



国家林业局职业教育“十三五”规划教材

湖南森林体验 与森林养生 资源概览

屈中正 文学禹 张艳红 范适 主编

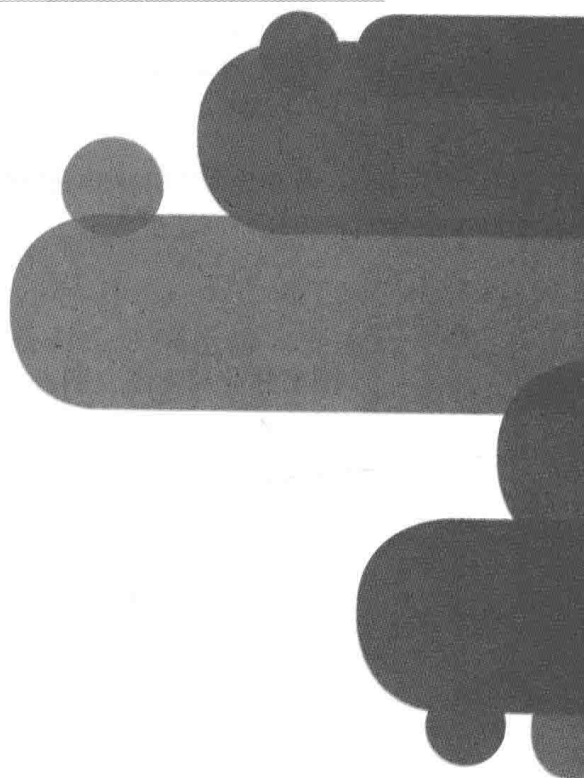
中国林业出版社



国家林业局职业教育“十三五”规划教材

湖南森林体验 与森林养生 资源概览

屈中正 文学禹 张艳红 范适 主编



中国林业出版社

图书在版编目(CIP)数据

湖南森林体验与森林养生资源概览 / 屈中正, 文学禹, 张艳红, 范适主编. - 北京: 中国林业出版社, 2017. 7
国家林业局职业教育“十三五”规划教材
ISBN 978-7-5038-8618-8

I. ①湖… II. ①屈…②文…③张…④范… III. ①森林资源 - 职业教育 - 教材
IV. ①S757. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 164663 号

国家林业局生态文明教材及林业高校教材建设项目

中国林业出版社·教育出版分社

策划编辑: 吴 卉 高兴荣

责任编辑: 高兴荣 吴 卉

电 话: (010)83143552

出版发行 中国林业出版社(100009 北京市西城区德内大街
刘海胡同7号)

E-mail: jiaocaipublic@163.com

电话: (010)83143500

http: //lycb. forestry. gov. cn

经 销 新华书店
印 刷 北京中科印刷有限公司
版 次 2016 年 10 月第 1 版
印 次 2017 年 7 月第 2 次印刷
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 24. 5
字 数 430 千字
定 价 35. 00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有 侵权必究

《湖南森林体验与森林养生资源概览》

编写人员

主 编

屈中正 文学禹 张艳红 范 适

副主编

李 蓉 张 翔

编写人员(按姓氏笔画排序)

