



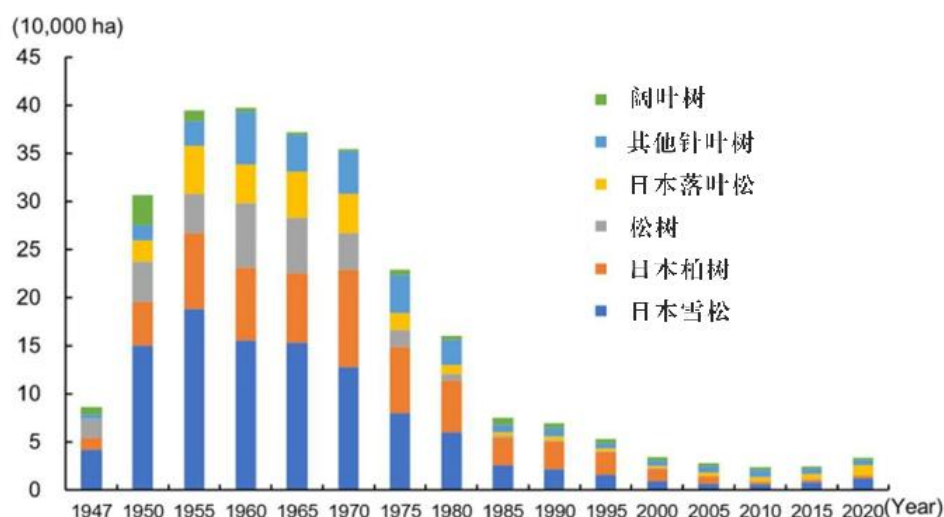
日本位于太平洋西岸，西隔东海、黄海、朝鲜海峡、日本海与中国、朝鲜、韩国和俄罗斯相望，是一个由东北向西南延伸的弧形岛国，陆地面积约 56700 万亩，包括北海道、本州、四国和九州四个大岛，以及其余 6800 多个小岛屿。

01

● 森林资源概况和发展历程 ●

日本地形南北狭长、四面环海，地跨亚热带、温带和亚寒带，气候多样，森林资源较为丰富。根据 2022 年森林资源数据，日本森林面积 37530 万亩，占国土总面积近 2/3，森林覆盖率约 67%，森林蓄积量 55.6 亿立方米。天然林面积 20325 万亩，占森林总面积 54.2%；人工林面积 15135 万亩，占 40.3%；其他占 5.5%。人工林以柳杉、扁柏和落叶松等针叶树为主，半数以上人工林树龄超 50 年，虽进入采伐利用期，但日本的木材自给率仅为 20%，仍是世界上进口木材最多的国家。森林权属以民有林为主，占森林总面积 69.4%；国有林占 30.6%。

1946 年起，日本国内对木材的需求迅速扩大。为恢复因过度采伐和受自然灾害而损失的森林资源，日本开展了大规模的人工造林。据统计，1950 至 1972 年年均造林 558 万亩，相当于每年绿化国土面积的 1.0%（图 1）。日本还建立原生自然环境保护区、自然环境保护区等自然保护区，国立公园、国定公园等自然公园，以及野生动植物保护区，出台了诸多支持林业转型的政策，鼓励各地依托资源优势，发展旅游观光、森林疗养等产业，促进森林资源多功能利用，林业的经济、生态与社会价值越来越被关注，也促进了社会进步和国民生态意识提高。为社会提供“亲近自然、体验森林与人类和谐共处的场所功能”的森林被列入民意清单，表明国民与社会对森林功能的期待已由森林的物质生产功能转向生态、环境保护功能和森林健康等方面。



来源：日本林野厅调查

图 1 日本 1947 至 2020 年造林面积变化示意图（2020 年）

图源：Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries, Japan. Annual Report

日本森林疗养最早起源于 20 世纪 80 年代。1982 年日本林野厅长官秋山智英首次提出了“森林浴 (Shinrin-yoku)”一词；随后，在日本前林野厅长官前田直登等的推动下，将森林浴纳入健康生活方式，并系统开展森林疗养效果证实研究；1999 年，日本东京农业大学教授上原巖在森林浴基础上提出“森林疗养”概念，以森林浴为主要活动形式，通过吸收森林植物散发出的具有药理效果植物精气及森林空气中较高浓度的负离子，来改善身体亚健康状态（图 2、图 3）。

