



到森林中寻找健康

◆ 本报记者王琳琳

的体验活动,高血压竟然得到了极大改善,下降到正常水平,这令他欣喜不已。

随着生活节奏的加快和生存压力的加大,越来越多的人像徐老太和熊先生一样,选择到森林之中放松心情,寻回健康。当下,各地利用森林开展预防、保健和康复等健康管理活动也越来越多,成为一股逐渐兴起的热潮。

1

在植物园工作的李燕是一名园艺营养师,她的工作是帮助人们与植物“沟通”,通过认识和运用各种各样的园艺材料,学会装扮盆栽景观,美化庭院居所,从而缓解压力,复健心灵。一次偶然的机会中,她接触到了森林疗养,发现天然而广阔的森林生态资源更有助于保健和养老,从此爱上了这个依托于森林资源展开的活动,发现了更多快乐。

“森林疗养必须依托于森林资源才能开展。我开始以为它的局限因素比较大,并不太在意这种方式。后来,我才发现,在植物园或公园中,人是被动地听与看,而在森林中,人可以打开五感(视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉),主动地去体验环境,从而内心获取更丰富的感受。”李燕满足地说。

通过学习,她成为全国为数不多的十几名森林营养师之一。一年多来,李燕和她的伙伴们,针对单身、家庭主妇、中年危机夫妻、老年人等不同特征的人群,开展了不同

主题森林疗养活动。徐老太和熊先生就是她的疗养队员。

李燕说,森林资源的丰富程度让她着迷。林木参天,意味着氧气丰富,可以带人漫步其间,体验烦恼尽去、心旷神怡之感;森林中五颜六色的植被和花卉,有的可以用来制作饰品,有的又能被用作食材,既丰富了审美活动,又增加了许多生活乐趣。

结合国外的经验和自身的探索,李燕和她的同伴们摸索出了一些方式方法。一般来说,疗养方式主要有森林漫步、森林独处、森林冥想、森林瑜伽、躯体扫描、森林作业疗法等。针对不同人群的不同需求,她们会采取不同的方式。

同为森林疗养的史良告诉记者,基于维护和改善人体健康的目的,每次森林疗养活动之前,她都会使用POLAR动态心率仪,全程监测体验者的心率情况;使用血压计,检测体验者的血压水平;采用唾液测试装置,测量唾液淀粉酶水平,评估体验者的压力水平等。“一般经过三天两晚的疗养之后,体验者的身体指标或多或少都会有所改善。”史良说。

2

在李燕看来,森林可以通过疗养的方式,帮助那些有需要的亚健康人群改善身心状况;另一方面,其强大的保健功能、丰富的内涵属性,也适用于渴望接触自然、提高生活品质的人群。

近年来,国家层面提出“森林康养”概念。与森林疗养相比,森林康养是指依托优质的森林资源,将现代医学和传统中医学有机结合,配备相应的养生休闲及医疗、

康体服务设施,在森林里开展以修身养性、调适机能、延缓衰老为目的森林游憩、度假、疗养、保健、养老等一系列有益人类身心健康的活动。

“森林康养扩展了森林保健功能的对象群体,内涵更丰富,外延更广泛。”中国林业产业联合会森林医学与健康分会副秘书长葛建华表示。

比如,人们可以针对55岁~75岁的健康老人,在其有消费意愿的情况下,提供旅居养老服务;运用中医传统养生、保健和运动医学,结合食疗,达到预防疾病、延缓衰老、延年益寿的目的;结合森林资源,挖掘大众自然体验、休闲旅游、健康管理等需求。此外,还可以按照森林多种经营的思路,进行林下种植等。

目前,四川、湖南等地的森林康养产业发展得有声有色。在四川,森林康养与医疗、教育、体育、养老等领域的跨界融合迅速,服务于不同行业的森林健康管理技法也正在形成。四川省内一些高校的体育相关专业,正在调整教学内容,以适应公众对森林运动康复的需求。“森林康养发展规划”更成为四川省“十三五”发展专项规划之一。从国家层面来看,国家林业局制定“十三五”发展规划时,也专门吸纳了“森林康养”概念。

