

大展好書・好書大展

大
展

森林浴

綠的健康法

劉華亭 編譯

大展出版社有限公司

+++++ 圖書目錄 +++++

1112 臺北市北投區

致遠一路一段 117 號 2 樓

郵政劃撥：166955 號

電話：(02)8346031

• 經營管理 •

- | | | |
|-----------------|----------|-------|
| ①如何獲取生意情報 | 蘇燕謀譯 | 80 元 |
| ②經濟常識問答 | 蘇燕謀譯 | 90 元 |
| ③股票致富 68 秘訣 | 簡文祥譯 | 90 元 |
| ④台灣商戰風雲錄 | 陳中雄著 | 100 元 |
| ⑤推銷大王秘錄 | 原一平著 | 80 元 |
| ⑥新創意·賺大錢(遍地是黃金) | 王家成譯 | 80 元 |
| ⑦工廠管理新手法 | 琪輝著 | 90 元 |
| ⑧奇跡推銷術 | 蘇燕謀譯 | 80 元 |
| ⑨經營參謀 | 柯順隆譯 | 100 元 |
| ⑩美國企業 24 小時 | 柯順隆譯 | 80 元 |
| ⑪撼動人心的推銷法 | 原一平著 | 90 元 |
| ⑫高竿經營法 | 蔡弘文編 | 100 元 |
| ⑬如何掌握顧客 | 柯順隆譯 | 100 元 |
| ⑭一等一賺錢策略 | 蔡弘文編 | 120 元 |
| ⑮世界經濟戰爭 | 約翰·渥洛諾夫著 | 120 元 |
| ⑯成功經營妙方 | 鐘文訓著 | 90 元 |
| ⑰一流的管理 | 蔡弘文編 | 120 元 |
| ⑱外國人看南韓經濟 | 劉華亭譯 | 150 元 |
| ⑲企業不良幹部群相 | 琪輝編著 | 100 元 |
| ⑳突破商場人際學 | 林振輝編著 | 90 元 |
| ㉑無中生有術 | 琪輝編著 | 140 元 |
| ㉒如何使女人打開錢包 | 林振輝編著 | 90 元 |
| ㉓操縱上司術 | 邑井操著 | 90 元 |
| ㉔小公司經營策略 | 王嘉誠著 | 90 元 |
| ㉕成功的會議技巧 | 鐘文訓編譯 | 100 元 |

②6 新時代老闆學	黃柏松編著	100 元
②7 如何創造智囊團	林振輝編譯	100 元
②8 十分鐘推銷術	林振輝編譯	100 元
②9 五分鐘育才	黃柏松編譯	100 元
③0 成功商場戰術	陸明編譯	100 元

• 處世智慧 •

① 如何改變你自己	陸明編譯	70 元
② 人性心理陷阱	多湖輝著	80 元
③ 面對面的心理戰術	多湖輝著	70 元
④ 幽默說話術	林振輝譯	80 元
⑤ 讀書36計	黃柏松譯	80 元
⑥ 靈感成功術	譚繼山譯	70 元
⑦ 如何使人對你好感	張文志譯	80 元
⑧ 扭轉一生的五分鐘	黃柏松編譯	80 元
⑨ 知人、知面、知其心	林振輝譯	80 元
⑩ 現代人的詭計	林振輝譯	70 元
⑪ 怎樣突破人性弱點	摩 根著	70 元
⑫ 如何利用你的時間	蘇遠謀譯	60 元
⑬ 論辯必勝術	黃柏松譯	80 元
⑭ 女性的智慧	譚繼山譯	70 元
⑮ 如何突破孤獨	張文志編譯	70 元
⑯ 人生的體驗	陸明編譯	80 元
⑰ 微笑社交術	張芳明譯	70 元
⑱ 幽默吹牛術	金子登著	75 元
⑲ 攻心說服術	多湖輝著	80 元
⑳ 當機立斷	陸明編譯	70 元
㉑ 勝利者的戰略	宋恩臨編著	80 元
㉒ 如何交朋友	安紀芳編著	70 元
㉓ 圍智奇謀（諸葛孔明兵法）	陳炳崑著	70 元
㉔ 慧心良言	亦 奇著	70 元
㉕ 名家慧語（單頁小語）	蔡鴻逸主編	75 元
㉖ 金色的人生	皮爾博士著	70 元
㉗ 稱霸者啓示金言	黃柏松編譯	90 元

