

基于森林康养理念的江西军峰山国家森林公园建设构想

余本锋¹, 曾淑艳², 程涛³, 徐彤晖⁴

(1. 南昌工程学院水利与生态学院, 江西 南昌 330099; 2. 南丰县林业局, 江西 南丰 344500;

3. 许昌学院, 河南 许昌 461000; 4. 江西农业大学 园林与艺术学院, 江西 南昌 330045)

摘要: 通过对军峰山国家森林公园森林风景资源的分析和评价, 从森林风景资源利用、指导思想、基本原则和总体布局等方面分析提出了基于森林康养理念的军峰山国家森林公园建设构想, 强调在森林公园里开展以修身养性、调适机能、延缓衰老为目的的森林休憩、保健、养生、养老等一系列有益人类身心健康的活动, 推动森林旅游从观光旅游向休闲旅游和健康旅游转变, 从而促进森林公园所在的林场实现林业产业转型升级, 提升群众幸福指数。

关键词: 森林康养; 国家森林公园; 军峰山; 森林旅游

中图分类号: S759.91 **文献标识码:** A **文章编号:** 1001-3776(2018)01-0102-05

Construction of Jiangxi Junfengshan National Forest Park Based on Forest Healthcare

YU Ben-feng¹, ZENG Shu-yan², CHENG Tao³, XU Tong-hui⁴

(1. Nanchang Institute of Technology College of Water Conservancy and Ecological Engineering, Nanchang 330046, China;

2. Nanfeng Forestry Bureau of Jiangxi, Nanfeng 344500, China; 3. Xuchang University of Henan, Xuchang 461000,

China; 4. Jiangxi Agricultural University College of Landscape and Art, Nanchang 330045, China)

Abstract: Evaluations were carried out combined with literature on forest landscape resources of Junfengshan National Forest Park in Jiangxi province. Planning of construction of the park was offered from the aspects of landscape resource utilization, guiding ideology, basic principles and general layout, based on the concept of forest healthcare. By activities of recreation, healthcare and aged people services, forest tourism would be transformed from sightseeing tour to health travel in the park, thus promoting the transformation and upgrading of forestry industry and increasing happiness index of the public.

Key words: forest healthcare; national forest park; Junfengshan; forest tourism

森林不仅具有涵养水源、减少水土流失、吸收二氧化碳、释放氧气、滞尘等良好的生态功能, 还因为富氧的环境、洁净的空气、较高的负离子含量、舒适的森林小气候、益身的植物精气等丰富的保健效益因子而对人体具有调养、减压等康体健身作用, 是人们游憩、休闲、保健、疗养的优良场所^[1-2]。森林康养起源于德国, 流行于美国、欧盟、日本、韩国等发达国家。19 世纪 40 年代, 德国创立了世界上第一个森林浴基地, 形成了最初的森林康养概念, 随后在欧美发达国家逐渐提出了森林浴、森林疗法和森林医学等概念。目前, 国内有关森林康养的科学研究处于起步阶段, 主要集中在森林环境对森林疗养效果的影响, 如光照、温度、相对湿度、辐射热、风速、声压、植物精气、空气负离子对森林康养功效的影响^[3]。国内的森林康养在医学实证研究的报道主要是浙江省老年医学研究所开展的一系列关于森林浴的人体实证研究, 研究表明, 森林浴能在一定程度上改善老年人的高血压症状, 对老年慢性阻塞性肺疾病(COPD)患者的健康有良好的促进作用^[4-5]。邓三龙认为森

收稿日期: 2017-07-25; 修回日期: 2017-12-09

作者简介: 余本锋, 硕士生导师, 教授级高级工程师, 从事风景园林规划设计、大地景观规划与生态修复研究; E-mail: yubenf@139.com。

林康养指的是将优质的森林资源与现代医学和传统医学有机结合,开展森林康复、疗养、养生、休闲等一系列有益人类身心健康的活动,并根据我国湖南省的森林康养实践,提出了从健康检测、疾病预防、疾病康复、疾病治疗、动静结合 5 个方面构建“一个中心、四种途径”的森林康养模式,即以健康管理为中心,以森林养生、疗养、康复和休闲为途径,从森林康养管理、政策、技术、环境、基地、标准、人才和宣传 8 个方面阐述了森林康养产业的未来发展方向^[6]。中共中央、国务院《关于深入推进农业供给侧结构性改革加快培育农业农村发展新动能的若干意见》(中发〔2017〕1 号)提出,要大力改善森林康养等公共服务设施条件,充分发挥乡村各类物质与非物质资源富集的独特优势,利用“旅游+”,“生态+”等模式,推进农林业与旅游、文化、康养等产业深度融合^[7];《林业发展“十三五”规划》已将森林康养列为林业产业发展的重点内容。