日本森林疗养的发展大致有三个阶段：（1）第二次世界大战后至 20 世纪 70 年代末期。日本在森林法修订、森林公园系统建立等后，政府和国民逐渐认识到森林资源及其游憩价值。（2）20 世纪 80 年代至 21 世纪初。政府提出“森林为民”理念，引导大众参与森林体验活动，制定相关政策，支持森林疗养医学实证。（3）21 世纪初至今。政府强化森林资源保护管理，推动成立森林疗养协会、森林医学研究会和森林保健学会等。



图 2 森林浴（北海道津别町森林疗养基地）

图源: <https://fo-society.jp/facility/tsubetsu/>

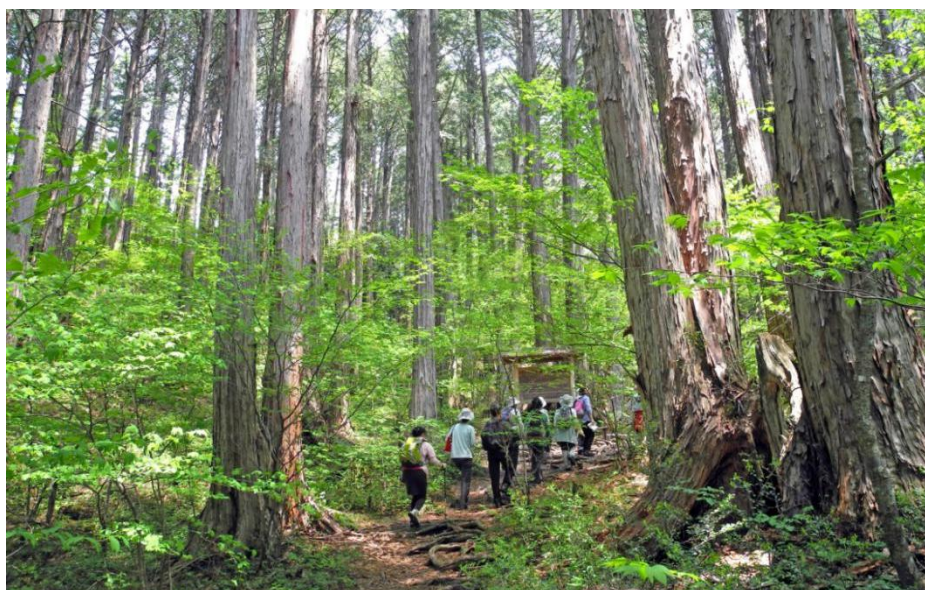


图3 森林浴（长野县赤泽自然休养林）

图源: <https://fo-society.jp/facility/nagano-akasawa/>

02

● 森林疗养发展成效 ●

森林疗养基地是开展森林疗养活动的重要载体。日本林野厅发布的《森林疗养基地构想》将其定义为可提供森林散步、食宿、冥想、医疗保健、温泉疗养等森林旅游产品，具有一定数量的疗法步道及健全的基础设施，通过减轻慢性压力状态以达到改善身体状况，实现预防医学效果的森林区。在日本政府和民间团体的多年努力下，日本森林疗养基地建设不断完善成熟。根据日本森林疗养协会数据，截至目前，已有61个（其中2个二星级、59个一星级，二星级为更高等级）森林区得到森林疗养基地资格认证，主要集中在日本的中部和东部，如甲信越、北陆和关东等地（图4）。

