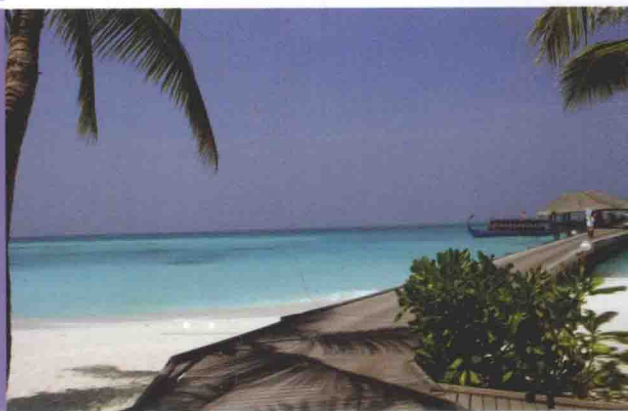


健康旅游

概论

薛群慧 卢继东 杨书侠 编著



An Introduction to Healthy Tourism



科学出版社

健康旅游概论

薛群慧 卢继东 杨书侠 编著

科学出版社

北京

内 容 简 介

国外健康旅游研究始于 20 世纪 80 年代,它以医疗护理、疾病与健康、康复与休养为主题,以医疗旅游、疗养旅游产品为主体。2003 年 SARS 爆发以后,国内开始关注健康旅游。本书正是在这样的背景下形成的研究成果。

全书分为四个部分:首先,探讨了健康旅游的历史发展、概念、作用、研究对象、研究方法等理论问题,以心理健康与旅游、环境与健康、运动与健康、营养与健康为健康旅游的理论基础体系;其次,重点介绍了依托于资源型的健康旅游专项,包括森林浴、户外游憩、温泉健康旅游、园艺养生旅游、海洋与健康旅游;再次,论述了 SPA 旅游、中医养生旅游、医疗旅游、养老旅游;最后,将拓展训练与旅游急救等内容纳入健康旅游体系。本书注重体现前沿性、创新性、综合性、实践性。

本书可作为高等院校的旅游管理、健康管理、休闲学等专业的教学用书,也可供健康旅游行业从业人员及爱好旅游人士学习与参考。

图书在版编目(CIP)数据

健康旅游概论/薛群慧,卢佩东,杨书侠编著. —北京:科学出版社,2013
ISBN 978-7-03-039336-4

I. ①健… II. ①薛… ②卢… ③杨… III. ①旅游保健-高等教育
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第303020号

责任编辑:王万红

责任印制:吕春珉 / 封面设计:子时文化

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

铭浩彩色印装有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2014年3月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2014年3月第一次印刷 印张:23 1/4

字数:536 000

定价:45.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换<骏杰>)

销售部电话 010-62134988 编辑部电话 010-62138978-2018

版权所有,侵权必究

举报电话:010-64030229; 010-64034315; 13501151303

编 委 会

主 任 薛群慧

副主任 俞益武 张明如

委 员 张建国 李 健 孟明浩 常 明

柳 丹 卢继东 杨书侠 李天佑

蔡碧凡 包亚芳 闪媛媛 唐平平

曹维明 田保宏 孔邦杰 毛晓莉

本书受到浙江省生态文化研究中心、浙江农林大学生态文化中心项目“浙江生态健康旅游产业发展研究(XST-Y201202)”、教育部社科基金“青少年网瘾戒除方法研究(户外游憩活动引导)”项目资助。

浙江农林大学生态文化研究中心项目

浙江生态健康旅游产业发展研究

(STYY1205)

前 言

人们为什么去旅游？这不仅仅是一个旅游消费心理问题，也是一个哲学问题。对于旅游本质的回答，可谓仁者见仁，智者见智。纵观各种观点，旅游与人的身心健康、愉悦体验密切相关。旅游的本质是身心愉悦的体验活动，与人的身、心、灵健康、完善、超越自我的追求相关，因此，旅游与健康的结合是必然的。

