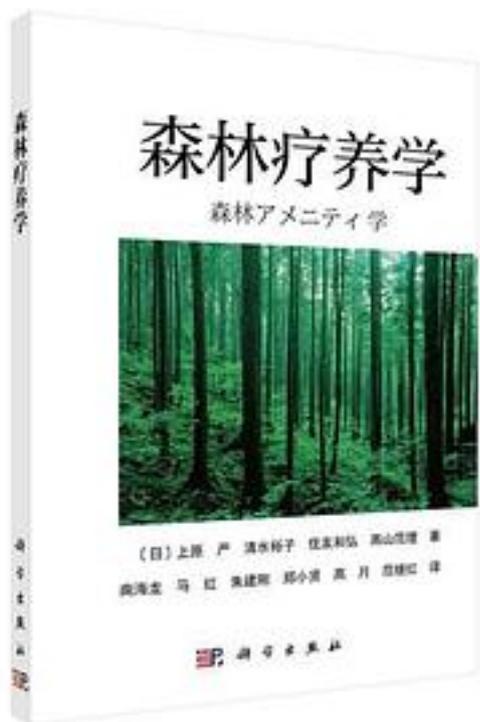


# 森林疗养学



[森林疗养学 下载链接1](#)

著者:

出版者:科学出版社

出版时间:2019-5-1

装帧:

isbn:9787030607874

上原严是森林疗养领域日本国内首屈一指的专家，以他为召集人并且从各个层面深入浅出地论述了森林的健康活用是《森林疗养学》的亮点。《森林疗养学》属于国际一流水平的著作。从应用价值层面来看，《森林疗养学》对心理疗法与森林的相关性、森林场地的保健价值、森林疗养与药用树种的相关性等方面均有涉猎，对教育教学、科学研究乃至整个国民健康层面均有比较大的指导意义。

作者介绍:

## 目录: 目录

### 前言

## 第1章 什么是森林疗养学? 1

### 1.1 森林环境的疗养功能特征与类型 1

#### 1.1.1 什么是疗养? 1

#### 1.1.2 压力社会与疗养 1

#### 1.1.3 健康与森林 4

#### 1.1.4 治愈 5

#### 1.1.5 什么是森林疗养? 7

#### 1.1.6 森林疗养实例 7

#### 1.1.7 森林疗养的未来发展——“地森地健” 9

### 1.2 森林疗养功能的数字化方法 10

#### 1.2.1 先行研究 10

#### 1.2.2 森林疗养研究的巨大课题: 多样性、多重性、个体差异 11

#### 1.2.3 功能评价中的课题 11

#### 1.2.4 森林疗养功能的评价模型 13

## 第2章 福祉领域的森林疗养 17

### 2.1 残疾人福祉和森林利用 17

#### 2.1.1 何谓疗育 17

### 2.2 森林疗育 18

### 2.3 福祉领域的实践 19

### 2.4 日本残疾人的定义和分类 19

### 2.5 森林疗育活动实例 20

#### 2.5.1 住宅区周边次生林再生与森林疗育活动相结合的尝试 20

#### 2.5.2 区域森林公园中的森林疗育活动 24

#### 2.5.3 区域福祉企业的森林疗育导入尝试 28

#### 2.5.4 视觉障碍患者与森林徒步 30

#### 2.5.5 老年人利用区域森林案例 34

### 2.6 福祉领域森林利用的注意事项 36

#### 2.6.1 人才方面: 重视护工素质 36

#### 2.6.2 福祉领域森林疗养的意义 37

#### 2.6.3 不同残障类型疗养内容规划注意事项 37

#### 2.6.4 实施计划的推进方法 38

#### 2.6.5 具体疗养项目推进方案 38

#### 2.6.6 区域居民活动及疗养中的森林利用 39

## 第3章 咨询, 心理领域森林的利用 42

### 3.1 “咨询”这个词 42

### 3.2 咨询是什么 42

### 3.3 利用森林进行心理咨询的意义及可能性: 其优势及劣势 42

### 3.4 利用森林进行心理咨询的手法 44

### 3.5 森林咨询的效果 45

### 3.6 咨询所需的能力 46

### 3.7 利用森林进行心理咨询的案例 46

#### 3.7.1 以都市上班族为对象利用森林公园的案例 46

#### 3.7.2 以教师为对象的森林疗法研习会尝试 50

#### 3.7.3 利用身边的绿地进行自我心理辅导的案例 57

#### 3.7.4 利用城市森林公园的心理咨询 58

#### 3.7.5 室内和野外的对话的比较 59

## 第4章 森林的医疗利用 62

### 4.1 现代的健康热潮和医学之父希波克拉底的思想 62

### 4.2 利用区域附近的森林进行医疗实践的可能性 63

### 4.3 各地利用附近森林进行医疗实践的尝试 63

#### 4.3.1 植苗医院(北海道苫小牧市)的案例 64

4.3.2 雾岛樱丘医院(鹿儿岛县雾岛市)的案例	67
4.3.3 天龙医院(静冈县滨松市)的案例	71
4.3.4 姬路北医院(兵库县神崎郡福崎町)的案例	77
4.4 区域振兴的可能性	80
4.5 “地森地健”时代	81
第5章 药用树木与树木的养生文化	83
5.1 药用文化的传承	83
5.2 具体的药用树木	84
5.3 主要的药用木本植物	85
5.4 作为生物量的药用树木	90
5.5 森林与树木养生	91
5.6 养生的定义	92
5.7 树木与养生	93
5.7.1 宗教性	93
5.7.2 象征性	94
5.7.3 灵性	94
5.7.4 药用价值	94
5.7.5 放松	94
5.7.6 瑜伽	94
5.7.7 树林气功	94
5.8 实际应用案例	94
5.9 德国的树木养生	95
5.9.1 德国的树木养生形式	95
5.9.2 德国及日耳曼文化的树木养生要素	96
第6章 地方医疗案例	100
6.1 健康促进活动与治疗价值相当	100
6.2 居民的血压改善效果和脑中风预防——北海道中顿别町的做法	101
6.2.1 高血压治疗中森林散步的应用	101
6.2.2 森林气味在生理上的效果	104
6.2.3 中顿别町的案例——森林浴的降压效果	105
6.2.4 森林散步对健康的影响	106
6.3 芦别市、东川町的努力	109
6.3.1 面向市民的活动概要	109
6.3.2 面向市民的森林散步的效果	111
6.4 旭川市的活动——从市民的健康促进到IT企业心理健康、福利的应用	113
6.4.1 为什么是IT企业?	114
6.4.2 森林疗法开展区域建设的可能性	117
第7章 国外的森林保健休养案例	120
7.1 德国的疗养地和森林	120
7.2 德国的疗养地特征	121
7.3 疗养地的环境条件	122
7.4 海滨疗养地	122
7.5 吕根的榉木林	122
7.6 科耐普疗法的国际座谈会	123
7.7 亚洲的案例	124
7.7.1 韩国	124
7.7.2 中国	126
7.8 其他国家: 英国	127
7.8.1 英国的BTCV和“绿色健身房”活动	129
7.8.2 绿色健身房	129
7.8.3 绿色健身房的作用	129
7.8.4 绿色健身房的活动案例	130
第8章 森林幼儿园	134
8.1 母亲般的故乡森林——幼儿时期的记忆	134