②⑧如何發揮你的潛能	陸明編譯	80 元
②⑨女人身態語言學	李常傳譯	90 元
③⑩摸透女人心(女性自己也猜不透的心理)	張文志譯	70 元
③⑪現代戀愛秘訣	王家成譯	70 元
③⑫給女人的悄悄話	妮倩編譯	70 元
③⑬行為語言的奧秘	歆夫編譯	80 元
③⑭如何開拓快樂人生	陸明編譯	90 元
③⑮驚人時間活用法	鐘文訓譯	75 元
③⑯成功的捷徑	鐘文訓譯	70 元
③⑰幽默逗笑術	林振輝著	90 元
③⑱活用血型讀書法	陳炳崑譯	70 元
③⑲心燈	葉于模著	100 元
④①當心受騙	林顯茂譯	80 元
④②心・體・命運	蘇燕謀譯	70 元
④③如何使頭腦更敏銳	陸明編譯	70 元
④④宮本武藏五輪書金言錄	宮本武藏著	100 元
④⑤厚黑說服術	多湖輝著	75 元
④⑥勇者的智慧	黃柏松編譯	80 元
④⑦善意的心理騙術	多湖輝著	75 元
④⑧成熟的愛	林振輝譯	100 元
④⑨現代女性駕馭術	蔡德華著	90 元
④⑩禁忌遊戲(愛的魔術)	酒井潔著	80 元
⑤①自我表現術	多湖輝著	90 元

・ 教 養 特 輯 ・

①管教子女絕招	多湖輝著	70 元
②性知識(美國中學副課本)	徐道政譯	70 元
③中學生的大秘密	林顯茂譯	85 元
④小論文寫作秘訣	林顯茂譯	75 元
⑤如何教育幼兒	林振輝譯	80 元
⑥看圖學英文	陳炳崑編著	90 元
⑦關心孩子的眼睛	陸明編	70 元
⑧如何生育優秀下一代	邱夢薈編著	90 元
⑨父母如何與子女相處	安紀芳編譯	70 元

• 健康與美容 •

①一星期使你更迷人	成玉譯	70元
②胃部強健法	陳炳崑譯	60元
③媚酒傳(中國王朝秘酒)	陸明主編	90元
④藥酒與健康葉菜汁	成玉主編	110元
⑤中國回春健康術	蔡一藩著	80元
⑥奇跡的斷食療法	蘇燕謀譯	80元
⑦中國內功健康法	張惠珠著	100元
⑧健美食物法(如何使你苗條·健康)	陳炳崑譯	80元
⑨驚異的漢方療法	唐龍編著	90元
⑩不老強精食	唐龍編著	100元
⑪經脈美容法(本書榮獲國際美容獎)	月乃桂子著	80元
⑫五分鐘跳繩健身法	蘇明達譯	90元
⑬睡眠健康法	王家成譯	80元
⑭你就是名醫(家庭內科急救法)	張芳明譯	90元
⑮如何保護你的眼睛(眼鏡選擇方法)	蘇燕謀譯	70元
⑯自我指壓術	今井義晴著	80元
⑰室內身體鍛鍊法	陳炳崑譯	55元
⑱飲酒健康法	J·亞當姆斯著	55元
⑲釋迦長壽健康法	譚繼山譯	55元
⑳經穴健康美容法	張芳明譯	80元
㉑自律健康法	蘇明達譯	80元
㉒最新瑜珈自習(精裝)	蘇燕謀譯	180元
㉓身心保健座右銘	張仁福著	160元
㉔腦中風家庭看護與運動治療	林振輝譯	100元
㉕秘傳醫學人相術	成玉主編	90元
㉖導引術入門(1)治療慢性病	成玉主編	90元
㉗導引術入門(2)健康·美容	成玉主編	90元
㉘導引術入門(3)身心健康法	成玉主編	90元
㉙妙用靈藥·蘆薈	李常傳譯	90元
㉚萬病回春百科	吳通華著	150元
㉛初次懷孕的10個月	成玉編譯	90元
㉜中國秘傳氣功治百病	陳炳崑編譯	100元
㉝蘆薈治萬病	李常傳譯	90元