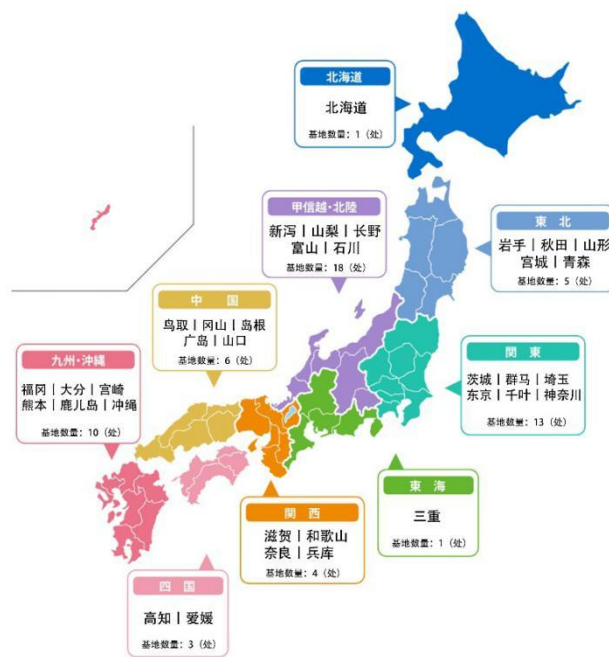


图 4 日本森林疗养基地（数量）分布示意图

图源: <https://fo-society.jp/base-road-list/>

日本森林疗养的发展成效较为显著：一是增加地方就业机会，助力社会经济发展。森林疗养产业的发展催生了森林疗养师、疗愈向导和生态导游等新职业，为民宿、餐饮和手工艺制作等配套服务创造大量就业岗位。基地建设和运营带动乡村旅游、餐饮和住宿等产业，如东京奥多摩町通过认证森林疗养基地，吸引游客参与森林浴、手工体验和自然食等活动，推动了当地经济复苏；部分地区（如鸟取县智头町）与企业合作，开发“森林事务疗法”项目，为企业员工提供心理健康和团队建设服务。二是促进森林功能发挥，提升林业产业附加值。森林疗养为因受到木材价格低迷而影响的林业产业注入了价值来源，如奥多摩町在东京大力推广本土木材和林下经济品牌，在公共设施中优先使用当地木材增加销售收入的同时，也促进了林药、林菌、林禽等特色种植和养

殖业的发展。日本政府通过财政补贴、税收优惠和信贷支持鼓励民有林主参与森林疗养项目，发挥森林生态和经济双重功能；通过优化林相结构，提升景观价值。三是开展森林医学研究，提高健康产业动能。森林医学研究为森林疗养提供了科学依据，吸引国际游客赴日开展森林健康旅游和医疗服务体验，形成高端旅游服务市场。一些地方政府将森林疗养纳入医保体系试点，探索开具“森林处方”模式，带动健康产业发展。

03

● 森林疗养政策措施 ●

日本森林疗养的逐渐快速发展得益于政府实施的有效措施，主要包括政策资金支持、认证体系建立、森林医学研究、民间机构推动和专业人才培养等。

（1）政策法规支持

1967 至 2004 年，日本农林水产省发布《促进森林保健功能的特别措施法》，并启动“森林环境要素对人的生理效果的影响”项目，推动森林疗法作用机理的实证研究；林野厅陆续建立自然游憩森林系统、森林公园系统，大力推广森林浴，实施《3 个针对老龄化社会的森林项目方案》《森林疗养基地构想》等措施，满足国民森林体验需求，在保护和利用森林资源方面发挥重要作用。近年来，日本政府及其有关部门继续出台一系列振兴森林政策，如日本内阁修改《森林和林业基本计划》、农林水产省成立林业产业审查委员会、

林野厅发布《森林·林业白皮书》等，确保了政策延续性和有效性。



图 5 长野县赤泽自然休养林牌示(森林浴发祥地)

图源:

<https://fo-society.jp/facility/nagano-akasawa/>

(2) 资金宣介协同

本世纪初，日本政府就为“森林医学实证研究”提供 1.5 亿日元费用。2016 至 2017 年，林野厅针对促进休养林有效利用，又提供 5.5 亿日元预算用于在选定休养林示范基地中修建步道和设置景观木屋等。日本农村振兴局投入 150 亿日元，作为农山渔村振兴补助金，促进森林疗养小木屋等设施的建造及向导培训。政府还加强与旅行社、航空公司、酒店民宿等合作，针对不同国家和地区制定宣介策略，制作风格各异的宣传手册和网站等，吸引国内外游客。



图 6 北龙湖之家（长野县饭山森林疗养基地周边设施）

图源:

