

中国绿色时报关于森林医学的报道

最近几年，中国各地发生了严重的大气污染以及雾霾等环境污染现象。对此，中国政府在全国各地进行大规模的植树造林，期望通过扩大森林面积来阻止大气污染。与此同时，近年由于我国经济的快速发展和生活方式的西方化，处于亚健康的人群不断增加，生活习惯病已成为新的社会问题。因此，人们的健康保健，尤其是与精神压力有关的疾病的预防和治疗，已成为一个重大的社会问题。这些疾病的预防需要有效的新方法。于是人们把目光投向日本的森林疗养，对日本正在进行的森林疗养产生了浓厚的兴趣。

2013年北京市园林局翻译了日本医科大学李卿博士主编的「Forest Medicine」（美国纽约出版），同年10月由科学出版社出版了中文翻译版「森林医学」。同年12月，北京市园林局邀请日本的森林医学专家日本医科大学李卿博士，千叶大学宫崎良文教授以及日本森林综合研究所香川隆英博士为北京市林业和公园管理行业的人员举办了森林医学，森林疗养培训会，积极推动森林医学在中国的发展。

在此背景下，国家林业局于2015年10月12日~17日，邀请宫崎良文教授和李卿准教授在四川成都作了森林医学以及森林疗养的专题报告（http://www.thjj.org/sf_C4D3051AC59A47B9BE59F93D60A85053_227_D3521F8F997.html）。

讲演会的前一天10月13日，李卿准教授参观了四川省玉屏山森林疗养基地，和当地从事森林疗养的工作人员交换了意见（<http://www.xici.net/d223493469.htm>）。

10月16日宫崎良文教授和李卿准教授在北京接受了中国国家林业局的『中国绿色时报』的张红梅主任编辑的采访，介绍了日本的森林医学研究，森林疗养的现状。

2015年11月17日，『中国绿色时报』首先刊登了采访内容的上篇「森林疗养 你的世界怎样与众不同？」（PDF）

http://www.thjj.org/bak/sf_B96E8CAC838C45C285CBFCFE598BAA76_227_tanhuizb.html

2015年12月22日，『中国绿色时报』又刊登了采访内容的下篇「森林疗养 你的未来我们如何筹谋？」（PDF）（<http://www.taly.gov.cn/10240&131.shtml>）

李卿博士于1988年留学日本，1992年3月获日本鹿儿岛大学医学博士学位，2002年在美国斯坦福大学医学部完成博士后研究。现在为日本医科大学准教授，北京大学公共卫生学院客座教授，国际自然与森林医学会第一副会长兼秘书长，日本森林医学研究会会长，日本森林疗法协会理事。他是森林医学专家，是世界森林医学研究第一人，他和日本同行一起创立了『森林医学』这一新型跨专业的学科。

李卿博士在森林浴对人体免疫机能以及生活习惯病影响的研究中，取得了重大的研究成果，已在国际一流杂志和著书中发表了30多篇英文学术论文，20多篇日文学术论文，主编了由美国出版社出版的「Forest Medicine（森林医学）」专著。由于他的研究不但有重要的学术价值，同时为促进日本的森林资源的有效利用作出了重大贡献，因此，日本NHK电视和电台，NHK各地电视，日本富士电视，日本东京电视，日本电视，日本TBS电视，朝日电视，日本的3大报纸朝日新闻，读卖新闻，每日新闻，日本经济新闻，「The Japan Times」，日本农业新闻等

日本的主要媒体（报纸，电视，网页等）对他的研究成果做了大量报道。

人民日报和中央电视也于 2006 年 12 月 7 日对李卿博士在日本的研究成果作了专题报道（http://paper.people.com.cn/rmrb/html/2006-12/07/content_12101406.htm）。美国的 Bloomberg 电视于 2009 年，英国的 BBC 电台（<http://www.bbc.co.uk/programmes/b01p7fgv>）和加拿大的电视于 2012 年也先后对他的研究成果作了重点报道。美国的著名科普杂志 AMERICAN SCIENTIST 也于 2011 年做了专题报道（<http://www.americanscientist.org/issues/pub/2011/4/a-walk-in-the-woods>）

由于李卿博士在森林医学研究领域的成果和他的努力，2007 年 3 月在日本大阪召开的第 77 届日本卫生学会总会期间，首次举行了以『从科学的观点验证森林浴的疗养效果』为题目的专题研讨会。李卿博士作为专题研讨会的主持人和主讲人，对此做出了重大的贡献。在此总会上，成立了『森林医学研究会』（<http://forest-medicine.com>），李卿博士被推选为首任研究会会长。2011 年 1 月在李卿博士等人的积极倡导下，成立了国际自然与森林医学会（International Society of Nature and Forest Medicine ; INFOM）（<http://infom.org/>），李卿博士被推选为第一副会长兼秘书长。

经过近 10 年的潜心研究，李卿博士和他的研究团队已发现森林浴具有以下功效。

1. 森林浴可以增加人体的抗癌免疫机能，起到预防癌症发生的作用。
2. 森林浴可以降低血压和血糖，对高血压和糖尿病等生活习惯病起到预防作用。
3. 森林浴可以显著地增加活力，改善紧张·不安、忧郁·情绪低落、敌意·生气、混乱、疲劳等不良情绪，对改善忧郁状态，预防忧郁症非常有效。
4. 森林浴具有减压及放松效果。可改善疲劳自觉症状，特别是对精神性疲劳的改善更为有效。
5. 森林浴也可提高亚健康人群的健康水平。