③④ 仙人成仙術	陸明編譯	100 元
③⑤ 仙人長生不老學	陸明編譯	100 元
③⑥ 釋迦秘傳米粒刺激法	岩剡亮順著	120 元
③⑦ 痔・治療與預防	陸明編譯	100 元
③⑧ 自我防身絕技	陳炳崑編譯	90 元
③⑨ 運動不足時疲勞消除法	廖松濤譯	90 元
④⑩ 三溫暖健康法	鐘文訓編譯	90 元
④⑪ 癌症早期檢查法	廖松濤譯	90 元
④⑫ 維他命 C 新效果	鐘文訓譯	80 元
④⑬ 維他命與健康	鐘文訓譯	100 元
④⑭ 秘法！超級仙術入門	陸明編譯	100 元
④⑮ 森林浴—綠的健康法	劉華亭編譯	80 元

• 命理與預言 •

① 星座算命術	張文志譯	80 元
② 九星術（中國正統占卜術）	水雲居士編著	80 元
③ 圖解命運學	陸明編著	80 元
④ 中國秘傳面相術	陳炳崑編著	70 元
⑤ 輪迴法則（生命轉生的秘密）	五島勉著	70 元
⑥ 命名彙典	水雲居士編著	70 元
⑦ 簡明紫微斗術命運學	唐龍編著	100 元
⑧ 住宅風水吉凶判斷法	琪輝編譯	100 元
⑨ 鬼谷子算命秘術	鬼谷子著	60 元
⑩ 中國算命占星學	陸明編譯	80 元
⑪ 命運週期律	五島勉著	55 元
⑫ 簡明四柱推命學	李常傳編譯	100 元
⑬ 性占星術	柯順隆編譯	80 元
⑭ 十二支命相學	王家成譯	80 元
⑮ 啓示錄中的世界末日	蘇燕謀編譯	80 元
⑯ 簡明易占學	黃小娥著	100 元
⑰ 指紋算命學	邱夢舊譯	90 元
⑱ 撲克牌占卜入門	王家成譯	90 元



劉華亭 編譯

森林浴

綠的健康法

大漢出版社印行

序

——森林浴與中國功夫

二十世紀初期以來，西歐各國都很重視森林的保健效用，其中以德國最負盛名。

德國各地山區森林內處處設有調養地，供來自都市的文明病、慢性病患者住宿調養。

森林調養文明病德國最負盛名

現今人類日漸湧向都市群集。在都市環境裏，雖然有許多物質享受，但空氣污濁，噪音喧囂，終日勞心勞力，情緒緊張，運動不足，遂相繼引發所謂文明病及慢性病。德國人本於生物需要大自然的天性，讓這些人住進森林，在悠遊世外桃源，跋山涉水、靜思養神，享用森林「芬多精」（精氣和香氣）與「

空氣維他命」(空中陰離子)，使得人體韻律恢復到原先的步調，驅却百病。目前西德，有五十餘處森林調養地，調養人數共達12萬人，每人滯留期間約三星期。這些都是在社會保險制度下，經醫師處方前往調養身體的。他們森林療法主要有如下三種方法：

第一、山野跋涉：在醫師處方指示下作土徑步行。

第二、枝滌浴：在林間空地堆積大批樹幹及枝滌，上面自動噴水，使水花四濺，木香四溢，讓人們吸取更多「空氣維他命」和「芬多精」。

第三、手部浴及脚步浴：在林間空地設各型人工水流槽，使人們浸手部、腕部或赤脚涉水。

森林的好處，德國人知之甚詳，他們在森林風景區或市面出售「樹葉油精」，專為泡入浴缸，供人洗澡。這些沐浴精，瓶內有一、二片樹葉，瓶上有彩色絲帶裝飾，頗能引起購買慾。都市居民買回家，可以享受另一種「森林浴」。

設置公共步徑英國人愛走路

主要是在各地普遍設置公共步徑 (public foot path)，方便民衆步行健身。這項運動，以汽車協會 (A. A. A.) 為推動主體。目前全國二五〇處有公共步徑系統，每條平均長度五英里，以停車場為起點、終點的循環式土徑。英國人愛健康者都時常去步行，已融入他們生活的一部分。

開放國有林區日本掀起熱潮

約10年前，日本引進西德的森林療法及蘇俄的森林「芬多精」科學，由生氣象學、森林學、森林化學、醫療學、健康生理學等各方面專家加以實驗研究。

一九八二年七月，林野廳長官（中央林務局局長）秋山智英氏提倡「森林浴」，並開放九十二處一二〇萬公頃的國有林森林遊樂區，大力推行。日本國內到處可見的民間溫泉區也熱烈反應，競相採行。同時，有關「森林浴」的專門論述及通俗書籍很多，大衆傳播系統也經常予以報導，因此，森林浴活動迅即風行。