<https://fo-society.jp/facility/nagano-iiyama/>

（3）自然休养林设立和建设

1968 年以来，日本经济发展迅速，国民休闲时间逐渐增多。政府实施的“自然休养林”制度，大力发展森林旅游，满足国民需求，鼓励国民进入自然景观开展“森林浴”、自然观察教育、野外运动和风景游览等活动。日本政府将林野厅管辖的部分国有林认定为自然休养林，拓展了观光资源体量，设定国有林区严格保护和有序开发的双重目标，推动森林疗养产业蓬勃发展。2016 年 4 月以来，政府已在国有林中设立超过 1000 处的自然休养林和观察教育林，并从中选出 100 处示范休养林和 93 处“最美国有休养林”向世界推荐。

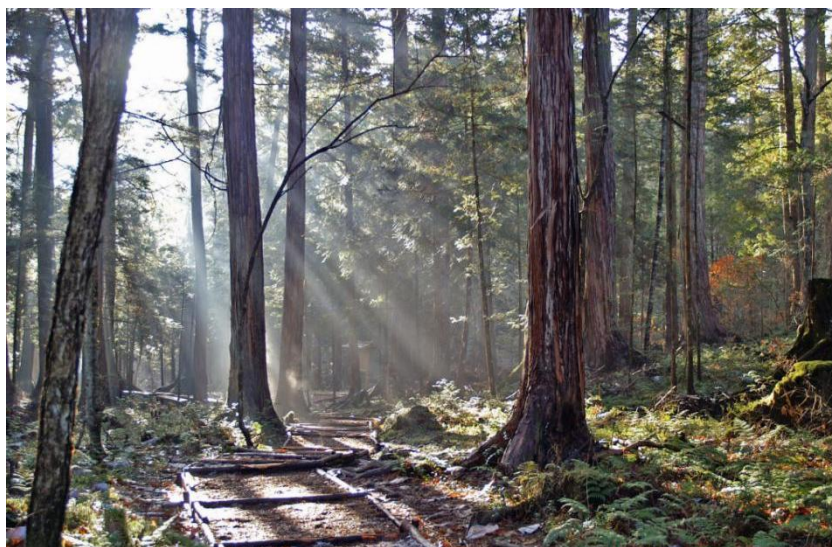


图 7 长野县赤泽自然休养林（1971 年被认证为第一座天然休养林）

图源：<https://fo-society.jp/facility/nagano-akasawa/>

（4）民间机构推动

行业协会、民间团体在推进森林疗养产业发展中发挥了积极作用。森林疗养协会成立于 2008 年，为非营利性法人团体，汇聚众多与森林疗养相关的专业人士、研究人员及爱好者，主要负责森林疗养基地（步道）的认定、推广、策划

和人才培养等。森林医学研究会成立于 2007 年，以促进森林浴和森林疗法研究、推进森林医学发展为宗旨，与林野厅、林业及林产研究所等长期合作，向国民推广森林浴和森林疗法。森林保健学会成立于 2010 年，主张利用森林环境进行医疗、福利、教育等方面的研究和实践，并开展人才培训等。



图 8 长野县饭山森林疗养基地

图源：

<https://fo-society.jp/facility/nagano-iiyama/>



图 9 长野县饭山森林疗养基地锅仓高原森林屋

图源：

<https://fo-society.jp/facility/nagano-iiyama/>

（5）专业人才培养

森林医学作为森林疗养发展的重要理论基础，是由森林浴和森林疗法发展的循证预防医学，属于替代医学、环境医学和预防医学范畴，核心是研究森林环境对人类身心健康的影响，并探索利用森林资源进行疾病预防、健康促进和康复治疗。森林疗养协会建立了森林疗养师和森林疗养向导资格考试制度，只有通过专业培训和相关考试才能从事该行业。截至 2023 年，日本获得认证的森林疗养师超 1200 人，森林疗养向导超 3000 人。

