

Forest Bathing

林中“沐浴”

编辑、文 / 丹丹 设计 / 王瑞 图 / 除标注外getty image

囿于城市的身心，难免不知不觉与自然脱节。
何不不妨去森林里走一走，
聆听鸟鸣蝉噪之余，感受自己与花草树木的喘息。

我们对于林中漫步的过程似乎总会有些悠然的遐想，而在同名小说、电影《A Walk in the Wood》中，主人公比尔·布莱森说他去往山林是想“探索自然、寻找自己的根”。尽管没有走完全程，但答案的线索，已经浮现于他留在阿巴拉契亚山中小径的足迹里。

长大后，我们也许不再期待森林里有多少童年想象中的瑰宝，而更希望看到其中的一棵枯树长出了新芽，小路尽头有人走过的脚印，除了熊出没的黑夜里还有微光闪现……森林似乎有一种神奇的包裹性，把我们纳入自然的怀抱。

100多年以前，德国的传教士赛帕斯坦·库乃普在传教的山区里利用当地的森林资源，结合水浴、运动及饮食疗法治愈了他的肺结核，将其归纳为“库乃普疗法”。德国最大的森林山脉还有另一个名字——黑森林，而为更多人所知。

1980年代，新的技术革命衍生了technostress（技术压力）一词，描述人们因新技术引起的不健康行为，如不停地看手机、强迫性地分享更新、渴望不断地被连线，因此而感到焦虑、头痛、眼睛和颈部疲劳、失眠、易怒及精神疲劳等。在日本，这一现象被视为危害健康的重大社会问题。于是日本林野厅在1982年首次提出了“森林浴”的设想，希望以此来帮大家舒缓解压。

当越来越多人生活中遭遇technostress的同时，森林的治愈性也逐渐被揭秘。我们邀请专注于森林医学研究前沿的李卿博士和大家一起“漫步林中”，聊聊自然赋予我们的疗愈效应。



Point

森林浴

指人们沉浸在森林空气环境中进行的游憩活动。主要通过肺部吸收森林植物散发出来的具有药理效果的植物精气和森林空气中浓度较高的空气负离子，来改善身体状态的一种养生方式。通俗地说，森林浴通过刺激五个感官（视觉，嗅觉，听觉，味觉，触觉）发挥其效果。

吸入森林的空气

“Shinrin-yoku”一词源于日语，意为吸入森林的空气，这也是李卿博士最新介绍森林浴的英文专著书名。谈及自己与森林的渊源，他回忆起了在山西大同菜园沟村的童年往事。那是一个生长着成片杨树林和杏树林的小山村，春华秋实的景象和黄杏酸甜的味道他至今都记忆犹新。

后来在日本留学期间，正在攻读博士学位的李卿与友人到位于日本鹿儿岛县南端的屋久岛旅行。这个森林茂密的小岛上有许多屋久杉树，其中一棵名为绳文杉的树，据考证约有7200多年的树龄，1993年这里还被列入了世界遗产名录。

屋久岛的静谧、温和、清新和芬芳让当时的李卿颇为感动，他和友人走过树林、搭帐篷、宿之于森，花了整整一周的时间横穿了绿色的屋久岛。“心旷神怡的同时，还有一种无法形容的放松感。 让我不禁回想起家乡的杨树林和杏树林，隐约觉得森林环境也许能对人体产生健康效应。初次感受到了森林浴的魅力，当时就想今后有机会一定要研究它的健康效应。也正是那次体验，激发了我探索森林浴的激情，对日后的研究起了非常大的作用。”