1 江西军峰山国家森林公园概况

江西军峰山国家森林公园(以下简称“军峰山国家森林公园”)于 2008 年 1 月 9 日经国家林业局批准设立,经营总面积 1 217.15 hm²,其中森林面积 1 151.4 hm²,森林覆盖率达到 94.6%,公园内的森林风景资源多样,对于森林康养的发展有得天独厚的优势。

1.1 公园范围

军峰山国家森林公园位于江西省南丰县境内,地理坐标 116°21'20"~116°23'57" E, 27°12'01"~27°14'26" N。四至范围为:从军峰山主峰沿县界至南丰县三溪乡、市山镇界,沿乡镇界至九龙观,从九龙观沿山谷至乱石桥西侧山脚,沿山脚经护国、袁家坑至现有小路,沿现有小路至龙王窠,从龙王窠沿山脊至邱山到军峰山主峰的小路,沿小路向西至南丰、宜黄县界,沿县界向南至军峰山主峰^[8]。

1.2 森林风景资源

军峰山国家森林公园内的军峰山是赣东第一高峰,海拔 1 760.9 m,也是江西省中部生物多样性集中的地区之一。不同的自然景观相交融是它最大的特色。概括起来就是“林、岩、水”为其总体景观特色,即“天然山林、岩崖奇观、溪流峡谷”,为军峰山森林公园森林康养的开展提供了优越的载体^[9]。

1.2.1 生物资源 森林公园内主要有暖性针叶林、暖性针阔混交林、常绿阔叶林、落叶阔叶林、常绿落叶阔叶混交林、竹林、灌丛、山顶矮林等森林植被类型。公园内植物种类繁多,据 2011 年江西省林业调查规划研究院调查统计,公园有种子植物 136 科 417 属 1 320 种(含亚种、变种及少数栽培种),其中裸子植物 8 科 15 属 32 种,被子植物 128 科 402 属 1 288 种。森林公园内有木本植物 814 种,占江西省植物种数的 15.74%,与林内栖息的众多野生动物一起构成了赣东地区十分重要的物种基因库,也是江西省生物多样性的分布中心之一^[10];公园内国家重点保护植物占江西省国家重点保护植物种数的 45.38%,《江西森林》记载:“长柄双花木 *Disanthus cercidifolius* subsp. *longipes* 只在军峰山、武夷山偶见单株”。有金雕 *Aquila chrysaetos*, 云豹 *Neofelis nebulosa*、豹 *Panthera pardus*, 大鲵 *Andrias davidianus*, 红腹锦鸡 *Chrysolophus pictus* 等 31 种国家重点保护动物,占江西省国家重点保护动物总种类的 31%。丰富多样的野生动植物一起构成了不可多得的生态基质。

1.2.2 地文景观资源 军峰山花岗岩的微地貌形态千姿百态、类型比较齐全。其中最珍稀的有以下 5 类:以军峰山主峰为代表的花岗岩峰峦、以青龙峡为代表的花岗岩峰墙、以八仙着棋为代表的花岗岩峰丛、以战鼓王为代表的花岗岩石锥以及由于风化剥蚀、冲蚀及不均匀崩塌和球状风化作用,形成的以状元石等奇巧秀美的具有一定象形意义的造型石。江西省地质矿产勘察开发局对江西地质旅游资源进行调查后认为军峰山是江西省最重要的花岗岩地貌旅游资源分布地之一,具有很强的科考和宣教价值。

