

# 健康中国背景下森林康养旅游研究现状与展望

李淑贤<sup>1</sup> 包明琪<sup>2</sup>

1. 桂林旅游学院; 2. 成都香格里拉大酒店

**摘要:**近年来,健康问题成为人们尤为关注的重要话题,随之而产生的居民健康养生需求呈现出井喷式增长。森林康养作为“两山”理论的新实践,依托优质的森林资源而发展,已成为我国健康产业、旅游产业的新业态、新模式。本文通过梳理森林康养旅游相关文献,从森林康养旅游的概念与内涵、森林康养旅游的保健作用效果、森林康养旅游的影响因素、森林康养旅游发展对策四个方面梳理森林康养旅游研究现状,提出未来的研究建议和展望。

**关键词:**康养旅游; 森林康养; 健康中国; 研究现状

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2022.02.053

## 一、引言

近年来,健康问题愈发受到人们的关注,尤其是在受到新冠疫情的冲击之后,人们的健康保健意识越来越强,“健康中国”成为我国时代话题、发展战略。森林是人类的摇篮,护卫着人类的健康,森林是人类唯一不用人工医疗手段就可以进行一定自我康复的“天然医院”。依托有益身心的森林环境,森林康养旅游成为当下人们所崇尚和向往的出游形式。森林康养产业作为大健康产业的重要组成,在各地乘势而上,呈现出快速发展的势头。

## 二、森林康养旅游研究现状

### (一) 森林康养旅游的概念与内涵

罗斯认为,健康旅游是人们基于健康养生的动机,离开常住地,通过回归大自然开展身心疗养的活动。以健康为目的离开常住地,在大自然中进行身心疗愈活动的活动。日本的代表性研究指出,森林康养是一种森林浴活动,是指人们将自己置身于森林生态环境中,以森林环境、益养景观、健康食品和整体生态文化等资源为依托,通过休息调养、徒步等方式放松身心,调整机能、养生养老的活动。从国外学者对森林养生旅游的定义来看,森林康养旅游的发展基础是森林资源,发展导向是生态养生文化,发展形式的核心是营养膳食、体验环境、森林徒步等健康休闲活动。国内学者基于不同的研究背景阐述了森林康养旅游的概念和内涵,研究之初,森林康养旅游的概念并不统一,有森林养生旅游、森林健康旅游、森林生态旅游等不同界定。随着林业、医药、旅游等领域的学者从多角度解读森林康养旅游,他们的认知和研究也在不断地进行深化。回顾森林养生

旅游相关研究,孙保朴、周一波、刘朝旺、李继仁等学者对森林康养旅游的内涵进行了总结和界定。概括之,森林环境中含有各种益养因素,能起到调养身心健康的作用,森林康养旅游就是森林环境中丰富多样的森林景观和优质的自然环境,并配备康体休闲服务设施和措施,开展的有益自我修养、健身康复、机能调试等促进身心健康改善的总称,是伴随消费需求转变而出现的一种新的旅游形式。

### (二) 森林康养旅游的保健作用效果

#### 1. 森林康养对人体生理机能的恢复作用

生命体征的系列指标可以反映人体生理机能。近年来,研究学者通过实验法监测森林康养人群的生命体征,包括心率和脉搏率、收缩压和舒张压、心率变异性,以及左心室功能和右心室功能。Song招募了23名日本男性参与实验,研究发现“森林浴”后,参与成员的心率明显降低,副交感神经活动增强,交感神经活动降低,这意味着森林环境有益于调节心脏功能,甚至还可以通过神经系统调节整体的生理机能。Lee组织12名青年男性参加3天2夜的田间实验,实验结果表明与城市环境相比,森林环境下参与者的唾液皮质醇水平和脉搏率明显降低。Park和Miyazaki的研究结果证实了森林环境不仅可以调节人们心率还可以降低血压。森林康养对人体生命体征影响的证实使得学者这转向了更深入的研究——开始关注于森林康养对特定疾病状态的影响,如高血压、冠心病和慢性阻塞性肺疾病。Li等指出森林能释放出大量的负氧离子,可以调节人体中枢神经系统,防治和改善呼吸系统的疾病。Furuyashikii的研究结果表明森林环境可以缓解老年人的高血压症状。Kasetani