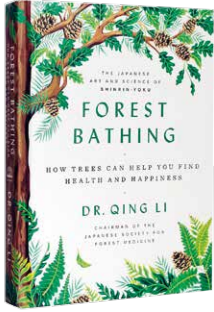


Profile

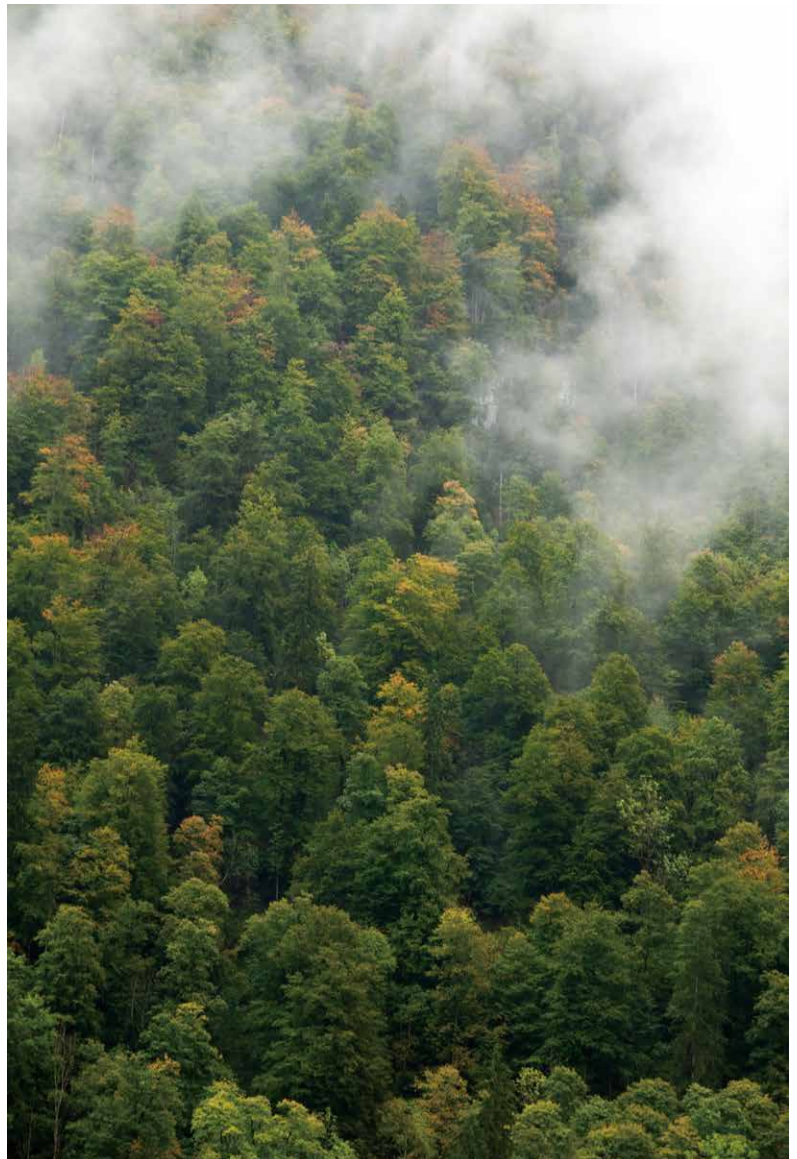
李卿

医学博士，医生，日本森林医学研究会会长，国际自然与森林医学会常务副会长兼秘书长，国际森林研究机构(IUFRO)“森林与健康”专业委员会委员，《Forest Medicine (森林医学)》主编，《Shinrin-Yoku/Forest Bathing (森林浴)》作者。





美国版《Forest Bathing》在美荣登畅销书榜，中文版《森林浴》将由中信出版社出版。



也正是基于环境医学专业的背景和后来在美国斯坦福大学研究免疫学的经历，奠定了李卿博士探究森林浴治愈功效的理论基础。2004年，日本农林水产省在组建森林浴的健康效应研究团队时，特别邀请李卿博士以环境医学专家和免疫学专家的身份作为主要成员加盟。这刚好让他把森林学和医学有机地结合起来，从森林医学的角度来探究森林环境对人体健康的影响。

那时开始从事森林医学研究至今，李卿博士相继发表了一系列论文，用客观指标科学地证明了森林浴的健康效应。随着2012年他受邀主编的第一本英文专著Forest Medicine（《森林医学》）出版，一年后又又在哈佛大学作了森林医学/疗养的专题报告，这个话题逐渐在全球引起广泛关注。同年发行的中文译版也让国内越来越多人认识到森林的神奇潜力。

2018年，英国企鹅兰登书屋出版的SHINRIN-YOKU（《森林浴》）已经被译成25种语言，其美国子公司也于同年4月以Forest Bathing为名出版了此书，并荣登当月美国畅销书排行榜，掀起了全世界范围内的森林浴热潮。我们在漫步于森林时获得的惬意与舒适感，再一次得到了专业指标的加持。而作为世界森林医学研究第一人，李卿博士也仍在林中不断探索着自然赋予人的这份馈赠。

放大你的五感

如何进行有效的森林浴，是大多数人比较困惑的疑问。李卿博士说，要“放大”自己的感受器官，沉浸于森林。

经过15年的潜心研究，李卿博士的团队通过客观的数据监测和分析研究，逐渐证实了森林浴的健康效应，而普通的森林旅游如果没有数据支撑，其具体效果很难判定。因此，现在国内提倡通过森林康养来把森林浴的健康效应用于健康管理和疾病预防。

当然，身体健康的状态下到条件较好的森林公园去旅行也可以享受一定程度的效果。森林给人的愉悦与放松感，就是一种无形的抚慰，让人与自然相拥。

听觉：

聆听自然界动物的鸣叫、涓涓流水声、风吹过森林的声响以及步行踏过落叶的脚步声。

味觉：

及时补充纯净的泉水，品尝来自森林的野果、山珍，及当地食材制作的自然料理（要小心植物的毒性）。

嗅觉：

尽量深呼吸，感受植物的芬芳即植物精气（芬多精）。它是植物的器官和组织在自然状态下释放出的气态有机物，在接触人体皮肤、黏膜或被人体呼吸道黏膜吸收后，能刺激、促进人体抗癌蛋白增加，从而增强人体的抵抗力。