文学禹 刘 旺 刘剑飞 许凌云

李 常 李 蓉 张艳红 张 翔

陈建平 范 适 郑新红 屈中正

顾裕文 廖晶晶 谭小雄 谭新建

目录

前言

上 篇

第一章 森林体验与森林养生理论分析研究 3

 第一节 森林体验概述..... 3

 第二节 森林养生概述..... 8

第二章 湖南森林体验与森林养生资源研究 18

 第一节 湖南基本概况 18

 第二节 湖南森林体验与养生资源概述 21

下 篇

第三章 长沙市森林体验与森林养生资源概览 27

 第一节 橘子洲旅游区 28

 第二节 岳麓山风景名胜区 31

 第三节 大围山国家森林公园 36

 第四节 石燕湖生态旅游景区 42

 第五节 湖南省森林植物园 44

 第六节 长沙黑麋峰森林公园 48

 第七节 洋湖湿地公园 51

 第八节 凤凰山国家森林公园 54

第四章 株洲市森林体验与森林养生资源概览 57

 第一节 炎帝陵 58

 第二节 神农谷国家森林公园 67

 第三节 云阳国家森林公园 75

 第四节 酒埠江风景名胜区 81

第五节 大京风景名胜区	87
第五章 湘潭市森林体验与森林养生资源概览	91
第一节 韶山旅游区	92
第二节 东山书院旅游区	98
第三节 盘龙大观园	101
第四节 茅浒水乡	106
第五节 昭山风景名胜区	108
第六节 水府庙旅游区	111
第六章 衡阳市森林体验与森林养生资源概览	116
第一节 南岳衡山	117
第二节 岫嵎峰	127
第三节 天堂山——西江	131
第四节 蔡伦竹海	134
第五节 石鼓书院	137
第六节 江口鸟洲	139
第七节 紫金山森林公园	140
第八节 岐山森林公园	143
第七章 郴州市森林体验与森林养生资源概览	146
第一节 东江湖风景区	147
第二节 苏仙岭风景区	151
第三节 莽山国家森林公园	155
第四节 万华岩旅游区	160
第五节 汝城福泉山庄	166
第六节 九龙江国家森林公园	170
第八章 永州市森林体验与森林养生资源概览	176
第一节 九嶷山舜帝陵景区	177
第二节 舜皇山国家森林公园	183
第三节 阳明山景区	191
第四节 千家峒	194
第五节 秦岩风景区	198
第六节 千年古村上甘棠	200

第九章 湘西土家族苗族自治州森林体验与森林养生资源概览	204
第一节 凤凰古城景区	205
第二节 猛洞河漂流	213
第三节 红石林景区	217
第四节 吕洞山	219
第五节 南华山国家森林公园	222
第六节 芙蓉镇景区	225
第七节 德夯风景名胜区	228
第十章 张家界市森林体验与森林养生资源概览	235
第一节 张家界国家森林公园	236
第二节 天门山国家森林公园	254
第三节 张家界大峡谷	258
第四节 宝峰湖风景区	260
第五节 黄龙洞景区	262
第六节 茅岩河风景区	264
第七节 天泉山国家森林公园	267
第十一章 怀化市森林体验与森林养生资源概览	270
第一节 洪江古商城	272
第二节 中坡国家森林公园	275
第三节 三道坑原始生态旅游区	279
第四节 二酉山景区	280
第五节 龙底生态漂流景区	283
第六节 雪峰山森林公园	284
第十二章 岳阳市森林体验与森林养生资源概览	286
第一节 岳阳楼—洞庭湖风景名胜区	288
第二节 平江石牛寨国家地质公园	293
第三节 大云山国家森林公园	297
第四节 沱龙峡生态旅游景区	300
第五节 五尖山国家森林公园	302
第六节 幕阜山国家森林公园	305

第十三章 邵阳市森林体验与森林养生资源概览	310
第一节 崀山风景区	311
第二节 城步南山风景区	318
第三节 挪溪国家森林公园	324
第四节 新邵白水洞景区	329
第五节 百里龙山国家森林公园	332
第六节 云山国家森林公园	335
第七节 黄桑国家自然保护区	338
第八节 高州温泉旅游区	343
第十四章 益阳市森林体验与森林养生资源概览	346
第一节 桃花江竹海风景区	347
第二节 茶马古道风景区	350
第三节 奥林匹克公园	355
第四节 皇家湖生态旅游区	359
第五节 林芳生态旅游村	362
第十五章 娄底市森林体验与森林养生资源概览	367
第一节 梅山龙宫	368
第二节 紫鹊界秦人梯田景区	371
第三节 湄江风景区	375
第四节 大熊山国家森林公园	378
参考文献	381