- 8.2 森林幼儿园概要 135
- 8.3 森林幼儿园的保育、教育效果 136
- 8.4 德国的森林幼儿园案例 137
  - 8.4.1 奥格斯堡的森林幼儿园案例 137
- 8.5 日本的森林幼儿园案例 139
  - 8.5.1 森林幼儿园“nekkobokko”的做法 139
  - 8.5.2 nekkobokko的保育理念与运营理念 140
  - 8.5.3 nekkobokko孩子们的状态 140
  - 8.5.4 森林幼儿园“marutanbou”(鸟取县智头町) 141
- 8.6 在日本的课题 142
  - 8.6.1 学习创设孩子们的活动空间 142
- 8.7 来自监护人的常见问题 144
- 8.8 日本森林幼儿园的现状 144
- 8.9 日本今后的展望 145
- 第9章 森林美学 147
  - 9.1 森林美学概论 147
    - 9.1.1 什么是森林美学 147
    - 9.1.2 森林的保健休养功能与森林美学的关系 150
  - 9.2 日本对森林美学的接受：保健休养和森林的历史 151
    - 9.2.1 森林美学的引进和森林的近代风景观 151
    - 9.2.2 林业技术的发展和森林美学 152
    - 9.2.3 国立公园的成立和森林的风致保健功能 155
    - 9.2.4 从森林美学到森林风致的转换 156
    - 9.2.5 战后林业问题和森林休闲娱乐趋向 158
    - 9.2.6 从森林风致向森林疗养的转变 161
  - 9.3 基于森林美学的森林作业 162
    - 9.3.1 森林经营管理与森林美的结合 162
    - 9.3.2 基于森林美学的森林管理和作业 163
    - 9.3.3 什么是森林美学中的森林营造 168
  - 9.4 保留到现在的美学之森 169
    - 9.4.1 明治神宫内苑的林苑规划与森林美学 169
    - 9.4.2 作业林向公园林的转变——南箕轮村大芝公园林 170
    - 9.4.3 Park w Postolinie(现存于波兰的萨利什之森) 172
  - 9.5 由森林美学转变为森林疗养学 173
- 第10章 森林与艺术 175
  - 10.1 森林与艺术 175
  - 10.2 森林美的要素 176
  - 10.3 什么是美林？森林作业与艺术 176
  - 10.4 森林风致——保健林和风致林的种类 177
  - 10.5 森林美学 178
  - 10.6 森林与艺术的课题 179
  - 10.7 森林与艺术疗法融合案例 179
    - 10.7.1 森林与艺术疗法的联系 179
    - 10.7.2 什么是艺术疗法？ 179
    - 10.7.3 艺术疗法的重点 180
  - 10.8 树木与艺术 181
- 第11章 森林舒适度的测量与评价尺度 184
  - 11.1 如何测量森林舒适度 184
  - 11.2 环境监测的标准 184
    - 11.2.1 视觉环境 185
    - 11.2.2 湿热环境 187
    - 11.2.3 声环境 187
    - 11.2.4 芬多精 188
    - 11.2.5 负氧离子 188

11.3 环境评价的标准	189
11.3.1 心理评价	189
11.3.2 生理评价	193
11.4 恢复效果的测定标准	194
11.4.1 心理标准	195
11.4.2 生理标准	199
11.5 小结	203
第12章 森林疗养领域的课题与展望	205
12.1 森林学会的现况	205
12.2 森林保健休养功能研究的特色和风险	207
12.2.1 健康商业的抬头与“科学”用语	207
12.2.2 公式化、定式化的危险	207
12.3 研究途径创新的必要性	208
12.3.1 不同环境比较的必要性	208
12.3.2 人才的问题	208
12.3.3 测试仪和分析仪器	209
12.3.4 创新的切入点	209
12.4 最近的学说与保健休养林的意义	209
12.5 今后研究的方向性	210
12.6 保健休养角度的森林经营	211
12.6.1 多样化的森林	211
12.6.2 国民在森林中的生活方式	212
12.6.3 保健休养森林经营实践：各地的实例	213
12.7 小结	215
参考文献	217
· · · · ·	(收起)

[森林疗养学\\_下载链接1](#)

## 标签

森林

生活态度

森林疗养

好书，值得一读

## 评论

了解森林疗养领域值得一看的书

-----  
[森林疗养学 下载链接1](#)

书评

-----  
[森林疗养学 下载链接1](#)