在全国森林公园管理办公室主任杨超看来,森林疗养、森林康养以及其他如森林医疗、森林保健、森林休闲养生等有关森林保健和养生的说法,略显交叉和复杂,但大的方向都是一致的,那就是维护和改善人体健康。

“森林是最符合身心健康需求的场所之一。过去,人类依托森林生态资源开展森林游憩、度假等活动,如今,人类依赖这片绿色‘讨’健康。”葛建华说。

新闻链接

第二批全国森林康养基地试点公布

本报讯 中国林业产业联合会日前公布第二批全国森林康养基地试点建设单位,经过主管部门推荐、现场考察、专家评审打分和公示公告,包括北京上方山国家森林公园等在内的99个单位成为第二批全国森林康养基地试点建设单位。这些试点具有森林资源质量本底好、交通方便、食宿接待能力强、具有较好的经营能力和康养条件、地方政府和主管部门高度重视等特点,其建设



▲ 德国:世界上最早开创森林疗法的国家

早在19世纪40年代初,德国就在多处建立了森林疗养所,每日由疗养师带领患者在环境优美的森林环境中走路、锻炼身体,并调理饮食。后来,多数患者陆续康复。20世纪40年代,德国创立世界上第一个森林浴基地,利用水和森林创造了“自然健康疗法”。公民到森林公园花费的开支可被列入公费医疗的范围,公务员则被强制要求参加森林疗养,推行后,德国的医疗费用总支出减少30%,可谓效果显著。

▲ 日本:亚洲第一个引入森林疗法的国家

1982年,日本林野厅首次提出将森林浴纳入健康的生活方式,并策划举办了第一次森林浴大会,倡导“入森林、浴精气、锻炼身体”。2007年,日本成立了专门的森林医学研究会,首次使用了“森林医学”的说法,并且制定了严格的森林疗养基地认证制度和森林疗养师资格考试制度。

▲ 韩国:自然休养生作为市民福祉设施管理

在韩国民众心中,自然休养生林是“为了发挥森林休闲娱乐功能而设立的设施”。但自然休养生林并不是作为“森林”在经营,而是作为“市民福祉设施”在管理,允许市民在其生态承载力范围内进行合理利用,比如在特定的时间和特定的区域进行野菜采挖等。此外,韩国还制定了《森林文化·修养法》,在法律规范的带动下,韩国每年有1/5的人口参与与森林有关的休养生活动。

60多岁的徐老太怎么也没有想到,自己都过了退休年龄,生活还处在一片焦虑和压力之中。由于北京高企的房价,使得自己30多岁的儿子到了适婚年龄,却买不起理想的商品房来作婚房。每每想到这儿,徐老太就唉声叹气,外部的经济压力让她的焦虑一直没有破解之法。

好在6月的一天,徐老太偶然参加了一个在森林中举办的三天两晚的疗养活动,活动中,专业的森林营养师给她进行了放松训练和心理辅导。在疗养师的带领下,她站在高大的林木中,沐浴着透过叶子缝隙洒下来的阳光,聆听着谷静幽深的鸟鸣虫叫、流水潺潺,感受到了前所未有的轻松。

40多岁的熊先生也是如此。身形高大但略显肥胖的他,因为工作和生活中的压力,身体出现了高血压的症状,不吃药控制的话,高压往往会“冲”到140多。2016年夏天,他满怀好奇心参加了一次类似



知识堂

具有保健功能的森林

森林不但具有蓄水保土、调节气候、改善环境、提供林产品、保护野生动植物、美化生活等功能,还有医疗保健功能。

科学家曾对森林的医学保健功能进行研究,发现森林中具有“两气一离子”,不仅对人的身体健康十分有益,还有利于舒缓心理紧张,维护心理健康。“两气”分别是氧气和精气。绿色植物通过光合作用吸收二氧化碳,释放氧气。森林每生长1立方米的蓄积,大约可以吸收1.83吨二氧化碳,放出1.62吨氧气。精气的科学说法是“芬多精”,又称“植物杀菌剂”,主要成分是森林植物释放出来的萜烯类有机物,具有镇痛、

