

# 李卿:希冀森林医学研究造福世界人民

## 推荐词

大医精诚,医者仁心。在森林医学研究领域,他独树一帜,创建了森林医学这一跨学科的新型学科。15年的潜心研究,让他在森林疗养对人体免疫机能以及生活习惯病影响的研究中,取得重大成果,成为世界森林医学(森林疗养)研究第一人。作为一名医者,他希望自己的研究成果能够造福世界人民。



2019年5月,国际森林医学专门医和国际森林疗养师第二届认定讲座参加者在日本群马县上野村森林疗养基地合影

本报记者 张红梅

2019年6月,在日本神户召开的第13届国际康复医学世界大会,以及第56届日本康复医学学术大会上,中国医者李卿将他在森林医学领域的研究首次应用于康复医学中取得的研究成果在大会发表,引发世界各国人士的极大关注。

作为日本森林医学研究会会长,国际自然与森林医学学会副会长兼秘书长,世界中医药学会联合会森林康养研究专业委员会常务副会长,中国国家林业和草原局森林疗养国际合作专业委员会顾问,日本医科大学附属医院医师、医学博士,李卿从2004年起,就对森林浴的健康效应和疾病预防效果进行了深入研究。其间,他主编了由美国出版社出版的《Forest Medicine》(《森林医学》)和英国出版社出版的《Shinrin-Yoku/Forest Bathing》(《森林浴》)两部专著。其中,《森林浴》一书现已翻译成25种语言,在世界35个国家和地区出版发行。

庭院散步显著改善了理疗师和住院患者的紧张和不安、忧郁和情绪低落、敌意和生气、混乱、疲劳等不良情绪,日本庭院散步的放松效果得到了验证。”这一结果让李卿兴奋不已,他表示,目前这项研究才刚刚起步,今后还将进行更为深入的研究,比如增加患者人数、应用其他客观测定方法等形式,进一步验证日本庭院散步的放松效果以及对忧郁症的预防效果。同时,进一步验证日本庭院散步所产生的放松效果是否会加速康复治疗疗效并缩短病人的住院时间。

## 15年潜心研究发现 森林浴多重功效

自幼生活在生态环境良好地方的李卿,对森林具有的安静的环境、优美的景观、温和的气候、清洁的空气、芳香的气味等有着与生俱来的亲切感。

1984年,李卿从山西医学院毕业后,又考入中国医科大学硕士研究生继续深造,于1987年获得硕士学位。1988年,留学日本鹿儿岛大学医学部的他,利用闲暇时间与朋友们一起游览了闻名世界的屋久岛。正是这次屋久岛的体验,激发了他日后研究森林浴的愿望和激情,并从此一发不可收拾。

李卿从事研究的专业是环境医学,一直以来,他都在做各种环境因素对人体健康影响的研究,因此研究森林浴的健康效应,对他来说驾轻就熟。1992年,拿到日本鹿儿岛大学医学博士学位的李卿就职日本医科大学,继续从事环境医学的研究。2001年,李卿又选择到美国斯坦福大学攻读博士后,正是在这段时间,他掌握了测定免疫细胞内抗癌蛋白的最新技术。2002年,他在斯坦福大学完成博士后研究。

李卿坦言,正是基于环境医学专业的背景和到斯坦福大学留学的经历,奠定了他研究森林浴的理论基础。2004年,他开始进行森林医学的研究。

经过15年的潜心研究,李卿的研究团队已发现森林浴(森林疗养)具有多重功效:可以增加人体抗癌免疫机能,起到预防癌症发生的作用;可以降低血压和心率,起到预防高血压和心脏病的作用;可以降低压力激素水平,对心理疾病有预防作用;可以降低交感神经活动,提高副交感神经活动,平衡自律神经功能,对精神性疾病起到预防作用;可以显著地增加活力,改善紧张·不安、忧郁·情绪低落、敌意·生气、混乱、疲劳等不良情绪,对改善忧郁状态,预防忧郁症非常有效;具有减压及放松效果,特别是对精神性疲劳的改善更为有效;可提高亚健康(未病)人群的健康水平等等。

“森林浴使我的生活更加丰富多彩,也让我更加热爱自然。”今年57岁的李卿仍充满活力,闲暇时他总是与朋友们一起进行森林浴。在森林浴的过程中,让大家用自身的体验去验证他的研究成果。由于经常进行森林浴,高血压、糖尿病、高血脂等各种生活习惯病皆与他无缘。