的研究发现森林康养能提高人体免疫力,对患有循环、神经、血液、呼吸系统等疾病的患者起到了较好的治疗和康复作用。

### 2. 森林康养对人体心理状态的调节作用

大量研究运用心理学理论及精神学理论验证森林康养对人体心理状态的调节作用。Morita等人招募了498名志愿者参与实验,研究指出那些长期处于压力状态的人在受到森林环境的刺激后,敌对、抑郁和焦虑的主观感觉明显减少,活跃度明显升高。Sung等人开发了一种认知行为疗法,即在选定的森林环境中融入冥想和放松技巧的元素,指导参与者的自我反省和目标设定。结果显示参与者的唾液皮质醇(作为压力的生物标志物)显著降低,生活质量提高,焦虑感得到降低。Takayama以过度工作的城市居民为研究对象,通过情绪状态评定量表、恢复结果量表和主观活力量表的数据,表明森林康养可以缓解压力,提高人们主观活力。Ochiai根据语义差异方法以及情绪状态量表,表明森林康养能显著地增加女性的积极情绪,减少消极情绪。总而观之,体验森林康养旅游可以缓解精神压力、放松紧张情绪,调节焦虑情绪,对恢复人们的身心健康具有良好的疗效。

### (三) 森林康养旅游的影响因素

国外关于森林康养旅游的影响因素研究,主要通过设施条件和管理服务进行评价。如韩国林业厅设计了景观、面积、区位、水系、发展条件和休养激励六个方面的森林康养旅游评价体系。日本从自然社会和管理服务条件两个层面入手,指出了森林康养旅游的影响因素包括自然环境、基础设施、可进入性、管理水平、森林浴项目、居民态度、发展前景、产品特色8个维度。Stigsdotter等通过感官感知的理论构建了森林康养的评价体系,分别是社会环境、视野开阔程度、物种丰富度、安静程度、文化氛围、活动空间、天然性、安全感,并通过实验和访谈发现安静程度、天然性、物种丰富度、安全感是影响游客森林康养体验的最主要因素。国内学者主要通过资源开发的适应度评价分析森林康养旅游的影响因素。李秀云结合京津冀区域的研究提出影响森林康养基地发展的八个要素为资源环境、气候条件、市场需求、旅游经济、专门人才、市政设施、交通条件、医疗卫生。刘朝望的研究侧重从森林康养资源和森林康养基地利用条件两大方向明确影响森林康养发展

的具体指标。李济任从森林康养资源价值、森林康养环境价值和开发建设价值3个层次,选取8个准则层,界定32个指标层,采用层次分析法构建了森林康养旅游开发潜力评价指标体系。潘洋刘并建立森林康养资源评价指标的基本框架,包括森林洁净度、气候适宜度、景观美景度、资源丰富度4项准则层和21项具体指标。

### (四) 森林康养旅游的发展对策

我国各地区依托当地森林资源,探索发展森康养旅游发展模式,并提出了有针对性性的发展对策与建议。一部分学者从森林康养基地建设角度提出相应对策,包括优化森林康养基地的功能空间、完善相关配套设施等。郭诗宇等在研究中提出,针对不同健康需求的人群将森林康养基地的空间划分为休闲康养区域和专项康养区域,不同功能区域应从树种、设施等各方面进行有针对性的遴选和布置。另有部分学者综合考虑地方森林康养旅游产业的发展,从地域物候条件、产业发展的规范性、政策支持力度、专业人才能力、资金投入情况、森林康养旅游产品、旅游目的地管理等方面提出具体建议。综合来看,有关森林康养旅游发展对策的研究文献不是很多,尤其是站在游客感知视角出发的研究甚少,对森林康养旅游的市场需求情况和体验感知研究需要尤为关注;除此之外,现有研究还忽视了产业融合对森林康养旅游发展的重要意义,已有研究也比较零散,缺乏一揽子解决问题的系统方案。

## 三、研究述评

通过对国内外森林养生旅游研究相关文献的分析和总结,可以发现国外相关研究起步更早,国内是近10年才开始关注到森林康养旅游,将国内森林康养旅游的研究总结如下:

一是研究内容广泛,但理论基础薄弱。相关研究主要以具有林业和医学背景的学者的研究为基础,关注的重点主要是森林资源的休闲价值利用、森林康养的起源发展、各个地方的发展问题和发展对策。虽已有部分学者将“森林康养旅游”作为一个新概念展开了广泛探讨,但没能将旅游学科中的相关理论和该概念进行相应融合。大多停留在泛泛而谈,缺少实证分析和更为深入的理论研究。