最近東京大學森林系土屋俊幸教授做一分析報告說：一九八三年四月（八月）短短五個月間，在日本六大報紙及大衆化雜誌（不包括專業書刊）刊載「森林浴」專欄或消息，達六二〇篇以上。森林浴備受社會關注，引發了空前熱潮，由此可以想見。

設置森林浴場應有配合措施

從上面的介紹敘述，可知森林對人體健康大有助益，「森林浴」很值得提倡。尤在「全面練化」運動中，如能將森林浴列為其中一環，使民衆真切的感受到森林和自然的好處，由衷喜歡練的天地，必能進而自動參與全民練化工作。

為配合森林浴的需要，在台灣各地景觀好、易到達的森林，應儘量開放為「森林浴場」。同時也要有配合的設施和做法：

- (1) 力求保全自然景觀和自然百態，人工構造物應和環境調和。
- (2) 要多開系統化林間步道：步道以土路為原則，寬度以二人並行，即約二

·五公尺為準。沿途力求變化，如經過山林（天然林、人工林）、溪水瀑布、草地、野鳥野花多處、巨木奇岩等等。路線要採循環式（不要在同一路往返）。至於路程及坡度，應依遊客階層而分：為青年人的，10~15公里，平均坡度可大於10度；中年人適於5~8公里，坡度5~7度；老年人及都市婦孺適於2~5公里，坡度不超過3度。

(3) 需有活動廣場、休息站、解說服務等配合。活動廣場添設枝濺浴、手部浴、腳步浴、健身場、兒童遊玩沙場等設施。休息站要有避雨亭、坐凳、廁所、垃圾箱等設備。

(4) 入口處分發森林浴說明單和指引圖、推廣書刊（可銷售）；現場設路標、解說牌等，文字宜簡明而有趣。

(5) 森林林相應做景觀上的整修和管理：至少路旁15公尺範圍內，林木不要過密（每公頃不超過一、五〇〇株）；枝下高保持三·五公尺以上；草高四〇公分以下；有毒或帶刺灌叢應連根剷除。

(6) 有計畫的將整個林相導成野鳥群聚及有四季變化的森林，配合以森林浴種種活動，增添遊客情趣，才能吸引更多遊客一來再來，且多逗留幾天。

森林浴怎麼做？

做森林浴必須深入森林、國家公園、森林遊樂區或郊外森林公園都可以。

同時，請參考下列建議：

(1) 要有健康身心為目的的意識。過去走馬看花式的到森林遊樂區，在水泥道路上走一走，看一看山林景色就回頭的心態，對健康沒有什麼幫助。必須要有充裕時間，深入森林，跋山涉水或靜思養神，每天至少三小時。

(2) 森林浴，四季皆可，但夏天以上午涼爽時，冬天以烈日當空時最宜。

(3) 穿上能透氣的棉織衣服，能吸汗的棉襪，不滑的運動鞋，戴上有帽沿的帽子，背上背袋，空著雙手。

(4) 選擇適於自己或家人的路線，按標示而行，稍有疲勞感最有健身效果。

(5) 步伐宜快，步行中還要常停下來，向著樹木做深呼吸，增加吸取「芬多精」的頻率與深度。如果你會「外丹功」或「太極拳」，不妨在林間駐足一練；筆者自己體驗之後，身心倍感舒爽，深信「森林浴」加上「中國功夫」，必

能產生相乘效果，是德國人、日本人都未曾做到的最佳健身法。

(6) 路過溪畔，最好赤腳踏地，在淺處涉水兩分鐘作「腳步浴」，並坐下來享用水花的「空氣維他命」。

(7) 入森林宜儘量探索自然景象，如賞野鳥、野花、昆蟲、檢集樹木果實，閱對植物圖鑑等。如此可以獲得個中樂趣，才不虛此行。

(8) 發揮對自然的愛心，請勿污染環境。

法康健的練—浴林森

目 錄

序言——森林浴與中國功夫·····	三
第一章 森林浴·····	一七
新的健康法·····	一八
綠的功用·····	二〇
第二章 森林浴誕生的背景·····	二五
1 森林浴和人類·····	二六
森林浴和國人·····	二六
森林之美·····	二七
德國人與森林·····	二七