视觉:

远望多层次的山川景观或近距离地观察各种颜色的花草树木(不要看电子设备);也可以在森林中闭目养神,让眼睛休息一会儿。

森林浴的功效:

对人体的有益功能

- 增加人体的抗癌免疫机能,预防癌症发生。
- 增加副交感神经对心脏的调节,改善血压、血脂和心脏功能。
- 降低压力激素水平等。

心理放松的精神“按摩”

- 改善紧张、不安、低落、敌意、生气、混乱等不良情绪,缓解压力和焦虑感,显著增加活力。
- 改善精神性疲劳、忧郁状态,能有效预防忧郁症。
- 改善睡眠质量,调节神经衰弱等。

李卿博士的森林浴建议:

- 根据平时的运动量或自己的体力制定森林浴计划,不要过度劳累。
- 4月~10月(北半球)为最佳时节;白天(10点~16点)为最佳时间;3天为最佳时长。
- 如果有一天时间进入森林4小时,步行5km左右;如果只有半天进入森林2小时,步行2.5km左右为佳。
- 作为一种放松的生活方式,森林浴后有条件可以继续温泉浴。
- 森林浴是预防医学,一旦生病,尽快就医,不要勉强去森林浴。

触觉:

四肢与树木的接触;在林中步行,找到自己喜欢的森林及景色,可以坐在林荫下的树干、长凳上,或躺在草坪空地上。

森林浴世界地图

全球三十余亿公顷的森林，覆盖了地球约四分之一的陆地。问及李卿博士最喜欢哪一片森林，从1982年日本最早提出森林浴的发源地——赤泽自然休养林到全球遍布各种树木的森林公园，他在与我们分享时如数家珍。

除了去往世界各地徒步探访，倘若你暂时无暇远行，可以到身边满载绿植的城市公园走一走，哪怕只是短暂的小憩，也能逃离喧嚣，沁人心脾。



英国达特莫尔威斯曼国家公园
浓雾、茂密的植被和苔藓覆盖的树木，组成了现实中的“魔法森林”。

美洲

- 加拿大北方森林
- 加拿大阿卡迪亚森林
- 美国阿拉斯加州汤加斯森林
- 美国加利福尼亚州洪堡红杉州立公园
- 美国爱达荷州萨蒙·查利斯国家公园
- 哥斯达黎加科科瓦多国家公园
- 美国佛蒙特州绿山国家森林公园
- 美国新罕布什尔州怀特山国家森林公园
- 美国Yosemite优胜美地国家公园
- 美国纽约中央公园
- 南美洲亚马孙雨林

欧洲

- 英国达特莫尔威斯曼国家公园
- 爱尔兰基拉尼国家公园
- 英格兰凯恩戈姆斯Caledonian卡尔顿森林
- 英国新森林国家公园
- 比利时阿登森林
- 荷兰阿姆斯特丹 Bos森林公园
- 德国黑森林
- 荷兰布雷达Mastbos杉木国家公园
- 德国Kellerwald-Edersee凯勒瓦尔德-埃德湖国家公园
- 法国塞文山脉国家公园
- 葡萄牙阿伦特软木橡树林
- 法国比利牛斯国家公园
- 西班牙加那利帕尔马森林
- 意大利卡拉布里亚阿基弗洛森林
- 意大利拉齐奥圣维托软木橡树林
- 匈牙利阿格特莱克国家公园
- 芬兰泰加森林
- 罗马尼亚苔藓沼泽
- 俄罗斯加里宁格勒迷醉森林
- 俄罗斯斯托比国家公园

非洲

- 摩洛哥阿尔松雪松森林
- 刚果盆地雨林

亚洲

- 日本岚山竹林
- 日本屋久岛森林
- 日本长野县赤泽自然休养林（日本森林浴发源地）
- 日本长野县饭山森林浴基地
- 日本东京新宿御苑
- 日本东京六义园
- 印度、孟加拉国Sundarbans苏达尔班斯国家公园
- 斯里兰卡高山步道

- 马来西亚苔藓森林
- 中国新疆伊犁杏花谷
- 中国湖南张家界国家森林公园（我国第一个国家森林公园）
- 中国湖北神农架森林公园
- 中国广州石门国家森林公园
- 中国浙江天目山森林

大洋洲

- 澳大利亚卡里森林
- 澳大利亚布林达贝拉国家公园
- 新西兰怀图图森林的驼峰岭步道



美国新罕布什尔州怀特山国家森林公园
层林尽染的橡树、枫树、松树，拼凑出世界上色彩最绚烂的秋天。



南美洲亚马孙雨林
全球最大及物种最多的热带雨林，占世界森林面积20%的地球“绿色心脏”。



世界各国森林覆盖率 (2017年统计)