1.2.3 水文景观资源 水是园林空间中最有活力和动感的元素,是康养空间营造中不可或缺的元素,优质水能产生丰富的负氧离子,促进病人恢复和预防疾病的发生,带给人生理上的享受^[11]。军峰山国家森林公园内因山峰叠嶂,形成许多山谷河流和小溪,其中最主要的有龙王谷溪流、九龙观溪流和军峰港,这些溪流因为地形地势变化很大,又形成了众多的瀑布池潭。森林公园内目前已经查明的大小瀑布有 30 多个,且形成两个大型瀑布群,它们与溪流、水潭一起构成了森林公园丰富多彩的水文景观,其分布密度和单体多样性居于江西省森林公

园前列。

1.2.4 天象景观资源 公园由于地型多样,气候温差变化较大,时常可见各种特异的天象景观。在军峰山主峰及其周边一带,清晨登临军峰顶,浓雾近漫足趾,远连天涯,无边无际,幽谧如仙界;森林公园诸峰和青松迎客等处,因为地势开阔,适合开展朝阳、夕阳观赏活动;根据南丰县气象局资料,年平均积雪 4.8 d。最早初雪为 1986 年 11 月 29 日,最迟终雪为 1997 年 3 月 21 日。最大积雪厚度为 21 cm。下雪时,森林公园内漫山遍野白雪皑皑,银装素裹,虽无北国的粗犷宽广,但有南国的纤秀。

1.2.5 人文景观资源 军峰山人文景观众多。传说汉初长沙王吴芮驻兵军峰山麓,派部将祭山,“礼成,若有士骑麾甲之状,弥覆山上,因号军山”^[12],北宋哲宗和南宋度宗都诏封吴芮为军山神。还有浮丘仙与弟子王哀、郭似会聚军峰山的传说,地理学家徐霞客游览军峰山的记载,以及历代文人墨客登临军峰山的诗篇。军峰山宗教文化以道教文化为主,但佛教文化在军峰山亦有分布。

此外人文景观中最具特色的当属傩舞。南丰傩舞,俗称“跳傩”,南丰有傩,自汉开始,且由军峰山而来,2006 年 5 月 20 日被国务院列入第一批国家级非物质文化遗产名录。中国傩戏研究会长,著名戏剧理论家曲六乙先生说:“南丰石邮傩的确是我国已知现存最古老的傩品种”。

1.2.6 森林风景资源评价 经调查统计,参照《旅游资源分类、调查与评价》(GBT18972-2003)军峰山国家森林公园森林风景资源涵盖 8 大主类,涉及到 59 种基本类型,占全部 155 种基本类型的 38.06%,资源丰度属于较好水平。在各类资源构成中,以水文景观和地文景观类集聚度较高,其中水文景观占全部资源的 28.16%,而地文景观类占 21.36%,这两类资源共占全部资源总数的 49.52%,这在一定程度上反映了军峰山国家森林公园的森林风景资源是自然资源为主体的基本特征。

2 森林公园建设指导思想及原则

2.1 指导思想

坚持以人为本、以林为基的森林康养内涵,和“严格保护、科学管理、统筹规划、合理开发、永续利用”的基本方针,遵循“重在自然、贵在和谐、精在特色”的建设理念,以市场需求为导向、科技创新为支撑,推动森林公园科学发展,把军峰山国家森林公园建设成为促进保护自然、推进森林康养产业发展、弘扬生态文化的坚强阵地、生态科普和生态道德教育示范基地,促进林业产业转型升级,培育新的绿色经济增长点,推动探索将市民到森林公园的花费纳入国家公费医疗范畴,满足人民群众不断增长的健康需求,加快推进健康南丰建设。

2.2 建设原则

2.2.1 保护优先,绿色发展的原则 基于森林康养理念的森林公园建设,以服务公众不断增长的健康需求为出发点,按照绿色发展理念,坚持环境保护,严守生态保护红线,依靠优质的森林资源大力发展森林康养产业,促进全民健康^[13]。

2.2.2 统筹发展,多规合一的原则 森林公园建设应当符合《全国主体功能区规划》的要求,做到统筹发展,多规合一。具体到军峰山国家森林公园还必须与公园所在的南丰县社会经济发展规划、国土规划、城乡规划、林地保护利用规划、旅游发展规划等相关规划相衔接。

2.2.3 合理布局,精在特色的原则 根据军峰山国家森林公园的资源特色、开发条件与市场需求状况,合理布局相应的养生休闲及医疗、康体服务设施,在森林公园里合理安排以修身养性、调适机能、延缓衰老为目的的森林游憩、度假、疗养、保健、养老等一系列有益人类身心健康的特色活动。