04

● 森林疗养发展典型案例 ●

（1）长野县信浓町森林疗养基地

信浓町位于日本中部长野县北部，与新潟县相接，总面积 22.40 万亩，其中森林面积 16.38 万亩，人口约 8200 人，四周被北神山五峰环绕，平均海拔 700 米，疗养资源丰富。信浓町森林疗养基地被妙高山、斑尾山、黑姬山、户隐山以及饭纲山包围，距离长野县车程约 40 分钟，代表性树种有枹栎、蒙古栎、日本柳杉和落叶松等。2005 年被认证为日本首处森林疗养基地，2020 年被认定为首处“二星级”森林疗养基地。



图 10 信浓町疗愈森林体验项目

图源: <https://iyashinomori.main.jp/>

基地规划了 1.2 ~ 7.0 公里不同距离、难易度和主题的路线, 游客可根据自身条件选择。建设初期, 日本政府与地方机构就从宏观到微观层面全面规范森林疗养基地建设, 并借助官民联动机制, 积极开展森林疗养师与“治愈之森民宿”培育工作。2010 年实施“森林疗法管理课程”, 开设森林疗养技术与自然养生疗法课程培训, 并开展森林向导与森林疗养师认证工作。目前, 信浓町已有 170 多个森林疗养师。“治愈之森”系列民宿和酒店提供包括使用芳香精油的芳香浴、品鉴香草茶和食用当地健康蔬菜的饮食等疗养服务。

建设与运营相对成熟后, 基地完全以民间联合运营的方式经营, 通过创新经营方式、强化服务支撑等措施, 如与东京音乐大学知名音乐家长期举办“治愈之森音乐会”, 持续激发品牌热度。基地与 30 多家企业签订职工康养服务协议, 为企业员工提供疗养场所。企业为基地疗养项目课程开发提

供合理建议，如 TDK-Lambda 公司从 2008 年起每年在基地举办 4 次森林疗养活动及相关培训，2016 年基地为企业提供的课程更侧重于压力管理和与团队协作后，公司辞职率明显下降。横山新树等学者在 2018 年以长野县信浓町的“治愈之森”事业为研究对象，对森林疗养产业给信浓町区域经济发展带来的影响进行的定量研究表明：2011 至 2015 年区域综合效益约为 3.97 亿日元（折合人民币 2014.30 万元）。



图 11 治愈之森音乐会（与东京音乐大学联合）

图源：<https://iyashinomori.main.jp/>

（2）岛根县饭南町森林疗养基地

饭南町森林疗法基地位于日本岛根县东部，毗邻美乡町和奥出云町，被广岛县三次市和琴引山包围，距离 Akarai Kogen 车站约 20 分钟车程，交通便利，于 2007 年 3 月被认定为“二星级”森林疗养基地。

基地坐落于海拔 550~1200 米茂密的森林中，自然环境得天独厚。这里动植物资源丰富，特别是遍布如日本扁柏、

冷杉、红豆杉等芳香类植物，其散发的挥发性物质经研究证实具有减压镇静、愉悦身心的疗愈效果。基地呈现独特的季相景观，春季赤芍药漫山遍野、夏季向日葵满目金黄、秋季红枫层林尽染、冬季松林银装素裹等。在海拔 800 米处还保存着更稀有的天然山毛榉林，为基地增添了重要的生态价值和景观特色。



图 12 饭南町森林疗基地区位及平面图

图源：<https://www.satoyamania.net/forest-therapy/>

基地将疗养线路与名山、典型植被、特色群落和珍稀动植物资源等结合设置，分为自然观察区和学习区。自然观察区以大万木山为核心区域，拥有稀有的天然山毛榉林等生态保护带，区内四季景观独特，适是合登山爱好者和自然观察者的徒步和探索路线；学习区以原始森林和人工林分为中心，设有展示林、蘑菇园、山野草园、制炭窑和体验馆等，可开展多种森林疗养体验和林下活动。