为什么健康旅游将会成为旅游消费的潮流？因为“养生”从古至今一直是备受人们关注的热门话题。追求健康也是 21 世纪人类的主题，健康旅游是时代的新潮流。健康旅游是一种以生态环境为背景、以休闲养生活动为主题的专项旅游，也是利用中医养生、现代医学、心理疏导，以及各种有益于身心的艺术、运动、学习等方式开展旅游健身、益智、宁神的活活动。健康旅游符合新的旅游消费需求，它已经成为旅游业新的发展方向。

对于国家和社会而言，健康的国民素质是一个国家和民族兴旺发达的基石。在中国，随着经济增长速度的加快，环境污染加剧、工作压力加大、营养不均衡、运动减少等问题层见叠出，国民健康素质日趋恶化，人们的健康状况堪忧；同时，老龄化浪潮汹涌而至，各个年龄层面、不同职业的人群都面临着健康问题，人们的身心健康成了关乎个人、家庭、国家和社会的重大问题。不过，健康旅游刚刚起步，市场较为混乱，缺乏健康旅游科学理论的指引和管理依据，因此，本书的探索性研究，便在理论上和实践上具有了现实意义和价值。

对于旅游行业而言，健康旅游消费主体的年龄范畴已由中老年扩展到老中青的多代际空间，健康旅游时代已经来临。在浙江、海南、北京、云南等地，健康旅游潮流涌动，已经成为了旅游业的一个新的发展路径。

对于旅游者而言，越来越多的健康旅游休闲和度假正在成为旅游者的选择。人们已经意识到：健康是幸福的源泉。有了健康的体质和健全的心智，才有助于人们追求更高的生活品质，才有追求更美好的人生的资本。健康旅游的核心就是帮助现代人在旅行的同时，改善和提升身体和心理状况。

为什么写作本书？实践往往先于理论。这是由于旅游实践中不断涌现出了健康旅游消费需求潮流，触动了我们研究的激情。由于尚无可参照的理论体系，国内健康旅游研究都还停留在现状描述和介绍、概念界定、作用的归纳等层面；理论研究也是散见于老年旅游、医疗旅游、森林旅游、温泉旅游、滨海旅游、体育旅游、出游健康知识普及等某一角度、某一层面的探索，这些研究在健康旅游实践的发展规律、健康旅游理论体系构建等方面也较为缺乏。在这样的前提下，构建新的理论体系，面临的重重困难和问题是不言而喻的。但我们更加确信完成本书的价值和意义——必须开创全新的健康旅游理论体系，知难而进，创造一种新的旅游研究理论和方法。

本书是集体智慧的结晶。第一篇健康旅游的理论基础：第 1 章导论由薛群慧、孔邦杰、毛晓莉执笔；第 2 章心理健康与旅游由李天佑执笔；第 3 章环境与健康由柳丹执笔；第 4 章运动与健康由曹维明执笔；第 5 章营养与健康由闪媛媛执笔。第二篇依托于资源型的健康旅游专项：第 6 章森林浴由孟明浩执笔；第 7 章户外游憩由李健执笔；第 8 章温泉健康旅游由



包亚芳执笔；第9章园艺养生旅游由张建国执笔；第10章海洋与健康旅游由蔡碧凡执笔。第三篇康复型健康旅游：第11章SPA旅游由唐平平执笔；第12章中医养生旅游由常明执笔；第13章医疗旅游由杨书侠执笔；第14章养老旅游由卢继东执笔。第四篇拓训与旅游急救：第15章拓训旅游由田保宏执笔；第16章旅游突发意外的急救与处理由杨书侠执笔。

