案等条件，61处康养基地得到认定。2008年3月，森林疗法协会成立，其成员包括政府、学术界和民间组织，共同推进森林康养事业发展。在森林疗养的推动下，相关的基础教育和职业教育也在不断发展^[7]。为了培养从事森林康养的专业人士，教育机构和专业协会提供了系统的培训项目，如森林疗法向导和森林物理治疗师等新兴职业的培训，促进了森林康养人才的成长。森林治疗协会定期举办培训班，为从事森林康养的指导员和管理人员提供专业认证，通过严格的培训和考核，确保从业人员具备高水平的专业素质，从而提升森林康养活动的质量和安全性。

四、中国森林康养

（一）发展状况

中国自古以来，就有关于人与自然关系的探讨。“天人合一”、“道法自然”等思想，追求人与自然和谐共生，主张敬畏自然、顺应自然^[8]。基于中国优秀传统文化思想，在科学研究的推动下，21世纪前期，“森林康养”引入中国。在实现百年目标的十四五规划中，森林康养是发展林下经济的重要产业。

随着经济社会的发展，我国的人居环境不断变化，但是人与自然的的关系也逐渐疏远。人们开始重新审视人与自然的的关系，自然教育也开始兴起。林业经济正在由传统的生产型转变为服务型，并日益受到人们的关注。在日本、德国等森林康养发达的国家的的影响下，我国政府也积极推动森林康养的发展。中国国家林业局主办了以森林治疗为主题的会议和论坛，并且成立了“中国林业经济学会森林康养国际合作专业委员会”和“森林康养专业委员会”。我国林业部门在国家森林公园、自然保护区、风景名胜区、国有林场和集体林场，依托优质森林环境，率先推广了森林疗法的理念和实践工作。截止至2022年，全国共计178家单位被认定为国家级森林康养试点建设单位^[9]。林业局经济发展研究中心等多个部门在政策、资金、研究组织和人才培养等方面为森林康养的发展做出卓越的贡献。在政府的主导下，许多企业也参与其中，积极践行“两山”理论，推动“健康中国”和“乡村振兴”战略的实施。

随着我国国民对健康生活方式和自然环境的关注，“森林疗养师”这一职业逐渐兴起。他们利用森林环境所提供的独特资源，引导和支持个人或团体进行各种森林健

康活动。目前主要为小学生和职场的精英人士提供森林疗养服务。对于小学生而言,通过自然活动和森林教育,有助于滋养他们的身心,塑造健全的人格;对于职场人士而言,森林环境能有效调节他们的感受,缓解压力,达到自我疗愈的目的。

(二) 借鉴之处

目前我国的森林康养发展正处于起步阶段,仍需不断学习和完善。因此可以借鉴领先发展的日本的森林康养经验。在体制机制方面,需要优先研究森林康养机制,通过加强跨学科合作的方式,定量研究特定森林环境因素对健康的益处,如植物杀菌素、负离子颗粒等。在服务体系方面,首先,应以法律的形式明确森林疗法的概念,并确立保护和严格规范森林疗法相关资源利用的法规。针对不同人群的特定健康需求,需要制定定制化的引导政策,并加大政府资金

投入,以支持和规范相关森林疗法基地的建设和管理认证。其次,需要持续完善森林疗养师培训和认证体系。同时,在发展森林康养的同时,可以结合健康检测、营养餐饮和文艺活动,提供更多元化、专业化的健康服务。针对特定群体,如老年群体,可以加强健康的动态管理。此外,森林康养行业可以采用数字化和信息化的手段,提高服务质量和客户体验。例如,在长周期的森林康养活动中,可以利用智能健康检测设备和应用程序,实现健康状况的追踪和分析。

总而言之,森林康养是一个勃勃待发的绿色产业,是人类今后发展过程中应该着重关注,积极投入力量大力发展壮大的健康产业。是实施健康中国战略的重要举措,更是满足人民群众美好生活需要的战略选择。对于提升全民的健康水平、促进健康养老、推进供给侧改革、实现乡村振兴等方面具有十分重大的现实意义。

参考文献:

[1] Locher, C., & Pforr, C. (2014). The legacy of Sebastian Kneipp: linking wellness, naturopathic, and allopathic medicine. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20(7), 521–526.

[2] 宫崎良文. 森林浴[M]. 东京:理想社, 2003

[3] 小林功, 近藤照彦, and 武田淳史. "森林浴の歴史について." 群馬パース大学紀要 15(2013):3–8.

[4] 张穗粒. 基于森林康养理念的森林公园规划设计策略研究[D]. 贵州师范大学, 2023. DOI:10.27048/d.cnki.ggzsu.2023.001284.

[5] 梅原猛. 日本の深層[M]. 東京:佼成出版社、1985.

[6] 森林セラピーソサエテ[OL]<https://fo-society.jp>

[7] 日本森林療法協会[OL]<https://foresttherapy.wixsite.com/forest>

[8] Zhang, Zhiyong, and Bing Ye. "Forest therapy in Germany, Japan, and China: Proposal, development status, and future prospects." *Forests* 13.8(2022):1289.

[9] 山西6地入选2022年国家级森林康养试点建设单位[J]. 山西林业, 2022, (06):3.

基金项目: 北京林业大学大学生创新创业训练计划项目“日本国家公园森林康养发展模式及其对我国的发展启示”(S202410022169)

作者简介:

陈怡名(2003.04—),女,汉族,吉林德惠人,北京林业大学2022级日语专业本科在读,研究方向:日语。

通讯作者: 陈咏梅(1968.7—)女,汉族,北京人,副教授,文学硕士,研究方向: 日本语言, 社会文化。