基地规划的四条疗养路线各具特色：小田川路线较为平坦，以碎木屑铺装，沿途可聆听潺潺溪水声和观赏季节性植

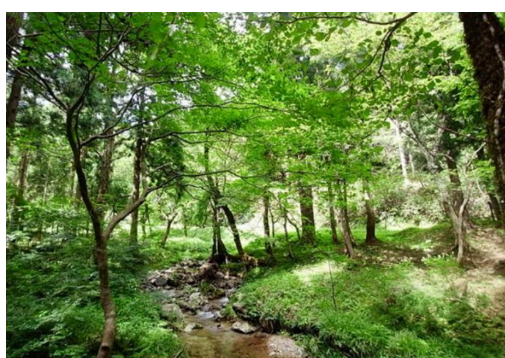
被；山野草园路线依托高大的杉柏混交林，在林荫下种植 50 余种药材与植物，适合开展草本植物认知观赏；蘑菇园路线以菌类为灵感，在林荫两侧打造原木栅栏，辅以木屑铺设，通过温润的触感与自然的形态给游客温暖治愈的感受；塞亚路线的地形较为起伏，路面以木屑、落叶铺设，林分由针叶林渐变至阔叶林，可直观感受森林群落的地带和季相变化。此外，游客还可采摘品尝当季野果和野菜，并将时令食材制作成富含药效的“药膳”，打造融合听觉、视觉、味觉、触觉、嗅觉的五感疗愈法。



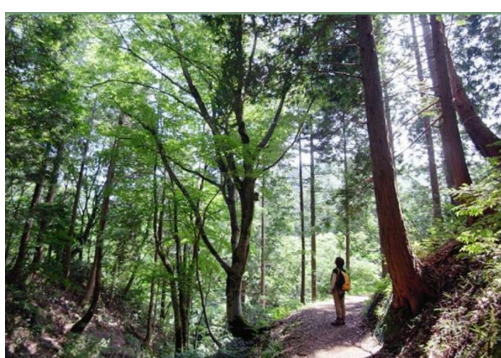
小田川路线



蘑菇园路线



山野草园路线



塞亚路线

图 13 饭南町森林疗养基地主要路线

图源：<https://www.satoyamania.net/forest-therapy/>

对我省林业的启示

日本森林疗养重视发展循证医学和强调大健康理念，是

全球森林疗养理论实践发展的典范，可为我省森林康养产业带来相关启示：

一是在理念引导方面，应注重森林康养的宣传，倡导健康生活方式，营造推动森林康养发展良好氛围。二是在医养结合方面，依托实证森林医学科学技术，结合八闽森林文化，创新打造一批独具福建特色的森林康养基地及产品，满足不同客群需求。三是在人才支撑方面，推动农林类、医学类和旅游类院校等开设森林康养相关课程及专业，引入国内、外森林疗养专业培训机构，形成森林康养人才培养合力机制，为森林康养产业发展提供人才支撑。四是在政策扶持方面，应进一步落实促进森林康养产业发展财政、税收、用林用地等相关政策，为森林康养产业发展提供长期保障。

参考文献：

- [1] 中国领事服务网.日本
[EB/OL].http://cs.mfa.gov.cn/zggmccg/ljmdd/yz_645708/rb_647322/
- [2] Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries, Japan. Annual Report on Forest and Forestry in Japan: Fiscal Year 2023[R].2023.
- [3] 農林水産省.森林資源の現況[EB/OL].
https://www.maff.go.jp/j/tokei/kouhyou/sinrin_genkyo/index.html, 2024-11-16.
- [4] 刘立军.森林康养理论与实践[M].北京:中国林业出版社,2023.
- [5] 信州・信濃町癒しの森事業と生物多様性の関わり[EB/OL].
[2023-11-20].

https://www.biodic.go.jp/biodiversity/about/renkeisokushin/document/seminarDB/0002_05.pdf.

[6] 信州信濃町癒しの森[EB/OL]. [2023-11-20].

<http://iyashinomori.main.jp/>.

[7] 王严培,李雨婧等.多方协作路径下的日本森林康养基地建设策略——以长野县信浓町“治愈之森”为例[J].世界林业研究,2024(9).

[8] 龙明君.日本信浓町“治愈之森”事业对山东省森林康养产业发展的启示[J].现代园艺, 2024(13).

[9] 横山新樹,立花敏,氏家清和.森林セラピー事業の経済波及効果[J].林業経済,2018,70(11):1-20.

[10] 庄伟杰,李慧等.日本森林疗养资源利用与产品开发[J].世界林业研究,2022(1).