感谢陈敬佑教授和俞益武教授对健康旅游团队的组建和引领，是他们超前的胆识和决策，奠定了我们合作、创新的研究基础。同时，俞益武教授的思想和观点给予了我们很多启发，在此表示诚挚的敬意和感谢。卢继东老师和杨书侠老师参与了书稿的修订、校对工作，他们以高度的责任感和专业精神加快了本书的进程，并且他们全情投入的工作态度深深激励着我们更加努力地工作。感谢每位参加写作的专家、学者，由于他们奉献了多年的研究积淀和专业理论知识，让健康旅游覆盖了16个相关领域，并形成了每一个完整的单元和体系！感谢学院、学校的其他领导和同事对本书写作的关心和支持。感谢科学出版社的“慧眼识珠”，在本书市场情况尚不明朗的情况下，敢于将本书纳入出版计划，并以其敬业精神和专业素养，让本书增色不少。同时，本书也是在前人的研究成果基础之上，汲取了国内外很多专家、学者的观点和思想，在此致以崇高的敬意和诚挚的感谢！

由于我们是在探索中前行，本书难免存在一些疏漏、不完善之处，我们热忱期待广大读者提出宝贵意见，并与我们交流互动。

薛群慧

2013年6月

目 录

第一篇 健康旅游的理论基础

第 1 章 导论	3
1.1 健康旅游的历史演进与研究概述	3
1.1.1 国外健康旅游的历史演进与研究概述	3
1.1.2 中国健康旅游的历史演进与研究概述	9
1.2 健康旅游的内涵	11
1.2.1 健康旅游的定义	11
1.2.2 健康旅游的特点	14
1.2.3 健康旅游的作用	16
1.3 健康旅游的研究对象	18
1.3.1 健康旅游者	18
1.3.2 健康旅游吸引物	20
1.3.3 健康旅游产品	23
1.4 健康旅游研究方法	25
1.4.1 健康旅游研究方法的种类与健康旅游资源评价	25
1.4.2 健康旅游效益测量	31
1.4.3 健康环境评价方法	32
思考题	40
第 2 章 心理健康与旅游	41
2.1 心理健康概述	41
2.1.1 心理健康的定义	41
2.1.2 心理健康的标准	42
2.1.3 与心理健康相关的几个概念	44
2.2 旅游活动的心理健康促进机制	46
2.2.1 心理异常的人本主义理论模型	46
2.2.2 旅游的需要满足机制	47
2.2.3 旅游的高峰体验机制	49
2.3 旅游环境的心理健康促进机制	51
2.3.1 旅游环境的注意恢复机制	51
2.3.2 旅游环境的压力反应恢复机制	53



2.4	心理健康旅游	54
2.4.1	心理健康旅游的概念	54
2.4.2	心理健康旅游的活动元素	55
2.4.3	心理健康管理程序	57
	思考题	58
第3章	环境与健康	59
3.1	环境与健康的关系	59
3.1.1	环境健康问题概述	59
3.1.2	环境因素与健康关系的特征	62
3.1.3	环境健康问题在旅游活动中的意义	63
3.2	水体环境与人体健康	64
3.2.1	水体环境污染的概念与成因	64
3.2.2	水体环境污染的健康危害	64
3.2.3	水体环境污染防治措施	65
3.3	大气环境与人体健康	66
3.3.1	大气环境污染的概念与成因	66
3.3.2	大气环境污染的健康危害	67
3.3.3	大气环境污染防治措施	67
3.4	土壤环境与人体健康	68
3.4.1	土壤环境污染的概念与成因	68
3.4.2	土壤环境污染的健康危害	68
3.4.3	土壤环境污染的防治措施	70
3.5	物理环境与人体健康	71
3.5.1	物理环境污染的概念与成因	71
3.5.2	物理环境污染的健康危害	72
3.5.3	物理环境污染防治措施	74
3.6	案例分析——中国巴马长寿之乡	76
3.6.1	中国巴马长寿之乡概况	76
3.6.2	巴马长寿水平调查	76
3.6.3	巴马长寿地区环境因素分析	77
	思考题	78
第4章	运动与健康	79
4.1	运动与健康概述	79
4.1.1	运动的概念	79
4.1.2	运动促进健康的原理	79