第一章 森林体验与森林养生理论分析研究

第一节 森林体验概述

一、森林体验问题的提出

(一)人与自然的关系

人类经历了原始文明、农业文明、工业文明。自然作为人类赖以生存的环境，随着人类生产力发展水平的提高，人类在处理自身与自然的关系上，在不同阶段体现出不同的认识和看法。公元前 9000 年，原始人类因为生产力发展水平有限，受制于自然，以自然为中心，属于典型的自然中心主义，人与自然、人与环境之间关系和谐。进入原始文明阶段后期，铁器的出现使人类改造自然能力得到极大地提升，人类进入了农业文明阶段。在这一时期，人类为了生存与发展会不自觉地对大自然进行开发与利用，同时在我国出现了“天人合一”的生态思想。这一时期，自然处于主导地位，人类处于从属地位，人与自然之间基本和谐。随着社会生产力的进一步提高，人类开始以自然“征服者”自居，对自然的过度开发，在给人类带来前所未有的物质享受的同时，也带来了生态破坏，使人类面临自然灾害，生态、资源、人口等的诸多问题。人类与自然的关系出现了“人类中心主义”。随着现代工业的发展，生态环境不断恶化与民众精神压力的持续加大以及生态环保意识的逐渐提高，走进森林、回归自然越来越受到重视。森林体验是依托于森林资源和森林景观，通过引导人们调动自身所有感官来感受森林、认识森林，了解森林与人类活动的各种关联，促进身心健康，激发人们主动参与森林保护积极性，作为回归自然、感悟生命的重要形式之一，森林体验以其清新自然的独特环境和积极参与全身心感受，成为人们缓解压力、获取知识、愉悦心情的一种新途径。

(二)工业革命以来人类面临的环境问题

恩格斯曾告诫人类：“不要过分陶醉于我们对自然界的胜利。对于每一次

这样的胜利，自然界都报复了我们。”工业革命以来，科学技术的迅猛发展给人类带来了巨大的物质性成就，先进的科学技术既给人类带来丰厚的物质资源，也给生活带来了便捷的交通与快捷的信息技术服务，但是由于人类片面地把自然当作征服的对象，同时也埋下了人类生存和发展的潜在威胁。当前人类的生存环境问题已成为世界性的问题。随着科技的快速发展，在“人类中心主义”的实践中，人类消耗了大量的环境资源，加剧了资源短缺的压力，破坏了生态、破坏了环境，特别是城市的迅速发展超出社会资源的承受力，导致各种“城市病”出现。以首先步入工业化进程的西方国家为例，他们最早享受到工业化带来的繁荣，同时也最早面临了工业化带来的环境问题。我国自从改革开放以来，经济迅速发展腾飞，城市的集聚效应已非常明显。联合国将 2 万人作为定义城市的人口下限，10 万人作为划定大城市的下限，100 万人作为划定特大城市的下限。我国将市区常住人口 50 万以下的划定为小城市，50 万~100 万的为中等城市，100 万~300 万的为大城市，300 万~1000 万的为特大城市，1000 万以上的为巨大型城市。当前，我国常住人口超过 1000 万的城市有 6 个，而超过 700 万的已经有十几个。根据国家统计局发布的 2015 年国民经济运行情况，我国目前城镇人口占总人口比重的 56.1%。根据世界城市发展的一般历程，城市发展的过程大致可分为城市化、郊区化、逆城市化、再城市化四个阶段。在城市化发展阶段，如果人口的过度集聚超过了工业化和城市经济社会的发展水平，就会发生某些发展中国家出现的“过度城市化”现象。在 21 世纪，人类面临着许多问题，如资源的匮乏、空间不足和环境的污染等正在影响着人类的生活和生产。当前人类面临的环境问题主要表现在以下几个方面。