## 森林疗法首次应用于 康复医学显现成效

时间:2018年10月  
地点:日本千叶县佐仓市佐仓厚生园病院

一个阳光明媚的温暖午后,在一处树木茂密、绿草如茵的日式庭院内,一些或自己,或拄着拐杖,或坐着轮椅的人们正在悠闲地散步。

这些人来自庭院旁边一家名叫佐仓厚生园病院的康复医院,他们有的是医院的工作人员,有的是医院的患者。而这样看似平常的散步,实则是在进行一项研究试验。

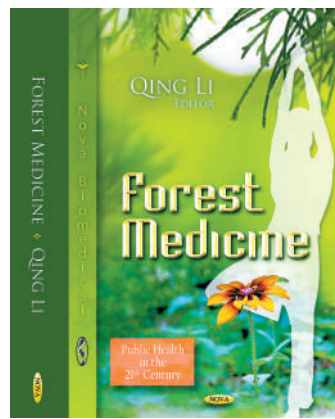
这项由李卿医师设计并实施的研究试验,源于日本的研究报道。他们发现,脑卒中(脑出血、脑梗死)后在康复医院住院治疗的住院患者中,忧郁症的平均发病率约为33%;骨折后在康复医院治疗中,忧郁症的平均发病率约为35%。但没有有效的预防对策。其他国外的研究报道也指出,脑卒中(脑出血、脑梗死)生存者和骨折患者的忧郁症平均发病率约为33%,同样没有有效的预防对策。这一结果对于康复医学来说,无疑是一个非常大的社会问题,亟须找到有效的“良方”。

“于是,我想尝试着把森林浴的增进健康和减轻精神压力,预防忧郁症的医学效果应用于在康复医院住院的住院患者中,以此验证森林浴对康复治疗病人的忧郁状态的改善效应,提高康复治疗的效果。”李卿告诉记者,此次研究试验在得到佐仓厚生园病院伦理委员会的批准,以及全体受试者的书面同意后,选取了35名试验对象,分别是26名在康复医院工作的理疗师和9名患有脑卒中(脑出血、脑梗死)后和骨折后在康复医院接受治疗的住院病人。

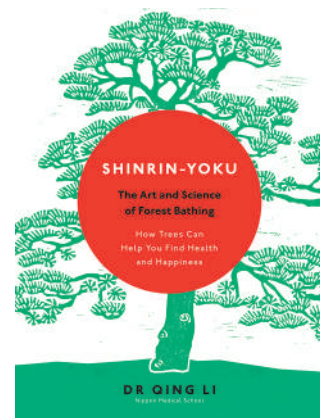
“森林浴散步时间为20分钟,在这一过程中,受试者将尽量进行深呼吸,通过五感,即视觉、嗅觉、听觉、触觉和味觉来体验日本庭院的风景和景观。”李卿表示,在森林浴前他还用POMS(情绪状态量表)问卷调查表对受试者的心情、情绪、疲劳等自觉症状进行了评价。“实验结果表明,20分钟日本



