
“森林浴”有益心理与身体健康

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/35237.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

“森林浴”有益心理与身体健康。森林浴是一种置身于大自然中的做法，通常需要深呼吸，感受周围的景色、声音和气味，其好处是众所周知的。多项研究表明，置身于大自然中可以减轻压力和焦虑，对心理健康大有益处。现在有研究指出，森林浴还可以通过降低血压和炎症来改善身体健康。近日，相关研究发表于《公共卫生前沿》。



科学家发现了我们应多亲近自然的另一个原因。图源：Colin Anderson

?

日本东京农业大学的Iwao Uehara和他的同事想更好地了解森林浴的好处，于是他们观察了36名患有高血压的60岁至80岁的成年人。其中24名成年人在钱江源国家公园的森林中度过了三天两夜，

钱江源国家公园距离中国杭州市大约3.5小时车程。这些受试者每天参加3小时的轻度徒步旅行，并在其中一天参加1小时的集体正念冥想。他们还每天参加一小时的气功运动和1小时的茶道。这些活动旨在帮助参与者更加专注，从而更好地沉浸在森林浴中。

研究人员还让12人住在城市里，在酒店附近的街道上步行大致相同的时间，并在其中一天进行集体正念冥想。两组人都遵循相同的活动和睡眠时间表，吃相同的食物。在研究期间，他们还被禁止使用电子设备、吸烟、饮酒或摄入咖啡因。

研究人员在干预前后测量了参与者的心率、血压和C反应蛋白（炎症标志物）水平。他们发现，与城市组相比，森林浴组的血压和C反应蛋白水平显著改善。他们的心率变异性也更高，心率变异性是衡量每次心跳之间时间变化的指标，分数越高表明心脏越健康。

Iwao Uehara说：森林疗法对高血压患者来说是一种廉价而合理的疗法。研究人员认为，森林浴可以舒缓神经系统，有助于调节心脏和循环系统的健康。据报告，与城市组相比，森林浴组的焦虑和压力减轻得更多，精力水平也有所提高。（来源：中国科学报 张晴丹）

相关论文信息：<https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1631613>

作者：Iwao Uehara 来源：《公共卫生前沿》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发