4.2 适量运动促进健康的基础	80
4.2.1 适量运动促进生理健康	80
4.2.2 适量运动促进心理健康	83
4.2.3 适量运动促进健康的基本原则	84
4.2.4 过度运动及运动缺乏对健康的影响	85
4.3 以健康为主题的体育旅游	87
4.3.1 体育旅游	87
4.3.2 运动在健康旅游中的应用	88
4.3.3 运动在健康旅游中的应用实例	90
4.4 瑜伽旅游案例设计	92
思考题	93
第5章 营养与健康	94
5.1 营养与健康概述	94
5.1.1 营养膳食内涵	94
5.1.2 营养膳食与旅游	94
5.1.3 营养膳食指南	96
5.2 膳食营养素及摄入量	98
5.2.1 水	98
5.2.2 糖	99
5.2.3 蛋白质	99
5.2.4 脂肪	100
5.2.5 维生素	100
5.2.6 矿物质	101
5.2.7 膳食营养素参考摄入量	102
5.3 旅游中的营养配餐	104
5.3.1 美食型旅游配餐	104
5.3.2 专题型旅游的营养配餐	108
5.4 健康旅游的饮食调节	110
5.4.1 素食养生	110
5.4.2 生机养生	114
5.5 健康饮食案例	116
5.5.1 中国台湾美食之旅	116
5.5.2 三亚铂尔曼瑜伽韵律美食	118
思考题	119



第二篇 依托于资源型的健康旅游专项

第6章 森林浴	125
6.1 森林保健旅游资源	125
6.1.1 森林小气候舒适	125
6.1.2 森林空气洁净	125
6.1.3 森林环境中噪声低	126
6.1.4 森林绿色镇静效应明显	126
6.1.5 空气负离子浓度高	126
6.1.6 植物精气含量高	127
6.2 森林浴的健康效应	127
6.2.1 森林浴的定义及国内外发展概况	127
6.2.2 空气负离子的生理心理效应	128
6.2.3 植物精气与植物精油的生理心理效应	129
6.2.4 森林景观的生理心理效应	130
6.2.5 森林浴的生理心理效应	130
6.3 森林浴的开发设计	134
6.3.1 森林浴场的规划设计	134
6.3.2 森林浴活动方案设计	137
6.3.3 浙江千岛湖森林氧吧设计案例分析	139
思考题	139
第7章 户外游憩	140
7.1 户外游憩概述	140
7.1.1 户外游憩概念	140
7.1.2 户外游憩体验	141
7.1.3 户外游憩发展与现状	143
7.1.4 户外游憩的健康效益	145
7.2 户外游憩的产品类型	148
7.2.1 徒步旅游	149
7.2.2 攀岩与登山	151
7.2.3 山地自行车	151
7.2.4 骑马	153
7.2.5 高尔夫球	154
7.2.6 漂流	154
7.2.7 滑雪	156
7.2.8 滑翔	157



7.2.9 户外游憩服务与管理	158
7.3 游憩机会谱对户外游憩产品开发的创新	159
7.3.1 游憩机会谱概述	159
7.3.2 游憩机会谱的作用	161
7.3.3 游憩机会谱系统成效	162
7.3.4 户外游憩产品开发的创新	162
7.4 案例分析——实施运动休闲之城战略，推动运动休闲产业发展	165
7.4.1 建设运动休闲之城的缘起	165
7.4.2 建设运动休闲之城的设想	166
7.4.3 建设运动休闲之城的做法	167
7.4.4 发展运动休闲产业的成效	167
思考题	170
第8章 温泉健康旅游	171
8.1 温泉健康旅游概述	171
8.1.1 温泉健康旅游概念	171
8.1.2 温泉健康旅游的特征	172
8.1.3 温泉健康旅游的发展与现状	173
8.2 温泉的水质类型与健康效益	175
8.2.1 温泉的健康效益	176
8.2.2 温泉各类水质及其健康效益	177
8.3 温泉健康旅游产品	186
8.3.1 温泉健康旅游产品的设计理念	186
8.3.2 温泉健康旅游产品的构成要素	188
8.3.3 温泉健康旅游产品设计技术路线	188
8.3.4 温泉健康旅游产品的主要类型	189
8.4 温泉健康旅游服务与管理	194
8.4.1 温泉健康旅游服务原则	194
8.4.2 温泉健康旅游服务流程	196
8.5 传继历史的温泉保养地：德国巴登-巴登温泉	200
思考题	202
第9章 园艺养生旅游	203
9.1 园艺养生旅游概述	203
9.1.1 园艺与园艺活动	203
9.1.2 观光园艺	204
9.1.3 园艺疗法	204
9.1.4 农耕养生	205