1. 人口问题

人类生存的环境由复杂而众多的物质资源和空间环境组成。人类的生存与繁衍离不开自然资源，也离不开良好的环境。据科学家测算，地球最多只能养活 100 亿~150 亿居民。当今世界人口的急剧增长给自然资源与环境带来巨大压力，人口与资源、环境的矛盾成为当代世界的主要矛盾之一。

2. 交通问题

主要表现为交通拥挤以及由此带来的污染、安全等一系列问题。交通拥堵不仅会导致经济社会各项功能的衰退，而且还将引发人类生存环境的持续恶化，在机动车迅速增长的过程中，交通对环境的污染也在不断增加，并且逐步成为城市环境质量恶化的主要污染源。

3. 环境问题

近百年来,以全球变暖为主要特征,全球的气候与环境发生了重大的变化。引起水资源短缺、生态系统退化。根据政府间气候变化委员会的预测,未来全球将以更快的速度持续变暖,未来 100 年还将升温 $1.4 \sim 5.8^{\circ}\text{C}$,对全球环境带来更严重的影响。环境污染使得城市从传统公共健康问题(水源性疾病、营养不良、医疗服务缺乏等)转向现代的健康危机,包括工业和交通造成的空气污染、噪音、震动以及精神压力导致的疾病等。

4. 资源问题

联合国环境规划署在《全球环境展望》中指出“目前全球一半的河流水量大幅度减少或被严重污染,世界上 80 多个国家或占全球 40% 的人口严重缺水。如果这一趋势得不到遏制,今后 30 年内,全球 55% 以上的人口将面临水荒”。进入 21 世纪,随着我国国民经济的高速发展,人们已经开始由温饱需求转向健康需求。但是,随着现代工业高速发展,人口密度增高,噪音和废气污染日益严重,人们工作的强度越来越高,生活节奏越来越快,导致慢性病、文明病等发病率逐年上升。另外,随着闲暇时间的不断增多,也促使了人们开始考虑如何利用休闲时间来提高生活质量,改善健康。

二、森林体验的概念

森林体验是经济社会发展的必然产物,它体现了人们对人与自然关系认识的提高,体现了人们在基本的物质生活条件得以满足后,对生活品质和精神文化的更高追求。随着人们生活水平的提升和闲暇时间的增多,人民的消费观念发生了改变出现了新的发展趋势,人们对回归自然、休闲身心的愿望也与日俱增。森林正以其优越的生态环境、丰富的自然资源、独具特色的养生保健功能吸引着越来越多的体验者。总的说来,森林体验是人们通过各种感官感受、认知森林及其环境的所有活动的总称,是依托于森林资源和森林景观,通过引导人们调动自身所有感官来感受森林,认识森林,了解森林与人类活动的各种关联。

三、森林体验的类型

森林体验主要通过以下两个途径得以实现:一种是自然体验法,即通常要借助于游乐活动,使人们从感情上亲近自然成为可能,从而实现对纯自然的感知力;另一种是互动启发法,即在自然体验所启发的过程中,通过群体

之间的交流、疏导等互动过程，使体验者舒缓压力建立相互信任感，最终达到促进身心健康的目的。森林体验有利于充分挖掘和发挥森林的多重功能、提升森林价值，实现保护森林生态环境与实现森林多功能利用的有效平衡；有利于提供高质量的环境教育机会和户外休闲体验，促进森林旅游向参与化、互动化、趣味化的体验经济方向发展。森林体验可以分为观光型体验、认知型体验和休闲型体验 3 种类型。

1. 观光型体验

指人们通过到森林观光游览从而到达到改变常居环境、开阔眼界、增长对森林功能的见识、陶冶性情、愉悦心情、鉴赏大自然造化之美的需求和目的，各种游憩活动的主要目的是不断拓展和提升人们在认知、运动、生产、生活等方面的体验机会，增强游客参与性，提高满足感。这是森林体验发展最初始的体验产品类型，也是最大众、最初级的体验产品，这类产品较易进入大众的视线并被接受。

