



森林疗法

十二月份的天气，气温徘徊在10摄氏度左右，是户外活动的好时刻。而在自然医学中有一种森林疗法，在初冬进行是最理想的。西方自然疗法的历史，由Priessnitz开始，已经在疗程中加入林间步行作为治疗的一部分。由Arnold Rikli到Sebastian Kneipp，自然疗法医师都主张不同程度的森林散步。时至今日，瑞士顶尖的疗养院都坐落在欧洲美丽而无污染的山区，接近森林，好让疗养者能够充分利用自然的恩赐，得到全身的健康。

近代的森林疗法研究显示，森林之所以对人体健康有良好的影响，主要是因为森林产生的负离子。负离子有助于促进新陈代谢的功能，激化人体的抵抗力。患有各种痛症的人的新陈代谢大都较差，身体的负离子比例较正离子少。正离子能令人不安、烦躁，精神涣散，负离子则能够中和正离子的影响，促进新陈代谢，令人保持精神，帮助血液维持弱碱性(pH 7.38)的健康状态。不同的空间都有不同的负离子含量，其中以森林、瀑布区为最高，每单位(ml)的空气达约50000个负离子，空调空间的负离子则只有大约25个或更少。

森林产生负离子，其实亦是森林本身的自然调节机能，大片的森林能够释放大量氧气和负离子，令植物的生存空间更为净化。现时都市人呼吸系统毛病严重化，与人们远离自然、破坏自然的生活模式实在有莫大关系。森林疗法有助于改善呼吸系统的问题，帮助减轻因压力而来的高血压、心脏病以及情绪不安等问题，提升免疫力和维持身心及荷尔蒙的平衡。

森林疗法主要以在林间的活动为主。先以在晨曦中的慢步行开始，令身体尽量吸收森林早上释放的氧气和负离子。早餐后以正常步伐再次森林步行，此时，植物的生机已经完全运作，林中的不同香气经太阳的照射挥发得更好，木屑的香气，带有松弛神经、稳定情绪的作用。中午时分，最好配合进食来自该森林天然的、以素食为主的午餐。稍作休息后，选择林中接近水源的地方(因为空气中负离子的含量更高)，先闭目静坐，由留意流水、鸟声和其他森林的韵律开始，慢慢将注意力从自身投放到森林的一切，渐渐流水、鸟声和其他森林的韵律都开始消失，代表自身与森林变得协调和同步。太阳下山前从静坐中慢慢醒过来，在入黑前离开森林。整个疗程，如可重复进行一星期或以上的时时间，效果会更显著。

森林产生的负离子有助促进新陈代谢的功能，激化人体的抵抗力。现时都市人呼吸系统毛病的严重化，与人们远离自然、破坏自然的生活模式实在有莫大关系。

撰文 | 吴欣欣



吴欣欣

美国自然疗法医学博士
著作：《自然疗法的选择——
现代生活新观念》
莎莉自然疗法医疗中心
WWW.SNH.COM.HK
INFO@SNH.COM.HK