二是研究方法不够多样,应用范围有限。国外关于森林康养旅游的研究是多角度开展的,不同领域的学者

结合自身研究背景,较多选用实验法、田野调查法等对其进行了较为深入的分析。包括森林康养旅游对人体健康的影响促进作用研究、森林养生基地的标准化建设等。在理论研究的基础上,发展森林康养旅游较早的国家已经形成了较为完善的森林康养基地认证体系,并出台了相应的法律法规予以支持,这对森林康养旅游产业的实践和发展大有裨益。国内因森林康养旅游发展起步较晚,当前的研究方法主要是定性研究方法,如专家意见法等。少有的定量研究也多是运用模糊评价法和层次分析法来构建相应的评价指标体系。扎根理论、实验法、田野调查、已经具体的数量统计技术和空间分析技术的应用还有待补充。

三是缺少对森林康养旅游可持续发展的关注。可持续旅游发展观强调发展与环境、资源的共生关系,被学者们广泛应用到旅游领域中。现有研究学者通常将可持续旅游解释为“一种能在无限时段中保持存在的特定旅游形式”,诸如生态旅游、康养旅游等,不管基于何种解释,实现可持续旅游的前提条件都要对旅游发展的资源进行合理利用,在满足当代人们旅游体验的同时,尽可能维护基本的生态过程以及支持系统。显然,这与森林康养旅游所强调的所强调的人与自然环境和谐共生的理念相契合,是指导森林康养旅游发展的重要理论,但是目前文献稍有提及可持续发展这一理论。

四是在研究视角方面忽视了游客体验和感知价值。旅游体验是旅游学科的核心,感知价值是影响游客满意度的重要因素,作为一种新型旅游形式,需要一个标准的框架衡量和测量游客的体验和价值感知,这对于提升游客的满意度、重游率、推荐意愿等至关重要。

#### 四、研究建议与展望

一是结合国情,借鉴国外经验。结合我国消费者需求的转变,以及各地区森林康养旅游的资源特点,有针对性学习国外的优秀经验。明确影响森林康养旅游的主要因素,构建森林康养旅游目的地建设的标准,完善森林健康评价指标体系,为我国森林康养旅游产业的发展指明路径。

二是注重学科交叉,立足区域发展,聚焦其可持续性。森林康养旅游的相关研究需要结合区域森林环境资源特点,同时兼顾产业发展和资源保护问题,以生态保

护为前提和基础,发展“森林康养旅游”体系,促进农林等多种休闲观光公园、森林家园、养生保健基地等深度融合。

三是引入相关理论,加强理论支撑。如恢复性环境、消费行为、满意度、重游度等理论和概念,结合森林养生旅游的特点,丰富森林养生旅游的研究内涵和理论基础,探索森林特色、影响因素、经营方式等。关注森林康养旅游受众的消费行为、森林康养旅游发展的机制与改进路径,促进森林资源保护与健康旅游的有机结合,实现森林健康与旅游的深度融合,为研究森林养生旅游受众行为奠定理论基础。

#### 参考文献

[1]安启明,贺彬.森林康养产业:铜仁生态发展之路[J].知行铜仁,2016(01):10-11.

[2]孙抱朴.“森林康养”是我国大健康产业的新业态、新模式[J].商业文化,2015(22):82-83.

[3]李照红,唐凡茗.健康中国背景下森林康养旅游研究态势[J].合作经济与科技,2020(20):21-23.

[4]王赵.国际旅游岛:海南要开好康养游这个“方子”[J].今日海南,2009(12):12.

[5]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.

[6]Song C, Ikei H, Igarashi M, et al. Physiological and Psychological Effects of a Walk in Urban Parks in fall[J]. Public Health, 2015, 12: 14216-14228.

[7]Farrow M R, Washburn K. A review of field experiments on the effect of forest bathing on anxiety and heart rate variability[J]. Global advances in health and medicine, 2019, 8: 1-7.

资助信息:本文章受2020年度广西高校中青年教师科研基础能力提升项目:大健康背景下广西森林康养旅游体验影响因素及机理研究(2020KY22010)、2020年度桂林旅游学院校级一般项目:森林康养旅游对游客亚健康改善的影响研究(2020B0)、2022年度桂林旅游学院酒店管理学院一般项目:恢复性环境视角下桂林市乡村康养旅游可持续发展研究(2022JGA005)等课题资助。