日本 68.45%

美国 33.96%

德国 32.7%

中国 22.52%

数据来源: www.globalnote.jp/post-1716.html



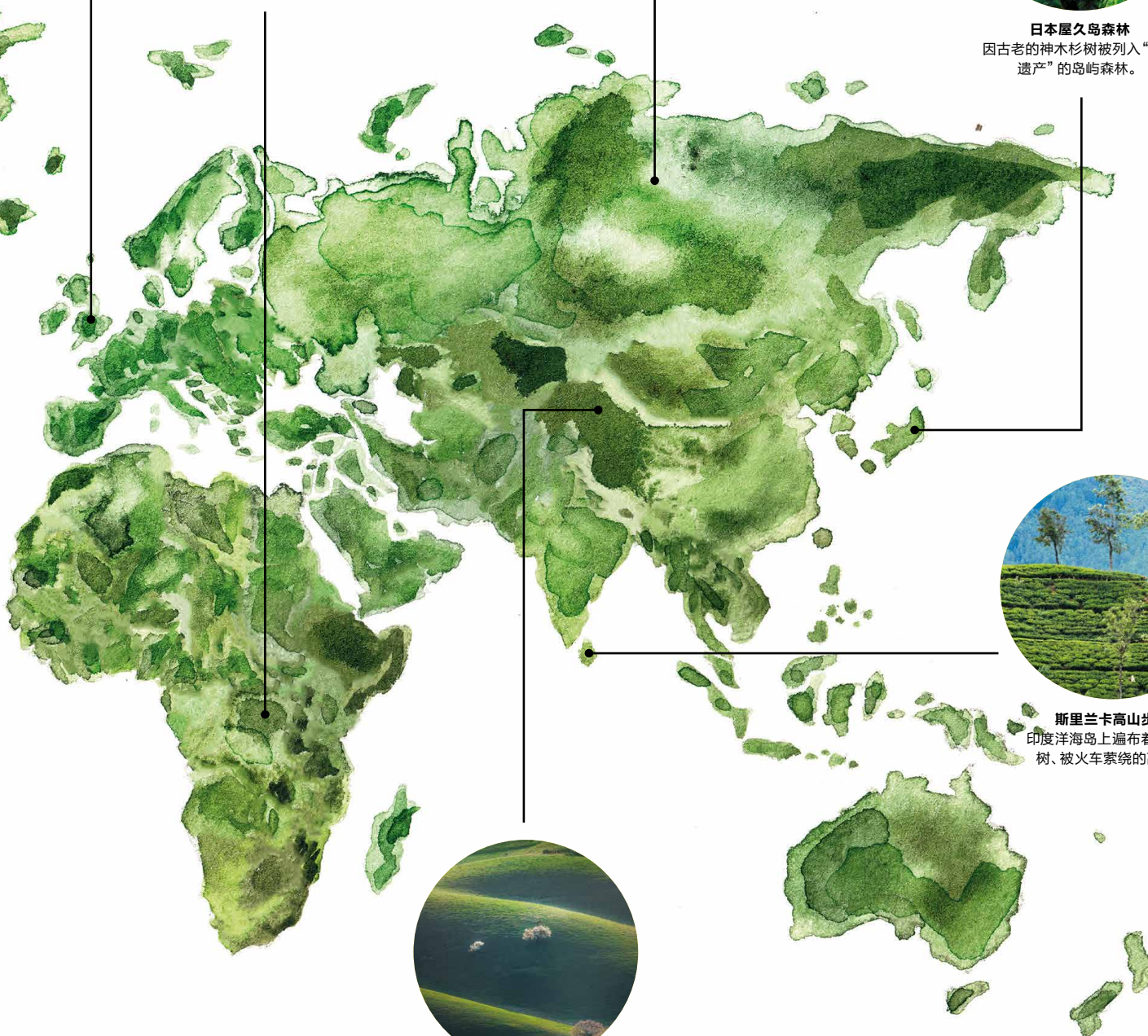
刚果盆地雨林
非洲大陆上最古老的原始森林，
被誉为“地球第二肺”。



俄罗斯斯托比国家公园
四百七十平方公里的森林山地与
巨石峭壁相互掩映。



日本屋久岛森林
因古老的神木杉树被列入“世界
遗产”的岛屿森林。



斯里兰卡高山步道
印度洋海岛遍布着锡兰茶
树、被火车萦绕的高山。



中国新疆伊犁杏花谷
拥有中世纪遗留至今，世界现存最大的万
亩原始野杏林。

地图插画: Sarah Locher
森林信息授权自英国企鹅兰登书屋Shinrin-Yoku
中文版中信出版社《森林浴》