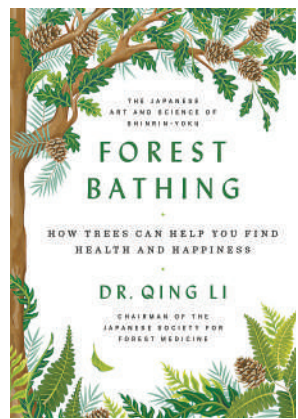
李卿经常组织朋友到位于东京郊外的高尾山自然休养林参加森林浴活动



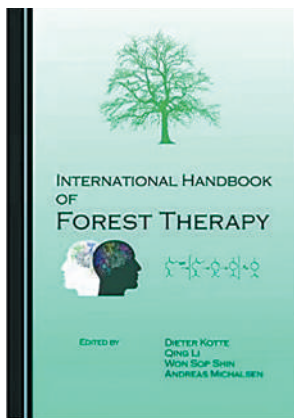
美国出版社出版的《森林医学》一书



英国企鹅兰登书屋出版的《森林浴》一书



英国企鹅兰登书屋的美国子公司出版的《森林浴》一书



《森林疗法国际手册》



李卿(右一)与小林宏彰作业治疗师(左一)及接受康复治疗的住院病人在庭院中合影

## 森林医学研究成果 吸引世界目光

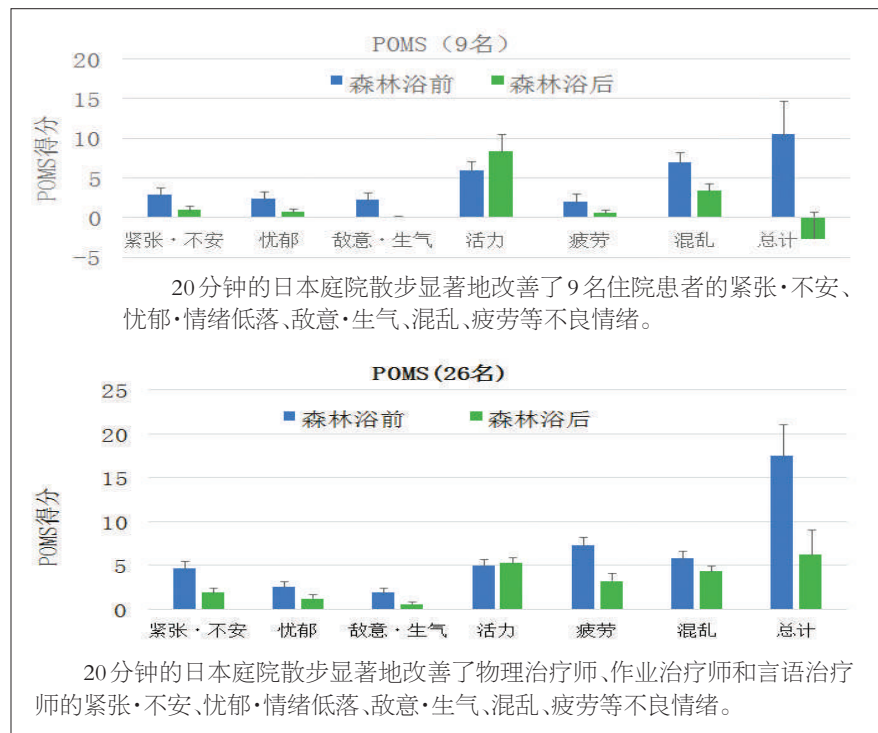
随着研究的不断深入,效果的显现,李卿又在国际一流专业杂志上发表了一系列森林浴健康效应的论文,用客观指标科学地证明了森林浴的健康效应。这些论文一经发表,多家媒体纷纷进行报道。

“2010年7月,美国《纽约时报》报道了我的森林医学研究成果。2010年10月,应美国出版社之邀,我开始编写《Forest Medicine》(《森林医学》)一书。2012年2月,该书出版,并引起极大反响。”李卿说,2012年12月,英国BBC广播电台报道了他的森林医学研究成果。2013年,美国哈佛大学又邀请他作了森林医学以及森林疗养的专题报告。同年,《森林医学》中文版由科学出版社出版,此书的出版在国内同样引起强烈反响,在中国掀起了森林浴的热潮。2017年,由于欧美媒体的宣传报道,世界销售最大出版社之一的英国企鹅兰登书屋邀请他编写《Shinrin-Yoku》(《森林浴》)这一专著。2018年4月,该书正式出版。英国企鹅兰登书屋的美国子公司也于同年4月17日以《Forest Bathing》(《森林浴》)的书名出版了此书,并荣登当月美国畅销书排行榜。如今,《森林浴》一书已被翻译成25种语言,在35个国家和地区出版发行。中文繁体字翻译版于2019年6月由台湾联经出版社翻译出版,中文简体字翻译版也将于2020年3月由中信出版社翻译出版。2019年12月,一本由李卿与其他3位专家共同主编的《森林疗法国际手册》也在英国出版。

多年来,基于在森林医学研究领域作出的突出贡献,李卿先后获得日本产业卫生学会奖励赏、日本医科大学医学会奖赏、日本医科大学大学赏等奖项。

研究成果的广泛传播,吸引了来自世界各地的森林浴爱好者,他们对森林浴和森林疗法产生了浓厚兴趣,纷纷向国际自然与森林医学学会提出:在日本举办认定国际森林医学专门医和国际森林疗养师的培训,通过学习把森林疗法带回自己的国家进行推广和发展。为满足他们的这一愿望,2018年3月,国际自然与森林医学学会在位于日本东京都郊外的奥多摩森林疗养基地召开了首届认定讲座,来自澳大利亚、加拿大、德国、韩国、马来西亚、新加坡以及美国的17名从事森林浴的工作人员参加了为期两天的培训,并获得了证书。2019年5月,又在位于日本群马县上野村的森林疗养基地召开了第二届认定讲座,来自澳大利亚、加拿大、中国、德国、菲律宾、越南等国的40名从事森林浴的工作人员参加了培训,并获得证书。

培训工作的开展,让森林浴爱好者的热情持续高涨,需求也不断增加。“2020年9月,我们将在日本的森林浴发祥地,位于日本长野县的赤泽自然休养林举办第三届认定讲座。”李卿说,他的愿望是将其所倡导的森林浴、森林医学理念为世界人民的健康带来福音,将其所进行的森林医学研究造福世界人民。本版图表均由李卿提供



26名理疗师和9名住院患者的POMS(情绪状态量表)试验结果对比图