3 总体布局与分区建设方案

3.1 总体布局

按照景观生态学的基本原理,根据项目区实际和保护建设重点,军峰山国家森林公园的空间布局为重点保护“一个核心”,优先推出“两个轴线”,稳健发展“三个基质”;区别发展“四个分区”。一心:军峰山国家森林公园的核心区域——军峰山主峰一带以天然阔叶林和奇绝山石为代表的自然资源和以三仙祠为代表的人文资源重点分布区域;两轴:指军峰山国家森林公园内以龙王谷、九龙观连接起来的自然山水轴和以军峰山主峰南北山脊分布的众多道观、寺庙形成的人文景观轴;三基质:分别为“森林风景资源保护保育基质”、“森林风景资源可持续利用基质”和“森林康养基质”,三大基质对军峰山国家森林公园起着基础性的调控作用;四分区:指军峰山国家森林公园可以区划为核心景观区(龙王谷生态康养区)、一般游憩区(含九龙观休闲康养区和三仙祠宗教文化区)、管理服务区和生态保育区四个功能区。

3.2 分区建设方案

森林公园功能分区类型包括核心景观区、一般游憩区、管理服务区和生态保育区等,每类功能区可根据具体情况再划分为几个景区。其中核心景观区是指拥有特别珍贵的森林风景资源,必须进行严格保护的区域;一般游憩区是指森林风景资源相对平常,且方便开展旅游活动的区域;管理服务区是指为满足森林公园管理和旅游接待服务需要而划定的区域;生态保育区是指在本规划期内以生态保护修复为主,基本不进行开发建设、不对游客开放的区域^[14]。

3.2.1 核心景观区 结合军峰山国家森林公园的实际,将以龙王谷、九龙观连接起来的自然山水轴及其周边一定区域区划为核心景观区,主要包括龙王谷生态康养区,区域面积为 504.73 hm²。该区域采用“溪谷+文化”景观模式开发建设。要求要结合龙王谷中的森林植被和谷中溪流形成的众多瀑布、潭池,充分运用再现山水画境的情景设计理念,通过景观与文化小品的结合,给资源注入了文化内涵,在欣赏资源本体的同时,强调文化体验和审美感受。主要利用茂盛的森林植被内的植物精气和溪流潭瀑边极高的空气负氧离子建设森林康养步道和森林浴场,利用森林浴养生法、雾浴养生法、生态阳光浴法、森林跑步浴法让游客森林步行和冥想后,身心健康都得到提升,有效调节自律神经和减少负面情绪,在游览中实现康养的目的。

3.2.2 一般游憩区 结合军峰山国家森林公园的具体资源情况,将以军峰山主峰南北山脊分布的众多道观、寺庙形成的人文景观轴和斗米岭所在的现有东登山道及其周边区域列为一般游憩区,主要包括九龙观休闲康养区和三仙祠宗教文化区,区域面积为 527.75 hm²;该区域可以利用现有登山步道和天然山石结合森林游憩,开展有氧运动康体健身,结合现有道观和寺庙开展民俗宗教康体养生和食疗康体养生,比如开展“吃道斋、住道观、行道事、观道物、习道法、修道心”的生活体验,使游客在一种肃穆、崇敬的心态中,摒绝杂念,忘却烦恼,达到一种心灵的松弛与净化,从而实现森林康养的目标。

3.3.3 管理服务区 主要包含乱石桥一带规划建设中的入口综合服务区、山水养生苑、九龙山庄以及炼丹观、老观等管理服务区、服务点,这些区域是森林公园的管理服务和支撑斑块,区域总面积为 54.89 hm²;充分结合南丰是中国傩舞之乡,同时南丰最具有特色的傩舞位于森林公园附近的石邮傩文化生态展示区内的特点,入口综合服务区采用傩元素进行建筑小品和综合环境的表现和装饰;并设置重点表现傩文化的文化特展馆,展示和介绍神秘的南丰跳傩,满足游客对南丰跳傩的憧憬和向往之情,感受原始粗犷的自然生活之美。同时在管理服务区设置专门为疗养者开设的旅馆,旅馆中配上精通森林康养治疗的医师,疗养者按照医生的指导专心疗养,坚持医疗保健,在发展康养产业中引入医疗保健设备,配合森林公园其他区域的森林浴、森林运动等养老项目,真正起到森林保健作用^[15],逐步将森林公园建设成为一个环境宜人、设施齐全的森林疗养地。