2. 认知型体验

学习知识、研究学术是认知型体验产品的特性，它将教育元素融入森林体验活动是大势所趋。通过体验，人们在保护环境加强亲近自然的意识，在开放、广阔的森林里学会如何与自然和谐相处。

3. 休闲型体验

关注的是人们精神层次的需求，它能为游客提供参与休闲、康体、探险等机会。根据民众对产品体验的不同深度，又可将其分为森林保健体验、森林娱乐体验、森林运动体验和森林探险体验 4 种形式。

四、森林体验的起源及发展

在国际上，森林体验主要是因为森林的康体功能与教育意义而被提出的。早在 19 世纪 40 年代初，先富起来的德国人出现了“文明病”。从生物需要大自然的天性出发，德国人让这些患者住进了森林，在宁静幽雅的森林环境中，跋山涉水、静思养神。1840 年，德国人为治疗“文明病”创造了“气候疗法”。而后，法国提出了“空气负离子浴”；韩国的“休养林构想”，在森林体验的康体功能方面，主要是利用森林的保健功能，通过置身于森林之中，利用森林环境及地形进行散步或相关运动，调节身心以达到疗养目的。通过以上活动，促进了森林体验的普及和发展。

日本最早于 20 世纪 50 年代末就正式开展了相关的森林体验活动。早在

1959年,日本政府为了纪念今上天皇成婚,就成立了以开展青少年森林体验与教育为宗旨的国立中央青年之家,开创了日本森林体验之先河,随后至1976年在全日本设立了13所国立青年之家。为了研究森林体验的作用与效果,促进国民回归自然,提高身心健康,日本先后成立了国立青少年教育振兴机构、森林疗法研究会、森林体验教育网络等,并以森林体验为对象进行了一系列系统的研究,在理论与实践上都取得了一定的成果,成为世界森林体验研究与开发的典范。目前,日本将15%的国土面积划为森林公园,每年约有8亿人次去林区体验、游憩。

日本在已有森林体验的康体功能的基础上又提出了森林疗法的概念,即在森林环境中,人们利用五感来体验自然的风景、触感、声、生命力,或者利用森林地形、气候并通过在森林中运动、散步、吐纳、吸收植物精气、触摸植物等来维持和增进身心健康。经过60年的发展,森林体验在日本已被民众广泛接受,科学界以及政府相关部门也逐步完善了对森林体验开发利用的理论研究与管理体制,为该项活动的后续发展提供了坚实的基础。日本森林体验活动的开展主要依托于体验自然环境与促进身心健康的教育和理疗的视角。目前,日本开展森林体验活动已日趋成熟,其形式主要有以下2种:一是以“青少年自然之家”为平台,以森林体验为纽带,针对不同群体的青少年及相关者开展自然体验、环境教育等相关活动;二是以“森林浴、森林疗法”为基础开展森林体验活动,在森林环境中利用五感来感受自然的声、风景、味道、触感、生命力,或者利用森林地形、气候等来维持和增强身心的健康。其中在每个基地及步道的介绍中都标注了海拔、地形、气象与气候、森林类型、优势树种以及各种特色体验项目等相关信息。

另外,一种森林体验活动同样起源于德国。1986年,德国森林基金会就提出了森林体验教育的方式,由此森林体验与教育的结合开始得到不断发展。其主旨是通过人们参与互动的森林体验活动,加深对森林的认知和感悟,激发人们爱护森林与环境的自觉性,引导人们积极保护森林,促进人与自然和谐相处。

联合国大会于2011年国际森林年确定了“森林为民”的主题,以此提高人类对各类森林可持续管理、森林保护和可持续发展的认识,让人们关注人类与森林的相互联系,鼓励世界各国、区域和地方组织根据各自的兴趣参与到森林的各项活动中去。