2010 年 7 月 5 日的美国纽约时报（THE NEW YORK TIMES）一篇名为《The Claim: Exposure to Plants and Parks Can Boost Immunity》

（http://www.nytimes.com/2010/07/06/health/06real.html?_r=2）的报道中引用了李卿博士的最新科研成果《Forest bathing enhances human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins》和《A forest bathing trip increases human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins in female subjects》，上述两篇科研论文分别发表于 2007 年 4-6 月出版的《Int J Immunopathol Pharmacol》杂志和 2008 年 1-3 月的《J Biol Regul Homeost Agents》国际学术杂志上。

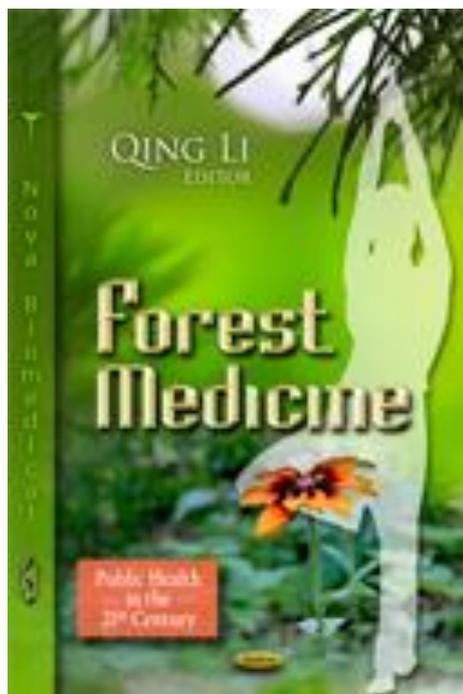
日本医科大学非常重视此报道，马上作为最新研究成果在大学的网页公布。于 2011 年授予他日本医科大学奖（此奖每年 1 人），并把他的研究作为大学的重点研究在大学网页中以及大学简介中加以介绍（<http://college.nms.ac.jp/en/research/topics/fm>）。

到目前为止，他还获得了财团法人博慈会老人病研究所的 2009 年度的森林医学论文优秀奖，2006 年度的日本产业卫生学会奖励奖，2006 年度的日本医科大学医学会奖学金等。

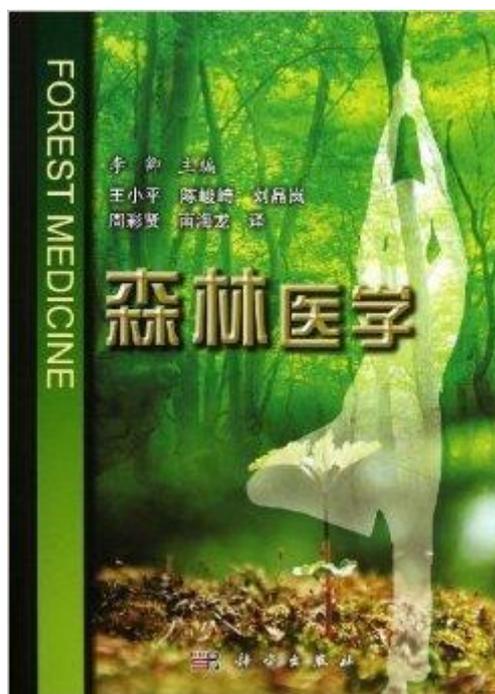
美国纽约时报的报道发表后，美国的出版社马上邀请李卿博士编辑「Forest Medicine（森林

医学)」世界上第一本森林医学专著，此书于 2012 年 2 月正式出版发行

(https://www.novapublishers.com/catalog/product_info.php?products_id=28136&osCsid=16f99b2a677dc0d4a5b621c456da46fe)。2013 年 10 月「森林医学」中文翻译版由中国科学出版社出版 (http://www.sciencep.com/s_single.php?id=31608)。2016 年「森林医学」韩文翻译版将在韩国出版。



森林医学英文版（2012 年美国出版）



森林医学中文版（2013 年中国出版）

现在，李卿博士在森林浴研究中取得的科研成果，正在得到广泛的推广。自从他的研究成果发表后，目前在日本正掀起一股空前未有的森林浴热和森林旅游热。基于他的研究成果，到目前为止在日本已建立了 60 个森林疗养基地 (<http://www.fo-society.jp/quarter/index.html>)。这些基地正在被日本国民和国外游客广泛利用，为增进国民健康水平，预防生活习惯病而发挥着重大作用。

2006 年 6 月李卿博士在意大利米兰召开的第 28 届国际职业卫生大会上发表了他的研究成果，在欧洲也引起了强烈的反响。2008 年在『欧洲森林周』活动期间，国际粮农组织特邀他作了森林医学的专题讲演。2009-12 年，意大利，挪威，芬兰，俄罗斯和韩国等国也相继邀请他作了专题讲演。到目前为此，继日本的媒体报道后，中国，美国，欧洲，韩国，加拿大，澳大利亚 (<http://www.hphpcentral.com/article/forest-bathing>)，香港以及中国台湾的网页也相继登载了他的研究成果。他的研究受到世界注目。

2013 年哈佛大学邀请李卿博士作了森林医学以及森林疗养的专题报告。2009-2013 年北京大学公共卫生学院，中国医科大学，辽宁中医药大学，中国林科院，北京林业大学，北京市园林局，杭州市林业水利局，广西省林科院等单位也相继邀请李卿博士回国作了森林医学以及森林疗养的专题报告。