驱虫、抗菌、抗炎、利尿、祛痰等多种生理功效。

森林里还有丰富的负氧离子。它们被称为“空气维生素”,对各种细菌、病毒具有较强的抑制作用,而且能中和空气中的有害物质。它们通过呼吸经肺部进入人体血液遍布全身,促进血液循环,加速肌肉内乳酸的运输,消除疲劳,提高人体免疫力,对高血压、神经衰弱、肺气肿、冠心病等疾病起到一定的治疗作用。据测算,森林中每立方米空气中含负氧离子高达两万个以上,而城市室内仅有40个~50个。

除此之外,森林还具有消音降噪的功能。树叶能阻挡分散

声波,减少噪声,而且林中的沉静和低分贝的飒飒风声,啾啾鸟鸣,可以使人身心放松。森林的绿色安详和,能吸收对眼睛有害的紫外线,消除杂光缤纷色彩的影响,使人生气勃勃,心情爽快。

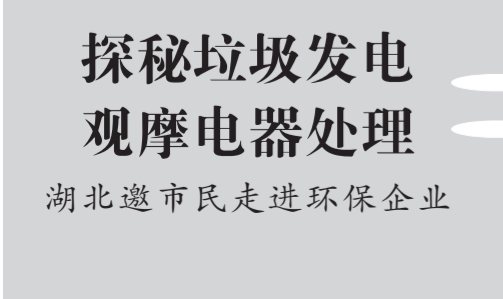
不过,在北京市园林绿化国际项目合作管理办公室森林疗养工作负责人南海龙看来,森林对一些疾患有一定的正面作用,但过分强调或看重森林的医疗价值也不可取。“森林保健具有很强的个体差异性,可能1000多个样本中,才能找出几个身体指标变好的例证。因此,它代替不了现代医学治疗手段,切不可过分依赖。”南海龙说。

悦·动

◆ 本报记者余桃晶

探秘垃圾发电 观摩电器处理

湖北邀市民走进环保企业



垃圾发电厂是不是臭气熏天?垃圾发电是否真能做到“零排放”?回收的电子垃圾都如何处理?……为深入了解生活垃圾处理情况,湖北省50名公众代表近日参观武汉市环保企业,了解生活垃圾焚烧发电,观摩废旧电器利用。

据湖北省环境保护宣教

中心主任方芳介绍,此次环保公众开放日活动,旨在提高社会各界对污染防治技术及成效的认识,进一步畅通环境保护公众参与渠道,营造公众理解环保、支持环保、参与环保良好氛围,推动绿色生活的践行。

据了解,这50名公众代表来自省环保政府奖获得者、NGO组织、市民、企业及媒体等。在武汉绿色动力

再生能源有限公司,代表们实地了解垃圾焚烧处理工艺,包括垃圾运输、发酵、转运、入炉焚烧、发电的全过程。企业相关负责人解答了代表们关心的垃圾运输、焚烧飞灰处理等问题。