9.1.5	园艺养生旅游	206
9.2	园艺养生旅游的功效与作用机理	206
9.2.1	园艺养生旅游的功效	206
9.2.2	园艺养生旅游的作用机理	209
9.2.3	MILK——四大健康因子理论	218
9.3	园艺养生旅游开发	219
9.4	园艺养生旅游发展对策	223
9.4.1	加强宣传推介力度, 提高公众对园艺养生保健功能的认知	224
9.4.2	加大园艺养生基础理论研究与人才培养力度, 为产业发展提供支撑	224
9.4.3	营建园艺养生专类园, 开发治疗康复型园艺养生产品	224
9.4.4	采用多样化的园艺作物品种, 构建特色园艺景观	225
9.4.5	优化园艺种植方式, 打造游客体验游憩空间	225
9.4.6	推广应用环境友好型园艺管理技术, 优化游憩活动环境	226
9.4.7	开发保健型园艺商品(产品), 完善园艺养生旅游产业链	226
9.4.8	研发保健型园艺健康食谱, 提升观光园艺产业经济效益	227
	思考题	228
第 10 章	海洋与健康旅游	229
10.1	海洋健康旅游概述	229
10.1.1	海洋旅游与海洋健康旅游	229
10.1.2	国内外研究现状	230
10.1.3	海洋健康旅游发展情况	233
10.1.4	“2013 中国海洋旅游年”相关情况	233
10.2	海洋旅游健康效益	235
10.2.1	“3S”旅游与健康	235
10.2.2	海洋运动与健康	235
10.2.3	海洋食品与健康	235
10.3	海洋健康旅游产品及体验流程	236
10.3.1	海滨疗养旅游产品	236
10.3.2	海洋休闲旅游产品	239
10.3.3	海洋运动旅游产品	241
	思考题	242

第三篇 康复型健康旅游

第 11 章	SPA 旅游	245
11.1	SPA 旅游概述	245
11.1.1	SPA 概述	245



11.1.2	SPA 旅游的发展	245
11.2	SPA 旅游产品的开发条件	246
11.2.1	内部设施条件	246
11.2.2	其他条件	248
11.3	SPA 旅游产品类型及其健康功效	248
11.3.1	脸部保养	249
11.3.2	身体保养	249
11.3.3	特殊保养	250
11.3.4	辅助项目	252
11.4	SPA 旅游服务流程与注意事项	252
11.4.1	服务流程	252
11.4.2	适应人群与注意事项	253
11.5	案例分析	254
11.5.1	巴厘岛梦幻 SPA	254
11.5.2	泰国田园 SPA 健康旅游	255
	思考题	256
第 12 章	中医养生旅游	257
12.1	中医养生旅游概述	257
12.1.1	养生旅游的定义	257
12.1.2	养生旅游的特征	257
12.1.3	中医养生旅游范畴	258
12.2	养生旅游资源	259
12.2.1	自然养生旅游资源	259
12.2.2	人文养生旅游资源	259
12.3	养生旅游市场	260
12.3.1	养生旅游动机	260
12.3.2	养生旅游市场现状分析	261
12.3.3	养生旅游市场细分	261
12.3.4	养生旅游需求链条与供给链条	262
12.4	养生旅游产品	263
12.4.1	养生旅游产品的设计原则	263
12.4.2	养生旅游的产品类型	263
12.4.3	典型的养生产品	264
12.5	养生旅游服务与管理	270
12.5.1	服务原则	270
12.5.2	服务管理流程	271
12.6	案例分析——四川米易县养生旅游	272