3.3.4 生态保育区 结合军峰山国家森林公园的具体资源状况,拟将军峰山主峰一带以天然阔叶林和奇绝山石为代表的自然资源和以三仙祠为代表的人文资源重点分布区域(其中三仙祠所在的森林公园人文景观轴线区、现有道路及其两侧各 10 m 范围划为一般游憩区),为整个公园的生态核心,规划面积为 129.78 hm²。

4 结语

由于森林康养在中国兴起不久,规划与开发相对滞后,森林公园管理机构有必要了解先进国家的开发思路和设计,和国内外相关同行共同合作开展研究,在互相借鉴经验、互相竞争的过程中,对森林康养场所进行准确定位^[16],制定出符合本森林公园的森林疗养系统。通过区域合作,共同推进森林康养的研究和应用。

当前,军峰山国家森林公园开展森林康养具备天时、地利、人和的优势,已经进入了发展森林康养项目的最佳时机,管理机构应该利用这一优势先做起来,将森林公园丰富的森林风景资源与森林康养的理论与实践结合起来,军峰山国家森林公园的森林康养将有无限光明的前景,也能够的实现林业产业转型升级,增加最普惠的民生福祉、提升人民幸福指数的目标上更进一步。

参考文献:

- [1] 缪宏,耿国彪. 森林疗养 放飞梦想:访国家林业局副局长刘东生[J]. 绿色中国, 2015(21): 38-41.
- [2] 郗光发,房城,王成,等. 森林保健生理与心理研究进展[J]. 世界林业研究, 2011, 24(3): 37-41.
- [3] 张艳丽,王丹. 森林疗养对人类健康影响的研究进展[J]. 河北林业科技, 2016(3): 86-90.
- [4] 王国付. 森林浴的医学实验[J]. 森林与人类, 2015(9): 182-183.
- [5] MAO G X, CAO Y B, LAN X G, *et al.* Therapeutic effect of forest bathing on human hypertension in the elderly[J]. J Cardiol, 2012, 60(6): 495-502.
- [6] 邓三龙. 森林康养的理论研究与实践[J]. 世界林业研究, 2016, 29(6): 1-6.
- [7] 中共中央国务院. 关于深入推进农业供给侧结构性改革加快培育农业农村发展新动能的若干意见(中发〔2017〕1号)[EB/OL]. (2016-12-31)[2017-05-20]. http://www.gov.cn/zhengce/2017-02/05/content_5165626.htm.
- [8] 国家林业局. 关于准予设立军峰山国家级森林公园的行政许可决定(林场许准〔2008〕15号)[EB/OL]. (2008-01-07)[2017-05-20]. <http://www.forestry.gov.cn/portal/main/s/56/content-274593.html>.
- [9] 江西省南丰县林业局. 江西军峰山国家森林公园风景资源调查报告[R]. 2011-11-05.
- [10] 江西省林业调查规划研究院. 拟设立江西军峰山国家森林公园可行性研究报告[R]. 2007-09-10.
- [11] 张倩. 基于森林康养的河北省五指山森林公园规划研究[D]. 保定:河北农业大学, 2016.
- [12] 吴茂林,曾小琴,余本锋. 军峰山森林旅游区风景资源质量评价[J]. 安徽农业科学, 2007(35): 3245-3246, 3261.
- [13] 湖南省林业厅,湖南省发展和改革委员会. 湖南省森林康养发展规划(2016-2025年)[Z]. 2017-04-17.
- [14] 国家林业局森林公园管理办公室. 国家级森林公园总体规划规范: LY_T 2005-2012[S]. (2017-05-20)[2012-02-23]. <http://www.zbgb.org/25/StandardDetail735668.htm>
- [15] 何彬生. 依托国家森林公园发展森林康养产业的探讨——以四川空山国家森林公园为例[J]. 四川林业科技, 2016, 37(1): 81-87.
- [16] 刘甜甜. 森林养生旅游研究进展[J]. 林业资源管理, 2013(2): 130-135.