青年环境友好使者代表刘玲表示,参观垃圾发电厂让她意识到垃圾分类的重要性,今后将积极带头组织开展相关工作。

在武汉博旺兴源环保科技有限公司,代表们参观了废弃电器电子产品博物馆,了解废弃电器电子产品拆解全过程,现场观看了环保设施运行情况。

环保NGO代表张钢说,废旧电器的处理是当下生活垃圾分类处理中的难题。只有统一流向,规范拆解,才能良好促进废旧电器再利用。

悦·览

发展绿色建筑推动生态城市建设 北京首栋绿色公租房明年入住

本报综合报道 北京市面向公租房人群的绿色居住区——海淀永丰基地的青棠湾公租房预计今年封顶,2018年入住。

自2013年起,北京市发布《北京市发展绿色建筑推动生态城市建设实施方案》和《北京市绿色建筑行动实施方案》,确定青棠湾公租房项目等5个绿色居住区试点。

作为首个绿色建筑三星标准的公租房项目,青棠湾公租房的普通绿地面积达到2.25万平方米,下凹式绿地面积达到2.59万平方米。

据了解,小区将配太阳能热水,一年为每户居民平均节省电费450元;布设20处、共计1200平方米的雨水花园,能让雨水回用、灌溉。住宅的楼梯间、走道等室内公共场所的照明采用高效光源、灯具;电梯也全部选用节能电梯,同时在运营中设置相应的节能控制模式。

此外,小区还将实现WiFi全覆盖,并装备智能快递柜、智能停车管理系统等。项目建成后入住后,每年将节约电约415万度,节约燃气3.5万立方米,节水约6.5万吨,减少二氧化碳排放4406吨。

举报新渠道 快速查安全

上海发布食品安全举报App

本报综合报道 在日前“2017年上海市食品安全宣传周”上,上海市食品安全投诉举报受理中心发布了一款食品安全举报App。这款名为“啄木鸟”的App,可提供食品安全信息公众查询和举报等相关服务。

据介绍,通过这款App,监管人员和消费者不仅可以举报违法事实,还能第一时间传现场图片作为证据,并且举报者的信息将得到保密。

用户安装并注册登录这款App后,点击“线索征集”进入举报界面,只需填写店铺名称、地址、线索分类、问题描述等4步,便可完成投诉,或可直接通过拍照或手机定位完成。

另外,用户可将举报设置为

“匿名提交”,相关举报将进入匿名程序,除了点对点联系的受理专员可查看外,其他人看不到举报人的信息。

上海市食药监局相关人员表示,APP举报最大优势在于便利,以“现场定位、实时上传”的“互联网+”模式,方便市民通过手机拍照,将身边的食品安全违法线索及时固定并于第一时间上传监管部门,为日后取证留下重要依据。

据悉,用户可曝光“餐饮店无证”“食品中有异物”“食品过期”“餐厅吸烟”“开会旅游推销保健食品”等5种问题。同时,上海市食品药品监督管理局正在修订奖励办法,举报线索一旦查实,就可对举报者进行先行奖励。

将绿色创意变为实用产品

徐州引领大学生关注绿色发展

本报讯 由江苏省徐州市环保局、徐州邮政局共同主办的首届“环保邮路杯”大学生环保创意设计大赛近日在江苏师范大学启动。

此次大赛以“绿色发展,赢在未来”为主题,参赛作品分工业设计类和海报创作类。其中,工业设计类以独创性和实用性为主的邮政衍生产品为主;海报创作类则体现环保、节能减排、邮政服务、污染举报等方面内容,表现形式上采取手绘、电脑设计、漫画、四宫图、九宫图等方式。

此次大赛设立了由知名高校专家、环保专家联合组成的导师团。通过初评、网络投票、终评3个阶段,评选出优秀创意作品。最后这些作品的原创者在

导师团面对面指导下,将绿色创意变为可实用环保产品。

据徐州市环保局宣教中心相关负责人介绍,目前徐州市已有规模性大学生环保绿色社团7个,大学生志愿者2000余名。此次创意比赛旨在引领徐州大学生关注国家绿色发展,将创新精神与绿色环保理念相结合,参与环保。

自2015年起,徐州市环保局、徐州邮政局等共同合作,依托遍布城乡的邮政营业厅及邮路,在全省率先开展了“环保邮路万里行”活动。两年来,“环保邮路”已拥有注册志愿者1000余名,组织开展了各类环保公益活动30项,已经成长为徐州最具社会影响力的公益品牌。韩东良 曹晓煜 王耀东

悦·图



为进一步提升公众环保意识,山东省德州市“小手拉大手·共筑碧水蓝天”环保伴我行近日启动。图为市民们在“变废为宝”少儿跳蚤市场上挑选环保工艺品。 赵晶 王文硕摄影报道