思考题	273
第 13 章 医疗旅游	274
13.1 医疗旅游概述	274
13.1.1 概念和内涵	274
13.1.2 医疗旅游的特征	275
13.1.3 医疗旅游的产生背景和发展	276
13.2 医疗旅游产品类型和效益	279
13.2.1 医疗旅游的产品类型	279
13.2.2 发展医疗旅游的效益	283
13.3 医疗旅游服务和管理	284
13.3.1 医疗旅游的服务要求	284
13.3.2 医疗旅游的服务流程与活动安排	286
13.3.3 医疗旅游的管理	287
13.4 案例分析——三亚市中医院的医疗旅游	289
思考题	291
第 14 章 养老旅游	292
14.1 养老旅游概述	292
14.1.1 养老旅游的定义与相关概念	292
14.1.2 养老旅游的特征	293
14.2 养老旅游的发展	294
14.2.1 养老旅游的国内外发展状况	294
14.2.2 国内养老旅游发展的条件	295
14.2.3 国内养老旅游市场存在的问题	296
14.2.4 发展养老旅游的意义	297
14.2.5 养老旅游的发展前景	298
14.3 养老旅游的产品类型及健康效应	298
14.3.1 养老旅游的产品类型	298
14.3.2 养老旅游的健康效应	299
14.4 养老旅游的管理与服务	302
14.4.1 养老旅游的管理	302
14.4.2 养老旅游的服务	303
14.5 案例分析	306
思考题	307



第四篇 拓展训练与旅游急救

第 15 章 拓展训练	311
15.1 拓展训练概述	311
15.1.1 拓展训练的概念	311
15.1.2 拓展培训的概念	312
15.1.3 拓展训练的特点	312
15.1.4 拓展训练和传统旅游、体育活动、娱乐项目的本质区别	313
15.2 拓展训练的发展	314
15.2.1 拓展训练的由来	314
15.2.2 拓展培训在国外发展简况	314
15.2.3 拓展旅游在国内发展简况	315
15.2.4 拓展训练发展的意义	317
15.3 拓展训练的主要类型和健康效益	318
15.3.1 拓展训练的课程分类	318
15.3.2 拓展训练常见项目	319
15.3.3 拓展训练的健康效益	324
15.4 拓展训练的流程、管理与服务	326
15.4.1 拓展训练的项目操作流程	326
15.4.2 拓展训练的管理	327
15.4.3 拓展训练的服务	327
15.5 拓展训练案例	329
15.5.1 在优美环境中拓展训练,身心愉悦且促进团队和谐	329
15.5.2 拓展训练能让参训者学会创新思考,把思维发散开来	329
15.5.3 从“一切皆有可能”到“此处一小步,人生一大步”	329
15.5.4 拓展训练后,企业员工认识到团队精神的重要性	330
思考题	330
第 16 章 旅游突发意外的急救与处理	331
16.1 旅游突发意外概述	331
16.1.1 旅游突发意外的概念和类型	331
16.1.2 旅游突发意外急救的原则	332
16.1.3 旅游突发意外急救的基本要求	333
16.2 不同旅游意外的应急处理	336
16.2.1 突发交通意外的处理原则	336
16.2.2 突发急症的处理原则	338
16.2.3 毒物咬伤的处理原则	341
16.2.4 食物中毒的处理	342



16.2.5 其他意外的处理.....	343
16.3 案例分析——重庆赴台旅游团游客溺水事故.....	345
思考题.....	347
参考文献.....	348